

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



1-2세 점심 및 간식

해담어린이집

식생활 3대 관제				1 [목]		2 [금]		3 [토] 개천절	
일차									
오전간식				늦은호박죽		귀리죽			
점심	  			기장밥 단배추된장국 ⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭ <u>고춧가루제외</u> 오이무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		차조밥 버섯맑은국 삼치조림 ⑤⑥ 양배추나물 깍두기 ⑨			
오후간식				카스텔라 ①②⑤⑥ 우유 ②		자른사인머스캣 또는 창원시지원과일 우유 ②			
열량(kcal)/단백질(g)	손 씻기	꿀고루 먹기	잔반감소	442/17		434/19			

일자	5 [월]	6 [화]	7 [수]	8 [목]	9 [금]	10 [토]
오전간식		아몬드죽	흑임자죽	마늘쇠고기죽 ^⑬		밤죽
점심		수수밥 청경채맑은국 (고춧가루제외)두부양념구이 ^{⑤⑥} 연근참깨소스무침 ^{①②⑤⑥⑧⑬} 깍두기 ^⑨	돼지불고기덮밥 ^{⑤⑥⑩} 새우살부추국 ^{⑤⑥⑨} 시금치무침 배추김치 ^⑨	기장밥 꽃게된장국 ^{⑤⑥⑧} 달걀채소죽 ^{①⑤⑥⑫} 갯잎나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨		베이컨채소주먹밥 ^{①②⑤⑩} 다시마묵국 ^{⑤⑥} 절계자른명엽채조림 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨
오후간식	부추	찐감자 우유 ^②	굴 또는 창원시지원과일 우유 ^②	그레놀라시리얼 ^{⑤⑥} 우유 ^②		배 우유 ^②
열량(kcal)/단백질(g)	항화알 릴 : 소화 촉진	443/14	437/18	444/19		423/14

일자	12 [월] 🌞 승능 DAY	13 [화]	14 [수]	15 [목]	16 [금]	17 [토]
오전간식	당근죽	고구마죽	현미죽	양배추죽⑤⑥	검은콩죽⑤	잔멸치죽
점심	백미밥 승능 돈까스&소스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 잘게썬오징어국⑦ 두부스테이크 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭고기카레라이스 ①②⑤⑥⑩⑪⑬⑭⑮ 유부장국①②⑤⑥⑧⑨⑫ 꽃맛샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	기장밥 미역국⑤⑥ 다진육수수달걀말이①⑤ 하얀콩나물무침⑤ 깍두기⑨	차조밥 애호박맑은국⑤ 쇠고기장조림⑤⑥⑫ 새콤무생채 배추김치⑨	참치오이비빔밥①⑤⑥ 매추국⑤⑥ 어묵조림②⑤⑥⑧⑫⑬⑭ 깍두기⑨
오후간식	단감 또는 창원시지원과일 우유②	미니우동⑤⑥ 저당액상요구르트②	골드키위 또는 창원시지원과일 우유②	머핀①②⑤⑥ 우유②	사과 또는 창원시지원과일 우유②	곡물바①②⑤⑥⑫⑭⑯ 보리차
열량(kcal)/단백질(g)	438/13	424/14	432/16	440/15	428/18	439/15

일자	19 [월]	20 [화]	21 [수]	22 [목]	23 [금] 	24 [토]
오전간식	채소죽	참쌀부추죽	치즈죽 ^②	흑미죽	게살죽 ^{①⑤⑥⑧}	녹두죽
점심	백미밥 들깨감자국 ^{⑤⑥} 새우살전 ^{⑤⑥⑨} 김자반 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	수수밥 무채국 ^{⑤⑥} 돼지고기채소볶음 ^{⑤⑥⑩} 애호박나물 ^{⑤⑨} 배추김치 ^⑨	시금치달걀볶음밥 ^{①⑤} 느타리버섯국 ^{⑤⑥} 두부간장조림 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	기장밥 아욱국 ^{⑤⑥} 순살고등어구이 ^{⑤⑦} 숙주무침 배추김치 ^⑨	차조밥 송농 달걀스테리아끼조림 ^{②⑤⑥⑫⑮⑯⑰} 브로콜리나물 배추김치 ^⑨	칼국수 ^{⑤⑥} 백미밥½ 갈비만두 ^{①②⑤⑥⑩⑮⑰} 배추김치 ^⑨
오후간식	바나나 또는 창원시지원과일 우유 ^②	우영주먹밥 ^{⑤⑥} 우유 ^②	배 또는 창원시지원과일 저당떠먹는요구르트 ^②	찐고구마 우유 ^②	굴 또는 창원시지원과일 우유 ^②	후르츠링시리얼 ^{⑤⑥} 우유 ^②
열량(kcal)/단백질(g)	438/13	425/15	436/15	437/15	429/16	435/14

일자	26 [월]	27 [화]  자원소 DAY	28 [수]	29 [목]	30 [금]  신매뉴 DAY	31 [토]
오전간식	참치죽	누룽지죽	병아리콩죽	파프리카죽	콩나물죽⑤	오토밀죽②
점심	백미밥 두부맑은국⑤ 미트볼피망조림 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 연근유자청샐러드 배추김치⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 채소달걀찜① 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡채덮밥⑤⑥ 쇠고기미역국⑤⑥⑭ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 항태국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥ 팽이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 어묵국②⑤⑥⑧⑫⑭ ★단호박돼지갈비찜 ①②⑤⑥⑧⑨⑮ ⑤⑥⑩ 청경채나물 깍두기⑨	깍두기치즈볶음밥②⑤⑨ 우동국물 ①②⑤⑥⑧⑨⑮ 채소크로켓①②⑤⑥⑩⑫⑭ 배추김치⑨
오후간식	자른샤인머스켓 또는 창원시지원과일 우유②	밤식빵①②④⑤⑥⑭ 우유②	단감 또는 창원시지원과일 우유②	잔치국수⑥ 저당액상요구르트②	사과 또는 창원시지원과일 우유②	바나나키위스무디②
열량(kcal)/단백질(g)	444/16	427/16	435/14	432/16	437/17	443/15

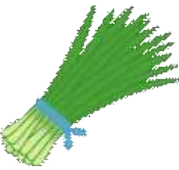
원산지 일괄표시													
맵쌀		참쌀	현미	흑미	콩	쇠고기	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물		
밥/죽	누룽지				두부류	국내산	외국산				꽃게	오징어	고등어
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
농·축·수산물 가공품													
배추김치		함박스테이크			돈까스		두부스테이크			참치	미트볼		베이컨
배추	고춧가루	쇠고기	돼지고기	닭고기	돼지고기	닭고기	돼지고기	닭고기	쇠고기	다랑어	돼지고기	닭고기	돼지고기
국내산	국내산	미국산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산
원산지 표시 품목(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/뽕장어/다랑어/아귀/주꾸미/가리비/우렁छ이/전복/방어/부세											
알레르기 유발식품(22종)		① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲ 참 * 아황산류⑬는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물로 대부분의 가공식품에 포함되어 있습니다.											

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



3-5세 저녁 및 저녁 간식

해담어린이집

일자	식생활 3대 과제			1 [목]	2 [금]	3 [토] 개천절
저녁				기장밥 단배추된장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 버섯맑은국 삼치조림⑤⑥ 양배추나물 깍두기⑨	
저녁간식				카스텔라①②⑤⑥ 우유②	자른샤인머스캣 또는 창원시지원과일 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	손 씻기	골고루 먹기	잔반감소	680/26	667/29	
일자	5 [월] 🍎재정식재료	6 [화] 🍌자탄소DAY	7 [수]	8 [목]	9 [금] 한글날	10 [토]
저녁		수수밥 청경채맑은국 (고춧가루제외)두부양념구이⑤⑥ 연근참깨소스무침①②⑤⑥⑧⑩ 깍두기⑨	돼지불고기덮밥⑤⑥⑩ 새우살부추국⑤⑥⑨ 시금치무침 배추김치⑨	기장밥 꽃게된장국⑤⑥⑧ 달걀채소볶음①⑤⑥⑫ 깎이나물⑤⑥ 배추김치⑨		베이컨채소주먹밥①②⑤⑩ 다시마뚝국⑤⑥ 잘게자른명엽채조림⑤⑥ 배추김치⑨
저녁간식	부추	찐감자 우유②	굴 또는 창원시지원과일 우유②	그레놀라시리얼⑤⑥ 우유②		배 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	항화알릴 : 소화 촉진	681/22	672/27	684/29		651/22
일자	12 [월] 🍌승능DAY	13 [화]	14 [수]	15 [목]	16 [금]	17 [토]
저녁	백미밥 승능 돈까스&소스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑯⑰ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 잘게썬오징어국⑦ 두부스테이크 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭고기카레라이스 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑯ 유부장국①②⑤⑥⑧⑨⑫ 꽃맛샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	기장밥 미역국⑤⑥ 다진옥수수달걀말이①⑤ 하얀콩나물무침⑤ 깍두기⑨	차조밥 애호박맑은국⑤ 쇠고기장조림⑤⑥⑫ 새콤무생채 배추김치⑨	참치오이비빔밥①⑤⑥ 배춧국⑤⑥ 어묵조림②⑤⑥⑧⑫⑯ 깍두기⑨
저녁간식	단감 또는 창원시지원과일 우유②	미니우동⑤⑥ 저당액상요구르트②	골드키위 또는 창원시지원과일 우유②	머핀①②⑤⑥ 우유②	사과 또는 창원시지원과일 우유②	곡물바①②⑤⑥⑭⑰ 보리차
열량(kcal)/단백질(g)	674/21	652/22	665/25	677/23	659/27	675/24
일자	19 [월]	20 [화]	21 [수]	22 [목]	23 [금] 🍌승능DAY	24 [토]
저녁	백미밥 들깨감자국⑤⑥ 새우살전⑤⑥⑨ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 무쌈국⑤⑥ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑨ 배추김치⑨	시금치달걀볶음밥①⑤ 느타리버섯국⑤⑥ 두부간장조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 아욱국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑦ 숙주무침 배추김치⑨	차조밥 승능 달걀데리야끼조림 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑯⑰ 브로콜리나물 배추김치⑨	칼국수⑤⑥ 백미밥½ 갈비만두①②⑤⑥⑩⑫⑯ 배추김치⑨
저녁간식	바나나 또는 창원시지원과일 우유②	우영주먹밥⑤⑥ 우유②	배 또는 창원시지원과일 저당떠먹는요구르트②	찐고구마 우유②	굴 또는 창원시지원과일 우유②	후르츠링시리얼⑤⑥ 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	674/21	654/24	670/23	672/24	660/24	669/22
일자	26 [월]	27 [화] 🍌자탄소DAY	28 [수]	29 [목]	30 [금] 🌟신애뉴DAY	31 [토]
저녁	백미밥 두부맑은국⑤ 미트볼피망조림 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑯ 연근유자청샐러드 배추김치⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 채소달걀찜① 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡채덮밥⑤⑥ 쇠고기미역국⑤⑥⑫ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 황태국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥ 팽이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 어묵국②⑤⑥⑧⑫⑯ ★단호박돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 청경채나물 깍두기⑨	깍두기치즈볶음밥②⑤⑨ 우동국물 ①②⑤⑥⑧⑨⑯ 채소스크로켓①②⑤⑥⑩⑫⑯ 배추김치⑨
저녁간식	자른샤인머스캣 또는 창원시지원과일 우유②	밤식빵①②④⑤⑥⑯ 우유②	단감 또는 창원시지원과일 우유②	잔치국수⑥ 저당액상요구르트②	사과 또는 창원시지원과일 우유②	바나나키위스무디②
열량(kcal)/단백질(g)	683/25	657/25	669/22	665/25	673/25	682/23

원산지 일괄표시													
맵쌀		찹쌀	현미	흑미	콩	쇠고기	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물		
밥/죽	누룽지				두부류	국내산	외국산				꽃게	오징어	고등어
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
농·축·수산물 가공품													
배추김치		함박스테이크			돈까스		두부스테이크			참치	미트볼		베이컨
배추	고춧가루	쇠고기	돼지고기	닭고기	돼지고기	닭고기	돼지고기	닭고기	쇠고기	다랑어	돼지고기	닭고기	돼지고기
국내산	국내산	미국산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	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/뽕장어/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.											