



# 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]

창원시립 에일린의뜰 2단지 어린이집

| 날짜     | 캠페인                                                                                                   | 매끄럽고 동글동글한 음식(매추리알 등) 제공 시에는<br>세로방향으로 작게 썰고 가급적 겹질을 제거하여<br>제공(유아 식사 시 모니터링 필수)<br>다채롭데이 채식(Pesco-Vegetarian)<br>▶ 식물성 식품과 유제품, 알류, 어패류와 생선 제공<br>저염데이 국 염도 0.40% 이하 <b>승능데이</b> 월 1회 <b>저당데이</b><br>과도한 설탕 사용 줄이기<br>자문 자문위원회의 사전자문 메뉴 반영 |                                                                                          | 1 [목]                                                                                                      | 2 [금] 승능데이                                                                                          |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 오전간식   |                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                          | 전복죽 <sup>⑩</sup>                                                                                           | 부추죽 <sup>⑤⑥</sup>                                                                                   |
| 점심     |                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                          | 기장밥<br>다시마양파국 <sup>⑤⑥</sup><br>너비아니구이 <sup>⑤⑥⑩⑪</sup><br>애호박나물 <sup>⑤⑨</sup><br>배추김치 <sup>⑨</sup>          | 차조밥<br>승능<br>다진돈육두부조림 <sup>⑤⑥⑩</sup><br>가지볶음 <sup>⑤⑥</sup><br>배추김치 <sup>⑨</sup>                     |
| 오후간식   |                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                          | ▶ 찐고구마<br>우유 <sup>②</sup>                                                                                  | ▶ 바나나<br>우유 <sup>②</sup>                                                                            |
| 열량/단백질 |                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                          | 434.1/19                                                                                                   | 421.1/13.3                                                                                          |
| 날짜     | 5 [월]                                                                                                 | 6 [화] 다채롭데이                                                                                                                                                                                                                                 | 7 [수]                                                                                    | 8 [목]                                                                                                      | 9 [금]                                                                                               |
| 오전간식   |                                                                                                       | 콩나물죽 <sup>⑤</sup>                                                                                                                                                                                                                           | 애호박죽                                                                                     | 버섯죽                                                                                                        |                                                                                                     |
| 점심     |                                                                                                       | 수수밥<br>조갯살미역국 <sup>⑤⑥⑩</sup><br>자문 쇠고기달걀장조림 <sup>①⑤⑥⑩</sup><br>무나물 <sup>⑤⑥</sup><br>배추김치 <sup>⑨</sup>                                                                                                                                       | 목살필라프 <sup>②⑤⑥⑩</sup><br>유부말은국 <sup>⑤⑥</sup><br>당근샐러드<br>배추김치 <sup>⑨</sup>               | 기장밥<br>달콤탕 <sup>⑩</sup><br>순살가자미구이 <sup>⑤⑥</sup><br>청경채나물 <sup>⑤⑥</sup><br>배추김치 <sup>⑨</sup>               |                                                                                                     |
| 오후간식   |                                                                                                       | 김가루주먹밥<br>우유 <sup>②</sup>                                                                                                                                                                                                                   | ▶ 배(창원시지원과일)<br>우유 <sup>②</sup>                                                          | ▶ 찐단호박<br>우유 <sup>②</sup>                                                                                  |                                                                                                     |
| 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 <sup>⑤⑥</sup>                                                                                        | 채소죽                                                                                                 |
| 점심     | 백미밥<br>복엇국 <sup>⑤⑥</sup><br>대패삼겹채소찌름 <sup>⑤⑥⑩</sup><br>(고춧가루제외)부추무침 <sup>⑤⑥</sup><br>깍두기 <sup>⑨</sup> | 수수밥<br>다시마국<br>새우살굴소스볶음 <sup>⑤⑥⑨⑩</sup><br>시금치나물 <sup>⑤⑥</sup><br>배추김치 <sup>⑨</sup>                                                                                                                                                         | 카레라이스 <sup>⑤⑥</sup><br>미소장국 <sup>⑤⑥</sup><br>치킨가라아게 <sup>⑤⑥⑩⑪</sup><br>배추김치 <sup>⑨</sup> | 기장밥<br>애호박말은국<br>쇠불고기 <sup>⑤⑥⑩</sup><br>우영채조림 <sup>⑤⑥</sup><br>배추김치 <sup>⑨</sup>                           | 차조밥<br>저염우동국물 <sup>⑤⑥</sup><br>함박스테이크 <sup>⑤⑥⑩⑪⑫</sup><br>양배추샐러드 <sup>①⑤⑩</sup><br>깍두기 <sup>⑨</sup> |
| 오후간식   | ▶ 배<br>우유 <sup>②</sup>                                                                                | 두부피자 <sup>②⑤⑥⑩⑪⑫⑬</sup><br>우유 <sup>②</sup>                                                                                                                                                                                                  | ▶ 샤인머스켓(창원시지원과일)<br>우유 <sup>②</sup>                                                      | ▶ 삶은달걀 <sup>①</sup><br>우유 <sup>②</sup>                                                                     | ▶ 머스크메론(창원시지원과일)<br>우유 <sup>②</sup>                                                                 |
| 열량/단백질 | 417.9/14.8                                                                                            | 440.7/17.7                                                                                                                                                                                                                                  | 436.6/15                                                                                 | 418.6/19.3                                                                                                 | 435.7/16.5                                                                                          |
| 날짜     | 19 [월] 다채롭데이                                                                                          | 20 [화]                                                                                                                                                                                                                                      | 21 [수]                                                                                   | 22 [목]                                                                                                     | 23 [금]                                                                                              |
| 오전간식   | 병아리콩죽 <sup>⑤</sup>                                                                                    | 단호박죽                                                                                                                                                                                                                                        | 흑임자죽                                                                                     | 청경채죽 <sup>⑤⑥</sup>                                                                                         | 양배추죽                                                                                                |
| 점심     | 백미밥<br>배추된장국 <sup>⑤⑥</sup><br>안매운마파두부 <sup>⑤⑥⑩</sup><br>잔멸치조림 <sup>⑤⑥</sup><br>깍두기 <sup>⑨</sup>       | 수수밥<br>건새우맑은국 <sup>⑨</sup><br>순살찜닭 <sup>⑤⑥⑩</sup><br>부추전 <sup>⑤⑥</sup><br>배추김치 <sup>⑨</sup>                                                                                                                                                 | 쇠고기뭇밥 <sup>⑤⑥⑩</sup><br>들깨버섯국 <sup>⑤⑥</sup><br>숙주나물<br>배추김치 <sup>⑨</sup>                 | 기장밥<br>유부장국 <sup>⑤⑥</sup><br>고등어무조림 <sup>⑤⑥⑦</sup><br>감자채볶음 <sup>⑤⑥</sup><br>배추김치 <sup>⑨</sup>             | 차조밥<br>안매운돈육김치찌개 <sup>⑤⑥⑨⑩</sup><br>채소달걀말이 <sup>①⑤</sup><br>김구이<br>깍두기 <sup>⑨</sup>                 |
| 오후간식   | ▶ 태추단감(창원시지원과일)<br>우유 <sup>②</sup>                                                                    | 어묵짜장볶이 <sup>⑤⑥</sup><br>우유 <sup>②</sup>                                                                                                                                                                                                     | ▶ 자른포도<br>우유 <sup>②</sup>                                                                | ▶ 당근스틱<br>우유 <sup>②</sup>                                                                                  | ▶ 바나나<br>우유 <sup>②</sup>                                                                            |
| 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 <sup>②</sup>                                                                                   | 미역죽 <sup>⑤⑥</sup>                                                                                                                                                                                                                           | 녹두죽                                                                                      | 연근채소죽 <sup>⑤⑥</sup>                                                                                        | 표고버섯죽                                                                                               |
| 점심     | 백미밥<br>자른오징어국 <sup>⑦</sup><br>간장우동국물 <sup>⑤⑥</sup><br>하얀무생채<br>배추김치 <sup>⑨</sup>                      | 수수밥<br>당국 <sup>⑤⑥</sup><br>쇠고기파프리카볶음 <sup>⑤⑥⑩</sup><br>브로콜리나물<br>배추김치 <sup>⑨</sup>                                                                                                                                                          | 콩나물밥&양념장 <sup>⑤⑥</sup><br>달걀찜국 <sup>①</sup><br>참치채소볶음 <sup>⑤</sup><br>배추김치 <sup>⑨</sup>  | 기장밥<br>시금치된장국 <sup>⑤⑥</sup><br>저당파채돼지불고기 <sup>⑤⑥⑩</sup><br>(고춧가루제외)오이무침 <sup>⑤⑥</sup><br>배추김치 <sup>⑨</sup> | 차조밥<br>쇠고기국 <sup>⑩</sup><br>두부찌름&양념장 <sup>⑤⑥</sup><br>치킨사과무침<br>배추김치 <sup>⑨</sup>                   |
| 오후간식   | ▶ 사과(창원시지원과일)<br>우유 <sup>②</sup>                                                                      | 식빵&딸기잼 <sup>①②⑤⑥</sup><br>우유 <sup>②</sup>                                                                                                                                                                                                   | ▶ 배<br>우유 <sup>②</sup>                                                                   | ▶ 과일요거트범벅 <sup>②</sup>                                                                                     | ▶ 단감<br>우유 <sup>②</sup>                                                                             |
| 열량/단백질 | 422.2/19.9                                                                                            | 431.9/14.3                                                                                                                                                                                                                                  | 418.7/21.1                                                                               | 436.3/18.1                                                                                                 | 425.3/14.3                                                                                          |

|               |                                                                                                                                                 |      |        |                                                                        |      |      |                                                                      |     |         |     |         |     |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------|------------------------------------------------------------------------|------|------|----------------------------------------------------------------------|-----|---------|-----|---------|-----|
| 식품<br>알레르기    | ▶ ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합)⑳자<br>▶ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. |      |        |                                                                        |      |      |                                                                      |     |         |     |         |     |
| 원산지<br>표시안내   | ▶ 1일(목) 전복죽(전복)<br>▶ 1일(목) 너비아니구이(너비아니)<br>▶ 14일(수) 치킨가라아게(닭고기)                                                                                 |      |        | ▶ 16일(금) 함박스테이크(함박스테이크)<br>▶ 20일(화) 어묵짜장볶이(어묵)<br>▶ 22일(목) 고등어무조림(고등어) |      |      | ▶ 26일(월) 자른오징어국(오징어)<br>▶ 28일(수) 참치채소볶음(참치)<br>식재료 원산지 관리를 철저히 해주세요! |     |         |     |         |     |
| 쌀             | 배추김치                                                                                                                                            |      | 콩      |                                                                        | 쇠고기  |      | 돼지고기                                                                 |     | 닭고기     |     | (생)오리고기 |     |
| 밥,죽,누룽지       | 배추                                                                                                                                              | 고춧가루 | 두부     | 순두부,연두부                                                                | 국내산  | 수입산  | 돼지고기                                                                 | 닭고기 | (생)오리고기 | 전복  | 오징어     | 고등어 |
|               | 국내산                                                                                                                                             | 국내산  | 국내산    | 국내산                                                                    | 한우   | 산    | 국내산                                                                  | 국내산 | 국내산     | 국내산 | 국내산     | 국내산 |
| 수산물<br>및 육가공품 | 어묵                                                                                                                                              | 참치   | 치킨가라아게 | 함박스테이크                                                                 | 너비아니 |      |                                                                      |     |         |     |         |     |
|               | 연육                                                                                                                                              | 가다랑어 | 닭고기    | 돼지고기                                                                   | 닭고기  | 돼지고기 |                                                                      |     |         |     |         |     |
|               | 외국산                                                                                                                                             | 원양산  | 국내산    | 국내산                                                                    | 국내산  | 국내산  |                                                                      |     | 산       | 산   |         |     |



통신교육자료