

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)**

◆ **[다채롭데이]**는 기후 위기·환경재난 시대에 대응하기 위한 채식급식(페스코 채식, Pesco-Vegetarian)의 날로, 식물성 식품과 유제품, 알류, 어패류와 생선 제공
◆ **[어린이 식생활 3대 과제 캠페인]** 식사 전 손 씻기 증가, 편식 감소, 잔반 감소

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!)

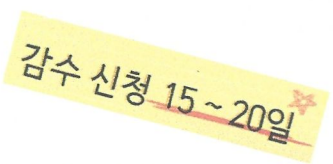
3. 대체식품 안내

◆ 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 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
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

2026년 11월 식단표

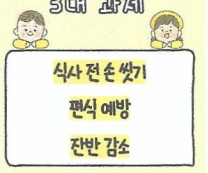
창원시Ⅱ 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

식단제공: 2026. 10. 15.

[죽형 0-2세_점심 및 간식]

럭키해뜰어린이집

날짜	2 [월] 다채롭데이	3[화]	4[수]	5[목]	6[금]	7[토]
오전간식	청경채죽⑤⑥	배추죽	브로콜리죽⑤⑥	누룽지죽	미역죽⑤⑥	검은콩죽⑤
점심	백미밥 자몽숙주맑은국 채소달걀말이①⑤ 불어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 만둣국⑤⑥⑩ 삼치구이⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기볶음밥⑤⑥⑯ 다시마장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 자몽황탯국⑤⑥ 햄야채볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑨ 배추김치⑨	집곡밥 크림스프②⑤⑥⑮⑯ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑭ 양배추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	해물감자수제비⑤⑥⑱ 백미밥(1/2) 배추김치⑨
오후간식	♠바나나 우유②	늙은호박전⑤⑥ 우유②	♠자른포도 우유②	♠찐고구마 우유②	♠귤 우유②	쌀강정⑤⑥ 유자차
열량/단백질	394.9/14.2	435.5/15.7	434.5/16.1	421.8/18.2	439.1/13.9	418.5/11.9
날짜	**9[월]**	**10 [화] 저당데이**	**11 [수] 숭늉데이**	**12[목]**	**13[금]**	**14[토]**
오전간식	콩나물죽⑤	부추죽⑤⑥	녹두죽	달걀죽①	아몬드죽	두부채소죽⑤⑥
점심	백미밥 안매운김칫국⑨ 새우살굴소스볶음⑤⑥⑨⑱ 브로콜리나물 깍두기⑨	보리밥 시금치된장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ (고춧가루제외)무생채 배추김치⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ 숭늉 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	뱁미밥 자몽바지락미역국⑤⑥⑱ 언양식불고기⑤⑥⑯ 당근샐러드 배추김치⑨	잡곡밥 자몽청경채된장국⑤⑥ 돼지고기폭찹⑤⑩⑫ 오이크래미무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	치즈김밥②⑤⑥⑬ 미니우동⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	♠단감 (저당)발효유②	잔치국수⑤⑥ 우유②	♠배 우유②	♠찐감자 우유②	♠사과 우유②	미니약과①②⑤⑥ 둥굴레차
열량/단백질	415.1/15.3	436.3/19.1	414.9/15.5	433/17.3	408.1/13.7	399.8/10.6
날짜	**16[월]**	**17[화]**	**18[수]**	**19[목]**	**20 [금] 저염데이**	**21[토]**
오전간식	고구마타락죽②	당근죽	병아리콩죽⑤	애호박죽	버섯죽	찹쌀김가루죽
점심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 안매운오리불고기⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 탕국⑤⑥ 돈육시금치볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	채소잡채밥⑤ 감자양팟국 (수제)유린기①⑤⑥⑮ 배추김치⑨	기장밥 순두부백탕⑤ 코다리찜⑤⑥ 하얀콩나물무침⑤ 배추김치⑨	차조밥 저염달걀팟국① (수제)떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 잘게썬연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기필라프②⑩ 유부맑은국⑤ 배추김치⑨
오후간식	♠귤 우유②	어묵탕⑤⑥ 우유②	♠토마토⑫ 우유②	과일요거트범벅②	♠배 우유②	팬케이크②⑤⑥ 과채주스
열량/단백질	414.6/15.8	413.4/16.8	422.8/17	432.6/29.4	413.9/17.5	421.6/14.9
날짜	**23[월]**	**24 [화] 다채롭데이**	**25[수]**	**26[목]**	**27[금]**	**28[토]**
오전간식	시금치죽⑤⑥	닭가슴살죽⑮	파프리카죽	쇠고기죽⑯	새우죽⑤⑥⑨	양배추죽
점심	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기브로콜리볶음⑤⑥⑯ 배추나물 깍두기⑨	보리밥 버섯들깨탕⑤⑥ 오징어굴소스볶음⑤⑥⑰⑱ (고춧가루제외)오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 만두튀김⑤⑥⑩⑯⑱ 배추김치⑨	기장밥 자몽순살감자탕⑤⑥⑩ 참치채소전⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 자몽무챗국⑤⑥ 닭다리살구이②⑤⑥⑮ (고춧가루제외)치커리사과무침 깍두기⑨	로제스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 백미밥(1/2) 양송이스프②⑤⑥⑮⑯ 잘게썬무피클
오후간식	♠바나나 우유②	두부맛탕⑤⑥ 우유②	♠사과 우유②	♠찐단호박 우유②	♠자른포도 우유②	우리밀핫도그①②⑥⑩ 둥굴레차
열량/단백질	423.3/14.1	426.1/20	416.3/13.8	419/20.2	415.5/16.8	404.3/10.2
날짜	**30[월]**	**캠페인**				
오전간식	채소죽					
점심	백미밥 맑은콩나물국⑤ 돼지고기불백⑤⑥⑩ 쑥갓두부무침⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	♠단감 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) 불어묵조림(불어묵) ▶ 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				오징어		
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우/육우	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산		

수산 및 식육 가공품	참치	떡갈비	코다리	유린기	돈까스	크레미	햄		
	다랑어	돼지고기	명태	닭고기	돼지고기	연육	돼지고기		
	원양어산	국내산	러시아산	국내산	국내산	미국산	국내산	산	

통신교육자료