2026년 11월 죽형 식단표

창원시 I 어린이·사회복지급식관리지원센터 Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

* 발행처: 창원시 I 어린이·사회복지급식관리지원센터
* 담 당: 영양팀
* 식재료 수급에 의해 동일식품군&동일조리법으로 변동될 수 있습니다.

1-2세 점심 및 간식

창원시립 구산어린이집

일자	2 [월] 저탄소 DAY	3 [화]	4 [수]	5 [목]	6 [금]	7 [토]
오전간식	참깨죽	흑미죽	전복죽⑱	양배추죽	김가루죽	우엉죽
점심	백미밥 시래깃국⑤⑥⑨ 안매운마파두부⑤⑥⑩ 브로콜리무침 배추김치⑨	수수밥 버섯맑은국 너비아니구이 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 미역줄기당근볶음⑤ 배추김치⑨	크래미채소비빔밥 ①⑤⑥⑧⑫ 콩나물국⑤ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 배추김치⑨	기장밥 물만둣국①②⑤⑥⑨⑩⑯ 스크램블에그&케첩 ①②⑤⑫ 근대나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 잘게썬오징어뭇국⑤⑥⑰ 닭살고구마조림⑤⑥⑮ 부추나물 배추김치⑨	채소볶음밥⑤ 사골국⑯ 비엔나구이 ①②⑤⑥⑧⑩⑫⑮⑯ 배추김치⑨
오후간식	배 또는 창원시지원과일 우유②	오곡시리얼⑥ 우유②	귤 또는 창원시지원과일 우유②	쌀국수⑯ 저당액상요구르트②	사과 또는 창원시지원과일 우유②	그릭요거트&견과류 ②⑭
열량(kcal)/단백질(g)	431/17	421/16	408/18	446/15	416/19	418/13
일자	**9 [월]**	**10 [화] 신메뉴 DAY**	**11 [수]**	**12 [목] 승늉 DAY**	**13 [금]**	**14 [토]**
오전간식	검은콩무죽⑤	애호박죽	닭가슴살죽⑮	새우죽⑤⑥⑨	땅콩죽④	참치죽
점심	백미밥 달걀팟국① 부들어묵조림②⑤⑥⑧⑫⑯ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	수수밥 미역국⑤⑥ 흰살생선전①⑤⑥ ⭐고사리들깨나물⑤⑥ 배추김치⑨	떡갈비볶음밥 ②⑤⑥⑩⑯⑱ 청경채된장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 숭늉 다진쇠고기연근조림 ⑤⑥⑯ 느타리버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 안매운김치찌개⑤⑥⑨ (고춧가루제외)두부양념구이 ⑤⑥ 겨울초나물 깍두기⑨	방울토마토달걀덮밥 ①⑤⑫ 시금치맑은국⑤⑥ 잘게자른명엽채조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	바나나 또는 창원시지원과일 우유②	잼모닝빵①②⑤⑥ 우유②	단감 또는 창원시지원과일 우유②	치즈주먹밥② 저당액상요구르트②	자른샤인머스캣 또는 창원시지원과일 우유②	쌀강정④ 둥굴레차
열량(kcal)/단백질(g)	442/16	441/16	431/15	427/15	420/13	425/18
일자	**16 [월]**	**17 [화]**	**18 [수]**	**19 [목] 저탄소 DAY**	**20 [금]**	**21 [토]**
오전간식	채소죽⑤⑥	병아리콩죽	누룽지죽	새송이버섯죽	파프리카죽	크림스프②⑤⑥⑮⑯
점심	백미밥 배춧국⑤⑥ 훈제오리양파구이②⑤⑥⑯ (고춧가루제외)오이무침 ⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 감자양팟국 돼지고기굴소스볶음 ⑤⑥⑨⑩⑱ 양배추숙쌈&저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 북엇국⑤⑥ 크래미애호박볶음 ①⑤⑥⑧⑫ 배추김치⑨	기장밥 부추된장국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ (고춧가루제외)콩나물무침⑤ 배추김치⑨	차조밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 삼치구이⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	후리가케주먹밥 ①②⑤⑥⑮⑯⑱ 맑은순두붓국①⑤⑥ 아몬드잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	사과 또는 창원시지원과일 우유②	로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 저당액상요구르트②	귤 또는 창원시지원과일 우유②	찐고구마 우유②	배 또는 창원시지원과일 우유②	시리얼⑤⑥ 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	412/16	437/16	421/17	429/15	427/17	444/19
일자	**23 [월] 승늉 DAY**	**24 [화]**	**25 [수]**	**26 [목]**	**27 [금]**	**28 [토]**
오전간식	치즈죽②	녹두죽	율무죽	현미죽	브로콜리죽	청경채죽⑤⑥
점심	백미밥 숭늉 안매운참치김치볶음⑤⑨ 시금치무침 깍두기⑨	수수밥 모둠어묵탕②⑤⑥⑧⑫⑯ 두부표고버섯조림⑤⑥ 단배추나물 깍두기⑨	새우짜장밥 ①②⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑱ 유부맑은국⑤ 탕수육②⑤⑥⑩⑯ 배추김치⑨	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 아욱국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 숙주나물 배추김치⑨	충무김밥 미니우동⑤⑥ 간장비빔만두 ①⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑱ 깍두기⑨
오후간식	단감 또는 창원시지원과일 우유②	늙은호박전①⑤⑥ 우유②	자른샤인머스캣 또는 창원시지원과일 우유②	마들렌①②⑤⑥ 우유②	바나나 또는 창원시지원과일 저당떠먹는요구르트②	두유미숫가루⑤
열량(kcal)/단백질(g)	443/17	425/15	440/19	454/15	425/15	409/13
일자	**30 [월]**	제철 식재료		식생활 3대 과제		
오전간식	잔멸치죽					
점심	백미밥 팽이미소장국⑤⑥ 돼지고기콩나물불고기 ⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	사과 또는 창원시지원과일 우유②	사과	무			
열량(kcal)/단백질(g)	410/16	펙틴 : 변비 예방	시니그린 : 감기 예방	손 씻기	골고루 먹기	잔반감소

원산지 일괄표시

멥쌀		찹쌀	현미	흑미	콩	쇠고기	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물		
밥/죽	누룽지				두부류	*국내산*	*외국산*				전복	오징어	명태
국 산	국 산	국 산	국 산	국 산	국 산	한우	산	국 산	국 산	국 산	국 산	국 산	러시아 산

농·축·수산물 가공품

배추김치		*너비아니*		*흰살생선전*	*떡갈비*		*훈제오리*	*참치*	*탕수육*		*비엔나소시지*	
배추	고춧가루	*쇠고기*	*돼지고기*	*명태*	*쇠고기*	*돼지고기*	*오리고기*	*다랑어*	*돼지고기*	*닭고기*	*돼지고기*	*닭고기*
국 산	국 산	국 산	국 산	러시아 산	국 산	국 산	국 산	원 양 산	국 산	국 산	국 산	국 산

원산지 표시품목(29종)	쌀(밥,죽,누룽지)/배추김치(배추,고춧가루)/콩(두부류,콩비지,콩국수)/쇠고기/돼지고기/닭고기/오리고기/양고기/염소고기/낙지/오징어/꽃게/명태/고등어/갈치/참조기/넙치/조피볼락/참돔/미꾸라지/뱀장어/다랑어/아귀/주꾸미/가리비/우렁쉥이/전복/방어/부세
알레르기 유발식품(22종)	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣 * 아황산류⑬는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물로 대부분의 가공식품에 포함되어 있습니다.

2026년 11월 죽형 식단표

창원시 I 어린이·사회복지급식관리지원센터 Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

* 발행처: 창원시 I 어린이·사회복지급식관리지원센터
* 담 당: 영양팀
* 식재료 수급에 의해 동일식품군&동일조리법으로 변동될 수 있습니다.

3-5세 점심 및 간식

창원시립 구산어린이집

일자	2 [월] 저탄소 DAY	3 [화]	4 [수]	5 [목]	6 [금]	7 [토]
오전간식	참깨죽	흑미죽	전복죽⑱	양배추죽	김가루죽	우엉죽
점심	백미밥 시래깃국⑤⑥⑨ 안매운마파두부⑤⑥⑩ 브로콜리무침 배추김치⑨	수수밥 버섯맑은국 너비아니구이 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 미역줄기당근볶음⑤ 배추김치⑨	크래미채소비빔밥 ①⑤⑥⑧⑫ 콩나물국⑤ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 배추김치⑨	기장밥 물만둣국①②⑤⑥⑨⑩⑯ 스크램블에그&케첩 ①②⑤⑫ 근대나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 잘게썬오징어뭇국⑤⑥⑰ 닭살고구마조림⑤⑥⑮ 부추나물 배추김치⑨	채소볶음밥⑤ 사골국⑯ 비엔나구이 ①②⑤⑥⑧⑩⑫⑮⑯ 배추김치⑨
오후간식	배 또는 창원시지원과일 우유②	오곡시리얼⑥ 우유②	귤 또는 창원시지원과일 우유②	쌀국수⑯ 저당액상요구르트②	사과 또는 창원시지원과일 우유②	그릭요거트&견과류 ②⑭
열량(kcal)/단백질(g)	663/25	647/25	628/28	687/23	640/29	643/21
일자	9 [월]	10 [화] 신메뉴 DAY	11 [수]	12 [목] 승늉 DAY	13 [금]	14 [토]
오전간식	검은콩무죽⑤	애호박죽	닭가슴살죽⑮	새우죽⑤⑥⑨	땅콩죽④	참치죽
점심	백미밥 달걀팟국① 부들어묵조림②⑤⑥⑧⑫⑯ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	수수밥 미역국⑤⑥ 흰살생선전①⑤⑥ ⭐고사리들깨나물⑤⑥ 배추김치⑨	떡갈비볶음밥 ②⑤⑥⑩⑯⑱ 청경채된장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 숭늉 다진쇠고기연근조림 ⑤⑥⑯ 느타리버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 안매운김치찌개⑤⑥⑨ (고춧가루제외)두부양념구이 ⑤⑥ 겨울초나물 깍두기⑨	방울토마토달걀덮밥 ①⑤⑫ 시금치맑은국⑤⑥ 잘게자른명엽채조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	바나나 또는 창원시지원과일 우유②	잼모닝빵①②⑤⑥ 우유②	단감 또는 창원시지원과일 우유②	치즈주먹밥② 저당액상요구르트②	자른샤인머스캣 또는 창원시지원과일 우유②	쌀강정④ 둥굴레차
열량(kcal)/단백질(g)	679/25	679/24	663/22	656/23	646/21	653/28
일자	16 [월]	17 [화]	18 [수]	19 [목] 저탄소 DAY	20 [금]	21 [토]
오전간식	채소죽⑤⑥	병아리콩죽	누룽지죽	새송이버섯죽	파프리카죽	크림스프②⑤⑥⑮⑯
점심	백미밥 배춧국⑤⑥ 훈제오리양파구이②⑤⑥⑯ (고춧가루제외)오이무침 ⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 감자양팟국 돼지고기굴소스볶음 ⑤⑥⑨⑩⑱ 양배추숙쌈&저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 북엇국⑤⑥ 크래미애호박볶음 ①⑤⑥⑧⑫ 배추김치⑨	기장밥 부추된장국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ (고춧가루제외)콩나물무침⑤ 배추김치⑨	차조밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 삼치구이⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	후리가케주먹밥 ①②⑤⑥⑮⑯⑱ 맑은순두붓국①⑤⑥ 아몬드잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	사과 또는 창원시지원과일 우유②	로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 저당액상요구르트②	귤 또는 창원시지원과일 우유②	찐고구마 우유②	배 또는 창원시지원과일 우유②	시리얼⑤⑥ 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	634/25	672/25	648/26	660/23	657/27	683/29
일자	23 [월] 승늉 DAY	24 [화]	25 [수]	26 [목]	27 [금]	28 [토]
오전간식	치즈죽②	녹두죽	율무죽	현미죽	브로콜리죽	청경채죽⑤⑥
점심	백미밥 숭늉 안매운참치김치볶음⑤⑨ 시금치무침 깍두기⑨	수수밥 모둠어묵탕②⑤⑥⑧⑫⑯ 두부표고버섯조림⑤⑥ 단배추나물 깍두기⑨	새우짜장밥 ①②⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑱ 유부맑은국①②⑤⑥⑧⑨⑱ 탕수육②⑤⑥⑩⑯ 배추김치⑨	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 아욱국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 숙주나물 배추김치⑨	충무김밥 미니우동⑤⑥ 간장비빔만두 ①⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑱ 깍두기⑨
오후간식	단감 또는 창원시지원과일 우유②	늙은호박전①⑤⑥ 우유②	자른샤인머스캣 또는 창원시지원과일 우유②	마들렌①②⑤⑥ 우유②	바나나 또는 창원시지원과일 저당떠먹는요구르트②	두유미숫가루⑤
열량(kcal)/단백질(g)	681/27	654/23	676/29	698/23	653/24	630/20
일자	30 [월]	제철 식재료		식생활 3대 과제		
오전간식	잔멸치죽					
점심	백미밥 팽이미소장국⑤⑥ 돼지고기콩나물불고기 ⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	사과 또는 창원시지원과일 우유②	사과	무			
열량(kcal)/단백질(g)	631/24	펙틴 : 변비 예방	시니그린 : 감기 예방	손 씻기	골고루 먹기	잔반감소

원산지 일괄표시

멥쌀		찹쌀	현미	흑미	콩	쇠고기	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물		
밥/죽	누룽지				두부류	*국내산*	*외국산*				전복	오징어	명태
국산	국산	국산	국산	국산	국산	한우	산	국산	국산	국산	국산	국산	러시아산

농·축·수산물 가공품

배추김치		*너비아니*		*흰살생선전*	*떡갈비*		*훈제오리*	*참치*	*탕수육*		*비엔나소시지*	
배추	고춧가루	*쇠고기*	*돼지고기*	*명태*	*쇠고기*	*돼지고기*	*오리고기*	*다랑어*	*돼지고기*	*닭고기*	*돼지고기*	*닭고기*
국산	국산	국산	국산	러시아산	국산	국산	국산	원양산	국산	국산	국산	국산

원산지 표시품목(29종)	쌀(밥,죽,누룽지)/배추김치(배추,고춧가루)/콩(두부류,콩비지,콩국수)/쇠고기/돼지고기/닭고기/오리고기/양고기/염소고기/낙지/오징어/꽃게/명태/고등어/갈치/참조기/넙치/조피볼락/참돔/미꾸라지/뱀장어/다랑어/아귀/주꾸미/가리비/우렁쉥이/전복/방어/부세
알레르기 유발식품(22종)	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣 * 아황산류⑬는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물로 대부분의 가공식품에 포함되어 있습니다.