2026년 11월 식단표

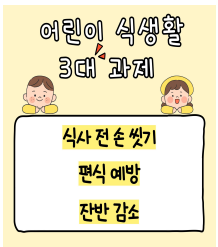
창원시Ⅱ 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

식단제공: 2026. 10. 15.

[죽형 1-2세_점심 및 간식]
본 식단표는 감수를 받은 식단표입니다.

칠성그린어린이집

날짜	2 [월] 다채롭데이	3[화]	4[수] 생일식단	5[목]	6[금]
오전간식	청경채죽⑤⑥	누룽지죽	새우죽⑤⑥⑨	배추죽	미역죽⑤⑥
점심	백미밥 자문숙주맑은국 채소달걀말이①⑤ 볼어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 만둣국⑤⑥⑩ 고등어구이⑤⑥⑦ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 들깨미역국⑤⑥ 탕수육&소스⑤⑩⑫ 과일샐러드②⑫ 배추김치⑨ 밀감푸딩	기장밥 자문황탯국⑤⑥ 두부구이⑤⑥ 애호박나물⑤⑨ 배추김치⑨	차조밥 크림스프②⑤⑥⑮⑯ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 양배추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	♠바나나 우유②	늙은호박전⑤⑥ 우유②	케이크①②⑤⑥ 우유②	♠찐고구마 우유②	♠단감[창원시지원과일] 우유②
열량/단백질	394.9/14.2	435.5/15.7	468.6/18.3	401.4/15	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 자몽쥬스	기장밥 자문바지락미역국⑤⑥⑱ 언양식불고기⑤⑥⑯ 당근샐러드 배추김치⑨	차조밥 자문청경채된장국⑤⑥ 돼지고기폭찹⑤⑩⑫ 오이크래미무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨
오후간식	♠귤 (저당)발효유②	잔치국수⑤⑥ 우유②	♠샤인머스캣[창원시지원과일] 우유②	♠찐감자 우유②	♠단감 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	양송이스프&자른호밀빵①②⑤⑥	애호박죽	버섯죽
점심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 안매운오리불고기⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 탕국⑤⑥ 돈육시금치볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	채소잡채밥⑤ 감자양팟국 (수제)유린기①⑤⑥⑮ 배추김치⑨ 스위트플럼	기장밥 순두부백탕⑤ 코다리찜⑤⑥ 하얀콩나물무침⑤ 배추김치⑨	차조밥 저염달걀팟국① (수제)떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 잘게썬연근조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	♠귤 우유②	어묵탕⑤⑥ 우유②	♠사과[창원시지원과일] 우유②	핫도그①②⑥⑩ 우유②	♠배 우유②
열량/단백질	414.6/15.8	413.4/16.8	443.4/17.2	456.7/29.3	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 만두튀김⑤⑥⑩⑯⑱ 배추김치⑨ 제주청귤쥬스	기장밥 자문순살감자탕⑤⑥⑩ 참치채소전⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 자문무챗국⑤⑥ 닭다리살구이②⑤⑥⑮ (고춧가루제외)치커리사과무침 깍두기⑨
오후간식	♠바나나 우유②	두부맛탕⑤⑥ 우유②	♠황금향[창원시지원과일] 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	♠배 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				고등어	새우	코다리	오징어
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	-	국내산	국내산	국내산	국내산	베트남산	러시아산	국내산

수산 및 식육 가공품	어묵	탕수육	크래미	유린기	떡갈비	참치
	명태연육	돼지고기	명태연육	닭고기	돼지고기/소고기	다랑어
	외국산	국내/수입산	외국산	국내산	국내/수입산	원양산

통신교육자료

2026년 11월 식단표

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

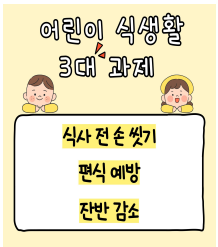
식단제공: 2026. 10. 15.

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

칠성그린어린이집

날짜	2 [월] 다채롭데이	3[화]	4[수] 생일식단	5[목]	6[금]
오전간식	청경채죽⑤⑥	누룽지죽	새우죽⑤⑥⑨	배추죽	미역죽⑤⑥
점심	백미밥 자문숙주맑은국 채소달걀말이①⑤ 볼어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 만둣국⑤⑥⑩ 고등어구이⑤⑥⑦ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 들깨미역국⑤⑥ 탕수육&소스⑤⑩⑫ 과일샐러드②⑫ 배추김치⑨ 밀감푸딩	기장밥 자문황탯국⑤⑥ 두부구이⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑨ 배추김치⑨	차조밥 크림스프②⑤⑥⑮⑯ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 양배추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	♠바나나 우유②	늙은호박전⑤⑥ 우유②	케이크①②⑤⑥ 우유②	♠찐고구마 우유②	♠단감[창원시지원과일] 우유②
영양소분석	618.8/21.9	646.7/22.9	685.9/26.4	582.6/21.4	640.5/19.7
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 무생채 배추김치⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ 숭늉 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 자몽쥬스	기장밥 자문바지락미역국⑤⑥⑱ 언양식불고기⑤⑥⑯ 당근샐러드 배추김치⑨	차조밥 자문청경채된장국⑤⑥ 돼지고기폭찹⑤⑩⑫ 오이크래미무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨
오후간식	♠귤 (저당)발효유②	잔치국수⑤⑥ 우유②	♠샤인머스켓[창원시지원과일] 우유②	♠찐감자 우유②	♠단감 우유②
영양소분석	600/22.1	637.6/27.9	603.3/22.2	631.2/25	604.2/20.3
날짜	**16[월]**	**17[화]**	**18[수]**	**19[목]**	**20 [금] 저염데이**
오전간식	고구마타락죽②	당근죽	양송이스프&자른호밀빵①②⑤⑥	애호박죽	버섯죽
점심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 안매운오리불고기⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 탕국⑤⑥ 돈육시금치볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	채소잡채밥⑤ 감자양팟국 (수제)유린기①⑤⑥⑮ 배추김치⑨ 스위트플럼	기장밥 순두부백탕⑤ 코다리찜⑤⑥ 하얀콩나물무침⑤ 배추김치⑨	차조밥 저염달걀팟국① (수제)떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 잘게썬연근조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	♠귤 우유②	어묵탕⑤⑥ 우유②	♠사과[창원시지원과일] 우유②	핫도그①②⑥⑩ 우유②	♠배 우유②
영양소분석	602.8/22.6	601/24.2	647.1/24.8	667.6/43.4	601.8/25.3
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 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 만두튀김⑤⑥⑩⑯⑱ 배추김치⑨ 제주청귤쥬스	기장밥 자문순살감자탕⑤⑥⑩ 참치채소전⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 자문무챗국⑤⑥ 닭다리살구이②⑤⑥⑮ 치커리사과무침 배추김치⑨
오후간식	♠바나나 우유②	두부맛탕⑤⑥ 우유②	♠황금향[창원시지원과일] 우유②	♠찐단호박 우유②	♠자른포도 우유②
영양소분석	616.2/20	621.2/29.1	605.5/19.6	609.7/29.3	633.4/25.2
날짜	**30[월]**				
오전간식	채소죽				
점심	백미밥 맑은콩나물국⑤ 돼지고기불백⑤⑥⑩ 쑥갓두부무침⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	♠배 우유②				
영양소분석	619.7/23.7				

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 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)	수산물			
밥,죽,누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부,연두부	국내산	수입산			오리고기	고등어	새우	코다리	오징어
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	-	국내산	국내산	국내산	국내산	베트남산	러시아산	국내산

수산 및 식육 가공품	어묵	탕수육	크래미	유린기	떡갈비	참치
	명태연육	돼지고기	명태연육	닭고기	돼지고기/소고기	다랑어
	외국산	국내/수입산	외국산	국내산	국내/수입산	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/죽형/저녁형	오전·오후 간식 및 점심
	만 3~5세	600~680	1일 1,400kcal의 평균 46%	25	일반형/죽형/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 숭늉을 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 전날 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), 찰기있는 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), 찰기있는 음식(떡 등)을 원형의 형태로 제공하지 않고 잘라서 제공 (제공 시 주의!)

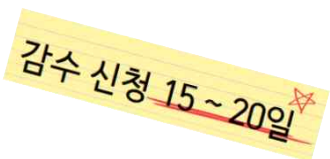
3. 대체식품 안내

- 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 급**식일지 등에 **기록**하고, 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
찐간식	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!



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

창원시Ⅱ 어린이·사회복지급식관리지원센터



테마식단 안내

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

공지사항

■ 2026년 테마식단 안내입니다.
■ 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.

생일식단

		생일식단 ❶	생일식단 ❷	생일식단 ❸	생일식단 ❹
오전간식		부추달걀죽①	두부죽⑤	당근죽	단호박죽
점 심		잡곡밥 두부미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 하얀콩나물무침⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 잡채⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀팥밥 조갯살미역국⑤⑥⑱ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀팥밥 미역국⑤⑥ 쇠고기육전①⑤⑯ 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 ❶	견학식단 ❷	견학식단 ❸
오전간식		달걀죽①	쇠고기죽⑤⑥⑯	치즈죽②
점 심		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 ❶	행사식단 ❷	행사식단 ❸	김장데이 ❶	김장데이 ❷
오전간식		찹쌀당근죽	찹쌀당근죽	찹쌀당근죽	브로콜리죽⑤⑥	브로콜리치즈죽②
점 심		백미밥 우동국물⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드&오리엔탈드레싱⑤⑯ 배추김치⑨	백미밥 맑은콩나물국⑤ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	미트소스스파게티⑥⑫⑯ 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 ❶	방학식단 ❷	방학식단 ❸	방학식단 ❹	방학식단 ❺
오전간식		치즈죽②	버섯죽	애호박죽	찹쌀당근죽	두부죽⑤
점 심		달걀양파덮밥①⑤⑥ 미역국⑤⑥ 파프리카콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	돼지고기짜장덮밥 ①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 맑은콩나물국⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쇠불고기볶음밥⑤⑥⑯ 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