

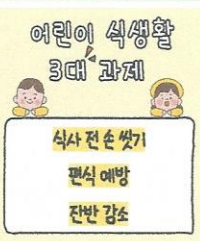
2026년 11월 식단표

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

식단제공: 2026. 10. 15.

[죽형 1-2세_점심 및 간식]

솔밭어린이집

날짜	2 [월] 다채롭데이	3[화]	4[수]	5[목]	6[금]	7[토]
오전간식	청경채죽⑤⑥	누룽지죽	브로콜리죽⑤⑥	배추죽	미역죽⑤⑥	검은콩죽⑤
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	해물감자수제비⑤⑥⑱ 백미밥(1/2) 배추김치⑨
오후간식	♠바나나 우유②	늙은호박전⑤⑥ 우유②	♠자른포도 우유②	♠찐고구마 우유②	♠귤 우유②	쌀강정⑤⑥ 유자차
열량/단백질	394.9/14.2	435.5/15.7	434.5/16.1	421.8/18.2	439.1/13.9	418.5/11.9
날짜	**9[월]**	**10 [화] 저당데이**	**11 [수] 숭늉데이**	**12[목]**	**13[금]**	**14[토]**
오전간식	콩나물죽⑤	부추죽⑤⑥	녹두죽	달걀죽①	아몬드죽	두부채소죽⑤⑥
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	치즈김밥②⑤⑥⑬ 미니우동⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	♠단감 (저당)발효유②	잔치국수⑤⑥ 우유②	♠배 우유②	♠찐감자 우유②	♠사과 우유②	미니약과①②⑤⑥ 둥굴레차
열량/단백질	415.1/15.3	436.3/19.1	414.9/15.5	433/17.3	408.1/13.7	399.8/10.6
날짜	**16[월]**	**17[화]**	**18[수]**	**19[목]**	**20 [금] 저염데이**	**21[토]**
오전간식	고구마타락죽②	당근죽	병아리콩죽⑤	애호박죽	버섯죽	찹쌀김가루죽
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	돼지고기필라프②⑩ 유부맑은국⑤ 배추김치⑨
오후간식	♠귤 우유②	어묵탕⑤⑥ 우유②	♠토마토⑫ 우유②	과일요거트범벅②	♠배 우유②	팬케이크②⑤⑥ 과채주스
열량/단백질	414.6/15.8	413.4/16.8	422.8/17	432.6/29.4	413.9/17.5	421.6/14.9
날짜	**23[월]**	**24 [화] 다채롭데이**	**25[수]**	**26[목]**	**27[금]**	**28[토]**
오전간식	시금치죽⑤⑥	닭가슴살죽⑮	파프리카죽	쇠고기죽⑯	새우죽⑤⑥⑨	양배추죽
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	로제스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 백미밥(1/2) 양송이스프②⑤⑥⑮⑯ 잘게썬무피클
오후간식	♠바나나 우유②	두부맛탕⑤⑥ 우유②	♠사과 우유②	♠찐단호박 우유②	♠자른포도 우유②	우리밀핫도그①②⑥⑩ 둥굴레차
열량/단백질	423.3/14.1	426.1/20	416.3/13.8	419/20.2	415.5/16.8	404.3/10.2
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				오징어		
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우육우/정소	산	국내산	국내산	국내산	페루산		

수산 및 식육 가공품	떡갈비	돈까스	유린기	코다리	참치				
	돼지고기	돼지고기	닭고기	명태	참치캔				
	미국산	국내산	국내산	원양산	원양산	산	산	산	

통신교육자료