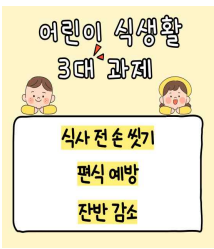
2026년 11월 식단표

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

[죽형 1-2세_점심 및 간식]

햇님어린이집

날짜	2 [월] 다채롭데이	3[화]	4[수]	5[목]	6[금]
오전간식	청경채죽⑤⑥	누룽지죽	브로콜리죽⑤⑥	배추죽	미역죽⑤⑥
점심	백미밥 자문숙주맑은국 채소달걀말이①⑤ 볼어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 만둣국⑤⑥⑩ 삼치구이⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기볶음밥⑤⑥⑯ 다시마장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 자문황탯국⑤⑥ 닭고기장똑똑이⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑨ 배추김치⑨	차조밥 크림스프②⑤⑥⑮⑯ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 양배추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	♠바나나 우유②	늙은호박전⑤⑥ 우유②	♠창원시지원과일(단감) 우유②	♠찐고구마 우유②	♠귤 우유②
열량/단백질	394.9/14.2	435.5/15.7	434.5/16.1	421.8/18.2	439.1/13.9
날짜	**9[월]**	**10 [화] 저당데이**	**11 [수] 숭늉데이**	**12[목]**	**13[금]**
오전간식	콩나물죽⑤	부추죽⑤⑥	녹두죽	달걀죽①	아몬드죽
점심	백미밥 안매운김칫국⑨ 새우살굴소스볶음⑤⑥⑨⑱ 브로콜리나물 깍두기⑨	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 저당간장닭갈비⑤⑥⑮ (고춧가루제외)무생채 배추김치⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ 숭늉 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 자문바지락미역국⑤⑥⑱ 언양식불고기⑤⑥⑯ 당근샐러드 배추김치⑨	차조밥 자문청경채된장국⑤⑥ 돼지고기폭찹⑤⑩⑫ 오이크래미무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨
오후간식	♠단감 (저당)발효유②	잔치국수⑤⑥ 우유②	♠창원시지원과일(샤인머스켓) 우유②	♠찐감자 우유②	♠사과 우유②
열량/단백질	415.1/15.3	436.3/19.1	414.9/15.5	433/17.3	408.1/13.7
날짜	**16[월]**	**17[화]**	**18[수]**	**19[목]**	**20 [금] 저염데이**
오전간식	고구마타락죽②	당근죽	병아리콩죽⑤	애호박죽	버섯죽
점심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 안매운오리불고기⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 탕국⑤⑥ 돈육시금치볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	채소잡채밥⑤ 감자양팟국 (수제)유린기①⑤⑥⑮ 배추김치⑨	기장밥 순두부백탕⑤ 코다리찜⑤⑥ 하얀콩나물무침⑤ 배추김치⑨	차조밥 저염달걀팟국① (수제)떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 잘게썬연근조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	♠귤 우유②	어묵탕⑤⑥ 우유②	♠창원시지원과일(사과) 우유②	과일요거트범벅②	♠배 우유②
열량/단백질	414.6/15.8	413.4/16.8	422.8/17	432.6/29.4	413.9/17.5
날짜	**23[월]**	**24 [화] 다채롭데이**	**25[수]**	**26[목]**	**27[금]**
오전간식	시금치죽⑤⑥	닭가슴살죽⑮	파프리카죽	쇠고기죽⑯	새우죽⑤⑥⑨
점심	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기브로콜리볶음⑤⑥⑯ 배추나물 깍두기⑨	수수밥 버섯들깨탕⑤⑥ 오징어굴소스볶음⑤⑥⑰⑱ (고춧가루제외)오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 만두튀김⑤⑥⑩⑭⑱ 배추김치⑨	기장밥 자문순살감자탕⑤⑥⑩ 참치채소전⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 자문무챗국⑤⑥ 닭다리살구이②⑤⑥⑮ (고춧가루제외)치커리사과무침 깍두기⑨
오후간식	♠바나나 우유②	두부맛탕⑤⑥ 우유②	♠창원시지원과일(황금향) 우유②	♠찐단호박 우유②	♠자른포도 우유②
열량/단백질	423.3/14.1	426.1/20	416.3/13.8	419/20.2	415.5/16.8
날짜	**30[월]**	**캠페인**			
오전간식	채소죽				
점심	백미밥 맑은콩나물국⑤ 돼지고기불백⑤⑥⑩ 쑥갓두부무침⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	♠단감 우유②				
열량/단백질	425.5/16.4				

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)	▶ 17일(화) 어묵탕(어묵) ▶ 18일(수) 유린기(유린기) ▶ 19일(목) 코다리찜(코다리)	▶ 20일(금) 떡갈비구이(떡갈비) ▶ 24일(화) 오징어굴소스볶음(오징어) ▶ 26일(목) 참치채소전(참치)

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

수산및식육가공품	어묵	돈가스	크래미	떡갈비	참치			
	미국산	국내산	인도산	국내산	원양산	산	산	산

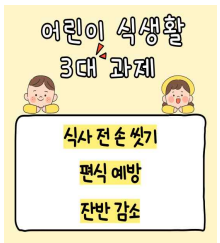


2026년 11월 식단표

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

[죽형 3-5세_점심 및 간식]

햇님어린이집

날짜	2 [월] 다채롭데이	3[화]	4[수]	5[목]	6[금]
오전간식	청경채죽⑤⑥	누룽지죽	브로콜리죽⑤⑥	배추죽	미역죽⑤⑥
점심	백미밥 자문숙주맑은국 채소달걀말이①⑤ 볼어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 만둣국⑤⑥⑩ 삼치구이⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기볶음밥⑤⑥⑯ 다시마장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 자문황탯국⑤⑥ 닭고기장똑똑이⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑨ 배추김치⑨	차조밥 크림스프②⑤⑥⑮⑯ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 양배추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	♠바나나 우유②	늙은호박전⑤⑥ 우유②	♠창원시지원과일(단감) 우유②	♠찐고구마 우유②	♠귤 우유②
영양소분석	618.8/21.9/11.4/235.2	646.7/22.9/2.8/221	633.5/23.2/12/263.8	613.9/26.4/9/202.6	640.5/19.7/52.4/194.1
날짜	**9[월]**	**10 [화] 저당데이**	**11 [수] 숭늉데이**	**12[목]**	**13[금]**
오전간식	콩나물죽⑤	부추죽⑤⑥	녹두죽	달걀죽①	아몬드죽
점심	백미밥 안매운김칫국⑨ 새우살굴소스볶음⑤⑥⑨⑱ 브로콜리나물 깍두기⑨	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 저당간장닭갈비⑤⑥⑮ (고춧가루제외)무생채 배추김치⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ 숭늉 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 자문바지락미역국⑤⑥⑱ 언양식불고기⑤⑥⑭ 당근샐러드 배추김치⑨	차조밥 자문청경채된장국⑤⑥ 돼지고기폭찹⑤⑩⑫ 오이크래미무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨
오후간식	♠단감 (저당)발효유②	잔치국수⑤⑥ 우유②	♠창원시지원과일(샤인머스켓) 우유②	♠찐감자 우유②	♠사과 우유②
영양소분석	600/22.1/29.2/308.4	637.6/27.9/23/269.5	603.3/22.2/3.9/261.5	631.2/25/13.1/212.3	604.2/20.3/11.1/221.9
날짜	**16[월]**	**17[화]**	**18[수]**	**19[목]**	**20 [금] 저염데이**
오전간식	고구마타락죽②	당근죽	병아리콩죽⑤	애호박죽	버섯죽
점심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 안매운오리불고기⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 탕국⑤⑥ 돈육시금치볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	채소잡채밥⑤ 감자양팟국 (수제)유린기①⑤⑥⑮ 배추김치⑨	기장밥 순두부백탕⑤ 코다리찜⑤⑥ 하얀콩나물무침⑤ 배추김치⑨	차조밥 저염달걀팟국① (수제)떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 잘게썬연근조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	♠귤 우유②	어묵탕⑤⑥ 우유②	♠창원시지원과일(사과) 우유②	과일요거트범벅②	♠배 우유②
영양소분석	602.8/22.6/53.2/346.7	601/24.2/47.2/270.8	615.5/24.5/13.5/223	610.9/42.4/6.8/337.2	601.8/25.3/11.8/211.9
날짜	**23[월]**	**24 [화] 다채롭데이**	**25[수]**	**26[목]**	**27[금]**
오전간식	시금치죽⑤⑥	닭가슴살죽⑮	파프리카죽	쇠고기죽⑯	새우죽⑤⑥⑨
점심	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기브로콜리볶음⑤⑥⑯ 배추나물 깍두기⑨	수수밥 버섯들깨탕⑤⑥ 오징어굴소스볶음⑤⑥⑰⑱ (고춧가루제외)오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 만두튀김⑤⑥⑩⑯⑱ 배추김치⑨	기장밥 자문순살감자탕⑤⑥⑩ 참치채소전⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 자문무챗국⑤⑥ 닭다리살구이②⑤⑥⑮ (고춧가루제외)치커리사과무침 깍두기⑨
오후간식	♠바나나 우유②	두부맛탕⑤⑥ 우유②	♠창원시지원과일(황금향) 우유②	♠찐단호박 우유②	♠자른포도 우유②
영양소분석	616.2/20/23.4/258.4	621.2/29.1/7.9/252.5	605.5/19.6/21.9/195.5	609.7/29.3/26.8/230.8	633.4/25.2/9.8/254.8
날짜	**30[월]/**	**캠페인**			
오전간식	채소죽				
점심	백미밥 맑은콩나물국⑤ 돼지고기불백⑤⑥⑩ 쑥갓두부무침⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	♠단감 우유②				
영양소분석	619.7/23.7/19.5/238.6				

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

영양소분석: 에너지(kcal) / 단백질(g) / 비타민C(mg) / 칼슘(mg)

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)	▶ 17일(화) 어묵탕(어묵) ▶ 18일(수) 유린기(유린기) ▶ 19일(목) 코다리찜(코다리)	▶ 20일(금) 떡갈비구이(떡갈비) ▶ 24일(화) 오징어굴소스볶음(오징어) ▶ 26일(목) 참치채소전(참치)

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

수산 및 식육 가공품	어묵	돈가스	크래미	떡갈비	참치			
	미국산	국내산	인도산	국내산	원양산	산	산	산

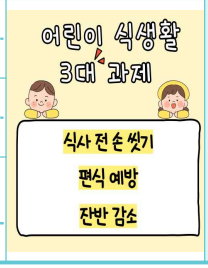


2026년 11월 식단표

[이유식형 4-11개월]

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

햇님어린이집

날짜	2 [월]	3 [화]	4 [수]	5 [목]	6 [금]
초기	청경채미음	청경채미음	청경채미음	배추미음	배추미음
열량(kcal)/단백질(g)	26.1/0.5	26.1/0.5	26.1/0.5	26.5/0.5	26.5/0.5
중기	달걀노른자청경채죽①	명태단호박죽	쇠고기브로콜리죽⑯	닭가슴살배추죽⑮	두부미역죽⑤
열량(kcal)/단백질(g)	84.8/2.7	64.9/2.8	74.9/3.2	63.3/3.4	62.4/2.1
후기	달걀노른자청경채 무른밥①	명태단호박 무른밥	쇠고기브로콜리 무른밥⑯	닭가슴살배추 무른밥⑮	두부미역 무른밥⑤
열량(kcal)/단백질(g)	127.3/4	96.9/4.1	112.4/4.8	95/5.1	93.7/3.2
날짜	**9 [월]**	**10 [화]**	**11 [수]**	**12 [목]**	**13 [금]**
초기	브로콜리미음	브로콜리미음	브로콜리미음	당근미음	당근미음
열량(kcal)/단백질(g)	27.2/0.6	27.2/0.6	27.2/0.6	27.2/0.5	27.2/0.5
중기	새우콩나물죽⑤⑨	닭가슴살부추죽⑮	두부브로콜리죽⑤	달걀노른자당근죽①	쇠고기오이죽⑯
열량(kcal)/단백질(g)	64.9/3.4	64/3.4	64.1/2.2	86.9/2.6	73.1/3
후기	새우콩나물 무른밥⑤⑨	닭가슴살부추 무른밥⑮	두부브로콜리 무른밥⑤	달걀노른자당근 무른밥①	쇠고기오이 무른밥⑯
열량(kcal)/단백질(g)	95.3/4.9	96.1/5.1	96.2/3.3	130.4/3.9	109.7/4.5
날짜	**16 [월]**	**17 [화]**	**18 [수]**	**19 [목]**	**20 [금]**
초기	고구마미음	고구마미음	고구마미음	애호박미음	애호박미음
열량(kcal)/단백질(g)	33.3/0.5	33.3/0.5	33.3/0.5	26.7/0.5	26.7/0.5
중기	달걀노른자고구마죽①	두부당근죽⑤	닭가슴살양파죽⑮	가자미애호박죽	달걀노른자버섯죽①
열량(kcal)/단백질(g)	99.2/2.6	64/2	64.7/3.3	66.5/3.3	85.6/2.7
후기	달걀노른자고구마 무른밥①	두부당근 무른밥⑤	닭가슴살양파 무른밥⑮	가자미애호박 무른밥	달걀노른자버섯 무른밥①
열량(kcal)/단백질(g)	148.9/3.9	96.1/3	97.1/5	99.7/5	128.5/4.1
날짜	**23 [월]**	**24 [화]**	**25 [수]**	**26 [목]**	**27 [금]**
초기	시금치미음	시금치미음	시금치미음	양배추미음	양배추미음
열량(kcal)/단백질(g)	27.1/0.6	27.1/0.6	27.1/0.6	27.1/0.5	27.1/0.5
중기	쇠고기시금치죽⑯	닭가슴살당근죽⑮	두부사과죽⑤	쇠고기청경채죽⑯	새우살무죽⑨
열량(kcal)/단백질(g)	74.6/3.2	64.9/3.4	63.9/1.6	72.7/3	62.6/3
후기	쇠고기시금치 무른밥⑯	닭가슴살당근 무른밥⑮	두부사과 무른밥⑤	쇠고기청경채 무른밥⑯	새우살무 무른밥⑨
열량(kcal)/단백질(g)	112/4.8	97.4/5	99.2/2.8	109.1/4.5	94/4.5
날짜	**30 [월]**	**캠페인**			
초기	양파미음				
열량(kcal)/단백질(g)	27.1/0.5				
중기	두부양파죽⑤				
열량(kcal)/단백질(g)	63.8/2				
후기	두부양파 무른밥⑤				
열량(kcal)/단백질(g)	95.8/3				

식품 알레르기	▶①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합)⑲잣 ▶아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
원산지 표시안내	▶ 3일(화) 명태단호박죽, 명태단호박무른밥(명태) 식재료 원산지 관리를 철저히 해주세요!

쌀	배추김치		콩	쇠고기		닭고기	수산물	
밥,죽,누룽지	배추	고춧가루	두부,순두부,연두부	국내산	수입산		명태	
국내산	국내산		국내산	한우		국내산	러시아	
수산 및 식육 가공품	단호박							
	국내산							