



2026년 10월 식단표

식단제공: 2026. 9. 15.

[축형 1-2세_점심 및 간식]

창원시립유니시티1단지어린이집

날짜	캠페인	매끄럽고 둥글둥글한 음식(매추리알 등) 제공 시에는 세로방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공(유아 식사 시 모니터링 필수)		1 [목]	2 [금] 승능데이	3 [토]
오전간식	어린이 식생활 3대 과제 식사 전 손 씻기 편식 예방 잔반 감소	다채롭데이 채식(Pesco-Vegetarian) ▶ 식물성 식품과 유제품, 알류, 어패류와 생선 제공		전복죽 ^⑩	부추죽 ^{⑤⑥}	
점심		저염데이 국 염도 0.40% 이하 승능데이 월 1회 저당데이 과도한 설탕 사용 줄이기		기장밥 다시마양파국 ^{⑤⑥} 너비아니구이 ^{⑤⑥⑩⑪} 애호박나물 ^{⑤⑦} 배추김치/안매운배추김치 ^⑨	차조밥 송농 다진돈육두부조림 ^{⑤⑥⑩} 가지볶음 ^{⑤⑥} 배추김치/안매운배추김치 ^⑨	
오후간식		자문 자문위원회의 사전자문 메뉴 반영		찐고구마 우유 ^②	창원시지원과일 사과 우유 ^②	
열량/단백질				434.1/19	421.1/13.3	
날짜	5 [월]	6 [화] 다채롭데이	7 [수]	8 [목]	9 [금]	10 [토]
오전간식	다채공휴일	콩나물죽 ^⑤	애호박죽	버섯죽		시금치죽 ^{⑤⑥}
점심		수수밥 조갯살미역국 ^{⑤⑥⑩} 지른쇠고기달걀장조림 ^{①⑤⑥⑩} 무나물 ^{⑤⑥} 배추김치/안매운배추김치 ^⑨	목살팔라프 ^{②⑤⑥⑩} 유부맑은국 ^{⑤⑥} 당근샐러드 배추김치/안매운배추김치 ^⑨	기장밥 닭곰탕 ^⑩ 순살가자미구이 ^{⑤⑥} 청경채나물 ^{⑤⑥} 배추김치/안매운배추김치 ^⑨		로제소스스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 백미밥(1/2) 크림스프 ^{②⑤⑥⑫⑬}
오후간식		김가루주먹밥 우유 ^②	창원시지원과일 배 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	오트밀죽 ^②
점심	백미밥 복어국 ^{⑤⑥} 대패삼겹채소찜 ^{⑤⑥⑩} (고춧가루제외)부추무침 ^{⑤⑥} 깍두기/안매운배추김치 ^⑨	수수밥 다시마토국 새우살굴소스볶음 ^{⑤⑥⑨⑩} 시금치나물 ^{⑤⑥} 배추김치/안매운배추김치 ^⑨	카레라이스 ^{⑤⑥} 미소장국 ^{⑤⑥} 치킨가라아게 ^{⑤⑥⑫⑬} 배추김치/안매운배추김치 ^⑨	기장밥 애호박맑은국 쇠불고기 ^{⑤⑥⑩} 우영채조림 ^{⑤⑥} 배추김치/안매운배추김치 ^⑨	차조밥 저염우동국물 ^{⑤⑥} 함박스테이크 ^{⑤⑥⑩⑫⑬} 양배추샐러드 ^{①⑤⑫} 깍두기/안매운배추김치 ^⑨	김밥속볶음밥 ^{①⑤} 맑은콩나물국 ^⑤ 배추김치/안매운배추김치 ^⑨
오후간식	배 우유 ^②	두부피자 ^{②⑤⑥⑫⑬⑭⑮} 우유 ^②	창원시지원과일 바나나 우유 ^②	삶은달걀 ^① 우유 ^②	창원시지원과일 사인머스켓 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/안매운배추김치 ^⑨	수수밥 건새우맑은국 ^⑨ 순살찜닭 ^{⑤⑥⑩} 부추전 ^{⑤⑥} 배추김치/안매운배추김치 ^⑨	쇠고기된장 ^{⑤⑥⑩} 들깨버섯국 ^{⑤⑥} 숙주나물 배추김치/안매운배추김치 ^⑨	기장밥 유부장국 ^{⑤⑥} 고등어무조림 ^{⑤⑥⑦} 감자채볶음 ^{⑤⑥} 배추김치/안매운배추김치 ^⑨	차조밥 안매운돈육김치찌개 ^{⑤⑥⑨⑩} 채소달걀말이 ^{①⑤} 김구이 깍두기/안매운배추김치 ^⑨	삼색나물비빔밥 ^{⑤⑥} 근대된장국 ^{⑤⑥} 배추김치/안매운배추김치 ^⑨
오후간식	사과 우유 ^②	어묵짜장볶이 ^{⑤⑥} 우유 ^②	창원시지원과일 사과 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] 생일식단	29 [목] 저당데이	30 [금]	31 [토]
오전간식	고구마타락죽 ^②	미역죽 ^{⑤⑥}	단호박죽	연근채소죽 ^{⑤⑥}	표고버섯죽	참쌀당근죽
점심	백미밥 자른오징어국 ^⑦ 간장오리주물럭 ^{⑤⑥} 하얀무생채 배추김치/안매운배추김치 ^⑨	수수밥 탕국 ^{⑤⑥} 쇠고기파프리카볶음 ^{⑤⑥⑩} 브로콜리나물 배추김치/안매운배추김치 ^⑨	참쌀팔밥 미역국 ^{⑤⑥} 쇠고기육전 ^{①⑤⑩} 안매운콩나물무침 ^{⑤⑥} 배추김치/안매운배추김치 ^⑨	기장밥 시금치된장국 ^{⑤⑥} 저당파채돼지불고기 ^{⑤⑥⑩} (고춧가루제외)오이무침 ^{⑤⑥} 배추김치/안매운배추김치 ^⑨	차조밥 쇠고기국 ^⑥ 두부부침&양념장 ^{⑤⑥} 치커리사과무침 김구이 배추김치/안매운배추김치 ^⑨	닭가슴살칼국수 ^{⑤⑥} 백미밥(1/2) 배추김치/안매운배추김치 ^⑨
오후간식	골드키위 우유 ^②	식빵&딸기잼 ^{①②⑤⑥} 우유 ^②	과일생크림케이크 ^{①②⑤⑥} 창원시지원과일 단감 우유 ^②	과일요거트범벅 ^②	창원시지원과일 사과 우유 ^②	찰보리빵 ^{①②⑥} 둥굴레차
열량/단백질	422.2/19.9	431.9/14.3	435.2/14.4	436.3/18.1	425.3/14.3	404.4/13.8
식품알레르기	▶ ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합)⑲갯 ▶ 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	한우	돼지고기	닭고기
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
수산물	너비아니구이	치킨가라아게	함박스테이크	참치		
및 육가공품	돼지고기	닭고기	돼지고기	다량어		
	국내산	국내산	국내산	원양산		


통신교육자료





2026년 10월 식단표

식단제공: 2026. 9. 15.

[축형 3-5세_점심 및 간식]

창원시립유니시티1단지어린이집

날짜	캠페인	매우고령화 동굴동굴한 음식(매추리알 등) 제공 시에는 세로방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공(유아 식사 시 모니터링 필수)		1 [목]	2 [금] 승능데이	3 [토]
오전간식	어린이 식생활 3대 과제 식사 전손 씻기 편식 예방 잔반 감소	다채롭데이 채식(Pesco-Vegetarian) ▶식물성 식품과 유제품, 알류, 어패류와 생선 제공		전복죽⑩	부추죽⑤⑥	 개천절
점심		저염데이 국 염도 0.40% 이하 승능데이 월 1회 저당데이 과도한 설탕 사용 줄이기		기장밥 다시마양파국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑪ 애호박나물⑤⑨ 배추김치⑨	차조밥 송능 다진돈육두부조림⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		자문 자문위원회의 사전자문 메뉴 반영		찐고구마 우유②	창원시지원과일 사과 우유②	
영양소분석		영양소분석: 에너지(kcal) / 단백질(g) / 비타민C(mg) / 칼슘(mg)		612.9/28.3/17.9/230.3	651.3/19.3/9.7/177.4	
날짜	5 [월]	6 [화] 다채롭데이	7 [수]	8 [목]	9 [금]	10 [토]
오전간식	다채공휴일	콩나물죽⑤	애호박죽	버섯죽	 한글날	시금치죽⑤⑥
점심		수수밥 조갯살미역국⑤⑥⑩ 자문위원회의 사전자문 메뉴 반영 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	목살필라프②⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 당근샐러드 배추김치⑨	기장밥 닭곰탕⑤ 순살가자미구이⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨		로제소스스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 백미밥(1/2) 크림스프②⑤⑥⑬⑭
오후간식		김가루죽먹밥 우유②	창원시지원과일 배 우유②	찐단호박 우유②		쌀머핀 둥굴레차
영양소분석		625.1/25.1/6.4/207.4	601/21.6/17.8/217.1	602.8/25.9/14.7/207.5		603.7/17.7/8.8/56.4
날짜	12 [월]	13 [화]	14 [수]	15 [목]	16 [금] 저염데이	17 [토]
오전간식	파프리카죽	얼갈이배추죽	누룽지죽	브로콜리죽⑤⑥	채소죽	오트밀죽②
점심	백미밥 복엇국⑤⑥ 대패삼겹채소찌름⑤⑥⑩ 부추무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 다시마묵국 새우살굴소스볶음⑤⑥⑨⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 치킨가라아게⑤⑥⑫⑬ 배추김치⑨	기장밥 애호박맑은국 쇠불고기⑤⑥⑩ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 저염우동국물⑤⑥ 함박스테이크⑤⑥⑩⑫⑬ 양배추샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	김밥속볶음밥①⑤ 맑은콩나물국⑤ 배추김치⑨
오후간식	배 우유②	두부피자②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 우유②	창원시지원과일 바나나 우유②	삶은달걀① 우유②	창원시지원과일 사인머스켓 우유②	고구마로케①⑤⑥ 오미자차
영양소분석	611.1/21.3/27.6/188	647.9/26/40.3/325.8	636.7/21.4/19.1/200.8	609.1/28/7.9/229.1	635.3/23.7/56.9/252.2	624.2/15.6/7.6/154
날짜	19 [월] 다채롭데이	20 [화]	21 [수]	22 [목]	23 [금]	24 [토]
오전간식	병아리콩죽⑤	단호박죽	흑임자죽	청경채죽⑤⑥	양배추죽	쇠고기죽⑥
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 안매운마파두부⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 건새우맑은국⑨ 순살찜닭⑤⑥⑬ 부추전⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기덮밥⑤⑥⑬ 들깨버섯국⑤⑥ 숙주나물 배추김치⑨	기장밥 유부장국⑤⑥ 고등어무조림⑤⑥⑦ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 안매운돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 채소달걀말이①⑤ 김구이 깍두기⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ 근대된장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	사과 우유②	어묵짜장볶이⑤⑥ 우유②	창원시지원과일 사과 우유②	당근스틱 우유②	바나나 우유②	호두과자①②⑥⑭ 과채주스
영양소분석	616.1/25.8/8.3/316.7	631.6/26.7/12.2/456.6	601.7/21.7/7.3/328.3	619.9/24.1/15.2/277.8	619.2/22.7/17/187.7	614.2/19.4/7.8/145.4
날짜	26 [월]	27 [화]	28 [수] 생일식단	29 [목] 저당데이	30 [금]	31 [토]
오전간식	고구마타락죽②	미역죽⑤⑥	단호박죽	연근채소죽⑤⑥	표고버섯죽	참쌀당근죽
점심	백미밥 자른오징어국⑦ 간장오리주물럭⑤⑥ 하얀무생채 배추김치⑨	수수밥 탕국⑤⑥ 쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑬ 브로콜리나물 배추김치⑨	참쌀팔밥 미역국⑤⑥ 쇠고기육전①⑤⑬ 안매운콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 저당파채돼지불고기⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 쇠고깃국⑥ 두부부침&양념장⑤⑥ 치커리사과무침 배추김치⑨	닭가슴살칼국수⑤⑬ 백미밥(1/2) 배추김치⑨
오후간식	골드키위 우유②	식빵&딸기잼①②⑤⑥ 우유②	과일생크림케이크①②⑤⑥ 창원시지원과일 단감 우유②	과일요거트범벅②	창원시지원과일 사과 우유②	찰보리빵①②⑥ 둥굴레차
영양소분석	614.5/28.9/53.7/287.7	629.5/20.4/33.8/227.6	634.5/20.5/12.6/197.3	602.2/24.5/32.1/252.4	619.3/20.3/20.2/199.7	621.7/21.2/2.3/65.4
식품 알레르기	▶①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮달걀기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합)⑲참 ▶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	한우	돼지고기	닭고기
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
수산물	너비아니구이		치킨가라아게		함박스테이크	
및 육	돼지고기		닭고기		돼지고기	
가공품	국내산	국내산	국내산	원양산		
						 통신교육자료