



2026년 10월 식단표

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

식단제공: 2026. 8. 14.

[이유식형 4-11개월]

칠성그린 어린이집

날짜				1 [목]	2 [금]	3 [토]	
초기	어린이 식생활 3대 과제 식사 전 손 씻기 편식 예방 전반 감소			양파미음	양파미음		
열량(kcal)/단백질(g)				27.1/0.5	27.1/0.5		
중기				쇠고기양파죽⑩	두부부추죽⑤		
열량(kcal)/단백질(g)				74.6/3	63.4/2.1		
후기				쇠고기양파 무른밥⑩	두부부추 무른밥⑤		
열량(kcal)/단백질(g)				112/4.4	87/2.3		
날짜	5 [월]	6 [화]	7 [수]	8 [목]	9 [금]	10 [토]	
초기		콩나물미음⑤	콩나물미음⑤	버섯미음		버섯미음	
열량(kcal)/단백질(g)		27.8/0.7	27.8/0.7	26.6/0.6		26.6/0.6	
중기		쇠고기콩나물죽⑤⑩	달걀노른자애호박죽①	가자미버섯죽		닭가슴살시금치죽⑩	
열량(kcal)/단백질(g)		76/3.3	86/2.6	65.6/3.4		64.7/3.6	
후기		쇠고기콩나물 무른밥⑤⑩	달걀노른자애호박 무른밥①	가자미버섯 무른밥		닭가슴살시금치 무른밥⑩	
열량(kcal)/단백질(g)		114.1/5	129.1/3.9	98.5/5.1		97.1/5.4	
날짜	12 [월]	13 [화]	14 [수]	15 [목]	16 [금]	17 [토]	
초기	배추미음	배추미음	배추미음	브로콜리미음	브로콜리미음	브로콜리미음	
열량(kcal)/단백질(g)	26.5/0.5	26.5/0.5	26.5/0.5	27.2/0.6	27.2/0.6	27.2/0.6	
중기	두부파프리카죽⑤	새우살배추죽⑦	닭가슴살감자죽⑩	쇠고기브로콜리죽⑩	두부채소죽⑤	달걀노른자양파죽①	
열량(kcal)/단백질(g)	63.3/2	62.1/3.1	68.5/3.5	74.9/3.2	63.9/2	86.7/2.6	
후기	두부파프리카 무른밥⑤	새우살배추 무른밥⑦	닭가슴살감자 무른밥⑩	쇠고기브로콜리 무른밥⑩	두부채소 무른밥⑤	달걀노른자양파 무른밥①	
열량(kcal)/단백질(g)	95/3	92.5/4.6	102.8/5.2	112.4/4.8	95.9/3	130.1/3.9	
날짜	19 [월]	20 [화]	21 [수]	22 [목]	23 [금]	24 [토]	
초기	단호박미음	단호박미음	단호박미음	청경채미음	청경채미음	청경채미음	
열량(kcal)/단백질(g)	28.5/0.5	28.5/0.5	28.5/0.5	26.1/0.5	26.1/0.5	26.1/0.5	
중기	두부당근죽⑤	닭가슴살단호박죽⑩	쇠고기숙주죽⑩	명태청경채죽	달걀노른자양배추죽①	쇠고기애호박죽⑩	
열량(kcal)/단백질(g)	64/2	67.5/3.4	73.2/3.1	59.9/2.8	86.7/2.7	73.9/3	
후기	두부당근 무른밥⑤	닭가슴살단호박 무른밥⑩	쇠고기숙주 무른밥⑩	명태청경채 무른밥	달걀노른자양배추 무른밥①	쇠고기애호박 무른밥⑩	
열량(kcal)/단백질(g)	96.1/3	101.3/5.1	108.2/4.5	89.9/4.2	130.1/4	110.9/4.5	
날짜	26 [월]	27 [화]	28 [수]	29 [목]	30 [금]	31 [토]	
초기	고구마미음	고구마미음	고구마미음	당근미음	당근미음	당근미음	
열량(kcal)/단백질(g)	33.3/0.5	33.3/0.5	33.3/0.5	27.2/0.5	27.2/0.5	27.2/0.5	
중기	닭가슴살고구마죽⑩	쇠고기미역죽⑩	달걀노른자콩나물죽①⑤	새우살양파죽⑦	두부표고버섯죽⑤	닭가슴살당근죽⑩	
열량(kcal)/단백질(g)	77.2/3.4	73.2/3.1	88.1/3	63.8/2.6	69.1/2.2	64.9/3.4	
후기	닭가슴살고구마 무른밥⑩	쇠고기미역 무른밥⑩	달걀노른자콩나물 무른밥①⑤	새우살양파 무른밥⑦	두부표고버섯 무른밥⑤	닭가슴살당근 무른밥⑩	
열량(kcal)/단백질(g)	115.9/5	109.9/4.6	132.2/4.5	93.9/4.5	97.9/3.3	97.4/5	
식품알레르기	▶①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬야황산류⑭호두⑮달걀⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합)⑲자이황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.						
원산지 표시안내	▶ 22일(목) 명태청경채죽, 명태청경채무른밥(명태)  식재료 원산지 관리를 철저히 해주세요!						
쌀	콩			수산물			
밥, 죽, 누룽지	두부, 순두부, 연두부	쇠고기	달걀	닭고기	새우살	명태살	가자미
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	베트남	러시아	국내산



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.

칠성그린어린이집

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 송농데이 월 1회 저당데이 과도한 설탕 사용 줄이기 자문 자문위원회의 사전자문 메뉴 반영			1 [목] 부모참여수업 엄마, 아빠와 함께하는~	2 [금] 부추죽⑤⑥ 미트볼스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 백미밥(1/2) 크림스프②⑤⑥⑮⑯ 깍두기⑨ 바나나 우유② 411.7/11.3
오전간식						
점심						
오후간식						
열량/단백질						
날짜	5 [월]	6 [화] 생일식단	7 [수]	8 [목]	9 [금]	
오전간식		전복죽⑩	애호박죽	버섯죽		
점심		수수밥 조갯살미역국⑤⑥⑩ 탕수육&소스⑤⑥⑩⑫ 과일샐러드①⑤⑫ 배추김치⑨	목살필라프②⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 당근샐러드 배추김치⑨ 골드키위푸레	기장밥 닭곰탕⑤ 명태전①⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨		
오후간식		케이크①②⑤⑥ 우유②	배(창원시지원과일) 우유②	찐단호박 우유②		
열량/단백질		469.4/16.5	413.4/15.1	449.6/20		
날짜	12 [월]	13 [화]	14 [수]	15 [목]	16 [금] 저염데이	
오전간식	파프리카죽	얼갈이배추죽	누룽지죽	브로콜리죽⑤⑥	채소죽	
점심	백미밥 복어국⑤⑥ 대패삼겹채소찜⑤⑥⑩ (고춧가루제외)부추무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 다시마뽕국 새우살굴소스볶음⑤⑥⑨⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥ 미소장국⑤⑥ (수제)치킨가라아게⑤⑥⑫⑬ 배추김치⑨ 스위트우리매실	기장밥 애호박맑은국 쇠불고기⑤⑥⑩ 우영채조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 저염우동국물⑤⑥ (수제)함박스테이크⑤⑥⑩⑫⑬ 양배추샐러드①⑤⑫ 깍두기⑨	
오후간식	배 우유②	두부피자②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯ 우유②	바나나(창원시지원과일) 우유②	삶은달걀① 우유②	샤인머스켓(창원시지원과일) 우유②	
열량/단백질	417.9/14.8	440.7/17.7	436.6/15	418.6/19.3	435.7/16.5	
날짜	19 [월] 다채롭데이	20 [화]	21 [수]	22 [목]	23 [금]	
오전간식	병아리콩죽⑤	단호박죽	새우죽⑤⑥⑨	청경채죽⑤⑥	양배추죽	
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 안매운마파두부⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 건새우맑은국⑨ 순살찜닭⑤⑥⑮ 부추전⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기덮밥⑤⑥⑩ 들깨버섯국⑤⑥ 숙주나물 배추김치⑨ 망고코코푸딩	기장밥 유부장국⑤⑥ 고등어무조림⑤⑥⑦ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 안매운돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 채소달걀말이①⑤ 김구이 깍두기⑨	
오후간식	굴 우유②	어묵짜장볶이⑤⑥ 우유②	사과(창원시지원과일) 우유②	감자튀김⑤ 우유②	바나나 우유②	
열량/단백질	423.2/17.9	433.3/18.4	400.2/17.4	450.6/16.9	400.2/15.5	
날짜	26 [월]	27 [화]	28 [수]	29 [목] 저당데이	30 [금]	
오전간식	크래미죽①⑤⑥⑧	미역죽⑤⑥	녹두죽	연근채소죽⑤⑥	표고버섯죽	
점심	백미밥 자른오징어국⑦ 간장오리무럭⑤⑥ 하얀무생채 배추김치⑨	수수밥 탕국⑤⑥ 쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑩ 브로콜리나물 배추김치⑨	콩나물밥&양념장⑤⑥ 달걀찜국① 참치채소볶음⑤ 배추김치⑨ 포도주스	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 저당파채돼지불고기⑤⑥⑩ (고춧가루제외)오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 쇠고기국⑩ 두부부침&양념장⑤⑥ 치커리사과무침 배추김치⑨	
오후간식	골드키위 우유②	식빵&딸기잼①②⑤⑥ 우유②	사과(창원시지원과일) 우유②	쌀머핀 우유②	단감 우유②	
열량/단백질	410.1/19.4	431.9/14.3	418.7/21.1	454.1/20	425.3/14.3	
식품 알레르기	▶①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합)⑲잔 ▶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
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	-
수산물 및 육가공품	미트볼	탕수육	치킨가라아게	함박스테이크	어묵	크래미
	돼지고기	돼지고기	닭고기	돼지고기/소고기	명태연육	명태연육
	국내/수입	국내/수입산	국내산	국내산	외국산	외국산



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.

칠성그린어린이집

날짜	캠페인	1 [목]		2 [금]	
오전간식	어린이 식생활 3대 과제 식사 전 손 씻기 편식 예방 잔반 감소	부모참여수업 엄마, 아빠와 함께하는~ 		부추죽⑤⑥	
점심				미트볼소파케티 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑯ 백미밥(1/2) 크림스프②⑤⑥⑮⑯ 깍두기⑨	
오후간식				바나나 우유②	
영양소분석				598.3/15.7	
날짜	5 [월]	6 [화] 생일식단	7 [수]	8 [목]	9 [금]
오전간식	대체공휴일	전복죽⑩	애호박죽	버섯죽	한글날
점심		수수밥 조갯살미역국⑤⑥⑧ 탕수육&소스⑤⑥⑩⑫ 과일샐러드①⑤⑫ 배추김치⑨	목살필라프②⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 당근샐러드 배추김치⑨ 골드키위푸레	기장밥 달콤탕⑮ 명태전①⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		케이크①②⑤⑥ 우유②	배(창원시지원과일) 우유②	찐단호박 우유②	
영양소분석		684.1/23.7	601/21.6	656.7/29.1	
날짜	12 [월]	13 [화]	14 [수]	15 [목]	16 [금] 저염데이
오전간식	파프리카죽	얼갈이배추죽	누룽지죽	브로콜리죽⑤⑥	채소죽
점심	백미밥 복쌈국⑤⑥ 대패삼겹채소찜⑤⑥⑩ 부추무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 다시마뚝국 새우살굴소스볶음⑤⑥⑨⑫ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥ 미소장국⑤⑥ (수제)치킨가라아게⑤⑥⑫⑮ 배추김치⑨ 스위트우리매실	기장밥 애호박맑은국 쇠불고기⑤⑥⑬ 우영채초림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 저염우동국물⑤⑥ (수제)함박스테이크⑤⑥⑩⑫⑮ 양배추샐러드①⑤⑫ 깍두기⑨
오후간식	배 우유②	두부피자②⑤⑥⑫⑬⑮⑯ 우유②	바나나(창원시지원과일) 우유②	삶은달걀① 우유②	샤인머스켓(창원시지원과일) 우유②
영양소분석	611.1/21.3	647.9/26	636.7/21.4	609.1/28	635.3/23.7
날짜	19 [월] 대체롭데이	20 [화]	21 [수]	22 [목]	23 [금]
오전간식	병아리콩죽⑤	단호박죽	새우죽⑤⑥⑨	청경채죽⑤⑥	양배추죽
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 안매운파마두부⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 건새우맑은국⑨ 순살찜닭⑤⑥⑮ 부추전⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기뭇밥⑤⑥⑮ 들깨버섯국⑤⑥ 숙주나물 배추김치⑨ 망고코코푸딩	기장밥 유부장국⑤⑥ 고등어무조림⑤⑥⑦ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 안매운돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 채소달걀말이①⑤ 김구이 깍두기⑨
오후간식	굴 우유②	어묵짜장볶음⑤⑥ 우유②	사과(창원시지원과일) 우유②	감자튀김⑤ 우유②	바나나 우유②
영양소분석	616.1/25.8	631.6/26.7	580.7/25	658.3/24.4	619.2/22.7
날짜	26 [월]	27 [화]	28 [수]	29 [목] 저당데이	30 [금]
오전간식	크래미죽①⑤⑥⑧	미역죽⑤⑥	녹두죽	연근채소죽⑤⑥	표고버섯죽
점심	백미밥 자른오징어국⑦ 간장오리주물럭⑤⑥ 하얀무생채 배추김치⑨	수수밥 탕국⑤⑥ 쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑬ 브로콜리나물 배추김치⑨	콩나물밥&양념장⑤⑥ 달걀찜국① 참치채소볶음⑤ 배추김치⑨ 포도주스	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 저당파채돼지불고기⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 쇠고기국⑮ 두부부침&양념장⑤⑥ 치커리사과무침 배추김치⑨
오후간식	골드키위 우유②	식빵&딸기잼①②⑤⑥ 우유②	사과(창원시지원과일) 우유②	쌀머핀 우유②	단감 우유②
영양소분석	596/28.3	629.5/20.4	609.2/30.9	657.9/28.7	619.3/20.3
식품 알레르기	▶①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬야황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합)⑲장 ▶야황산류는 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) 어묵짜장볶음(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
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우
수산물 및 육가공품	미트볼	탕수육	치킨가라아게	함박스테이크	어묵
	돼지고기	돼지고기	닭고기	돼지고기/소고기	명태연육
	국내/수입	국내/수입산	국내산	국내산	외국산
	크래미	참치			
	명태연육	다랑어			
	외국산	원양산			
 통신교육자료					



2026년 식단 안내문

1. 식단구성 및 특징

연령구분		제공식단 열량(kcal)		단백질(g)	식단 종류	끼니 및 간식 구성
영아기	만 0세	초기 25~30 / 중기 60~70 / 후기 100~120		초기 10 / 중·후기 15	이유식형	점심 1회 제공 기준
유아기	만 1~2세	390~440	1일 900kcal의 평균 45% (만 3~5세의 65% 제공)	20	일반형/축형/저녁형	오전·오후 간식 및 점심
	만 3~5세	600~680	1일 1,400kcal의 평균 46%	25	일반형/축형/저녁형	

영아식단	- 영아의 생리적 발달 및 섭식 발달, 영양적 필요, 식품 알레르기 등을 고려하여 식단을 구성합니다. - 이유 단계 및 영아의 상황에 따라 이유식 및 간식 제공 횟수를 조절하여 영아의 1일 영양소 섭취 기준을 충족할 수 있도록 제공합니다. 중·후기 이유식은 같은 음식을 제공하되, 형태와 농도를 다르게 조리하여 제공합니다.
유아식단 (만 1~2세, 만 3~5세)	- 점심식사와 저녁식사는 기본적으로 '밥, 국, 주찬, 부찬, 김치'로 구성합니다. - 매주 수요일과 토요일 점심은 일품 메뉴의 날로 '일품요리(밥), 국, 부찬, 김치'로 구성합니다. - 나트륨 및 당류 저감화 급식 실천을 위해 매월 1회 저염·저당 메뉴와 송능을 제공합니다. - 칼슘 섭취를 위해, 간식으로 1일 1회 이상 우유 및 유제품을 제공합니다. - 주 3회 이상 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 간식(♣)을 제공합니다. - 만 1세 초기(만 12~15개월) 유아는 발달 상황에 따라 이유식 후기식단을 사용하거나, 만 1세의 음식 조리 시 식재료 크기를 작게 하고, 조리법 등을 변경하여 제공합니다. - 본 식단표의 식품 알레르기 번호는 함께 제공하는 표준 레시피를 기반으로 작성되었습니다.(가공식품의 표시사항 확인) - 식단 제공 시 '어린이 기호식품 품질인증' 받은 제품을 우선적으로 사용해주세요.
시간연장형 저녁식단	원의 현장 상황을 반영하여 가급적 전일 점심 식단의 식재료를 활용하되 조리법을 달리하여 구성합니다.



- 2026년 어린이집 과일간식 지원사업 시행지침(경상남도 농식품유통과)
- 신청기관 및 성산구 의창구의 공급업체, 과일품목 등이 상이하여 일괄 기재 불가한 점 양해바랍니다.
- 창원시지원과일 제공 시 식단표·운영일지·키즈노트에 구체적인 과일명 기재해주시기 바랍니다. 예)사과(창원시지원과일)

- [어린이 기호식품 품질인증] 안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품을 식약처에서 인증하는 것으로, "식품안전나라(foodsafetykorea.go.kr)> 건강·영양 > 어린이·청소년 식생활 안전관리 > 어린이 기호식품 품질인증 > 품질인증식품 목록"에서 인증 제품 확인 가능

2. 식단 조리 및 배식 관리 Tip

- 12~35개월의 유아는 매끄럽고 동글동글한 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등) 제공 시 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공(제공 시 주의!) 딱딱한 음식(예: 콩, 땅콩 등 견과류), 찢기있는 음식(예: 떡 등)을 제공하지 않음
- 떡류 제외: 전통 식품 제공 등의 사유로 시설에서 요청 시 학부모 안내가 있는 경우라면 감수 후 제공 가능**
☞ 운영위원회를 통해 떡 제공에 대한 협의가 된 시설에 한하여 식단 제공 가능(단, 증빙 서류 확인 필요)
- 3~5세(36개월 이후) 유아는 매끄럽고 동글동글한 음식(방울토마토, 포도 등), 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류), 찢기있는 음식(떡 등)을 원형의 형태로 제공하지 않고 잘라서 제공 (제공 시 주의!)

3. 대체식품 안내

- 어린이급식소에서 긴급한 사정 및 천재지변, 날씨 등을 고려하여 식재료 수급문제로 인한 메뉴 변경이 이루어질 수는 있습니다. 이 경우 반드시 동일 식품군 내에서 동일한 조리법으로 식재료를 대체하여 제공합니다. (변경 사항은 급식일지 등에 기록하고, 통신문 또는 앱 등을 통해 보호자에게 식단 변경 사유 안내)
- 식단 감수 불필요 ☞ 식자재 수급 불가 등으로 동일 식품군내에서 동일한 조리법으로 식자재를 대체하거나 기본 식단에서 추가로 더 배식하는 경우

구분	대체가능 식품 [1개월 중 11일 미만(50% 미만) 횟수 포함]
신선과일	사과, 배, 바나나, 딸기, 참다래(키위), 블루베리, 참외, 수박, 멜론, 포도, 자두, 복숭아, 감, 귤 등
신선채소	당근스틱 오이스틱, 파프리카스틱, (방울)토마토 등
빵	소보로빵, 머핀, 카스텔라, 모닝빵, 식빵 등
찜간식	고구마, 감자, 단호박 등
채소류(국, 채소찬)	얼갈이, 배추, 열무, 아욱, 근대, 시금치, 호박, 무, 가지, 오이, 도라지, 콩나물, 숙주, 상추, 청경채, 버섯, 미역 등

4. 감수 안내

- 식재료 수급과 관계없이 시설의 특성이나 아동의 기호에 따라 변경하는 경우
- 다른 식품군 또는 다른 조리 방법으로 메뉴를 변경하는 경우
 - 1개월 중 11일 미만(50% 미만) 감수 요청 (같은 식품군 내에서 같은 조리법으로 식재료를 대체한 경우 포함)
 - 감수 신청: 15 ~ 20일** ☞ 영양사가 작성한 식단은 그대로 사용하는 것이 원칙입니다!

감수 신청 15 ~ 20일

- 감수방법: 감수신청서 → 메일/팩스 접수(center6618@naver.com/fax.287-6618) 매월 20일 마감 → 감수 실시 → 감수식단 및 확인서 발송
- 창원시 II 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단을 임의 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.





테마식단 안내

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

공지사항

- 기관의 실정에 맞는 식단을 개별 선택하여 사용합니다.
- ✓ **해당일 전 ·후의 메뉴를 확인하여 식재료 중복 최소화해주세요.**
- 동일식품군 · 조리법의 변경과 메뉴 추가는 식단 감수 없이 원에서 자체적으로 가능합니다.
단, 원에서 제공하는 메뉴는 식단표, 급식일지, 키즈노트에 모두 기록해야 합니다.
- ✓ **보호자에게 제공된 식단표에 변경이 있을 경우, 식단표를 수정하고 급식일지, 키즈노트에 변경 메뉴·사유를 모두 기록해주세요.**
- 메뉴 변경 및 추가 시 **알레르기 번호 · 원산지 표시 대상 품목** 확인 후 식단표에 기재해주세요.
- 견학식단의 '가정도시락'은 가정에서 개별적으로 준비·지참하는 도시락을 의미하며, 어린이급식소에서 조리한 음식을 포장하여 외부로 반출하는 도시락을 의미하지 않습니다.
- '가정도시락'은 영양소 분석에서 제외되며, 표기된 영양소 분석값은 센터에서 제시한 오전·오후 간식을 기준으로 합니다.

		생일식단			
		생일식단 ①	생일식단 ②	생일식단 ③	생일식단 ④
오전간식		부추달걀죽①	두부죽⑤	당근죽	단호박죽
점심		잡곡밥 두부미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 하얀콩나물무침⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	참쌀팔밥 조갯살미역국⑤⑥⑩ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	참쌀팔밥 미역국⑤⑥ 쇠고기육전①⑤⑩ 안매운콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식		과일생크림케이크①②⑤⑥ ♣사과/우유②	과일생크림케이크①②⑤⑥ ♣사과/우유②	과일생크림케이크①②⑤⑥ ♣사과/우유②	과일생크림케이크①②⑤⑥ ♣자른방울토마토/우유②
영양소 분석	1-2세	439.6/15.7	436/10	438.1/17.9	435.2/14.4
	3-5세	611.8/21.4/3.6/201.6	601.9/12.7/6.3/188.7	611.6/25.3/9.7/206.6	634.5/20.5/12.6/197.3

		견학식단		
		견학식단 ①	견학식단 ②	견학식단 ③
오전간식		달걀죽①	쇠고기죽⑤⑥⑩	치즈죽②
점심		가정도시락	가정도시락	가정도시락
오후간식		♣바나나 발효유②	♣바나나 우유②	♣바나나 우유②
영양소 분석	1-2세	226.7/7	206.4/6.5	191.6/5.9
	3-5세	303/9.2/7.3/132.9	282.6/8.3/7.6/123.6	259.8/7.4/8.3/168.1

		행사식단			김장데이	
		행사식단 ①	행사식단 ②	행사식단 ③	김장데이 ①	김장데이 ②
오전간식		참쌀당근죽	참쌀당근죽	참쌀당근죽	브로콜리죽⑤⑥	브로콜리치즈죽②
점심		백미밥 우동국물⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 양상추샐러드&오리엔탈드레싱⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 맑은콩나물국⑤ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬ 콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	미트소스파게티⑥⑩⑫⑬ 유부맑은국⑤ 메추리알샐러드①⑤ 배추김치⑨	백미밥 두부된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 상추겉절이 배추김치⑨	백미밥 맑은콩나물국⑤ 돼지고기수육⑩ 무생채 배추김치⑨
오후간식		♣바나나 우유②	♣사과 우유②	♣찐고구마 우유②	♣바나나 우유②	♣바나나 우유②
영양소 분석	1-2세	435.1/13.9	430.9/14.7	443/15.1	421.3/19	414.3/18.3
	3-5세	634.3/19.8/11/179	627.9/21/7.7/201.4	646.6/21.5/37.7/290.3	613.2/27.6/15.2/266.4	602.3/26.4/15.7/264.5

		방학 · 휴일식단				
		방학식단 ①	방학식단 ②	방학식단 ③	방학식단 ④	방학식단 ⑤
오전간식		치즈죽②	버섯죽	애호박죽	참쌀당근죽	두부죽⑤
점심		달걀양파덮밥①⑤⑥ 미역국⑤⑥ 파프리카콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	돼지고기짜장덮밥 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 맑은콩나물국⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쇠불고기볶음밥⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 김구이 배추김치⑨	백미밥1/2 잔치국수①⑤⑥ 군만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨	참치주먹밥⑤ 감자수제비⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식		바나나 ♣우유②	시리얼⑤⑥ 우유②	잼샌드위치①②⑤⑥ 우유②	♣찐고구마 우유②	♣바나나 우유②
영양소 분석	1-2세	429.7/12.1	426.6/17.6	446.9/14.4	416.9/11.3	435/15
	3-5세	626.1/17/20.4/241.7	621.3/25.4/67.8/283.2	652.6/20.4/5.8/224.6	641.3/17.4/9.8/198.7	634.2/21.4/15.1/213.3