



* 발행처: 창원시 I 어린이·사회복지급식관리지원센터
* 담당: 영양팀

3-5세 점심 및 간식

청운어린이집

일자	식생활 3대 과제			1 [목]	2 [금]
오전간식				늪은호박죽	자른샤인머스켓
점심				기장밥 근대된장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 버섯맑은국 삼치조림⑤⑥ 양배추나물 깍두기⑨
오후간식				카스텔라①②⑤⑥ 우유②	채소주먹밥⑤ 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	손 씻기	꿀고루 먹기	잔반 감소	680/26	663/27
일자	5 [월]	6 [화]	7 [수]	8 [목]	9 [금] 한글날
오전간식				마늘쇠고기죽⑬	
점심				기장밥 꽃게된장국⑤⑥⑧ 달걀채소볶음①⑤⑥⑫ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	부추			찐감자 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	황화알릴 : 소화 촉진			652/30	
일자	12 [월]	13 [화]	14 [수]	15 [목]	16 [금]
오전간식	단감	바나나	바나나	양배추죽⑤⑥	사과
점심	백미밥 송충 돈까스&소스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 잘게썬오징어국⑦ 두부스테이크 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭고기카레라이스 ①②④⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 유부장국①②④⑤⑥⑧⑨ 꽃맛샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	기장밥 미역국⑤⑥ 다진옥수수달걀말이①⑤ 하얀콩나물무침⑤ 깍두기⑨	차조밥 애호박감자맑은국⑤ 쇠고기장조림⑤⑥⑬ 새콤무생채 배추김치⑨
오후간식	오곡시리얼⑥ 우유②	자른물만두①②⑤⑥⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ 저당액상요구르트②	단호박튀김⑤⑥ 우유②	바나나롤케이크 우유②	롤빵①②⑤⑥ 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	653/20	652/22	641/24	663/25	639/26
일자	19 [월]	20 [화]	21 [수]	22 [목]	23 [금] 송충 DAY
오전간식	흑미죽	굴	단감	바나나	당근죽
점심	백미밥 들깨감자국⑤⑥ 새우살전⑤⑥⑨ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 무채국⑤⑥ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩⑪ 애호박나물⑤⑨ 배추김치⑨	시금치달걀볶음밥①⑤ 느타리버섯국⑤⑥ 두부간장조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 아욱국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑦ 숙주무침 배추김치⑨	참쌀팔밥 들깨미역국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑫ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	보리강정④⑤⑥ 우유②	찐고구마 우유②	크림소스파게티 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 저당액상요구르트②	부추전①⑤ 우유②	소보로빵①②④⑤⑥ 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	680/22	677/23	642/21	640/25	670/24
일자	26 [월]	27 [화]	28 [수]	29 [목]	30 [금] 신매뉴 DAY
오전간식	병아리콩죽	자른샤인머스켓	배	파프리카죽	사과
점심	백미밥 두부맑은국⑤ 미트볼피망조림 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 연근유자청샐러드 배추김치⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 채소달걀찜① 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡채덮밥⑤⑥ 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 황태국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥ 팽이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 어묵국②⑤⑥⑧⑫⑬⑭ ★단호박돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 청경채나물 깍두기⑨
오후간식	어린이약과⑤⑥ 우유②	우영주먹밥⑤⑥ 우유②	후르츠링시리얼⑤⑥ 우유②	핫케이크①②⑤⑥ 우유②	잔치국수⑥ 저당액상요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	681/20	662/26	673/25	640/20	634/23

면쌀		찹쌀	현미	흑미	콩	쇠고기	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물		
밥/죽	누룽지				두부류	국내산	외국산				꽃게	오징어	고등어
산	산	산	산	산	산	한우, 육우, 젓소	산	산	산	산	산	산	산
농·축·수산물 가공품													
배추김치		함박스테이크			돈까스		두부스테이크			참치	미트볼		베이컨
배추	고춧가루	쇠고기	돼지고기	닭고기	돼지고기	닭고기	돼지고기	닭고기	쇠고기	다랑어	돼지고기	닭고기	돼지고기
산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산
원산지 표시원목(29종)		쌀(밥, 죽, 누룽지)/배추김치(배추, 고춧가루)/콩(두부류, 콩비지, 콩국수)/쇠고기/돼지고기/닭고기/오리고기/양고기/염소고기/낙지/오징어/꽃게/명태/고등어/갈치/참조기/넙치/조피볼락/참돔/미꾸라지/뽕장어/다랑어/아귀/주꾸미/가리비/우렁이/전복/방어/부세											
알레르기 유발식품(22종)		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 * 아황산류⑬는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물로 대부분의 가공식품에 포함되어 있습니다.											



2026년 테마식단



* 발행처: 창원시 I 어린이·사회복지급식관리지원센터

* 담당: 영양팀

생일 및 견학 식단

구 분	생일식단 (오전간식:과일)											
오전간식	오렌지		자른방울토마토 ¹²		바나나		바나나		사과		바나나	
점심	참살팔밥 닭가슴살미역국 ^{5 6 15} 돼지갈비찜 ^{5 6 10} 배추나물 ^{5 6} 깍두기 ⁹		참살팔밥 쇠고기미역국 ^{5 6 16} 현살생선전 ^{1 5 6} 시금치나물 ^{5 6} 배추김치 ⁹		참살팔밥 새우살미역국 ^{5 6 9} 돼지불고기 ^{5 6 10} 느타리버섯나물 배추김치 ⁹		참살팔밥 돌깨미역국 ^{5 6} 찜닭 ^{5 6 15} 삼색나물 ^{5 6} 배추김치 ⁹		참살팔밥 참치미역국 ^{5 6} 쇠불고기 ^{5 6 16} 무나물 배추김치 ⁹		참살팔밥 감자미역국 ^{5 6} 조기구이 ^{5 6} 고사리나물 ^{5 6} 깍두기 ⁹	
오후간식	케이크 ^{1 2 4 5 6 10 14 16} 우유 ²		케이크 ^{1 2 4 5 6 10 14 16} 우유 ²		케이크 ^{1 2 4 5 6 10 14 16} 우유 ²		케이크 ^{1 2 4 5 6 10 14 16} 우유 ²		케이크 ^{1 2 4 5 6 10 14 16} 우유 ²		케이크 ^{1 2 4 5 6 10 14 16} 우유 ²	
열량(kcal)/단백질(g)	1~2세 3~5세	469/16 688/23	1~2세 3~5세	465/17 681/25	1~2세 3~5세	476/17 698/24	1~2세 3~5세	480/15 705/21	1~2세 3~5세	488/16 717/23	1~2세 3~5세	480/16 704/23
원산지 표기 대상	닭고기, 돼지고기		쇠고기, 명태		돼지고기		닭고기		참치(다랑어), 쇠고기		참조기	
구 분	생일식단 (오전간식:죽)											
오전간식	애호박죽		닭죽 ¹⁵		다진땅콩죽 ⁴		장국죽 ^{5 6 16}		채소죽		달걀죽 ¹	
점심	참살팔밥 닭가슴살미역국 ^{5 6 15} 돼지갈비찜 ^{5 6 10} 배추나물 ^{5 6} 깍두기 ⁹		참살팔밥 쇠고기미역국 ^{5 6 16} 원살생선전 ^{1 5 6} 시금치나물 ^{5 6} 배추김치 ⁹		참살팔밥 새우살미역국 ^{5 6 9} 돼지불고기 ^{5 6 10} 느타리버섯나물 배추김치 ⁹		참살팔밥 돌깨미역국 ^{5 6} 찜닭 ^{5 6 15} 삼색나물 ^{5 6} 배추김치 ⁹		참살팔밥 참치미역국 ^{5 6} 쇠불고기 ^{5 6 16} 무나물 배추김치 ⁹		참살팔밥 감자미역국 ^{5 6} 조기구이 ^{5 6} 고사리나물 ^{5 6} 깍두기 ⁹	
오후간식	바나나 케이크 ^{1 2 4 5 6 10 14 16} 우유 ²		자른방울토마토 ¹² 케이크 ^{1 2 4 5 6 10 14 16} 우유 ²		바나나 케이크 ^{1 2 4 5 6 10 14 16} 우유 ²		바나나 케이크 ^{1 2 4 5 6 10 14 16} 우유 ²		사과 케이크 ^{1 2 4 5 6 10 14 16} 우유 ²		오렌지 케이크 ^{1 2 4 5 6 10 14 16} 우유 ²	
열량(kcal)/단백질(g)	1~2세 3~5세	464/16 685/23	1~2세 3~5세	451/22 667/32	1~2세 3~5세	465/18 686/26	1~2세 3~5세	472/16 696/23	1~2세 3~5세	473/17 698/24	1~2세 3~5세	465/18 687/26
원산지 표기 대상	닭고기, 돼지고기		닭고기, 쇠고기, 명태		돼지고기		쇠고기, 닭고기		참치(다랑어), 쇠고기		참조기	
구 분	견학(소풍) 식단 (오전간식:과일)											
오전간식	자른방울토마토 ¹²		자른방울토마토 ¹²		바나나		바나나		자른씨없는포도		바나나	
점심	쇠고기유부초밥 ^{1 2 5 6 8 9 16 18} 비엔나채소볶음 ^{1 2 5 6 8 10 12 15 16} 깍두기 ⁹		달걀채소볶음밥 ^{1 5} 자른미트볼조림 ^{1 2 5 6 10 15 16} 배추김치 ⁹		베이컨채소주먹밥 ^{1 2 5 10} 자른볼어묵조림 ^{2 5 6 8 12 16} 배추김치 ⁹		김밥 ^{1 5 6 8} 동그랑땡전 ^{1 2 5 6 10 15 16 18} 깍두기 ⁹		채소주먹밥 ⁵ 치킨너겟 ^{1 2 5 6 12 15 16} 배추김치 ⁹		후리가케주먹밥 ^{1 2 5 6 15 16 18} 미니돈까스&케첩 ^{2 5 6 10 12 15 16} 배추김치 ⁹	
오후간식	찐감자 우유 ²		카스텔라 ^{1 2 5 6} 우유 ²		어린이약과 ^{5 6} 우유 ²		찐고구마 우유 ²		롤빵 ^{1 2 5 6} 우유 ²		잼모닝빵 ^{1 2 5 6} 우유 ²	
열량(kcal)/단백질(g)	1~2세 3~5세	420/16 646/24	1~2세 3~5세	460/17 674/25	1~2세 3~5세	424/11 652/17	1~2세 3~5세	442/15 645/21	1~2세 3~5세	454/14 665/20	1~2세 3~5세	435/15 635/21
원산지 표기 대상	쇠고기, 비엔나소시지 (돼지고기, 닭고기)		미트볼(돼지고기, 쇠고기)		베이컨(돼지고기)		동그랑땡(돼지고기, 닭고기)		치킨너겟(닭고기)		돈까스(돼지고기, 닭고기)	
구 분	견학(소풍) 식단 (오전간식:죽)											
오전간식	채소죽		검정깨죽		검은콩죽 ⁵		누룽지죽		쇠고기죽 ¹⁶		연두부죽 ⁵	
점심	쇠고기유부초밥 ^{1 2 5 6 8 9 16 18} 비엔나채소볶음 ^{1 2 5 6 8 10 12 15 16} 깍두기 ⁹		달걀채소볶음밥 ^{1 5} 자른미트볼조림 ^{1 2 5 6 10 15 16} 배추김치 ⁹		베이컨채소주먹밥 ^{1 2 5 10} 자른볼어묵조림 ^{2 5 6 8 12 16} 배추김치 ⁹		김밥 ^{1 5 6 8} 동그랑땡전 ^{1 2 5 6 10 15 16 18} 깍두기 ⁹		채소주먹밥 ⁵ 치킨너겟 ^{1 2 5 6 12 15 16} 배추김치 ⁹		후리가케주먹밥 ^{1 2 5 6 15 16 18} 미니돈까스&케첩 ^{2 5 6 10 12 15 16} 배추김치 ⁹	
오후간식	자른방울토마토 ¹² 우유 ²		자른방울토마토 ¹² 우유 ²		바나나 우유 ²		찐고구마 우유 ²		핑거스틱빵 ^{1 2 5 6} 우유 ²		잼모닝빵 ^{1 2 5 6} 우유 ²	
열량(kcal)/단백질(g)	1~2세 3~5세	446/16 652/22	1~2세 3~5세	438/17 640/25	1~2세 3~5세	446/15 652/22	1~2세 3~5세	455/15 667/22	1~2세 3~5세	462/15 676/21	1~2세 3~5세	453/16 664/24
원산지 표기 대상	쇠고기, 비엔나소시지 (돼지고기, 닭고기)		미트볼(돼지고기, 쇠고기)		베이컨(돼지고기)		동그랑땡(돼지고기, 닭고기)		치킨너겟(닭고기)		돈까스(돼지고기, 닭고기)	

▶ 본 테마식단은 **생일 및 건학 식단**으로 구성하고자 할 때 어린이 급식소에서 활용하는 식단입니다.

▶ **식단 활용법**

- ① 식단 세트(오전간식-점심-오후간식) 선택 후 희망하는 날짜에 그대로 기입해요.
- ② 메뉴명 옆에 있는 알레르기 번호도 모두 기입해주세요.
- ③ 열량/단백질 기입 : 연령에 맞는 열량/단백질 값을 식단표에 기입해요.
- ④ 원산지 표기 대상을 확인한 후, 원산지 표시란에 원산지를 기입해주세요.

▶ **테마식단 활용 시 주의점!**

- ① **식단 감수는 불필요**해요.
- ② 구성된 식단 세트를 임의로 변경하여 사용하는 것은 지양해주세요.
- ③ 알레르기 정보가 누락되거나 잘못 기재되지 않도록 주의해요.
- ④ 주간 단위로 동일 과일이 제공되지는 않는지 확인해주세요.