



2026년 10월 식단표

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

식단제공: 2026. 9. 15.

[일반형 1-2세_점심 및 간식]

창원시립가음더샵어린이집

날짜		캠페인			1 [목]		2 [금] 송능데이								
오전간식		어린이 식생활 3대 과제 식사 전 손 씻기 편식 예방 잔반 감소	매그립과 동글동글한 음식(메추리알 등) 제공 시에는 세로방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공(유아 식사 시 모니터링 필수)		전복죽 ^⑩		바나나								
점심			다채롭데이 채식(Pesco-Vegetarian) ▶식물성 식품과 유제품, 알류, 어패류와 생선 제공		기장밥 다시마양파국 ^{⑤⑥} 너비아나구이 ^{⑤⑥⑩⑫} 애호박나물 ^{⑤⑨} 배추김치 ^⑨		차조밥 송능 다진돈육두부조림 ^{⑤⑥⑩} 가지볶음 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨								
오후간식			저염데이 국 염도 0.40% 이하 송능데이 월 1회 저당데이 과도한 설탕 사용 줄이기		찐고구마 우유 ^②		찐감자 우유 ^②								
열량/단백질			자문 자문위원회의 사전자문 메뉴 반영		434.1/19		425.8/14.4								
날짜		5 [월]	6 [화] 다채롭데이	7 [수]	8 [목]	9 [금]									
오전간식			(저당)떠먹는 발효유 ^②		창원시지원과일(배)		버섯죽								
점심			수수밥 조갯살미역국 ^{⑤⑥⑧} 쇠고기달걀장조림 ^{①⑤⑥⑧} 무나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨		목살필라프 ^{②⑤⑥⑩} 유부맑은국 ^{⑤⑥} 당근샐러드 배추김치 ^⑨		기장밥 닭곰탕 ^⑤ 순살가자미구이 ^{⑤⑥} 청경채나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨								
오후간식			김가루주먹밥 보리차		파배기 ^{①②⑤⑥} 우유 ^②		찐단호박 우유 ^②								
열량/단백질			440.4/19.3		437.2/15.7		429.9/19.2								
날짜		12 [월]	13 [화]	14 [수]	15 [목]	16 [금] 저염데이									
오전간식		배	우유 ^②	창원시지원과일(머스크멜론)	브로콜리죽 ^{⑤⑥}	창원시지원과일(샤인머스켓)									
점심		백미밥 복엇국 ^{⑤⑥} 대패삼겹채소찜 ^{⑤⑥⑩} (고춧가루제외)부추무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	수수밥 수제빻국 ^⑥ 새우살굴소스볶음 ^{⑤⑥⑧⑩} 시금치나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	카레라이스 ^{⑤⑥} 미소장국 ^{⑤⑥} 치킨가라아게 ^{⑤⑥⑫⑫} 배추김치 ^⑨	기장밥 애호박맑은국 쇠불고기 ^{⑤⑥⑧} 우엉채조림 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	차조밥 저염우동국물 ^{⑤⑥} 함박스테이크 ^{⑤⑥⑩⑫⑫} 양배추샐러드 ^{①⑤⑫} 깍두기 ^⑨									
오후간식		모닝빵&딸기잼 ^{①②⑤⑥} 우유 ^②	두부피자 ^{②⑤⑥⑫⑫⑫⑫⑫} 옥수수차	찐만두 ^{⑤⑥⑩} 우유 ^②	삶은달걀 ^① 우유 ^②	찐빵 우유 ^②									
열량/단백질		419.1/15.4	436.1/18.7	429/16.5	418.6/19.3	416.1/16.3									
날짜		19 [월] 다채롭데이	20 [화]	21 [수]	22 [목]	23 [금]									
오전간식		사과	(저당)발효유 ^②	창원시지원과일(태추단감)	청경채죽 ^{⑤⑥}	바나나									
점심		백미밥 배추된장국 ^{⑤⑥} 안매운파마두부 ^{⑤⑥⑩} 잔멸치조림 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	수수밥 건새우맑은국 ^⑨ 순살찜닭 ^{⑤⑥⑤} 부추전 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	쇠고기덮밥 ^{⑤⑥⑧} 들깨버섯국 ^{⑤⑥} 숙주당근나물 ^⑤ 배추김치 ^⑨	기장밥 유부장국 ^{⑤⑥} 고등어무조림 ^{⑤⑥⑦} 감자채볶음 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	차조밥 안매운돈육김치찌개 ^{⑤⑥⑧⑩} 채소달걀말이 ^{①⑤} 김구이 깍두기 ^⑨									
오후간식		크로와상 ^{①②⑥} 우유 ^②	어묵짜장볶이 ^{⑤⑥} 보리차	우리밀핫도그 ^{①②⑥⑩} 우유 ^②	당근스틱 우유 ^②	단호박치즈찜 ^② 우유 ^②									
열량/단백질		414.7/16.6	430/17.9	422.8/15.5	425.7/16.7	419.4/17.7									
날짜		26 [월]	27 [화]	28 [수]	29 [목] 저당데이	30 [금]									
오전간식		골드키위	우유 ^②	창원시지원과일(사과)	연근채소죽 ^{⑤⑥}	단감									
점심		백미밥 자른오징어국 ^⑦ 간장오리주물럭 ^{⑤⑥} 하얀무생채 배추김치 ^⑨	수수밥 탕국 ^{⑤⑥} 쇠고기파프리카볶음 ^{⑤⑥⑧} 브로콜리나물 배추김치 ^⑨	콩나물밥&양념장 ^{⑤⑥} 달걀찜 ^① 참치채소볶음 ^⑤ 배추김치 ^⑨	기장밥 시금치된장국 ^{⑤⑥} 저당파채돼지불고기 ^{⑤⑥⑩} (고춧가루제외)오이무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	차조밥 쇠고기국 ^⑥ 두부부침&양념장 ^{⑤⑥} 치커리사과무침 배추김치 ^⑨									
오후간식		머핀 ^{①②⑤⑥} 우유 ^②	안매운김치말이국수 ^{⑤⑥⑧}	블루베리팬케이크 ^{①②⑤⑥} 우유 ^②	과일요거트범벅 ^②	웨지감자구이&케첩 ^{②⑫} 우유 ^②									
열량/단백질		402.5/18.4	423/15.1	414.3/20.6	432.6/17.8	414.7/14									
식품 알레르기		▶ ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮달고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합)⑲참치 ▶ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.													
원산지 표시안내		▶ 1일(목) 전복죽(전복) ▶ 1일(목) 너비아나구이(너비아나) ▶ 14일(수) 치킨가라아게(닭고기)				▶ 16일(금) 함박스테이크(함박스테이크) ▶ 20일(화) 어묵짜장볶이(어묵) ▶ 22일(목) 고등어무조림(고등어)				▶ 26일(월) 자른오징어국(오징어) ▶ 28일(수) 참치채소볶음(참치) 식재료 원산지 관리를 철저히 해주세요!					
쌀		배추김치		콩		쇠고기		돼지고기		닭고기		(생)오리고기		수산물	
밥,죽,누룽지		배추	고춧가루	두부	순두부,연두부	국내산	수입산						전복	고등어	오징어
국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	한우	육우	국내산		국내산		국내산	국내산	국내산	국내산
수산물 및 육가공품		너비아나		치킨가라아게		함박스테이크		함박스테이크		참치		어묵			
		돼지고기		닭고기		돼지고기		소고기		다랑어		연육			
		국내산		국내산		국내산		국내산,미국산		외국산		외국산		산	
														통신교육자료	