



2026년 10월 식단표

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

식단제공: 2026. 9. 15.

[축형 1-2세_점심 및 간식]

한외누리어린이집

날짜	캠페인	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 승능데이 월 1회 저당데이 과도한 설탕 사용 줄이기 자문 자문위원회의 사전자문 메뉴 반영		1 [목]	2 [금] 승능데이	3 [토]
오전간식	어린이 식생활 3대 과제 식사 전 손 씻기 편식 예방 잔반 감소			전복죽⑩	부추죽⑤⑥	
점심				기장밥 다시마양파국⑤⑥ (수제)너비아나구이⑤⑥⑩⑬ 애호박나물⑤⑨ 배추김치⑨	차조밥 승능 다진 돈육두부조림⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식				찐고구마 우유②	바나나 우유②	
열량/단백질				434.1/19	421.1/13.3	
날짜	5 [월]	6 [화] 다채롭데이	생일식단 ②	8 [목]	9 [금]	10 [토]
오전간식	대체공휴일	콩나물죽⑤	두부죽⑤	버섯죽		시금치죽⑤⑥
점심		수수밥 조갯살미역국⑤⑥⑩ 지른쇠고기달걀장조림①⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 닭곰탕⑤ 순살가자미구이⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨		로제소스스파게티 ②⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 백미밥(1/2) 크림스프②⑤⑥⑩⑬⑭
오후간식		김가루주먹밥 우유②	과일생크림케이크①②⑤⑥ ♣사과/우유②	찐단호박 우유②		쌀머핀 둥굴레차
열량/단백질		429.1/17.4	436/10	429.9/19.2		431.2/13.8
날짜	12 [월]	13 [화]	601.9/12.7/6.3/188.7	15 [목]	16 [금] 저염데이	17 [토]
오전간식	파프리카죽	얼갈이배추죽	누룽지죽	브로콜리죽⑤⑥	채소죽	오트밀죽②
점심	백미밥 복어국⑤⑥ 대패삼겹채소찜⑤⑥⑩ (고춧가루제외)부추무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 다시마토국 새우살굴소스볶음⑤⑥⑨⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥ 미소장국⑤⑥ (수제)치킨가라아게⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨	기장밥 애호박맑은국 쇠불고기⑤⑥⑩ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 저염우동곰물⑤⑥ (수제)햄박스테이크⑤⑥⑩⑬⑭ 양배추샐러드①⑤⑩ 깍두기⑨	김밥속볶음밥①⑤ 맑은콩나물국⑤ 배추김치⑨
오후간식	배 ♣우유②	두부피자②⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 우유②	♣단감 우유②	♣삶은달걀① 우유②	♣굴 우유②	고구마고로케①⑤⑥ 오미자차
열량/단백질	417.9/14.8	440.7/17.7	436.6/15	418.6/19.3	435.7/16.5	414.5/10.2
날짜	19 [월] 다채롭데이	20 [화]	21 [수]	22 [목]	23 [금]	24 [토]
오전간식	병아리콩죽⑤	단호박죽	흑임자죽	청경채죽⑤⑥	양배추죽	쇠고기죽⑩
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 안매운마파두부⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 건새우맑은국⑨ 순살찜닭⑤⑥⑩ 부추전⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기된장⑤⑥⑩ 들깨버섯국⑤⑥ 숙주나물 배추김치⑨	기장밥 유부장국⑤⑥ 고등어무조림⑤⑥⑦ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 안매운돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 채소달걀말이①⑤ 김구이 깍두기⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ 근대된장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	♣사과 우유②	어묵파장볶음⑤⑥ 우유②	♣자른포도 우유②	♣당근스틱 우유②	♣바나나 우유②	호두과자①②⑥⑭ 과채주스
열량/단백질	423.2/17.9	433.3/18.4	413.9/15.2	425.7/16.7	400.2/15.5	412.9/12.9
날짜	26 [월]	27 [화]	28 [수]	29 [목] 저당데이	30 [금]	31 [토]
오전간식	고구마타락죽②	미역죽⑤⑥	녹두죽	연근채소죽⑤⑥	표고버섯죽	참쌀당근죽
점심	백미밥 자른오징어국⑦ 간장오리주물럭⑤⑥ 하얀무생채 배추김치⑨	수수밥 탕국⑤⑥ 쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑩ 브로콜리나물 배추김치⑨	콩나물밥&양념장⑤⑥ 달걀찐국① 참치채소볶음⑤ 배추김치⑨	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 저당파채돼지불고기⑤⑥⑩ (고춧가루제외)오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 쇠고기국⑩ 두부부침&양념장⑤⑥ 치커리사과무침 배추김치⑨	닭가슴살칼국수⑥⑩ 백미밥(1/2) 배추김치⑨
오후간식	♣골드키위 우유②	식빵&딸기잼①②⑤⑥ 우유②	♣배 우유②	♣과일요거트범벅②	♣단감 우유②	찰보리빵①②⑥ 둥굴레차
열량/단백질	422.2/19.9	431.9/14.3	418.7/21.1	436.3/18.1	425.3/14.3	404.4/13.8
식품알레르기	▶①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮달걀⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합)⑲참아황산류는 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) 햄박스테이크(햄박스테이크) ▶ 20일(화) 어묵파장볶음(어묵) ▶ 22일(목) 고등어무조림(고등어)		▶ 26일(월) 자른오징어국(오징어) ▶ 28일(수) 참치채소볶음(참치) 🥗 식재료 원산지 관리를 철저히 해주세요!	
쌀	배추김치		콩		쇠고기	
밥,죽,누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부,연두부	국내산	수입산
국산	국산	국산	국산	한우	산	국산
수산물 및 육가공품	너비아나		치킨	어묵	햄박스테이크	참치
	돼지고기		닭고기	연육	돼지고기	다랑어
	국내산	국내산	외국산	국내산	원양산	산
						 통신교육자료





2026년 10월 식단표

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

식단제공: 2026. 9. 15.

[축형 3-5세_점심 및 간식]

한희누리어린이집

날짜	캠페인	매끄럽고 동글동글한 음식(메추리알 등) 제공 시에는 세로방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공(유아 식사 시 모니터링 필수)	1 [목]	2 [금] 승능데이	3 [토]	
오전간식	어린이 식생활 3대 과제 식사 전 손 씻기 편식 예방 잔반 감소	다채롭데이 채식(Pesco-Vegetarian) ▶ 식물성 식품과 유제품, 알류, 어패류와 생선 제공	전복죽⑩	부추죽⑤⑥		
점심		저염데이 국 염도 0.40% 이하 승능데이 월 1회 저당데이 과도한 설탕 사용 줄이기	기장밥 다시마양파국⑤⑥ (수제)너비아니구이⑤⑥⑩⑪ 애호박나물⑤⑨ 배추김치⑨	차조밥 승능 다진돈육두부조림⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨		
오후간식		자문 자문위원회의 사전자문 메뉴 반영	찐단호박 우유②	바나나 우유②		
영양소분석		영양소분석: 에너지(kcal) / 단백질(g) / 비타민C(mg) / 칼슘(mg)	612.9/28.3/17.9/230.3	651.3/19.3/9.7/177.4		
날짜	5 [월]	6 [화] 다채롭데이	생일식단 ②	8 [목]	9 [금]	10 [토]
오전간식	다채공휴일	콩나물죽⑤	두부죽⑤	버섯죽		시금치죽⑤⑥
점심		수수밥 조갯살미역국⑤⑥⑩ 자문쇠고기갈비조림①⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 닭곰탕⑤ 순살가자미구이⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨		로제소스스파게티 ②⑤⑥⑩⑪⑫⑬ 백미밥(1/2) 크림스프②⑤⑥⑪⑫
오후간식		김가루죽먹밥 우유②	과일생크림케이크①②⑤⑥ 사과/우유②	찐고구마 우유②		쌀머핀 둥굴레차
영양소분석		625.1/25.1/6.4/207.4	436/10	602.8/25.9/14.7/207.5		603.7/17.7/8.8/56.4
날짜	12 [월]	13 [화]	601.9/12.7/6.3/188.7	15 [목]	16 [금] 저염데이	17 [토]
오전간식	파프리카죽	얼갈이배추죽	누룽지죽	브로콜리죽⑤⑥	채소죽	오트밀죽②
점심	백미밥 볶음국⑤⑥ 대패삼겹채소찜⑤⑥⑩ 부추무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 다시마묵국 새우살굴소스볶음⑤⑥⑨⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥ 미소장국⑤⑥ (수제)치킨가라아게⑤⑥⑫⑬ 배추김치⑨	기장밥 애호박맑은국 쇠불고기⑤⑥⑩ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 저염우동국물⑤⑥ (수제)함박스테이크⑤⑥⑩⑫⑬ 양배추샐러드①⑤⑩ 깍두기⑨	김밥속볶음밥①⑤ 맑은콩나물국⑤ 배추김치⑨
오후간식	배 우유②	두부피자②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 우유②	단감 우유②	삶은달걀① 우유②	굴 우유②	고구마고로케①⑤⑥ 오미자차
영양소분석	611.1/21.3/27.6/188	647.9/26/40.3/325.8	636.7/21.4/19.1/200.8	609.1/28/7.9/229.1	635.3/23.7/56.9/252.2	624.2/15.6/7.6/154
날짜	19 [월] 다채롭데이	20 [화]	21 [수]	22 [목]	23 [금]	24 [토]
오전간식	병아리콩죽⑤	단호박죽	흑임자죽	청경채죽⑤⑥	양배추죽	쇠고기죽⑥
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 안매운마파두부⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 건새우맑은국⑨ 순살찜닭⑤⑥⑩ 부추전⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기덮밥⑤⑥⑩ 들깨버섯국⑤⑥ 숙주나물 배추김치⑨	기장밥 유부장국⑤⑥ 고등어무조림⑤⑥⑦ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 안매운돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 채소달걀말이①⑤ 김구이 깍두기⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ 근대된장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	사과 우유②	어묵짜장볶이⑤⑥ 우유②	자른포도 우유②	당근스틱 우유②	바나나 우유②	호두과자①②⑥④ 과채주스
영양소분석	616.1/25.8/8.3/316.7	631.6/26.7/12.2/456.6	601.7/21.7/7.3/328.3	619.9/24.1/15.2/277.8	619.2/22.7/17/187.7	614.2/19.4/7.8/145.4
날짜	26 [월]	27 [화]	28 [수]	29 [목] 저당데이	30 [금]	31 [토]
오전간식	고구마타락죽②	미역죽⑤⑥	녹두죽	연근채소죽⑤⑥	표고버섯죽	참쌀당근죽
점심	백미밥 자른오징어국⑦ 간장오리무럭⑤⑥ 하얀무생채 배추김치⑨	수수밥 탕국⑤⑥ 쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑩ 브로콜리나물 배추김치⑨	콩나물밥&양념장⑤⑥ 달걀파국① 참치채소볶음⑤ 배추김치⑨	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 저당파채돼지불고기⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 쇠고기국⑥ 두부부침&양념장⑤⑥ 치커리사과무침 배추김치⑨	닭가슴살칼국수⑤⑥ 백미밥(1/2) 배추김치⑨
오후간식	골드키위 우유②	식빵&딸기잼①②⑤⑥ 우유②	배 우유②	과일요거트범벅②	단감 우유②	찰보리빵①②⑥ 둥굴레차
영양소분석	614.5/28.9/53.7/287.7	629.5/20.4/33.8/227.6	609.2/30.9/6.4/234.2	602.2/24.5/32.1/252.4	619.3/20.3/20.2/199.7	621.7/21.2/2.3/65.4
식품 알레르기	▶ ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합)⑲자 ▶ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.					
원산지 표시안내	▶ 1일(목) 전복죽(전복) ▶ 1일(목) 너비아니구이(너비아니) ▶ 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	
밥,죽,누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부,연두부	국내산	수입산
국산	국산	국산	국산	국산	한우	산
수산물	너비아니	치킨	어묵	함박스테이크	참치	
및 육가공품	돼지고기	닭고기	연육	돼지고기	다랑어	
	국내산	국내산	외국산	국내산	원양산	산



통신교육자료



