영양사 감수 식단

2026년 11월 일반형 식단표

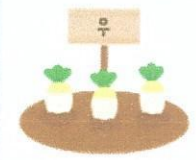
담당	결재

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

3-5세 점심 및 간식

창원시립석전어린이집

일자	2 [월]	3 [화]	4 [수]	5 [목]	6 [금]	7 [토]
오전간식	장국죽⑤⑥⑯	흑미채소죽	귤	양배추죽	자른샤인머스캣 (창원시지원과일)	우엉죽
점심	흑미밥 시래깃국⑤⑥⑨ 안매운마파두부⑤⑥⑩ 브로콜리무침 배추김치⑨	수수밥 버섯맑은국 너비아니구이 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 미역줄기당근볶음⑤ 배추김치⑨	크래미채소비빔밥 ①⑤⑥⑧⑫ 콩나물국⑤ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 배추김치⑨	병아리콩밥 물만둣국①②⑤⑥⑨⑩⑯ 스크램블에그&케첩 ①②⑤⑫ 근대나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 잘게썬오징어뭇국⑤⑥⑰ 닭살고구마조림⑤⑥⑮ 부추나물 깍두기⑨	채소볶음밥⑤ 사골국⑯ 비엔나구이 ①②⑤⑥⑧⑩⑫⑮⑯ 배추김치⑨
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 우유②	으깬단호박치즈범벅② 우유②	찰보리빵①②⑤⑥ 우유②	쌀국수⑯ 저당액상요구르트②	안매운김치전①⑤⑥ 우유②	견과류⑭ 그릭요거트②
열량(kcal)/단백질(g)	695/28	668/29	623/26	687/23	637/30	643/21
일자	9 [월]	10 [화] 신메뉴 DAY	11 [수]	12 [목] 숭늉 DAY	13 [금]	14 [토]
오전간식	바나나	애호박죽	옥수수스프②⑤⑥⑮⑯	새우죽⑤⑥⑨	사과 (창원시지원과일)	참치죽
점심	백미밥 달걀팟국① 부들어묵조림②⑤⑥⑧⑫⑮ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	검은콩밥 미역국⑤⑥ 흰살생선전①⑤⑥ 무들깨나물⑤⑥ 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	오곡시리얼⑥ 우유②	밤식빵①②④⑤⑥⑯ 우유②	볶음우동⑤⑥⑨⑱ 저당액상요구르트②	찐고구마 우유②	김자반주먹밥 우유②	쌀강정④ 둥굴레차
열량(kcal)/단백질(g)	642/22	690/25	679/22	691/24	660/21	653/28
일자	16 [월]	17 [화]	18 [수]	19 [목] 저탄소 DAY	20 [금]	21 [토]
오전간식	사과	병아리콩죽	전복죽⑱	새송이버섯죽	단감 (창원시지원과일)	크림스프②⑤⑥⑮⑯
점심	백미밥 배춧국⑤⑥ 훈제오리양파구이②⑤⑥⑯ (고춧가루제외)오이무침 ⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 감자양팟국 돼지고기굴소스볶음 ⑤⑥⑨⑩⑱ 양배추숙쌈&저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 북엇국⑤⑥ 크래미애호박볶음 ①⑤⑥⑧⑫ 배추김치⑨	렌틸콩밥 부추된장국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ (고춧가루제외)콩나물무침⑤ 배추김치⑨	보리밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 삼치구이⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	후리가케주먹밥 ①②⑤⑥⑮⑯⑱ 맑은순두붓국①⑤⑥ 아몬드잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	자른갈비만두찜 ①②⑤⑥⑩⑮⑯ 우유②	로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 저당액상요구르트②	마들렌①②⑤⑥ 우유②	치즈스틱①②⑤⑥⑯ 저당액상요구르트②	찐감자 우유②	양파링튀김①⑤⑥ 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	650/29	672/25	676/28	678/29	617/27	661/30
일자	23 [월] 숭늉 DAY	24 [화]	25 [수]	26 [목] 저탄소 DAY	27 [금]	28 [토]
오전간식	단감	녹두죽	당근스틱& 저당떠먹는요구르트②	현미죽	골드키위 (창원시지원과일)	청경채죽⑤⑥
점심	현미밥 숭늉 안매운참치김치볶음⑤⑨ 시금치무침 깍두기⑨	수수밥 모둠어묵탕②⑤⑥⑧⑫⑯ 두부표고버섯조림⑤⑥ 단배추나물 깍두기⑨	찹쌀팥밥 쇠고기미역국⑤⑥⑮ 탕수육②⑤⑥⑩⑯ 애호박나물⑤⑨ 배추김치⑨	율무밥 들깨감잣국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 아욱국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 숙주나물 배추김치⑨	충무김밥 미니우동⑤⑥ 간장비빔만두 ①⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑱ 깍두기⑨
오후간식	온메밀국수③⑤⑥ 저당액상요구르트②	늙은호박전①⑤⑥ 우유②	케이크①②④⑤⑥⑩⑭⑯ 우유②	찐빵②⑤⑥ 우유②	파프리카볶음밥⑤ 우유②	두유미숫가루⑤
열량(kcal)/단백질(g)	630/24	654/23	695/27	678/23	664/26	630/20

일자	30 [월]	제철 식재료		식생활 3대 과제		
오전간식	사과 또는 창원시지원과일					
점심	백미밥 팽이미소장국⑤⑥ 돼지고기콩나물불고기 ⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	크림치즈샌드위치①②⑤⑥ 우유②	사과	무	손 씻기	골고루 먹기	잔반감소
열량(kcal)/단백질(g)	660/24	펙틴 : 변비 예방	시니그린 : 감기 예방			

원산지 일괄표시

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

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*
국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산	국내산

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.

영양사 감수 식단

2026년 11월 일반형 식단표

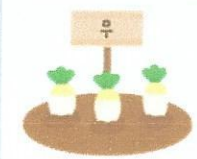
담당	결재

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

1-2세 점심 및 간식

창원시립석전어린이집

일자	2 [월]	3 [화]	4 [수]	5 [목]	6 [금]	7 [토]
오전간식	장국죽⑤⑥⑯	흑미채소죽	귤	양배추죽	샤인머스켓 (창원시지원과일)	우엉죽
점심	흑미밥 시래깃국⑤⑥⑨ 안매운마파두부⑤⑥⑩ 브로콜리무침 배추김치⑨	수수밥 버섯맑은국 너비아니구이 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 미역줄기당근볶음⑤ 배추김치⑨	크래미채소비빔밥 ①⑤⑥⑧⑫ 콩나물국⑤ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 배추김치⑨	병아리밥 물만둣국①②⑤⑥⑨⑩⑯ 스크램블에그&케첩 ①②⑤⑫ 근대나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 잘게썬오징어뭇국⑤⑥⑰ 닭살고구마조림⑤⑥⑮ 부추나물 깍두기⑨	채소볶음밥⑤ 사골국⑯ 비엔나구이 ①②⑤⑥⑧⑩⑫⑮⑯ 배추김치⑨
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 우유②	으깬단호박치즈범벅② 우유②	찰보리빵①②⑤⑥ 우유②	쌀국수⑯ 저당액상요구르트②	안매운김치전①⑤⑥ 우유②	견과류⑭ 그릭요거트②
열량(kcal)/단백질(g)	452/18	434/19	407/17	446/15	414/19	418/13
일자	9 [월]	10 [화] ★신메뉴 DAY	11 [수]	12 [목] 숭늉 DAY	13 [금]	14 [토]
오전간식	바나나	애호박죽	옥수수스프②⑤⑥⑮⑯	새우죽⑤⑥⑨	사과 (창원시지원과일)	참치죽
점심	백미밥 달걀팟국① 부들어묵조림②⑤⑥⑧⑫⑯ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	검은콩밥 미역국⑤⑥ 흰살생선전①⑤⑥ 무들깨나물⑤⑥ 배추김치⑨	떡갈비볶음밥 ②⑤⑥⑩⑮⑱ 청경채된장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 숭늉 다진쇠고기연근조림 ⑤⑥⑯ 느타리버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 안매운김치찌개⑤⑥⑨ (고춧가루제외)두부양념구이 ⑤⑥ 겨울초나물 깍두기⑨	방울토마토달걀덮밥 ①⑤⑫ 시금치맑은국⑤⑥ 잘게자른명엽채조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	오곡시리얼⑥ 우유②	밤식빵①②④⑤⑥⑯ 우유②	볶음우동⑤⑥⑨⑱ 저당액상요구르트②	찐고구마 우유②	김자반주먹밥 우유②	쌀강정④ 둥굴레차
열량(kcal)/단백질(g)	417/15	448/16	442/14	449/16	429/14	425/18
일자	16 [월]	17 [화]	18 [수]	19 [목] 저탄소 DAY	20 [금]	21 [토]
오전간식	사과	병아리콩죽	전복죽⑱	새송이버섯죽	단감 (창원시지원과일)	크림스프②⑤⑥⑮⑯
점심	백미밥 배춧국⑤⑥ 훈제오리양파구이②⑤⑥⑯ (고춧가루제외)오이무침 ⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 감자양팟국 돼지고기굴소스볶음 ⑤⑥⑨⑩⑱ 양배추숙쌈&저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 북엇국⑤⑥ 크래미애호박볶음 ①⑤⑥⑧⑫ 배추김치⑨	렌틸콩밥 부추된장국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ (고춧가루제외)콩나물무침⑤ 배추김치⑨	보리밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 삼치구이⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	후리가케주먹밥 ①②⑤⑥⑮⑯⑱ 맑은순두붓국①⑤⑥ 아몬드잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	자른갈비만두찜 ①②⑤⑥⑩⑮⑯ 우유②	로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑰⑱ 저당액상요구르트②	마들렌①②⑤⑥ 우유②	치즈스틱①②⑤⑥⑯ 저당액상요구르트②	찐감자 우유②	양파링튀김①⑤⑥ 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	422/19	437/16	439/18	441/19	401/17	429/20
일자	23 [월] 숭늉 DAY	24 [화]	25 [수]	26 [목] 저탄소 DAY	27 [금]	28 [토]
오전간식	단감	녹두죽	당근스틱& 저당떠먹는요구르트②	현미죽	골드키위 (창원시지원과일)	청경채죽⑤⑥
점심	현미밥 숭늉 안매운참치김치볶음⑤⑨ 시금치무침 깍두기⑨	수수밥 모둠어묵탕②⑤⑥⑧⑫⑯ 두부표고버섯조림⑤⑥ 단배추나물 깍두기⑨	참쌀팥밥 쇠고기미역국⑤⑥⑮ 탕수육②⑤⑥⑩⑯ 애호박나물⑤⑨ 배추김치⑨	율무밥 들깨감잣국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 아욱국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 숙주나물 배추김치⑨	충무김밥 미니우동⑤⑥ 간장비빔만두 ①⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑱ 깍두기⑨
오후간식	은메밀국수③⑤⑥ 저당액상요구르트②	늙은호박전①⑤⑥ 우유②	케이크①②④⑤⑥⑩⑭⑮ 우유②	찐빵②⑤⑥ 우유②	파프리카볶음밥⑤ 우유②	두유미숫가루⑤
열량(kcal)/단백질(g)	409/16	425/15	452/17	440/15	431/17	409/13

일자	30 [월]	제철 식재료		식생활 3대 과제		
오전간식	사과 또는 창원시지원과일					
점심	백미밥 팽이미소장국⑤⑥ 돼지고기콩나물불고기 ⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	크림치즈샌드위치①②⑤⑥ 우유②	사과	무			
열량(kcal)/단백질(g)	429/15	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				오징어	명태	전복
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산

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
국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산	국내산

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.