



창원시립가포금호어울림어린이집

원산지 일괄표시														
예시		참쌀	현미	흑미	콩	쇠고기	쇠고기	돼지고기	닭고기	수산물				
밥/죽	농로지				두부류	국내산	외국산			명태				
국내산	산	산	산	산	국내산	한우	산	산	국내산	러시아산				
원산지 표시품목(29종)		쌀(밥,죽,농로지)/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/우렁개/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) ⑲조식 * 아황산류⑬는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물로 대부분의 가공식품에 포함되어 있습니다.												
▶ 식자재 수급 사정이 어려운 경우 센터의 보수 없이 '같은 식품군, 같은 조리법'으로 변경 가능합니다.														
ㄴ 가정에서 가져오는 이유식 제공 시, 가정이유식 제공 동의를 보호자님의 동의를 받아 보관해주세요. 또한 제공 내용을 급식일지에 기록해 주세요.														
▶ 조리지시서의 조리방법, 식재료의 양 등을 참고하여 조리해 주세요.														

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



1-2세 점심 및 간식

창원시립가포금호어울림어린이집

식생활 3대 관제				1 [목]		2 [금]	
일자				늦은호박죽		울무죽	
오전간식				기장밥 근대된장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑮⑯ (고춧가루제외)오이무침⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 버섯맑은국 삼치조림⑤⑥ 양배추나물 깍두기⑨	
점심				카스텔라①②⑤⑥ 우유②		자른샤인머스켓 또는 창원시지원과일 우유②	
오후간식				442/17		434/19	
열량(kcal)/단백질(g)	손 씻기			끓고로 먹기		잔반감소	
일자	5 [월] 🍌 제철 식재료			6 [화] 🌈 저탄소 DAY		7 [수]	
오전간식				아몬드죽		흑임자죽	
점심				수수밥 청경채맑은국 (고춧가루제외)두부양념구이⑤⑥ 연근참깨소스무침①②⑤⑥⑧⑩ 깍두기⑨		돼지불고기덮밥⑤⑥⑩ 새우살부추국⑤⑥⑨ 시금치무침 배추김치⑨	
오후간식	부추			찐감자 우유②		굴 또는 창원시지원과일 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	황화알밀 : 소화 촉진			443/14		437/18	
일자	12 [월] 🍌 승능 DAY			13 [화]		14 [수]	
오전간식	당근죽			고구마죽		현미죽	
점심	백미밥 승능 돈까스&소스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨			수수밥 잘게썬오징어국⑦ 두부스테이크 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨		닭고기카레라이스 ①②⑤⑥⑩⑮⑯ 유부장국①②⑤⑥⑧⑨⑩ 꽃맛샐러드①④⑤⑥⑧ 배추김치⑨	
오후간식	단감 또는 창원시지원과일 우유②			미니우동⑤⑥ 저당액상요구르트②		골드키위 또는 창원시지원과일 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	438/13			424/14		432/16	
일자	19 [월]			20 [화]		21 [수]	
오전간식	채소죽			참쌀부추죽		치즈죽②	
점심	백미밥 들깨감자국⑤⑥ 새우살전⑤⑥⑨ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨			수수밥 무찜국⑤⑥ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑨ 배추김치⑨		시금치달걀볶음밥①⑤ 느타리버섯국⑤⑥ 두부간장조림⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	바나나 또는 창원시지원과일 우유②			우영주먹밥⑤⑥ 우유②		배 또는 창원시지원과일 저당떠먹는요구르트②	
열량(kcal)/단백질(g)	438/13			425/15		436/15	
일자	26 [월]			27 [화] 🌈 저탄소 DAY		28 [수]	
오전간식	참치죽			누룽지죽		병아리콩죽	
점심	백미밥 두부맑은국⑤ 미트볼피망조림 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 연근유자청샐러드 배추김치⑨			수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 채소달걀찜① 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		잡채덮밥⑤⑥ 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	자른샤인머스켓 또는 창원시지원과일 우유②			밤식빵①②④⑤⑥⑯ 우유②		단감 또는 창원시지원과일 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	444/16			427/16		435/14	
일자	26 [월]			27 [화]		28 [수]	
오전간식	참치죽			누룽지죽		병아리콩죽	
점심	백미밥 두부맑은국⑤ 미트볼피망조림 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 연근유자청샐러드 배추김치⑨			수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 채소달걀찜① 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		잡채덮밥⑤⑥ 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	자른샤인머스켓 또는 창원시지원과일 우유②			밤식빵①②④⑤⑥⑯ 우유②		단감 또는 창원시지원과일 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	444/16			427/16		435/14	
일자	26 [월]			27 [화]		28 [수]	
오전간식	참치죽			누룽지죽		병아리콩죽	
점심	백미밥 두부맑은국⑤ 미트볼피망조림 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 연근유자청샐러드 배추김치⑨			수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 채소달걀찜① 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		잡채덮밥⑤⑥ 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	자른샤인머스켓 또는 창원시지원과일 우유②			밤식빵①②④⑤⑥⑯ 우유②		단감 또는 창원시지원과일 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	444/16			427/16		435/14	
일자	26 [월]			27 [화]		28 [수]	
오전간식	참치죽			누룽지죽		병아리콩죽	
점심	백미밥 두부맑은국⑤ 미트볼피망조림 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 연근유자청샐러드 배추김치⑨			수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 채소달걀찜① 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		잡채덮밥⑤⑥ 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	자른샤인머스켓 또는 창원시지원과일 우유②			밤식빵①②④⑤⑥⑯ 우유②		단감 또는 창원시지원과일 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	444/16			427/16		435/14	
일자	26 [월]			27 [화]		28 [수]	
오전간식	참치죽			누룽지죽		병아리콩죽	
점심	백미밥 두부맑은국⑤ 미트볼피망조림 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 연근유자청샐러드 배추김치⑨			수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 채소달걀찜① 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		잡채덮밥⑤⑥ 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	자른샤인머스켓 또는 창원시지원과일 우유②			밤식빵①②④⑤⑥⑯ 우유②		단감 또는 창원시지원과일 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	444/16			427/16		435/14	
일자	26 [월]			27 [화]		28 [수]	
오전간식	참치죽			누룽지죽		병아리콩죽	
점심	백미밥 두부맑은국⑤ 미트볼피망조림 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 연근유자청샐러드 배추김치⑨			수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 채소달걀찜① 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		잡채덮밥⑤⑥ 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	자른샤인머스켓 또는 창원시지원과일 우유②			밤식빵①②④⑤⑥⑯ 우유②		단감 또는 창원시지원과일 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	444/16			427/16		435/14	
일자	26 [월]			27 [화]		28 [수]	
오전간식	참치죽			누룽지죽		병아리콩죽	
점심	백미밥 두부맑은국⑤ 미트볼피망조림 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 연근유자청샐러드 배추김치⑨			수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 채소달걀찜① 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		잡채덮밥⑤⑥ 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	자른샤인머스켓 또는 창원시지원과일 우유②			밤식빵①②④⑤⑥⑯ 우유②		단감 또는 창원시지원과일 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	444/16			427/16		435/14	
일자	26 [월]			27 [화]		28 [수]	
오전간식	참치죽			누룽지죽		병아리콩죽	
점심	백미밥 두부맑은국⑤ 미트볼피망조림 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 연근유자청샐러드 배추김치⑨			수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 채소달걀찜① 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		잡채덮밥⑤⑥ 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	자른샤인머스켓 또는 창원시지원과일 우유②			밤식빵①②④⑤⑥⑯ 우유②		단감 또는 창원시지원과일 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	444/16			427/16		435/14	
일자	26 [월]			27 [화]		28 [수]	
오전간식	참치죽			누룽지죽		병아리콩죽	
점심	백미밥 두부맑은국⑤ 미트볼피망조림 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 연근유자청샐러드 배추김치⑨			수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 채소달걀찜① 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		잡채덮밥⑤⑥ 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	자른샤인머스켓 또는 창원시지원과일 우유②			밤식빵①②④⑤⑥⑯ 우유②		단감 또는 창원시지원과일 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	444/16			427/16		435/14	
일자	26 [월]			27 [화]		28 [수]	
오전간식	참치죽			누룽지죽		병아리콩죽	
점심	백미밥 두부맑은국⑤ 미트볼피망조림 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 연근유자청샐러드 배추김치⑨			수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 채소달걀찜① 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		잡채덮밥⑤⑥ 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	자른샤인머스켓 또는 창원시지원과일 우유②			밤식빵①②④⑤⑥⑯ 우유②		단감 또는 창원시지원과일 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	444/16			427/16		435/14	
일자	26 [월]			27 [화]		28 [수]	
오전간식	참치죽			누룽지죽		병아리콩죽	
점심	백미밥 두부맑은국⑤ 미트볼피망조림 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 연근유자청샐러드 배추김치⑨			수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 채소달걀찜① 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		잡채덮밥⑤⑥ 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	자른샤인머스켓 또는 창원시지원과일 우유②			밤식빵①②④⑤⑥⑯ 우유②		단감 또는 창원시지원과일 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	444/16			427/16		435/14	
일자	26 [월]			27 [화]		28 [수]	
오전간식	참치죽			누룽지죽		병아리콩죽	
점심	백미밥 두부맑은국⑤ 미트볼피망조림 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 연근유자청샐러드 배추김치⑨			수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 채소달걀찜① 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		잡채덮밥⑤⑥ 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	자른샤인머스켓 또는 창원시지원과일 우유②			밤식빵①②④⑤⑥⑯ 우유②		단감 또는 창원시지원과일 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	444/16			427/16		435/14	
일자	26 [월]			27 [화]		28 [수]	
오전간식	참치죽			누룽지죽		병아리콩죽	
점심	백미밥 두부맑은국⑤ 미트볼피망조림 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 연근유자청샐러드 배추김치⑨			수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 채소달걀찜① 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		잡채덮밥⑤⑥ 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	자른샤인머스켓 또는 창원시지원과일 우유②			밤식빵①②④⑤⑥⑯ 우유②		단감 또는 창원시지원과일 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	444/16			427/16		435/14	
일자	26 [월]			27 [화]		28 [수]	
오전간식	참치죽			누룽지죽		병아리콩죽	
점심	백미밥 두부맑은국⑤ 미트볼피망조림 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 연근유자청샐러드 배추김치⑨			수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 채소달걀찜① 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		잡채덮밥⑤⑥ 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	자른샤인머스켓 또는 창원시지원과일 우유②			밤식빵①②④⑤⑥⑯ 우유②		단감 또는 창원시지원과일 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	444/16			427/16		435/14	
일자	26 [월]			27 [화]		28 [수]	
오전간식	참치죽			누룽지죽		병아리콩죽	
점심	백미밥 두부맑은국⑤ 미트볼피망조림 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 연근유자청샐러드 배추김치⑨			수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 채소달걀찜① 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		잡채덮밥⑤⑥ 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	자른샤인머스켓 또는 창원시지원과일 우유②			밤식빵①②④⑤⑥⑯ 우유②		단감 또는 창원시지원과일 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	444/16			427/16		435/14	
일자	26 [월]			27 [화]		28 [수]	
오전간식	참치죽			누룽지죽		병아리콩죽	
점심	백미밥 두부맑은국⑤ 미트볼피망조림 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 연근유자청샐러드 배추김치⑨			수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 채소달걀찜① 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		잡채덮밥⑤⑥ 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	자른샤인머스켓 또는 창원시지원과일 우유②			밤식빵①②④⑤⑥⑯ 우유②		단감 또는 창원시지원과일 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	444/16			427/16		435/14	
일자	26 [월]			27 [화]		28 [수]	
오전간식	참치죽			누룽지죽		병아리콩죽	
점심	백미밥 두부맑은국⑤ 미트볼피망조림 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 연근유자청샐러드 배추김치⑨			수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 채소달걀찜① 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		잡채덮밥⑤⑥ 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	자른샤인머스켓 또는 창원시지원과일 우유②			밤식빵①②④⑤⑥⑯ 우유②		단감 또는 창원시지원과일 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	444/16			427/16		435/14	
일자	26 [월]			27 [화]		28 [수]	
오전간식	참치죽			누룽지죽		병아리콩죽	
점심	백미밥 두부맑은국⑤ 미트볼피망조림 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 연근유자청샐러드 배추김치⑨			수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 채소달걀찜① 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		잡채덮밥⑤⑥ 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	자른샤인머스켓 또는 창원시지원과일 우유②			밤식빵①②④⑤⑥⑯ 우유②		단감 또는 창원시지원과일 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	444/16			427/16		435/14	
일자	26 [월]			27 [화]		28 [수]	
오전간식	참치죽			누룽지죽		병아리콩죽	
점심	백미밥 두부맑은국⑤ 미트볼피망조림 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 연근유자청샐러드 배추김치⑨			수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 채소달걀찜① 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		잡채덮밥⑤⑥ 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	자른샤인머스켓 또는 창원시지원과일 우유②			밤식빵①②④⑤⑥⑯ 우유②		단감 또는 창원시지원과일 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	444/16			427/16		435/14	
일자	26 [월]			27 [화]		28 [수]	
오전간식	참치죽			누룽지죽		병아리콩죽	
점심	백미밥 두부맑은국⑤ 미트볼피망조림 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 연근유자청샐러드 배추김치⑨			수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 채소달걀찜① 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		잡채덮밥⑤⑥ 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	자른샤인머스켓 또는 창원시지원과일 우유②			밤식빵①②④⑤⑥⑯ 우유②		단감 또는 창원시지원과일 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	444/16			427/16		435/14	
일자	26 [월]			27 [화]		28 [수]	
오전간식	참치죽			누룽지죽		병아리콩죽	
점심	백미밥 두부맑은국⑤ 미트볼피망조림 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 연근유자청샐러드 배추김치⑨			수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 채소달걀찜① 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		잡채덮밥⑤⑥ 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	자른샤인머스켓 또는 창원시지원과일 우유②			밤식빵①②④⑤⑥⑯ 우유②		단감 또는 창원시지원과일 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	444/16			427/16		435/14	
일자	26 [월]			27 [화]		28 [수]	
오전간식	참치죽			누룽지죽		병아리콩죽	
점심	백미밥 두부맑은국⑤ 미트볼피망조림 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 연근유자청샐러드 배추김치⑨			수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 채소달걀찜① 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		잡채덮밥⑤⑥ 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	자른샤인머스켓 또는 창원시지원과일 우유②			밤식빵①②④⑤⑥⑯ 우유②		단감 또는 창원시지원과일 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	444/16			427/16		435/14	
일자	26 [월]			27 [화]		28 [수]	
오전간식	참치죽			누룽지죽		병아리콩죽	
점심	백미밥 두부맑은국⑤ 미트볼피망조림 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 연근유자청샐러드 배추김치⑨			수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 채소달걀찜① 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		잡채덮밥⑤⑥ 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	자른샤인머스켓 또는 창원시지원과일 우유②			밤식빵①②④⑤⑥⑯ 우유②		단감 또는 창원시지원과일 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	444/16			427/16		435/14	
일자	26 [월]			27 [화]		28 [수]	
오전간식	참치죽			누룽지죽		병아리콩죽	
점심	백미밥 두부맑은국⑤ 미트볼피망조림 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 연근유자청샐러드 배추김치⑨			수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 채소달걀찜① 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		잡채덮밥⑤⑥ 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	자른샤인머스켓 또는 창원시지원과일 우유②			밤식빵①②④⑤⑥⑯ 우유②		단감 또는 창원시지원과일 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	444/16			427/16		435/14	
일자	26 [월]			27 [화]		28 [수]	
오전간식	참치죽			누룽지죽		병아리콩죽	
점심	백미밥 두부맑은국⑤ 미트볼피망조림 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 연근유자청샐러드 배추김치⑨			수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 채소달걀찜① 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		잡채덮밥⑤⑥ 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	자른샤인머스켓 또는 창원시지원과일 우유②			밤식빵①②④⑤⑥⑯ 우유②		단감 또는 창원시지원과일 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	444/16</						