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

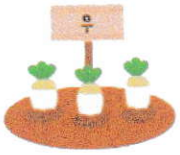
글로벌아이숨어린이집

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	시리얼⑥ 우유②	배 또는 창원시지원과일 저당액상요구르트②	귤 또는 창원시지원과일 우유②	잔치국수⑯ 우유②	사과 또는 창원시지원과일 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	431/17	421/16	408/18	446/15	416/19
일자	9 [월]	10 [화]	11 [수]	12 [목] 숭늉 DAY	13 [금]
오전간식	참치죽	애호박죽	닭가슴살죽⑮	크림스프②⑤⑥⑮⑯	우엉죽
점심	백미밥 달걀팟국① 부들어묵조림②⑤⑥⑧⑫⑭ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	수수밥 미역국⑤⑥ 생선까스&타르타르소스 ①②⑤⑥⑫ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	떡갈비볶음밥 ②⑤⑥⑩⑭⑱ 청경채된장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 숭늉 다진쇠고기연근조림 ⑤⑥⑯ 느타리버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 안매운김치찌개⑤⑥⑨ (고춧가루제외)두부양념구이 ⑤⑥ 겨울초나물 깍두기⑨
오후간식	챠소주먹밥⑤ 우유②	잼모닝빵①②⑤⑥ 저당액상요구르트②	단감 또는 창원시지원과일 우유②	바나나 또는 창원시지원과일 우유②	자른샤인머스캣 또는 창원시지원과일 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	453/19	448/16	431/15	427/14	412/13
일자	16 [월]	17 [화]	18 [수]	19 [목] 저탄소 DAY	20 [금]
오전간식	채소죽⑤⑥	당근죽	누룽지죽	새송이버섯죽	파프리카죽
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 돈까스&소스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐고구마 우유②	로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 저당액상요구르트②	귤 또는 창원시지원과일 우유②	사과 또는 창원시지원과일 우유②	배 또는 창원시지원과일 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	412/16	405/14	421/17	429/15	449/16
일자	23 [월] 숭늉 DAY	24 [화]	25 [수]	26 [목]	27 [금]
오전간식	치즈죽②	김가루채소죽	양배추죽	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	자른샤인머스캣 또는 창원시지원과일 우유②	호박전①⑤⑥ 저당액상요구르트②	단감 또는 창원시지원과일 우유②	밤식빵①②⑤⑥ 우유②	바나나 또는 창원시지원과일 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	443/17	438/14	419/18	454/15	425/15
일자	30 [월]	제철 식재료		식생활 3대 과제	
오전간식	잔멸치죽				
점심	백미밥 팽이미소장국⑤⑥ 돼지고기콩나물불고기 ⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	사과 또는 창원시지원과일 우유②				
열량(kcal)/단백질(g)	410/16				



사과

펙틴 : 변비 예방



무

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 외국산	국내산	국내산	국내산	수입산	한우	산	국내산	국내산	산	국내산	국내산	러시아산

농·축·수산물 가공품

배추김치		너비아니		참치	생선까스	떡갈비		훈제오리		돈까스		탕수육	
배추	고춧가루	쇠고기	돼지고기	다랑어	명태	쇠고기	돼지고기	오리고기	돼지고기	닭고기	돼지고기	닭고기	
국내산	중국산	산	외국산	원양산(냉동)	러시아산	산	국내외국산	중국산	국내산	산	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

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.

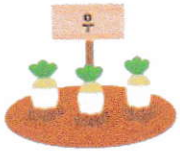
3-5세 점심 및 간식

글로벌아이숨어린이집

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	시리얼⑥ 우유②	배 또는 창원시지원과일 저당액상요구르트②	귤 또는 창원시지원과일 우유②	잔치국수⑯ 우유②	사과 또는 창원시지원과일 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	663/25	647/25	628/28	687/23	640/29
일자	9 [월]	10 [화]	11 [수]	12 [목] 숭늉 DAY	13 [금]
오전간식	참치죽	애호박죽	닭가슴살죽⑮	크림스프②⑤⑥⑮⑯	우엉죽
점심	백미밥 달걀팟국① 부들어묵조림②⑤⑥⑧⑫⑭ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	수수밥 미역국⑤⑥ 생선까스&타르타르소스 ①②⑤⑥⑫ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	떡갈비볶음밥 ②⑤⑥⑩⑭⑱ 청경채된장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 숭늉 다진쇠고기연근조림 ⑤⑥⑯ 느타리버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 안매운김치찌개⑤⑥⑨ (고춧가루제외)두부양념구이 ⑤⑥ 겨울초나물 깍두기⑨
오후간식	채소주먹밥⑤ 우유②	잼모닝빵①②⑤⑥ 저당액상요구르트②	단감 또는 창원시지원과일 우유②	바나나 또는 창원시지원과일 우유②	자른샤인머스캣 또는 창원시지원과일 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	697/29	690/24	663/22	657/22	633/20
일자	16 [월]	17 [화]	18 [수]	19 [목] 저탄소 DAY	20 [금]
오전간식	채소죽⑤⑥	당근죽	누룽지죽	새송이버섯죽	파프리카죽
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 돈까스&소스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐고구마 우유②	로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 저당액상요구르트②	귤 또는 창원시지원과일 우유②	사과 또는 창원시지원과일 우유②	배 또는 창원시지원과일 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	634/25	624/22	648/26	660/23	690/25
일자	23 [월] 숭늉 DAY	24 [화]	25 [수]	26 [목]	27 [금]
오전간식	치즈죽②	김가루채소죽	양배추죽	현미죽	브로콜리죽
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	자른샤인머스캣 또는 창원시지원과일 우유②	호박전①⑤⑥ 저당액상요구르트②	단감 또는 창원시지원과일 우유②	밤식빵①②⑤⑥ 우유②	바나나 또는 창원시지원과일 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	681/27	674/22	645/28	698/23	653/24
일자	30 [월]	우리 식재료		식생활 3대 과제	
오전간식	잔멸치죽				
점심	백미밥 팽이미소장국⑤⑥ 돼지고기콩나물불고기 ⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	사과 또는 창원시지원과일 우유②				
열량(kcal)/단백질(g)	631/24	펙틴 : 변비 예방	시니그린 : 감기 예방	손 씻기	골고루 먹기 / 잔반감소



사과



무







원산지 일괄표시

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

농·축·수산물 가공품

배추김치		*너비아니*		*참치*	*생선까스*	*떡갈비*		*훈제오리*	*돈까스*		*탕수육*	
배추	고춧가루	*쇠고기*	*돼지고기*	*다랑어*	*명태*	*쇠고기*	*돼지고기*	*오리고기*	*돼지고기*	*닭고기*	*돼지고기*	*닭고기*
국내산	중국산	산	외국산	원양산(참치)	러시아산	산	국내외국산		중국산	국내산	산	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