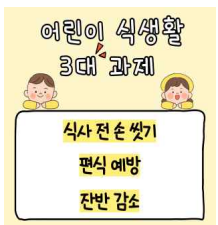
2026년 11월 식단표

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

식단제공: 2026. 10. 15.

[일반형 1-2세_점심 및 간식]

창원시립가음더샵어린이집

날짜	2 [월] 다채롭데이	3 [화]	4 [수]	5 [목]	6 [금]
오전간식	♠바나나	우유②	♠창원시지원과일(샤인머스켓)	배추죽	♠귤
점심	백미밥 자문숙주맑은국 채소달걀말이①⑤ 볼어묵조림⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 만둣국⑤⑥⑩ 삼치구이⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 백김치⑨	쇠고기볶음밥⑤⑥⑯ 다시마장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 자문황탯국⑤⑥ 닭고기장똑똑이⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑨ 백김치⑨	차조밥 크림스프②⑤⑥⑮⑯ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 양배추샐러드①⑤⑫ 깍두기⑨
오후간식	밤식빵①②⑤⑥ 우유②	늙은호박전⑤⑥ 옥수수차	시리얼(그래놀라)⑤⑥ 우유②	♠찐고구마 우유②	♠삶은달걀① 우유②
열량/단백질	417.5/15.9	430.6/16.1	415.7/15.4	421.8/18.2	417/16.2
날짜	**9 [월]**	**10 [화] 저당데이**	**11 [수] 숭늉데이**	**12 [목]**	**13 [금]**
오전간식	♠단감	(저당)떠먹는발효유②	♠창원시지원과일(배)	달걀죽①	♠사과
점심	백미밥 안매운김칫국⑨ 새우살굴소스볶음⑤⑥⑨⑱ 브로콜리나물 깍두기⑨	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 저당간장닭갈비⑤⑥⑮ (고춧가루제외)무생채 백김치⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ 숭늉 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 자문바지락미역국⑤⑥⑱ 언양식불고기⑤⑥⑯ 당근샐러드 백김치⑨	차조밥 자문청경채된장국⑤⑥ 돼지고기폭찹⑤⑩⑫ 오이크래미무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨
오후간식	후레쉬빵①②⑥ 우유②	잔치국수⑤⑥	식빵츄러스①②⑤⑥ 우유②	♠찐감자 우유②	단호박범벅①⑤ 우유②
열량/단백질	429.3/15.2	434.5/21.1	413.1/14.6	433/17.3	407.1/12.6
날짜	**16 [월]**	**17 [화]**	**18 [수]**	**19 [목]**	**20 [금] 저염데이**
오전간식	♠귤	우유②	♠창원시지원과일(단감)	애호박죽	♠배
점심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 안매운오리불고기⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 탕국⑤⑥ 돈육시금치볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 백김치⑨	채소잡채밥⑤ 감자양팟국 유린기①⑤⑥⑮ 백김치⑨	기장밥 순두부백탕⑤ 코다리찜⑤⑥ 하얀콩나물무침⑤ 백김치⑨	차조밥 저염달걀팟국① 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 잘게썬연근조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	크로와상&딸기잼①②⑥ 우유②	김가루주먹밥 보리차	찐빵⑤⑥ 우유②	과일요거트범벅②	♠찐고구마 우유②
열량/단백질	417.1/14.6	415.3/15.2	410/16.6	403.4/27.8	393.4/16.4
날짜	**23 [월]**	**24 [화] 다채롭데이**	**25 [수]**	**26 [목]**	**27 [금]**
오전간식	♠사과	(저당)발효유②	♠창원시지원과일(향금향)	쇠고기죽⑤⑥⑯	♠자른포도
점심	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기브로콜리볶음⑤⑥⑯ 배추나물 깍두기⑨	수수밥 들깨버섯국⑤⑥ 오징어굴소스볶음⑤⑥⑰⑱ (고춧가루제외)오이무침⑤⑥ 백김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 만두튀김⑤⑥⑩ 백김치⑨	기장밥 자문순살감자탕⑤⑥⑩ 참치채소전⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 자문무챗국⑤⑥ 닭다리살구이②⑤⑥⑮ 사과샐러드①⑤ 깍두기⑨
오후간식	잘게썬베이글①②⑤⑥ 우유②	두부맛탕⑤ 옥수수차	어묵탕⑤⑥ 우유②	♠당근스틱 우유②	♠찐단호박 우유②
열량/단백질	422.9/15.4	421.5/17.8	431/17	412.9/20.7	423.5/13.1
날짜	**30 [월]**	**캠페인**			
오전간식	♠단감				
점심	백미밥 맑은콩나물국⑤ 돼지고기불백⑤⑥⑩ 쑥갓두부무침⑤⑥ 백김치⑨				
오후간식	쌀식빵 우유②				
열량/단백질	427.7/19.6				

매끄럽고 동글동글한 음식(메추리알 등) 제공 시에는 세로방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공**(유아 식사 시 모니터링 필수)**

다채롭데이 채식(Pesco-Vegetarian)

▶식물성 식품과 유제품, 알류, 어패류와 생선 제공

저염데이 국 염도 0.40% 이하 숭늉데이 월 1회 저당데이 과도한 설탕 사용 줄이기

자문 자문위원회의 사전자문 메뉴 반영

식품 알레르기	▶①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합)⑲잣 ▶아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		
원산지 표시안내	▶ 2일(월) 볼어묵조림(볼어묵) ▶ 6일(금) 돈까스(돈까스) ▶ 13일(금) 오이크래미무침(크래미)	▶ 18일(수) 유린기(유린기) ▶ 19일(목) 코다리찜(코다리) ▶ 20일(금) 떡갈비구이(떡갈비)	▶ 24일(화) 오징어굴소스볶음(오징어) ▶ 25일(수) 어묵탕(어묵) ▶ 26일(목) 참치채소전(참치)

쌀	배추김치		콩		쇠고기		돼지고기	닭고기	(생)오리고기	수산물	
밥,죽,누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부,연두부	국내산	수입산				코다리	오징어
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	육우	국내산	국내산	국내산	러시아	국내산

수산및식육가공품	어묵	크레미	유린기	떡갈비	떡갈비	참치			
	연육	명태연육	닭고기	돼지고기	쇠고기	다랑어			
	외국산	외국산	국내산	국내산	국내산,호주산	외국산	산	산	

통신교육자료