



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]
본 식단표는 감수를 받은 식단표입니다.

창원시청어린이집

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							
오전간식	어린이 식생활 3대 과제 식사 전 손 씻기 편식 예방 잔반 감소	다채롭데이 채식(Pesco-Vegetarian) ▶ 식물성 식품과 유제품, 알류, 어패류와 생선 제공		애호박죽	부추죽⑤⑥							
점심		저염데이 국 염도 0.40% 이하 승능데이 월 1회 저당데이		기장밥 다시마양파국⑤⑥ (수제)너비아니구이⑤⑥⑩⑩ 애호박나물⑤⑨ 배추김치⑨	차조밥 송능 다진돈육두부조림⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨							
오후간식		과도한 설탕 사용 줄이기		▶ 찐고구마 우유②&창원시지원과일(토마토)	▶ 바나나&짜요짜요 우유②							
열량/단백질		자문 자문위원회의 사전자문 메뉴 반영		426.8/17.6	421.1/13.3							
날짜	5 [월]	6 [화] 견학	7 [수]	8 [목]	9 [금]							
오전간식	대체공휴일	콩나물죽⑤	전복죽⑩	버섯죽	가 리 다 의 날 한글날							
점심		수수밥 조갯살미역국⑤⑥⑩ 자문 쇠고기달걀장조림①⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	목살필라프②⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 당근샐러드 배추김치⑨	기장밥 닭곰탕⑤ 순살가자미구이⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨								
오후간식		김가루주먹밥 우유②	▶ 사과&모닝빵 우유②	▶ 찐단호박 우유②&창원시지원과일(배)								
열량/단백질		429.1/17.4	420.7/16.5	429.9/19.2								
날짜	12 [월]	13 [화] 가을소풍	14 [수]	15 [목]	16 [금] 저염데이							
오전간식	파프리카죽	얼갈이배추죽	누룽지죽	브로콜리죽⑤⑥	채소죽							
점심	백미밥 복엇국⑤⑥ 대패삼겹채소찜⑤⑥⑩ (고춧가루제외)보추무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 다시마묵국 새우살굴소스볶음⑤⑥⑨⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑩ 배추김치⑨	기장밥 애호박맑은국 쇠불고기⑤⑥⑩ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 저염우동국물⑤⑥ (수제)함박스테이크⑤⑥⑩⑩⑩ 양배추샐러드①⑤⑩ 깍두기⑨							
오후간식	▶ 배&치즈 우유②	두부피자②⑤⑥⑩⑩⑩⑩⑩ 우유②	▶ 단감&모닝빵 우유②	▶ 삶은달걀① 우유②&창원시지원과일(머스크메론)	▶ 굴&짜요짜요 우유②							
열량/단백질	417.9/14.8	440.7/17.7	433.7/13.3	418.6/19.3	435.7/16.5							
날짜	19 [월] 다채롭데이	20 [화] 견학	21 [수]	22 [목]	23 [금]							
오전간식	병아리콩죽⑤	단호박죽	흑임자죽	청경채죽⑤⑥	양배추죽							
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 안매운마파두부⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 건새우맑은국⑨ 순살찜닭⑤⑥⑩ 부추전⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기당근볶음밥⑤⑥⑩ 들깨버섯국⑤⑥ 숙주나물 배추김치⑨	기장밥 유부장국⑤⑥ 고등어무조림⑤⑥⑦ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 안매운돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 채소달걀말이①⑤ 김구이 깍두기⑨							
오후간식	▶ 사과&치즈 우유②	▶ 어묵짜장볶이⑤⑥ 우유②	▶ 자른포도&모닝빵 우유②	▶ 당근스틱 우유②&창원시지원과일(태추단감)	▶ 바나나&짜요짜요 우유②							
열량/단백질	423.2/17.9	433.3/18.4	438.7/15.4	425.7/16.7	400.2/15.5							
날짜	26 [월]	27 [화] 견학	28 [수]	29 [목] 저당데이	30 [금]							
오전간식	고구마타락죽②	미역죽⑤⑥	녹두죽	연근채소죽⑤⑥	표고버섯죽							
점심	백미밥 자른오징어국⑦ 간장오리주물럭⑤⑥ 하얀무생채 배추김치⑨	수수밥 탕국⑤⑥ 쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑩ 브로콜리나물 배추김치⑨	콩나물밥&양념장⑤⑥ 달걀찜국① 참치채소볶음⑤ 배추김치⑨	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 저당파채돼지불고기⑤⑥⑩ (고춧가루제외)오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 쇠고기국⑩ 두부부침&양념장⑤⑥ 치커리사과무침 배추김치⑨							
오후간식	▶ 골드키위&치즈 우유②	식빵&딸기잼①②⑤⑥ 우유②	▶ 배&모닝빵 우유②	▶ 과일요거트범벅② &창원시지원과일(사과)	▶ 단감&짜요짜요 우유②							
열량/단백질	422.2/19.9	431.9/14.3	418.7/21.1	436.3/18.1	425.3/14.3							
식품 알레르기	▶ ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮달걀기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합)⑲자 ▶ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.											
원산지 표시안내	▶ 1일(목) 너비아니구이(너비아니) ▶ 7일(목) 전복죽(전복) ▶ 14일(수) 치킨너겟(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		(생)오리고기		수산물			
밥,죽,누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부,연두부	국내산	수입산	돼지고기	닭고기		전복	고등어	오징어
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
수산물 및 육가공품	너비아니		치킨너겟		함박스테이크		어묵		참치			
	닭고기, 돼지고기		계육		돼지고기, 소고기		연육		참치			
	국내산		국내산		국내산		중국산		베트남산		산	
QR 코드 통신교육자료												



2026년 10월 식단표

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

식단제공: 2026. 9. 15.

[축형 3-5세_점심 및 간식]
본 식단표는 감수를 받은 식단표입니다.

창원시청어린이집

날짜	캠페인			1 [목]	2 [금] 승능데이
오전간식	어린이 식생활 3대 과제 식사 전 손 씻기 편식 예방 잔반 감소	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 자문 자문위원회의 사전자문 메뉴 반영 영양소분석: 에너지(kcal) / 단백질(g) / 비타민C(mg) / 칼슘(mg)		애호박죽/(저당)떠먹는발효유	부추죽⑤⑥/토마토
점심				기장밥 다시마양파국⑤⑥ (수제)너비아니구이⑤⑥⑩⑪ 애호박나물⑤⑨ 배추김치⑨	차조밥 송능 다진돈육두부조림⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식				▶ 찐단호박-찐고구마 우유②&창원시지원과일(토마토)	▶ 바나나&짜요짜요 우유②
영양소분석				621.6/25.5	651.3/19.3
날짜	5 [월]	6 [화] 견학	7 [수]	8 [목]	9 [금]
오전간식	대체공휴일	콩나물죽⑤/(저당)발효유	전복죽⑩/바나나	버섯죽/(저당)떠먹는발효유	한글날
점심		수수밥 조갯살미역국⑤⑥⑧ 자문 쇠고기달걀장조림①⑤⑥⑧ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	목살필라프②⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 당근샐러드 배추김치⑨	기장밥 닭곰탕⑩ 순살가자미구이⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		김가루주먹밥 우유②	▶ 사과&모닝빵 우유②	▶ 찐고구마-찐단호박 우유②&창원시지원과일(배)	
영양소분석		625.1/25.1	612.3/23.7	602.8/25.9	
날짜	12 [월]	13 [화] 가을소풍	14 [수]	15 [목]	16 [금] 저염데이
오전간식	파프리카죽/사과	얼갈이배추죽/(저당)발효유	누룽지죽/배	브로콜리죽⑤⑥/(저당)떠먹는발효유	채소죽/메론
점심	백미밥 복엇국⑤⑥ 대패삼겹채소찜⑤⑥⑩ 부추무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 다시마국 새우살굴소스볶음⑤⑥⑨⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑩ 배추김치⑨	기장밥 애호박맑은국 쇠불고기⑤⑥⑩ 우렁채조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 저염우동국물⑤⑥ (수제)함박스테이크⑤⑥⑩⑪⑫ 양배추샐러드①⑤⑩ 깍두기⑨
오후간식	▶ 배&치즈 우유②	두부피자②⑤⑥⑩⑪⑫⑬ 우유②	▶ 단감&모닝빵 우유②	▶ 삶은달걀① 우유②&창원시지원과일(머스크메론)	▶ 굴&짜요짜요 우유②
영양소분석	611.1/21.3	647.9/26	632.2/18.8	609.1/28	635.3/23.7
날짜	19 [월] 다채롭데이	20 [화] 견학	21 [수]	22 [목]	23 [금]
오전간식	병아리콩죽⑤/샤인메스켓	단호박죽/(저당)발효유	흑임자죽/바나나	청경채죽⑤⑥/(저당)떠먹는발효유	양배추죽/단감
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 안매운마파두부⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 건새우맑은국⑨ 순살찜닭⑤⑥⑩ 부추전⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기당근볶음밥⑤⑥⑩ 들깨버섯국⑤⑥ 숙주나물 배추김치⑨	기장밥 유부장국⑤⑥ 고등어무조림⑤⑥⑦ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 안매운돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 채소달걀말이①⑤ 김구이 깍두기⑨
오후간식	▶ 사과&치즈 우유②	▶ 어묵짜장볶이⑤⑥ 우유②	▶ 자른포도&모닝빵 우유②	▶ 당근스틱 우유②&창원시지원과일(태추단감)	▶ 바나나&짜요짜요 우유②
영양소분석	616.1/25.8	631.6/26.7	640/22	619.9/24.1	619.2/22.7
날짜	26 [월]	27 [화] 견학	28 [수]	29 [목] 저당데이	30 [금]
오전간식	고구마타락죽②/포도	미역죽⑤⑥/(저당)발효유	녹두죽/사과	연근채소죽⑤⑥/(저당)떠먹는발효유	표고버섯죽/바나나
점심	백미밥 자른오징어국⑦ 간장오리주물럭⑤⑥ 하얀무생채 배추김치⑨	수수밥 탕국⑤⑥ 쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑩ 브로콜리나물 배추김치⑨	콩나물밥&양념장⑤⑥ 달걀찜국① 참치채소볶음⑤ 배추김치⑨	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 저당 파채돼지불고기⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 쇠고깃국⑩ 두부부침&양념장⑤⑥ 치커리사과무침 배추김치⑨
오후간식	▶ 골드키위&치즈 우유②	식빵&딸기잼①②⑤⑥ 우유②	▶ 배&모닝빵 우유②	▶ 과일요거트범벅② &창원시지원과일(사과)	▶ 단감&짜요짜요 우유②
영양소분석	614.5/28.9	629.5/20.4	609.2/30.9	602.2/24.5	619.3/20.3

식품알레르기	▶ ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮달걀기름⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합)⑲참▶ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.												
원산지 표시안내	▶ 1일(목) 너비아니구이(너비아니) ▶ 7일(목) 전복죽(전복) ▶ 14일(수) 치킨너겟(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		돼지고기		닭고기		(생)오리고기		수산물
밥,죽,누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부,연두부	국내산	수입산	돼지고기	닭고기	(생)오리고기	전복	고등어	오징어	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
수산물	너비아니	치킨너겟	함박스테이크	어묵	참치								
및 육가공품	닭고기, 돼지고기	계육	돼지고기, 소고기	연육	참치								
	국내산	국내산	국내산	중국산	베트남산		산		산		산		



통신교육자료



2026년 10월 식단표

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

식단제공: 2026. 9. 15.

[저녁형 3-5세]

창원시청어린이집

날짜			캠페인	1 [목]	2 [금]
저녁			어린이 식생활 3대 과제 식사 전 손 씻기 편식 예방 잔반 감소	백미밥 데친어묵국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국⑤ 너비아니조림⑤⑥⑩⑩ 양파겉절이 배추김치⑨
영양소분석				332.6/17.6/9.5/108.6	360.6/11.6/4.6/57.2
날짜	5 [월]	6 [화]	7 [수]	8 [목]	9 [금]
저녁	대체공휴일	백미밥 가지된장국⑤⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ 부추무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 맑은콩나물국⑤ 달걀말이①⑤ 미역나물⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기채소볶음밥⑤⑥⑩ 유부장국⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	한글날
영양소분석		313/11.2/2/104.9	338.1/14.8/2.2/126.3	352.8/16.3/4.4/139	
날짜	12 [월]	13 [화]	14 [수]	15 [목]	16 [금]
저녁	백미밥 버섯국⑤⑥ 가자미양념찜⑤⑥ 으깬단호박범벅①⑤ 배추김치⑨	백미밥 부추된장국⑤⑥ 안매운계육볶음⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시금치맑은국⑤⑥ 새우두부조림⑤⑥⑨ 배추나물 깍두기⑨	치킨마요덮밥①⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑰ 우동국물⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 달걀국① 쇠고기애호박볶음⑤⑥ 브로콜리무침 배추김치⑨
영양소분석	348/16/7.7/103.8	387.2/11.4/4.7/77.8	343.3/15.5/14.2/153.8	393.3/14.8/10.3/64	359.6/17.5/12/96.7
날짜	19 [월]	20 [화]	21 [수]	22 [목]	23 [금]
저녁	백미밥 다시마양파국⑤⑥ 함박스테이크조림⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 두부탕국⑤⑥ 닭볶음⑤⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 닭곰탕⑤ 어묵볶음⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 숙주맑은국 쇠불고기⑤⑥⑯ 버섯들깨나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 무생채 배추김치⑨
영양소분석	370.4/15.2/15.6/94.5	341.1/18.9/3.1/130.3	373.7/17.1/2.7/51.3	358.9/15.1/4.7/81	373.3/15.3/10.6/110.2
날짜	26 [월]	27 [화]	28 [수]	29 [목]	30 [금]
저녁	백미밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 채소달걀찜① 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 무채국⑤⑥ 갈계선오징어볶음⑤⑥⑭ 고구마조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 두부미역국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑯ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운김치국⑨ 참치채소전⑤⑥ 안매운콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 수제빔국⑥ 돼지고기조림⑤⑥⑩ 오이초절임 배추김치⑨
영양소분석	346.1/18.4/7.7/85.7	380.6/14.2/7.1/80.2	341.9/13.9/32.4/68.8	326.2/16.7/3.6/149.9	375.3/14/6.5/53

식품 알레르기	▶①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬야황산류⑭호두⑮달고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합)⑳갯 ▶야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.											
원산지 표시안내	▶ 1일(목) 데친어묵국(어묵) ▶ 2일(금) 너비아니조림(너비아니) ▶ 19일(월) 함박스테이크조림(함박스테이크)			▶ 21일(수) 어묵볶음(어묵) ▶ 23일(금) 고등어구이(고등어) ▶ 27일(화) 자른오징어볶음(오징어)			▶ 29일(목) 참치채소전(참치) 🍱 식재료 원산지 관리를 철저히 해주세요!					
쌀	배추김치		콩		쇠고기		돼지고기		닭고기	(생)오리고기	수산물	
밥,죽,누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부,연두부	국내산	수입산					고등어	오징어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
수산물 및 식육 가공품	어묵	너비아니	함박스테이크		참치							
	달고기, 돼지고기		계육		연육	참치						
	국내산	국내산	국내산		중국산	베트남산	산		산		산	



통신교육자료