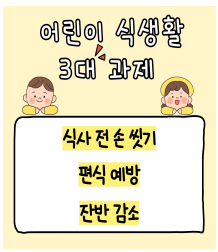
2026년 11월 식단표

식단제공: 2026. 10. 15.

[주형 1-2세_점심 및 간식]

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

저염식 아기별어린이집

날짜	2 [월] 다채움데이	3[화]	4[수]	5[목]	6[금]
오전간식	청경채죽⑤⑥	누룽지죽	브로콜리죽⑤⑥	배추죽	미역죽⑤⑥
점심	백미밥 자몽숙주맑은국 채소달걀말이①⑤ 볼어묵조림⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 만둣국⑤⑥⑩ 삼치구이⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 백김치⑨	한우볶음밥⑤⑥⑯ 다시마장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 자몽황탯국⑤⑥ 닭고기장똑똑이⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑨ 깍두기⑨	차조밥 크림스프②⑤⑥⑮⑯ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 양배추샐러드⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	♠바나나,우유②	늙은호박전⑤⑥,우유②	♠자른포도,우유②	♠찐고구마,우유②	♠귤,우유②
열량/단백질	394.9/14.2	435.5/15.7	434.5/16.1	421.8/18.2	439.1/13.9
날짜	9[월]	10 [화] 저당데이	11 [수] 송능데이	12[목]	13[금]
오전간식	콩나물죽⑤	부추죽⑤⑥	녹두죽	달걀죽①	아몬드죽
점심	백미밥 안매운김칫국⑨ 새우살굴소스볶음⑤⑥⑨⑱ 브로콜리나물 백김치⑨	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 저당간장닭갈비⑤⑥⑮ (고춧가루제외)무생채 백김치⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ 송송 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 자몽바지락미역국⑤⑥⑱ 연양식불고기⑤⑥⑯ 당근샐러드 깍두기⑨	차조밥 자몽청경채된장국⑤⑥ 돼지고기폭찹⑤⑩⑫ 오이크래미무침①⑤⑥⑧ 백김치⑨
오후간식	♠단감,(저당)발효유②	잔치국수⑤⑥,우유②	♠배,우유②	♠찐감자,우유②	♠사과,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	병아리콩죽⑤	애호박죽	버섯죽
점심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 안매운오리불고기⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 탕국⑤⑥ 돈육시금치볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 백김치⑨	채소잡채밥⑤ 감자양팟국 (수제)유린기①⑤⑥⑮ 백김치⑨	기장밥 순두부백탕⑤ 코다리찜⑤⑥ 하얀콩나물무침⑤ 깍두기⑨	차조밥 저염달걀팟국① (수제)떡갈비구이①⑤⑥⑩⑯ 잘게썬연근조림⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	♠귤,우유②	어묵탕⑤⑥,우유②	♠토마토⑫,우유②	과일요거트범벅②	♠배,우유②
열량/단백질	414.6/15.8	413.4/16.8	422.8/17	432.6/29.4	413.9/17.5
날짜	23[월]	24 [화] 다채움데이	25[수]	26[목]	27[금]
오전간식	시금치죽⑤⑥	닭가슴살죽⑮	파프리카죽	한우죽⑯	새우죽⑤⑥⑨
점심	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 한우브로콜리볶음⑤⑥⑯ 배추나물 백김치⑨	수수밥 버섯들깨탕⑤⑥ 오징어굴소스볶음⑤⑥⑰⑱ (고춧가루제외)오이무침⑥⑥ 백김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 만두튀김⑤⑥⑩⑯⑱ 백김치⑨	기장밥 자몽순살감자탕⑤⑥⑩ 참치채소전⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 자몽무챗국⑤⑥ 닭다리살구이②⑤⑥⑮ (고춧가루제외)치커리사과무침 백김치⑨
오후간식	♠바나나,우유②	두부맛탕⑤⑥,우유②	♠사과,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 백김치⑨				
오후간식	♠단감,우유②				
열량/단백질	425.5/16.4				

식 품 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					코다리	오징어	삼치
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우		국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산

수산및식육가공품	어묵	돈가스	크래미	유린기	떡갈비구이	참치		
	연육	돼지고기	연육	닭고기	돼지고기/한우	참치		
	베트남/외국산	국내산	베트남/미국외국산	국내산	국내산	원양산	산	산

통신교육자료