2026년 11월 식단표

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

식단제공: 2026. 10. 15.

[죽형 1-2세_점심 및 간식]

창원시립대상힐스어린이집

날짜	2 [월] 다채롭데이	3[화]	4[수]	5[목]	6[금]
오전간식	청경채죽⑤⑥/배즙	누룽지죽	브로콜리죽⑤⑥/배즙	배추죽	미역죽⑤⑥/배즙
점심	백미밥 자문숙주맑은국 채소달걀말이①⑤ 볼어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨/백김치	수수밥 만둣국⑤⑥⑩ 삼치구이⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨/백김치	쇠고기볶음밥⑤⑥⑯ 다시마장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 배추김치⑨/백김치	기장밥 자문황탯국⑤⑥ 닭고기장똑똑이⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑨ 배추김치⑨/백김치	차조밥 크림스프②⑤⑥⑮⑯ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 양배추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨/백김치
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] 숭늉데이**	**12[목]**	**13[금]**
오전간식	콩나물죽⑤/배즙	부추죽⑤⑥	녹두죽/배즙	달걀죽①	아몬드죽/배즙
점심	백미밥 안매운김칫국⑨ 새우살굴소스볶음⑤⑥⑨⑱ 브로콜리나물 깍두기⑨/백김치	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 저당간장닭갈비⑤⑥⑮ (고춧가루제외)무생채 배추김치⑨/백김치	삼색나물비빔밥⑤⑥ 숭늉 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치	기장밥 자문바지락미역국⑤⑥⑱ 언양식불고기⑤⑥⑯ 당근샐러드 배추김치⑨/백김치	차조밥 자문청경채된장국⑤⑥ 돼지고기폭찹⑤⑩⑫ 오이크래미무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨/백김치
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/배즙	당근죽	병아리콩죽⑤/배즙	애호박죽	버섯죽/배즙
점심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 안매운오리불고기⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨/백김치	수수밥 탕국⑤⑥ 돈육시금치볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치	채소잡채밥⑤ 감자양팟국 (수제)유린기①⑤⑥⑮ 배추김치⑨/백김치	기장밥 순두부백탕⑤ 코다리찜⑤⑥ 하얀콩나물무침⑤ 배추김치⑨/백김치	차조밥 저염달걀팟국① (수제)떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 잘게썬연근조림⑤⑥ 배추김치⑨/백김치
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] 다채롭데이**	**25[수]**	**26[목]**	**27[금] 생일잔치**
오전간식	시금치죽⑤⑥/배즙	닭가슴살죽⑮	파프리카죽/배즙	쇠고기죽⑯	두부죽⑤/배즙
점심	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기브로콜리볶음⑤⑥⑯ 배추나물 깍두기⑨/백김치	수수밥 버섯들깨탕⑤⑥ 오징어굴소스볶음⑤⑥⑰⑱ (고춧가루제외)오이무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 만두튀김⑤⑥⑩⑯⑱ 배추김치⑨/백김치	기장밥 자문순살감자탕⑤⑥⑩ 참치채소전⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨/백김치	잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 잡채⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨/백김치
오후간식	♠바나나 우유②	두부맛탕⑤⑥ 우유②	♠사과 우유②	♠찐단호박 우유②	과일생크림케이크①②⑤⑥ ♠사과/우유②
열량/단백질	423.3/14.1	426.1/20	416.3/13.8	419/20.2	436/10
날짜	**30[월]**	**캠페인**			
오전간식	채소죽/배즙				
점심	백미밥 맑은콩나물국⑤ 돼지고기불백⑤⑥⑩ 쑥갓두부무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치				
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

별꽃 1 , 2 , 3반은 백김치로 제공

식품 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	수입산				오징어	코다리	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내	한우	산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아	

수산물 및 식육 가공품	어묵	크래미	볼어묵	크래미	떡갈비		돈까스	유린기
	연육	연육	연육	연육	돼지고기	쇠고기	돼지고기	닭고기
	베트남산	미국 , 인도 , 베트남산	베트남산	미국 , 인도 베트남산	국내산	국내산	국내산	국내산

통신교육자료

2026년 11월 식단표

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

식단제공: 2026. 10. 15.

[이유식형 4-11개월]

창원시립대상힐스어린이집

날짜	2 [월]	3 [화]	4 [수]	5 [목]	6 [금]
초기	청경채미음	청경채미음	청경채미음	배추미음	배추미음
열량(kcal)/단백질(g)	26.1/0.5	26.1/0.5	26.1/0.5	26.5/0.5	26.5/0.5
중기	달걀노른자청경채죽①	명태단호박죽	쇠고기브로콜리죽⑯	닭가슴살배추죽⑮	두부미역죽⑤
열량(kcal)/단백질(g)	84.8/2.7	64.9/2.8	74.9/3.2	63.3/3.4	62.4/2.1
후기	달걀노른자청경채 무른밥①	명태단호박 무른밥	쇠고기브로콜리 무른밥⑯	닭가슴살배추 무른밥⑮	두부미역 무른밥⑤
열량(kcal)/단백질(g)	127.3/4	96.9/4.1	112.4/4.8	95/5.1	93.7/3.2
날짜	**9 [월]**	**10 [화]**	**11 [수]**	**12 [목]**	**13 [금]**
초기	브로콜리미음	브로콜리미음	브로콜리미음	당근미음	당근미음
열량(kcal)/단백질(g)	27.2/0.6	27.2/0.6	27.2/0.6	27.2/0.5	27.2/0.5
중기	새우콩나물죽⑤⑨	닭가슴살부추죽⑮	두부브로콜리죽⑤	달걀노른자당근죽①	쇠고기오이죽⑯
열량(kcal)/단백질(g)	64.9/3.4	64/3.4	64.1/2.2	86.9/2.6	73.1/3
후기	새우콩나물 무른밥⑤⑨	닭가슴살부추 무른밥⑮	두부브로콜리 무른밥⑤	달걀노른자당근 무른밥①	쇠고기오이 무른밥⑯
열량(kcal)/단백질(g)	95.3/4.9	96.1/5.1	96.2/3.3	130.4/3.9	109.7/4.5
날짜	**16 [월]**	**17 [화]**	**18 [수]**	**19 [목]**	**20 [금]**
초기	고구마미음	고구마미음	고구마미음	애호박미음	애호박미음
열량(kcal)/단백질(g)	33.3/0.5	33.3/0.5	33.3/0.5	26.7/0.5	26.7/0.5
중기	달걀노른자고구마죽①	두부당근죽⑤	닭가슴살양파죽⑮	가자미애호박죽	달걀노른자버섯죽①
열량(kcal)/단백질(g)	99.2/2.6	64/2	64.7/3.3	66.5/3.3	85.6/2.7
후기	달걀노른자고구마 무른밥①	두부당근 무른밥⑤	닭가슴살양파 무른밥⑮	가자미애호박 무른밥	달걀노른자버섯 무른밥①
열량(kcal)/단백질(g)	148.9/3.9	96.1/3	97.1/5	99.7/5	128.5/4.1
날짜	**23 [월]**	**24 [화]**	**25 [수]**	**26 [목]**	**27 [금]**
초기	시금치미음	시금치미음	시금치미음	양배추미음	양배추미음
열량(kcal)/단백질(g)	27.1/0.6	27.1/0.6	27.1/0.6	27.1/0.5	27.1/0.5
중기	쇠고기시금치죽⑯	닭가슴살당근죽⑮	두부사과죽⑤	쇠고기청경채죽⑯	새우살무죽⑨
열량(kcal)/단백질(g)	74.6/3.2	64.9/3.4	63.9/1.6	72.7/3	62.6/3
후기	쇠고기시금치 무른밥⑯	닭가슴살당근 무른밥⑮	두부사과 무른밥⑤	쇠고기청경채 무른밥⑯	새우살무 무른밥⑨
열량(kcal)/단백질(g)	112/4.8	97.4/5	99.2/2.8	109.1/4.5	94/4.5
날짜	**30 [월]**	**캠페인**			
초기	양파미음				
열량(kcal)/단백질(g)	27.1/0.5				
중기	두부양파죽⑤				
열량(kcal)/단백질(g)	63.8/2				
후기	두부양파 무른밥⑤				
열량(kcal)/단백질(g)	95.8/3				

식품 알레르기	▶①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합)⑲잣 ▶아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
원 산 지 표시안내	▶ 3일(화) 명태단호박죽, 명태단호박무른밥(명태) 식재료 원산지 관리를 철저히 해주세요!

쌀	배추김치		콩	쇠고기		닭고기	수산물	
밥,죽,누룽지	배추	고춧가루	두부,순두부,연두부	국내산	수입산		명태	
국내산	국내산	국내산	국내산	한우	산	국내산	러시아산	

수 산 및 식 육 가공품						

통신교육자료