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

창원시립가포금호어울림어린이집

일자	2 [월]	3 [화]	4 [수]	5 [목]	6 [금]
초기 (4~5개월)	브로콜리미음	브로콜리미음	브로콜리미음	양배추미음	양배추미음
열량(kcal)/단백질(g)	27/1	27/1	27/1	27/1	27/1
중기 (6~8개월)	두부브로콜리죽⑤	달걀노른자당근죽①	흰살생선파프리카죽	달걀노른자양배추죽①	닭가슴살사과죽⑮
열량(kcal)/단백질(g)	64/2	87/3	66/3	87/3	67/3
후기 (9~11개월)	두부브로콜리무른밥⑤	달걀노른자당근무른밥①	흰살생선파프리카무른밥	달걀노른자양배추무른밥①	닭가슴살사과무른밥⑮
열량(kcal)/단백질(g)	96/3	130/4	89/3	130/4	101/5
일자	**9 [월]**	**10 [화]**	**11 [수]**	**12 [목]**	**13 [금]**
초기 (4~5개월)	감자미음	감자미음	감자미음	느타리버섯미음	느타리버섯미음
열량(kcal)/단백질(g)	29/1	29/1	29/1	26/1	26/1
중기 (6~8개월)	검은콩감자죽⑤	흰살생선애호박죽	닭가슴살청경채죽⑮	쇠고기느타리버섯죽⑯	두부양파죽⑤
열량(kcal)/단백질(g)	77/2	66/3	63/3	76/3	64/2
후기 (9~11개월)	검은콩감자무른밥⑤	흰살생선애호박무른밥	닭가슴살청경채무른밥⑮	쇠고기느타리버섯무른밥⑯	두부양파무른밥⑤
열량(kcal)/단백질(g)	106/2	98/5	94/5	127/5	96/3
일자	**16 [월]**	**17 [화]**	**18 [수]**	**19 [목]**	**20 [금]**
초기 (4~5개월)	오이미음	오이미음	오이미음	콩나물미음⑤	콩나물미음⑤
열량(kcal)/단백질(g)	26/1	26/1	26/1	28/1	28/1
중기 (6~8개월)	닭가슴살오이죽⑮	달걀노른자양배추죽①	두부애호박죽⑤	달걀노른자콩나물죽①⑤	쇠고기파프리카죽⑯
열량(kcal)/단백질(g)	61/3	87/3	63/2	88/3	77/3
후기 (9~11개월)	닭가슴살오이무른밥⑮	달걀노른자양배추무른밥①	두부애호박무른밥⑤	달걀노른자콩나물무른밥①⑤	쇠고기파프리카무른밥⑯
열량(kcal)/단백질(g)	95/5	130/4	95/3	130/4	110/4
일자	**23 [월]**	**24 [화]**	**25 [수]**	**26 [목]**	**27 [금]**
초기 (4~5개월)	시금치미음	시금치미음	시금치미음	우엉미음	우엉미음
열량(kcal)/단백질(g)	27/1	27/1	27/1	29/1	29/1
중기 (6~8개월)	쇠고기시금치죽⑯	두부표고버섯죽⑤	새우살감자죽⑨	달걀노른자우엉죽①	닭가슴살아욱죽⑮
열량(kcal)/단백질(g)	75/3	65/2	67/3	91/3	66/4
후기 (9~11개월)	쇠고기시금치무른밥⑯	두부표고버섯무른밥⑤	새우살감자무른밥⑨	달걀노른자우엉무른밥①	닭가슴살아욱무른밥⑮
열량(kcal)/단백질(g)	112/5	98/3	97/5	133/4	98/5
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		
열량(kcal)/단백질(g)	102/6	펙틴 : 변비 예방	시니그린 : 감기 예방	손 씻기 골고루 먹기 잔반감소	

원산지 일괄표시

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

영양사 감수 식단

2026년 11월 죽형 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.

1-2세 점심 및 간식 창원시립가포금호어울림어린이집

일자	2 [월] 저탄소 DAY	3 [화]	4 [수]	5 [목]	6 [금]
오전간식	참깨죽	흑미죽	전복죽⑱	양배추죽	김가루죽
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
오후간식	배 또는 창원시지원과일 우유②	으깬단호박치즈범벅② 우유②	귤 또는 창원시지원과일 우유②	쌀국수⑯ 저당액상요구르트②	사과 또는 창원시지원과일 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	431/17	428/18	408/18	446/15	416/19
일자	**9 [월]**	**10 [화] 신메뉴 DAY**	**11 [수]**	**12 [목] 숭늉 DAY**	**13 [금]**
오전간식	검은콩무죽⑤	애호박죽	닭가슴살죽⑮	새우죽⑤⑥⑨	땅콩죽④
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	바나나 또는 창원시지원과일 우유②	잼모닝빵①②⑤⑥ 우유②	단감 또는 창원시지원과일 우유②	치즈주먹밥② 저당액상요구르트②	자른샤인머스캣 또는 창원시지원과일 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	442/16	441/16	431/15	427/15	420/13
일자	**16 [월]**	**17 [화]**	**18 [수] 생일식단**	**19 [목] 저탄소 DAY**	**20 [금]**
오전간식	누룽지죽	병아리콩죽	채소죽⑤⑥	새송이버섯죽	파프리카죽
점심	백미밥 배춧국⑤⑥ 훈제오리양파구이②⑤⑥⑯ (고춧가루제외)오이무침 ⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 감자양팟국 돼지고기굴소스볶음 ⑤⑥⑨⑩⑱ 양배추숙쌈&저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀팥밥 참치미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 무나물 배추김치⑨	기장밥 부추된장국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ (고춧가루제외)콩나물무침⑤ 배추김치⑨	차조밥 안매운육개장⑤⑥⑭ 삼치구이⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	사과 또는 창원시지원과일 우유②	로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 저당액상요구르트②	귤 또는 창원시지원과일 우유②	찐고구마 우유②	배 또는 창원시지원과일 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	428/17	437/16	422/17	429/15	427/17
일자	**23 [월] 숭늉 DAY**	**24 [화]**	**25 [수]**	**26 [목]**	**27 [금]**
오전간식	치즈죽②	녹두죽	율무죽	현미죽	브로콜리죽
점심	백미밥 숭늉 안매운참치김치볶음⑤⑨ 시금치무침 깍두기⑨	수수밥 모둠어묵탕②⑤⑥⑧⑫⑯ 두부표고버섯조림⑤⑥ 단배추나물 깍두기⑨	새우짜장밥 ①②⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑱ 유부맑은국⑤ 탕수육②⑤⑥⑩⑯ 배추김치⑨	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 아욱국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 숙주나물 배추김치⑨
오후간식	단감 또는 창원시지원과일 우유②	늙은호박전①⑤⑥ 우유②	자른샤인머스캣 또는 창원시지원과일 우유②	마들렌①②⑤⑥ 우유②	바나나 또는 창원시지원과일 저당떠먹는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	443/17	425/15	440/19	454/15	425/15
일자	**30 [월]**	**제철 식재료**		**식생활 3대 과제**	
오전간식	잔멸치죽				
점심	백미밥 팽이미소장국⑤⑥ 돼지고기콩나물불고기 ⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식	사과 또는 창원시지원과일 우유②	사과	무		
열량(kcal)/단백질(g)	408/16	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
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산

농·축·수산물 가공품

배추김치		*너비아니*		*흰살생선전*	*떡갈비*		*훈제오리*	*참치*	*탕수육*			
배추	고춧가루	*쇠고기*	*돼지고기*	*명태*	*쇠고기*	*돼지고기*	*오리고기*	*다랑어*	*돼지고기*	*닭고기*		
국내산	국내산	산	국내산	러시아산	산	국산산	국내산	원양산	국내산	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.