2026년 11월 식단계획표

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

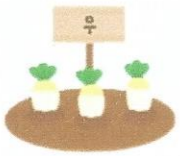
* 발행처: 창원시 I 어린이·사회복지급식관리지원센터
* 담 당: 영양팀
* 식재료 수급에 의해 동일식품군&동일조리법으로 변동될 수 있습니다.

1-2세 점심 및 간식

신유성어린이집

일자	2 [월] 저탄소 DAY	3 [화]	4 [수]	5 [목]	6 [금]	7 [토]
오전간식	참깨죽	흑미죽	전복죽⑱	양배추죽	김가루죽	우엉죽
점심	백미밥 시래깃국⑤⑥⑨ 안매운마파두부⑤⑥⑩ 브로콜리무침 배추김치⑨	수수밥 버섯맑은국 너비아니구이 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 미역줄기당근볶음⑤ 배추김치⑨	크래미채소비빔밥 ①⑤⑥⑧⑫ 콩나물국⑤ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 배추김치⑨	기장밥 물만둣국①②⑤⑥⑨⑩⑯ 스크램블에그&케첩 ①②⑤⑫ 근대나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 잘게썬오징어뭇국⑤⑥⑰ 닭살고구마조림⑤⑥⑮ 부추나물 배추김치⑨	채소볶음밥⑤ 사골국⑯ 비엔나구이 ①②⑤⑥⑧⑩⑫⑮⑯ 배추김치⑨
오후간식	배 우유②	저당오곡시리얼⑥ 우유②	샤인머스캣 창원시지원과일 우유②	쌀국수⑯ 저당액상요구르트②	사과 우유②	그릭요거트&견과류 ②⑭
열량(kcal)/단백질(g)	431/17	421/16	408/18	446/15	416/19	418/13
일자	9 [월]	10 [화] 신메뉴 DAY	11 [수]	12 [목] 승늉 DAY	13 [금]	14 [토]
오전간식	검은콩무죽⑤	애호박죽	닭가슴살죽⑮	새우죽⑤⑥⑨	땅콩죽④	참치죽
점심	백미밥 달걀팟국① 부들어묵조림②⑤⑥⑧⑫⑭ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	수수밥 미역국⑤⑥ 흰살생선전①⑤⑥ ⭐고사리들깨나물⑤⑥ 배추김치⑨	떡갈비볶음밥 ②⑤⑥⑩⑭⑱ 청경채된장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 승늉 다진쇠고기연근조림 ⑤⑥⑯ 느타리버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 안매운김치찌개⑤⑥⑨ (고춧가루제외)두부양념구이 ⑤⑥ 겨울초나물 깍두기⑨	방울토마토달걀덮밥 ①⑤⑫ 시금치맑은국⑤⑥ 잘게자른명엽채조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	바나나 우유②	잼모닝빵①②⑤⑥ 우유②	사과 창원시지원과일 우유②	치즈주먹밥② 저당액상요구르트②	자른샤인머스캣 우유②	쌀강정④ 둥굴레차
열량(kcal)/단백질(g)	442/16	441/16	431/15	427/15	420/13	425/18
일자	16 [월]	17 [화]	18 [수]	19 [목] 저탄소 DAY	20 [금]	21 [토]
오전간식	채소죽⑤⑥	병아리콩죽	누룽지죽	새송이버섯죽	파프리카죽	크림스프②⑤⑥⑮⑯
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 안매운육개장⑤⑥⑭ 삼치구이⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	후리가케주먹밥 ①②⑤⑥⑮⑯⑱ 맑은순두붓국①⑤⑥ 아몬드잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	사과 우유②	로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 저당액상요구르트②	단감 창원시지원과일 우유②	찐고구마 우유②	배 우유②	시리얼⑤⑥ 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	412/16	437/16	421/17	429/15	427/17	444/19
일자	23 [월] 승늉 DAY	24 [화]	25 [수]	26 [목]	27 [금]	28 [토]
오전간식	치즈죽②	녹두죽	율무죽	장국죽⑤⑥⑯	브로콜리죽	청경채죽⑤⑥
점심	백미밥 승늉 안매운참치김치볶음⑤⑨ 시금치무침 깍두기⑨	수수밥 모둠어묵탕②⑤⑥⑧⑫⑯ 두부표고버섯조림⑤⑥ 단배추나물 깍두기⑨	새우짜장밥 ①②⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑱ 유부맑은국⑤ 탕수육②⑤⑥⑩⑭ 배추김치⑨	찹쌀팥밥 들깨미역국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 삼색나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 아욱국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 숙주나물 배추김치⑨	충무김밥 미니우동⑤⑥ 간장비빔만두 ①⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑱ 깍두기⑨
오후간식	단감 우유②	늙은호박전①⑤⑥ 우유②	배 창원시지원과일 우유②	귤 케이크①②④⑤⑥⑩⑭⑯ 우유②	바나나 저당떠먹는요구르트②	두유미숫가루⑤
열량(kcal)/단백질(g)	443/17	425/15	440/19	472/16	425/15	409/13

제철 식재료 / 식생활 3대 과제

일자	30 [월]					
오전간식	잔멸치죽					
점심	백미밥 팽이미소장국⑤⑥ 돼지고기콩나물불고기 ⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	사과 창원시지원과일 우유②	사과	무			
열량(kcal)/단백질(g)	410/16	펙틴 : 변비 예방	시니그린 : 감기 예방	손 씻기	골고루 먹기	잔반감소

원산지 일괄표시

멥쌀		찹쌀	현미	흑미	콩	쇠고기	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물		
밥/죽	누룽지				두부류	국내산	외국산				전복	오징어	명태
국산	국산	국산	국산	국산	국산	한우	산	국산	국산	국산	국산	산	러시아산

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
국산	국산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산	국내산

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.

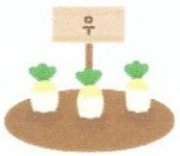
2026년 11월 이유식형 식단표

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

* 발행처: 창원시 I 어린이·사회복지급식관리지원센터
* 담 당: 영양팀

4~11개월 점심

신유성어린이집

일자	2 [월]	3 [화]	4 [수]	5 [목]	6 [금]	7 [토]
초기 (4~5개월)	브로콜리미음	브로콜리미음	브로콜리미음	양배추미음	양배추미음	양배추미음
열량(kcal)/단백질(g)	27/1	27/1	27/1	27/1	27/1	27/1
중기 (6~8개월)	두부브로콜리죽⑤	달걀노른자당근죽①	흰살생선파프리카죽	달걀노른자양배추죽①	닭가슴살사과죽⑮	쇠고기우엉죽⑯
열량(kcal)/단백질(g)	64/2	87/3	66/3	87/3	67/3	79/3
후기 (9~11개월)	두부브로콜리무른밥⑤	달걀노른자당근무른밥①	흰살생선파프리카무른밥	달걀노른자양배추무른밥①	닭가슴살사과무른밥⑮	쇠고기우엉무른밥⑯
열량(kcal)/단백질(g)	96/3	130/4	89/3	130/4	101/5	118/5
일자	9 [월]	10 [화]	11 [수]	12 [목]	13 [금]	14 [토]
초기 (4~5개월)	감자미음	감자미음	감자미음	느타리버섯미음	느타리버섯미음	느타리버섯미음
열량(kcal)/단백질(g)	29/1	29/1	29/1	26/1	26/1	26/1
중기 (6~8개월)	검은콩감자죽⑤	흰살생선애호박죽	닭가슴살청경채죽⑮	쇠고기느타리버섯죽⑯	두부양파죽⑤	달걀노른자시금치죽①
열량(kcal)/단백질(g)	77/2	66/3	63/3	76/3	64/2	87/3
후기 (9~11개월)	검은콩감자무른밥⑤	흰살생선애호박무른밥	닭가슴살청경채무른밥⑮	쇠고기느타리버섯무른밥⑯	두부양파무른밥⑤	달걀노른자시금치무른밥①
열량(kcal)/단백질(g)	106/2	98/5	94/5	127/5	96/3	130/4
일자	16 [월]	17 [화]	18 [수]	19 [목]	20 [금]	21 [토]
초기 (4~5개월)	오이미음	오이미음	오이미음	콩나물미음⑤	콩나물미음⑤	콩나물미음⑤
열량(kcal)/단백질(g)	26/1	26/1	26/1	28/1	28/1	28/1
중기 (6~8개월)	닭가슴살오이죽⑮	달걀노른자양배추죽①	두부애호박죽⑤	달걀노른자콩나물죽①⑤	쇠고기파프리카죽⑯	잔멸치당근죽
열량(kcal)/단백질(g)	61/3	87/3	63/2	88/3	77/3	64/3
후기 (9~11개월)	닭가슴살오이무른밥⑮	달걀노른자양배추무른밥①	두부애호박무른밥⑤	달걀노른자콩나물무른밥①⑤	쇠고기파프리카무른밥⑭	잔멸치당근무른밥
열량(kcal)/단백질(g)	95/5	130/4	95/3	130/4	110/4	102/6
일자	23 [월]	24 [화]	25 [수]	26 [목]	27 [금]	28 [토]
초기 (4~5개월)	시금치미음	시금치미음	시금치미음	우엉미음	우엉미음	우엉미음
열량(kcal)/단백질(g)	27/1	27/1	27/1	29/1	29/1	29/1
중기 (6~8개월)	쇠고기시금치죽⑯	두부표고버섯죽⑤	새우살감자죽⑨	달걀노른자우엉죽①	닭가슴살아욱죽⑮	두부청경채죽⑤
열량(kcal)/단백질(g)	75/3	65/2	67/3	91/3	66/4	62/2
후기 (9~11개월)	쇠고기시금치무른밥⑯	두부표고버섯무른밥⑤	새우살감자무른밥⑨	달걀노른자우엉무른밥①	닭가슴살아욱무른밥⑮	두부청경채무른밥⑤
열량(kcal)/단백질(g)	112/5	98/3	97/5	133/4	98/5	93/3
일자	30 [월]	제철 식재료		식생활 3대 과제		
초기 (4~5개월)	무미음					
열량(kcal)/단백질(g)	27/1					
중기 (6~8개월)	잔멸치무죽					
열량(kcal)/단백질(g)	64/3					
후기 (9~11개월)	잔멸치무무른밥	사과	무	손 씻기	골고루 먹기	잔반감소
열량(kcal)/단백질(g)	102/6	펙틴 : 변비 예방	시니그린 : 감기 예방			

원산지 일괄표시

멥쌀	찹쌀	현미	흑미	콩	쇠고기	쇠고기	돼지고기	닭고기	수산물	
밥/죽	누룽지			두부류	국내산	외국산			명태	
국산	국산	국산	국산	국산	국산	한우	산	국산	국산	러시아산

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.

▶ 식자재 수급 사정이 어려운 경우 센터의 감수 없이 '같은 식품군, 같은 조리법'으로 변경 가능합니다.

└ 가정에서 가져오는 이유식 제공 시, 가정이유식 제공 동의서를 보호자님의 동의를 받아 보관해주세요. 또한 제공 내용을 급식일지에 기록해 주세요.

▶ 조리지시서의 조리방법, 식재료의 양 등을 참고하여 조리해 주세요.