2026년 11월 일반형 식단표

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

* 발행처: 창원시 I 어린이·사회복지급식관리지원센터
* 담 당: 영양팀
* 식재료 수급에 의해 동일식품군&동일조리법으로 변동될 수 있습니다.

3-5세 점심 및 간식

청운어린이집

일자	2 [월] 저탄소 DAY	3 [화]	4 [수]	5 [목]	6 [금]
오전간식	누룽지탕	흑미채소죽	샤인머스캣	떠먹는 요거트	사과
점심	백미밥 시래깃국⑤⑥⑨ 안매운마파두부⑤⑥⑩ 브로콜리무침 배추김치⑨	수수밥 버섯맑은국 너비아니구이 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 미역줄기당근볶음⑤ 배추김치⑨	크래미채소비빔밥 ①⑤⑥⑧⑫ 콩나물국⑤ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 배추김치⑨	백미밥 감자애호박맑은국 계란말이 콩나물무침 배추김치	기장밥 물만둣국①②⑤⑥⑨⑩⑯ 스크램블에그&케첩 ①②⑤⑫ 근대나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	마나한도그①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 우유②	으깬단호박치즈범벅② 우유②	보리강정 저당액상요구르트②	카스텔라 우유	찰보리빵①②⑤⑥ 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	623/24	668/29	628/27		637/30
일자	9 [월]	10 [화] 신메뉴 DAY	11 [수]	12 [목] 숭늉 DAY	13 [금]
오전간식	애호박죽	바나나	사과	새우죽⑤⑥⑨	자른샤인머스캣
점심	백미밥 달걀팟국① 부들어묵조림②⑤⑥⑧⑫⑯ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	수수밥 미역국⑤⑥ 흰살생선전①⑤⑥ 고사리들깨나물⑤⑥ 배추김치⑨	떡갈비볶음밥 ②⑤⑥⑩⑯⑱ 청경채된장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 숭늉 다진쇠고기연근조림 ⑤⑥⑯ 느타리버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 안매운김치찌개⑤⑥⑨ (고춧가루제외)두부양념구이 ⑤⑥ 겨울초나물 깍두기⑨
오후간식	오곡시리얼⑥ 우유②	밤식빵①②④⑤⑥⑯ 우유②	볶음우동⑤⑥⑨⑱ 우유②	찐고구마 우유②	김자반주먹밥 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	642/22	690/25	673/21	691/24	660/21
일자	16 [월]	17 [화]	18 [수]	19 [목] 저탄소 DAY	20 [금]
오전간식	사과	전복야채죽	단감	표고버섯죽	배
점심	백미밥 배춧국⑤⑥ 훈제오리양파구이②⑤⑥⑯ (고춧가루제외)오이무침 ⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 감자양팟국 돼지고기굴소스볶음 ⑤⑥⑨⑩⑱ 양배추숙쌈&저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 북엇국⑤⑥ 크래미애호박볶음 ①⑤⑥⑧⑫ 배추김치⑨	기장밥 부추된장국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ (고춧가루제외)콩나물무침⑤ 배추김치⑨	차조밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 삼치구이⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	자른갈비만두찜 ①②⑤⑥⑩⑮⑯ 우유②	로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 저당액상요구르트②	마들렌①②⑤⑥ 우유②	꼬마김밥 유기농보리차	찐감자 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	650/29	672/25	630/26	678/29	617/27
일자	23 [월] 숭늉 DAY	24 [화]	25 [수]	26 [목]	27 [금]
오전간식	누룽지탕	바나나	현미죽	배	녹두죽
점심	백미밥 숭늉 안매운참치김치볶음⑤⑨ 시금치무침 깍두기⑨	수수밥 모둠어묵탕②⑤⑥⑧⑫⑯ 두부표고버섯조림⑤⑥ 단배추나물 깍두기⑨	새우짜장밥 ①②⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑱ 유부맑은국①②⑤⑥⑧⑨⑱ 탕수육②⑤⑥⑩⑯ 배추김치⑨	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 아욱국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 숙주나물 배추김치⑨
오후간식	온메밀국수③⑤⑥ 저당액상요구르트②	늙은호박전①⑤⑥ 우유②	시리얼⑤⑥ 우유②	찐빵②⑤⑥ 우유②	파프리카볶음밥⑤ 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	630/24	654/23	660/27	667/22	664/26
일자	30 [월]	제철 식재료		식생활 3대 과제	
오전간식	사과	 사과	 무		
점심	백미밥 팽이미소장국⑤⑥ 돼지고기콩나물불고기 ⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	크림치즈샌드위치①②⑤⑥ 우유②				
열량(kcal)/단백질(g)	660/24	펙틴 : 변비 예방	시니그린 : 감기 예방	손 씻기	골고루 먹기

멥쌀		찹쌀	현미	흑미	콩	쇠고기	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물		
밥/죽	누룽지				두부류	*국내산*	*외국산*				오징어	명태	
산	산	산	산	산	산	*한우, 육우, 젖소*	산	산	산	산	산	산	

농·축·수산물 가공품												
배추김치		*너비아니*		*흰살생선전*	*떡갈비*		*훈제오리*	*참치*	*탕수육*		*비엔나소시지*	
배추	고춧가루	*쇠고기*	*돼지고기*	*명태*	*쇠고기*	*돼지고기*	*오리고기*	*다랑어*	*돼지고기*	*닭고기*	*돼지고기*	*닭고기*
산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산

원산지 표시품목(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/뱀장어/다랑어/아귀/주꾸미/가리비/우렁쉥이/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.