



2026년 10월 식단표



창원시 II
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management
종실온도 75℃ 이상, 어패류 85℃ 이상3회

식단제공: 2026. 9. 15.

[즉형 1-2세_점심 및 간식]

저염식 아기별어린이집

날짜	캘린더			1 [목]	2 [금] 송능데이
오전간식	어린이 식생활 3대 과제 식사 전 손 씻기 편식 예방 잔반 감소			전복죽 ¹⁸	부추죽 ¹⁰
점심				기장밥 다시마양파국 ¹⁰ (수제)너비아니구이 ¹⁰ ¹⁶ 애호박나물 ¹⁰ 깍두기 ¹⁰	차조밥 송능 다진돈육두부조림 ¹⁰ ¹⁰ 가지볶음 ¹⁰ 백김치 ¹⁰
오후간식				▶ 전고구마 우유 ²	▶ 바나나 우유 ²
열량/단백질				434.1/19	421.1/13.3
날짜	5 [월]	6 [화] 대체데이	7 [수]	8 [목]	9 [금]
오전간식	대체공휴일	콩나물죽 ¹⁰	애호박죽	버섯죽	7월 9일 2026년 8월 1일 한글날
점심		수수밥 조갯살미역국 ¹⁰ ¹⁸ 한우달걀장조림 ¹⁰ ¹⁶ 무나물 ¹⁰ 백김치 ¹⁰	목살필라프 ² ¹⁰ ¹⁰ 유부맑은국 ¹⁰ 당근샐러드 백김치 ¹⁰	기장밥 닭곰탕 ¹⁰ 순살가자미구이 ¹⁰ 청경채나물 ¹⁰ 깍두기 ¹⁰	
오후간식		김가루주먹밥 우유 ²	▶ 사과 우유 ²	▶ 전단호박 우유 ²	
열량/단백질		429.1/17.4	413.4/15.1	429.9/19.2	
날짜	12 [월]	13 [화]	14 [수]	15 [목]	16 [금] 저염데이
오전간식	파프리카죽	얼갈이배추죽	누룽지죽	브로콜리죽 ¹⁰	채소죽
점심	백미밥 복엇국 ¹⁰ 대패삼겹채소찌 ¹⁰ ¹⁰ (고춧가루제외)부추무침 ¹⁰ 백김치 ¹⁰	수수밥 다시마국 새우살굴소스볶음 ¹⁰ ¹⁸ 시금치나물 ¹⁰ 백김치 ¹⁰	카레라이스 ¹⁰ 미소장국 ¹⁰ (수제)치킨가라아게 ¹⁰ ¹⁰ 백김치 ¹⁰	기장밥 애호박맑은국 한우물고기 ¹⁰ ¹⁶ 우영채조림 ¹⁰ 깍두기 ¹⁰	차조밥 저염우동국물 ¹⁰ (수제)함박스테이크 ¹⁰ ¹⁰ ¹⁶ 양배추샐러드 ¹⁰ 백김치 ¹⁰
오후간식	배 ▶ 우유 ²	두부피자 ² ¹⁰ ¹⁰ ¹⁶ ¹⁸ 우유 ²	▶ 단감 우유 ²	▶ 삶은달걀 ¹⁰ 우유 ²	▶ 굴 우유 ²
열량/단백질	417.9/14.8	440.7/17.7	436.6/15	418.6/19.3	435.7/16.5
날짜	19 [월] 대체데이	20 [화]	21 [수]	22 [목]	23 [금]
오전간식	병아리콩죽 ¹⁰	단호박죽	흑임자죽	청경채죽 ¹⁰	양배추죽
점심	백미밥 배추된장국 ¹⁰ 안매운마파두부 ¹⁰ ¹⁰ 잔멸치조림 ¹⁰ 백김치 ¹⁰	수수밥 건새우맑은국 ¹⁰ 순살찜닭 ¹⁰ ¹⁰ 부추전 ¹⁰ 백김치 ¹⁰	한우덮밥 ¹⁰ ¹⁶ 들깨버섯국 ¹⁰ 숙주나물 백김치 ¹⁰	기장밥 유부장국 ¹⁰ 고등어무조림 ¹⁰ ¹⁰ 감자채볶음 ¹⁰ 깍두기 ¹⁰	차조밥 안매운돈육김치찌개 ¹⁰ ¹⁰ 채소달걀말이 ¹⁰ 김구이 백김치 ¹⁰
오후간식	▶ 사과 우유 ²	어묵짜장볶이 ¹⁰ ¹⁰ 우유 ²	▶ 자른포도 우유 ²	▶ 당근스틱 우유 ²	▶ 바나나 우유 ²
열량/단백질	423.2/17.9	433.3/18.4	413.9/15.2	425.7/16.7	400.2/15.5
날짜	26 [월]	27 [화]	28 [수]	29 [목] 저당데이	30 [금]
오전간식	고구마타락죽 ²	미역죽 ¹⁰	녹두죽	연근채소죽 ¹⁰	표고버섯죽
점심	백미밥 자른오징어국 ¹⁷ 간장오리주물럭 ¹⁰ 하얀무생채 백김치 ¹⁰	수수밥 탕국 ¹⁰ 한우파프리카볶음 ¹⁰ ¹⁶ 브로콜리나물 백김치 ¹⁰	콩나물밥&양념장 ¹⁰ 달걀찜국 ¹⁰ 참치채소볶음 ¹⁰ 백김치 ¹⁰	기장밥 시금치된장국 ¹⁰ 저당파채돼지물고기 ¹⁰ ¹⁰ (고춧가루제외)오이무침 ¹⁰ 깍두기 ¹⁰	차조밥 한우국 ¹⁰ 두부부침&양념장 ¹⁰ 치커리사과무침 백김치 ¹⁰
오후간식	▶ 골드키위 우유 ²	식빵&딸기잼 ¹⁰ ¹⁰ ¹⁰ 우유 ²	▶ 배 우유 ²	▶ 과일요거트범벅 ²	▶ 단감 우유 ²
열량/단백질	422.2/19.9	431.9/14.3	418.7/21.1	436.3/18.1	425.3/14.3
식품알레르기	▶ ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합)⑲참깨 ▶ 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
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우
수산물 및 가공품	너비아니	어묵	참치		
	돼지고기 / 닭고기	연육	다랑어		
	국내산	베트남/외국산	원양산	산	산
					가자미
					가자미
					미국/외국산
					통신교육자료