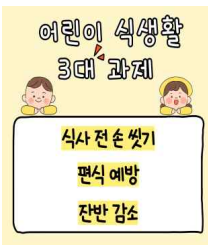
2026년 11월 식단표

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

식단제공: 2026. 10. 15.

[죽형 3-5세_점심 및 간식]

청아어린이집

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	♠단감 우유②	늙은호박전⑤⑥ 우유②	♠자른포도 우유②	♠찐고구마 우유②	♠귤 우유②	쌀강정⑤⑥ 유자차
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	630.8/18.3/11.1/109.3
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 모생채 배추김치⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ 숭늉 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 자문바지락미역국⑤⑥⑱ 언양식불고기⑤⑥⑯ 당근샐러드 배추김치⑨	차조밥 자문청경채된장국⑤⑥ 돼지고기폭찹⑤⑩⑫ 오이크래미무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	치즈김밥②⑤⑥⑬ 미니우동⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	♠샤인머스캣 (저당)발효유②	잔치국수⑤⑥ 우유②	♠배 우유②	♠찐감자 우유②	♠사과 우유②	미니약과①②⑤⑥ 둥굴레차
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	614.6/16.4/12.3/218.3
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	♠사과 우유②	어묵탕⑤⑥ 우유②	♠토마토⑫ 우유②	오후 견학	♠배 우유②	당근팬케이크②⑤⑥ 과채주스
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	627.7/22.4/27.8/203
날짜	**23 [월] 생일파티**	**24 [화] 다채롭데이**	**25[수]**	**26[목]**	**27[금]**	**28[토]**
오전간식	부추달걀죽①	닭가슴살죽⑮	파프리카죽	쇠고기죽⑯	새우죽⑤⑥⑨	양배추죽
점심	잡곡밥 두부미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 하얀콩나물무침⑤ 배추김치⑨	수수밥 버섯들깨탕⑤⑥ 오징어굴소스볶음⑤⑥⑰⑱ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 만두튀김⑤⑥⑩⑯⑱ 배추김치⑨	기장밥 자문순살감자탕⑤⑥⑩ 참치채소전⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 자문무챗국⑤⑥ 닭다리살구이②⑤⑥⑮ 치커리사과무침 배추김치⑨	로제스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 백미밥(1/2) 양송이스프②⑤⑥⑮⑯ 잘게썬무피클
오후간식	케이크①②⑤⑥ 우유②	두부맛탕⑤⑥ 우유②	♠황금향 우유②	♠찐단호박 우유②	♠자른포도 우유②	우리밀핫도그①②⑥⑩ 둥굴레차
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	622.3/15.7/12.3/125.5
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				삼치	코다리	새우살	바지락	오징어
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아	국내산	국내산	국내산

수산물 및 육가공품	볼어묵	북엇포	돈까스	크래미	어묵	유린기	떡갈비		참치
	연육	황태	돼지고기	연육	연육	닭고기 순살	돼지고기	닭고기	가다랑어
	중국산	러시아산	국내산	국내산	중국산	국내산	국내산	국내산	원양산

통신교육자료

학부모 교육자료

우리 아이 간식 올바르게 선택해요!

간식이란?

아이의 간식은 성인의 군것질과는 달리 **식생활의 일부**입니다.
식사를 통해 제공되는 영양소 중 부족한 부분을 채워줄 수 있어야 합니다.



아이가 아침식사를 하지 못한 채 어린이집(유치원)에 가는 경우가 많아 오전간식이 아침식사 대용이 되기를 원하는 경우가 있습니다.
하지만 이 경우 점심식사를 제대로 먹지 않는 문제가 생길 수 있으므로 오전간식을 아침식사 대용으로 하는 것은 바람직하지 않습니다.
간식보다는 제때의 식사가 중요하므로 아침식사를 꼭 먹을 수 있도록 해주세요.

간식은 언제 주어야 하나요?

하루에 2회

일반적으로 오전 10시와 오후 2시경

* 아이의 놀이시간(활동량)에 따라 횟수 구분
  - 4시간 이하인 경우 : 1회 간식
  - 5시간 이상인 경우 : 2회 간식

간식은 얼마나 주어야 하나요?

하루에 필요한 에너지량의

10~15%

* 오전간식: 점심식사에 영향을 주지 않는 양
  1일 총 열량의 약 5~10% 제공
* 오후간식: 저녁식사와 시간차이가 긴 편으로
  1일 총 열량의 10% 제공

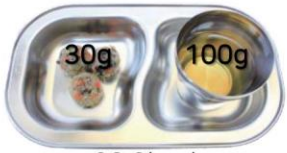
간식을 어떻게 주어야 할까요?

오전 간식	♠사과 /호상요구르트②
점심	백미밥 북어달걀국① 쇠고기불고기⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후 간식	멸치채소주먹밥 /보리차



98.6kcal

+



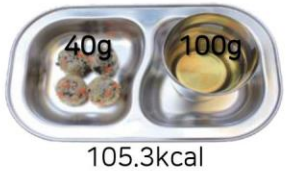
80.3kcal

→ 만 1-2세 178.9kcal



131.2kcal

+



105.3kcal

→ 만 3-5세 236.5kcal

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

간식을 어떻게 고르면 좋을까요?

1 몸에 좋은 간식을 선택하고 몸에 좋지 않은 간식은 줄입니다.

* 달거나 짠 간식, 에너지가 높은 간식을 줄이고, 채소와 과일 우유를 매일 먹습니다.
* 간식을 먹은 후에는 꼭 이를 닦습니다.

몸에 좋은 간식

우유및유제품류



뼈와치아를튼튼하게해요

채소,과일류



비타민과무기질, 식이섬유가풍부해요

몸에 좋지 않은 간식

피자,햄버거,라면



에너지, 지방, 나트륨 양이 많아요

탄산음료,단음료



자주먹으면 충치가생기기쉬워요

짠과자



나트륨을 많이먹게되어요

2 고열량·저영양 식품을 피합니다.

* 고열량·저영양 식품은 열량이나 포화지방, 당류의 양이 많고 단백질 양은 적습니다.

간식용 고열량·저영양 식품은?

열량 250kcal 초과 또는 포화지방 4g 초과 또는 당류 17g 초과 또는 단백질 2g 미만

3 카페인은 피해야 합니다.

* 아이가 좋아하는 초콜릿, 초코우유, 커피맛 아이스크림 등에 들어가있는 카페인을 과잉 섭취하는 경우 각종 부작용 등을 초래할 수 있으므로 되도록 섭취를 자제합니다.

숙면방해 | 행동불안 정서장애 유발 | 위장장애 | 철분흡수방해 빈혈유발 | 칼슘흡수방해 성장저해 유발

4 영양표시를 꼼꼼히 확인합니다.

* 제품 구매 시 포장의 영양표시를 꼼꼼히 따져 열량, 지방, 당, 나트륨 등의 과다섭취로 인한 비만, 당뇨 등 영양불균형을 예방하는 것이 좋습니다.

영양소 살펴보기

나트륨: 많이 먹으면 짜게 먹게 되어 해로워요
당류: 많이 먹으면 충치가 생겨요
지방: 많이 먹으면 뚱뚱해져요

영양정보	총 내용량 00g(00g×0조각) 1조각(00g)당 000kcal
1조각당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율
나트륨 00mg	00%
탄수화물 00g	00%
당류 00g	00%
지방 00g	00%
트랜스지방 00g	
포화지방 00g	00%
콜레스테롤 00mg	00%
단백질 00g	00%

1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.

총 내용량과 1회 내용량

총 내용량과 1회 내용량은 똑같지 않아요.

% 영양소 기준치

하루에 먹을 영양성분을 100%으로 볼 때 이 가공식품 1회 내용량을 먹으면 얻게 되는 영양성분의 비율입니다.

출처 - 어린이 급식관리지침서, 어린이를 위한 영양식생활 실천가이드,영·유아 단체급식 가이드라인 <식품의약품안전처>