



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]

다하어린이집

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] 송농데이	3 [토]
오전간식	어린이 식생활 3대 과제 식사 전 손씻기 편식 예방 잔반 감소	다채롭데이 채식(Pesco-Vegetarian) ▶식물성 식품과 유제품, 알류, 어패류와 생선 제공		전복죽 ^⑩ 기장밥 다시마양파국 ^{⑤⑥} (수제)너비아니구이 ^{⑤⑥⑩⑪} 애호박나물 ^{⑤⑨} 배추김치 ^⑨	부추죽 ^{⑤⑥} 차조밥 송농 다진돈육두부조림 ^{⑤⑥⑩} 가지볶음 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	 개천절
점심		저염데이 국 염도 0.40% 이하 송농데이 월 1회 저당데이 과도한 설탕 사용 줄이기		찐 고구마 우유 ^②	바나나 우유 ^②	
오후간식		자문 자문위원회의 사전자문 메뉴 반영		434.1/19	421.1/13.3	
열량/단백질						
날짜	5 [월]	6 [화] 다채롭데이	7 [수]	8 [목]	9 [금]	10 [토]
오전간식	대체공휴일	콩나물죽 ^⑤	애호박죽	버섯죽	 한글날	시금치죽 ^{⑤⑥}
점심		수수밥 조갯살미역국 ^{⑤⑥⑩} 자른 쇠고기갈라탕 ^{①⑤⑥⑩} 무나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	목살필라프 ^{②⑤⑥⑩} 유부맑은국 ^{⑤⑥} 당근샐러드 배추김치 ^⑨	기장밥 달고양 ^⑩ 순살가자미구이 ^{⑤⑥} 청경채나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨		로제소스스파게티 ②⑤⑥⑦⑩⑫⑬⑭ 백미밥(1/2) 크림스프 ^{②⑤⑥⑫⑬}
오후간식		김가루주먹밥 우유 ^②	사과 우유 ^②	찐단호박 우유 ^②		쌀머핀 둥굴레차
열량/단백질		429.1/17.4	413.4/15.1	429.9/19.2		431.2/13.8
날짜	12 [월]	13 [화]	14 [수]	15 [목]	16 [금] 저염데이	17 [토]
오전간식	파프리카죽	얼갈이배추죽	누룽지죽	브로콜리죽 ^{⑤⑥}	채소죽	오토밀죽 ^②
점심	백미밥 복쌈국 ^{⑤⑥} 대패삼겹살소스 ^{⑤⑥⑩} (고춧가루제외)부추무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	수수밥 다시마뽕국 새우살골소스볶음 ^{⑤⑥⑨⑩} 시금치나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	카레라이스 ^{⑤⑥} 미소장국 ^{⑤⑥} (수제)치킨가라아게 ^{⑤⑥⑩⑫} 배추김치 ^⑨	기장밥 애호박맑은국 쇠불고기 ^{⑤⑥⑩} 우영채조림 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	차조밥 저염우동국물 ^{⑤⑥} (수제)함박스테이크 ^{⑤⑥⑩⑫⑬} 양배추샐러드 ^{①⑤⑫} 깍두기 ^⑨	김밥속볶음밥 ^{①⑤} 맑은콩나물국 ^⑤ 배추김치 ^⑨
오후간식	배 사과 우유 ^②	두부피자 ^{②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮} 우유 ^②	단감 우유 ^②	삶은달걀 ^① 우유 ^②	굴 우유 ^②	고구마고로케 ^{①⑤⑥} 오미자차
열량/단백질	417.9/14.8	440.7/17.7	436.6/15	418.6/19.3	435.7/16.5	414.5/10.2
날짜	19 [월] 다채롭데이	20 [화]	21 [수]	22 [목]	23 [금]	24 [토]
오전간식	병아리콩죽 ^⑤	단호박죽	흑임자죽	청경채죽 ^{⑤⑥}	양배추죽	쇠고기죽 ^⑩
점심	백미밥 배추된장국 ^{⑤⑥} 안매운마파두부 ^{⑤⑥⑩} 잔멸치조림 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	수수밥 건새우맑은국 ^⑨ 순살찜닭 ^{⑤⑥⑫} 부추전 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	쇠고기뎡밥 ^{⑤⑥⑩} 들깨버섯국 ^{⑤⑥} 숙주나물 배추김치 ^⑨	기장밥 유부장국 ^{⑤⑥} 고등어무조림 ^{⑤⑥⑦} 감자채볶음 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	차조밥 안매운돈육김치찌개 ^{⑤⑥⑨⑩} 채소달걀말이 ^{①⑤} 김구이 깍두기 ^⑨	삼색나물비빔밥 ^{⑤⑥} 근대된장국 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨
오후간식	사과 우유 ^②	어묵짜장볶이 ^{⑤⑥} 우유 ^②	자른포도 우유 ^②	당근스틱 우유 ^②	바나나 우유 ^②	호두과자 ^{①②⑥⑭} 과채주스
열량/단백질	423.2/17.9	433.3/18.4	413.9/15.2	425.7/16.7	400.2/15.5	412.9/12.9
날짜	26 [월]	27 [화]	28 [수]	29 [목] 저당데이	30 [금]	31 [토]
오전간식	고구마타락죽 ^②	미역죽 ^{⑤⑥}	녹두죽	연근채소죽 ^{⑤⑥}	표고버섯죽	참쌀당근죽
점심	백미밥 자른오징어국 ^⑦ 간장오리주물럭 ^{⑤⑥} 하얀무생채 배추김치 ^⑨	수수밥 탕국 ^{⑤⑥} 쇠고기파프리카볶음 ^{⑤⑥⑩} 브로콜리나물 배추김치 ^⑨	콩나물밥&양념장 ^{⑤⑥} 달걀찜 ^① 참치채소볶음 ^⑤ 배추김치 ^⑨	기장밥 시금치된장국 ^{⑤⑥} 저당파채돼지불고기 ^{⑤⑥⑩} (고춧가루제외)오이무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	차조밥 쇠고기국 ^⑩ 두부부침&양념장 ^{⑤⑥} 치커리사과무침 배추김치 ^⑨	닭가슴살칼국수 ^{⑥⑫} 백미밥(1/2) 배추김치 ^⑨
오후간식	골드키위 우유 ^②	식빵&딸기잼 ^{①②⑤⑥} 우유 ^②	배 우유 ^②	과일요거트범벅 ^②	단감 우유 ^②	찰보리빵 ^{①②⑥} 둥굴레차
열량/단백질	422.2/19.9	431.9/14.3	418.7/21.1	436.3/18.1	425.3/14.3	404.4/13.8
식품 알레르기	▶①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합)⑲젓 ▶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/육우	산
수산물 및 육 가공품	전복죽	너비아니구이	함박스테이크	어묵짜장볶음	참치채소볶음	
전복		쇠고기,돼지	쇠고기,돼지	어묵	참치	
	국내산	국내산	국내산	외국산	원양어선산	산
						산
						산
						산
						산
						산
						산
						산
						산
						산
						산
						산
						산
						산
						산
						산
						산
						산
						산
						산
						산
						산
						산
						산
						산
						산
						산
						산
						산
						산
						산
						산
						산
						산
						산
						산
						산
						산
						산
						산
						산
						산
						산
						산
						산
						산
						산
						산
						산
						산
						산
						산
						산
						산
						산
						산
						산
						산
						산
						산
						산
						산
						산
						산
						산
						산
						산
						산
						산
						산
						산
						산
						산
						산
						산
						산
						산
						산
						산
						산
			</			



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 송농을 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), 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 ☞ 식재료 수급 불가 등으로 동일 식품군내에서 동일한 조리법으로 식재료를 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

공지사항

- 기관의 실정에 맞는 식단을 개별 선택하여 사용합니다.
- ✓ **해당일 전 ·후의 메뉴를 확인하여 식재료 중복 최소화해주세요.**
- 동일식품군 · 조리법의 변경과 메뉴 추가는 식단 감수 없이 월에서 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 쇠불고기⑤⑥⑬ 하얀콩나물무침⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 잡채⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡쌀팔밥 조갯살미역국⑤⑥⑬ 돼지갈비찜⑤⑥⑬ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡쌀팔밥 미역국⑤⑥ 쇠고기육전①⑤⑬ 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	쇠고기죽⑤⑥⑬	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		잡쌀당근죽	잡쌀당근죽	잡쌀당근죽	브로콜리죽⑤⑥	브로콜리치즈죽②
점심		백미밥 우동국물⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 양상추샐러드&오리엔탈드레싱⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 맑은콩나물국⑤ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬ 콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	미트소스파게티⑥⑩⑫⑬ 유부맑은국⑤ 매추리알샐러드①⑤ 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	잡쌀당근죽	두부죽⑤
점심		달걀양파덮밥①⑤⑥ 미역국⑤⑥ 파프리카콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	돼지고기짜장덮밥 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 맑은콩나물국⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쇠불고기볶음밥⑤⑥⑬ 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



2026년 10월 식단표

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

식단제공: 2026. 8. 14.

[이유식형 4-11개월]

000어린이집

날짜			캠페인	1 [목]	2 [금]	3 [토]			
초기			어린이 식생활 3대 과제 식사 전 손 씻기 편식 예방 잔반 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	새우살배추죽⑨	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 무른밥⑨	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	새우살양파죽⑨	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 무른밥⑨	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			
식품 알레르기	▶①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬야황산류⑭호두⑮달고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합)⑲젓 ▶야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.								
원산지 표시안내	▶ 22일(목) 명태청경채죽, 명태청경채무른밥(명태)  식재료 원산지 관리를 철저히 해주세요!								
쌀	배추김치		콩	쇠고기		수산물			
	배추	고춧가루	두부,순두부,연두부	국내산	수입산	닭고기	가자미	새우	
밥,죽,누룽지									
국내산	국내산	국내산	국내산	한우/육우	산	국내산	국내산	국내산	
수산물 및 식육 가공품	명태청경채죽								 통신교육자료
	명태								
	러시아산								



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 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 변화는 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, 굴 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.

