



2026년 10월 식단표

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

식단제공: 2026. 9. 15.

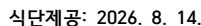
[축형 1-2세_점심 및 간식]

창원시립대상힐스어린이집

날짜	캠페인	매그럽고 동글동글한 음식(메추리알 등) 제공 시에는 세로방향으로 작게 썰고 가급적 겹질을 제거하여 제공(유아 식사 시 모니터링 필수)		1 [목]		2 [금] 송능데이						
오전간식	어린이 식생활 3대 과제 식사 전 손 씻기 편식 예방 잔반 감소	다채롭데이 채식(Pesco-Vegetarian) 1 ▶ 식물성 식품과 유제품, 알류, 어패류와 생선 제공		전복죽⑩		부추죽⑤⑥						
점심		저염데이 국 염도 0.40% 이하 송능데이 월 1회 저당데이		기장밥 다시마양파국⑤⑥ (수제)너비아니구이⑤⑥⑩⑪ 애호박나물⑤⑨ 배추김치⑨		차조밥 송능 다진돈육두부조림⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨						
오후간식		과도한 설탕 사용 줄이기		찐고구마 우유②		바나나 우유②						
열량/단백질		자문 자문위원회의 사전자문 메뉴 반영		434.1/19		421.1/13.3						
날짜	5 [월]	6 [화] 다채롭데이	7 [수]	8 [목]	9 [금]							
오전간식	다채공휴일	콩나물죽⑤		버섯죽								
점심		수수밥 조갯살미역국⑤⑥⑩ 자문 쇠고기달걀장조림①⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 닭곰탕⑤ 순살가자미구이⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨								
오후간식		김가루주먹밥 우유②		찐단호박 우유②								
열량/단백질		429.1/17.4		429.9/19.2								
날짜	12 [월]	13 [화]	14 [수]	15 [목]	16 [금] 저염데이							
오전간식	파프리카죽	얼갈이배추죽	누룽지죽	브로콜리죽⑤⑥	달걀죽①							
점심	백미밥 복엇국⑤⑥ 대패삼겹채소찜⑤⑥⑩ (고춧가루제외)부추무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 다시마토국 새우살굴소스볶음⑤⑥⑨⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥ 미소장국⑤⑥ (수제)치킨가라아게⑤⑥⑩⑪ 배추김치⑨	기장밥 애호박맑은국 쇠불고기⑤⑥⑩ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨	소풍도시락							
오후간식	배 사과 우유②	두부피자②⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮ 우유②	단감 우유②	삶은달걀① 우유②	바나나 발효유②							
열량/단백질	417.9/14.8	440.7/17.7	436.6/15	418.6/19.3	226.7/7							
날짜	19 [월] 다채롭데이	20 [화]	21 [수]	22 [목]	23 [금] 생일파티							
오전간식	병아리콩죽⑤	단호박죽	흑임자죽	청경채죽⑤⑥	당근죽							
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 안매운마파두부⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 건새우맑은국⑨ 순살찜닭⑤⑥⑤ 부추전⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기달걀밥⑤⑥⑩ 들깨버섯국⑤⑥ 숙주나물 배추김치⑨	기장밥 유부장국⑤⑥ 고등어무조림⑤⑥⑦ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	찰쌀팔밥 조갯살미역국⑤⑥⑩ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨							
오후간식	사과 우유②	어묵짜장볶이⑤⑥ 우유②	자른포도 우유②	당근스틱 우유②	과일생크림케이크①②⑤⑥ 사과/우유②							
열량/단백질	423.2/17.9	433.3/18.4	413.9/15.2	425.7/16.7	438.1/17.9							
날짜	26 [월]	27 [화]	28 [수]	29 [목] 저당데이	30 [금]							
오전간식	고구마타락죽②	미역죽⑤⑥	녹두죽	연근채소죽⑤⑥	표고버섯죽							
점심	백미밥 자른오징어국⑦ 간장오리주물럭⑤⑥ 하얀무생채 배추김치⑨	수수밥 탕국⑤⑥ 쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑩ 브로콜리나물 배추김치⑨	콩나물밥&양념장⑤⑥ 달걀찜국① 참치채소볶음⑤ 배추김치⑨	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 저당파채돼지불고기⑤⑥⑩ (고춧가루제외)오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 쇠고기국⑩ 두부부침&양념장⑤⑥ 치커리사과무침 배추김치⑨							
오후간식	골드키위 우유②	식빵&딸기잼①②⑤⑥ 우유②	배 우유②	과일요거트범벅②	단감 우유②							
열량/단백질	422.2/19.9	431.9/14.3	418.7/21.1	436.3/18.1	425.3/14.3							
식품알레르기	▶ 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		(생)오리고기		수산물			
밥,죽,누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부,연두부	국내산	수입산	돼지고기	닭고기	(생)오리고기	전복	오징어	고등어
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
수산물	너비아니		함박스테이크		어묵		참치					
및 육가공품	돼지고기		돼지 / 소		연육		가다랑어					
	국내산		국내산		베트남산		원양산		산		산	
 통신교육자료												



통신교육자료



[이유식형 4-11개월]



식단제공: 2026. 8. 14.

[이유식형 4-11개월]

창원시립 대상힐스어린이집

통신교육자료