2026년 10월 죽형 식단표

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

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

3-5세 점심 및 간식

해와달아이어린이집

일자	식생활 3대 과제			1 [목]	2 [금]	3 [토] 개천절
오전간식				늙은호박죽	율무죽	
점심				기장밥 근대된장국⑤⑥ 동그랑땡구이 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 버섯맑은국 꽁치무조림⑤⑥ 양배추나물 깍두기⑨	
오후간식				맘모스빵①②⑤⑥ 유기농우유②	자른샤인머스캣 또는 창원시지원과일 유기농우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	손 씻기	골고루 먹기	잔반감소	653/27	667/29	
일자	5 [월] 우제철 식재료	6 [화] 저탄소 DAY	7 [수]	8 [목]	9 [금] 한글날	10 [토]
오전간식		아몬드죽	흑임자죽	마늘쇠고기죽⑯		밤죽
점심		수수밥 청경채맑은국 (고춧가루제외)두부양념구이 ⑤⑥ 연근참깨소스무침 ①②⑤⑥⑧⑱ 깍두기⑨	돼지불고기덮밥⑤⑥⑩ 새우살부춧국⑤⑥⑨ 시금치무침 배추김치⑨	기장밥 꽃게된장국⑤⑥⑧ 달걀채소폭찹①⑤⑥⑫ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨		베이컨채소주먹밥 ①②⑤⑩ 다시마뭇국⑤⑥ 잘게자른명엽채조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	부추	찐감자 유기농우유②	귤 또는 창원시지원과일 유기농우유②	그래놀라시리얼⑤⑥ 유기농우유②		배 유기농우유②
열량(kcal)/단백질(g)	황화알릴 : 소화 촉진	681/22	672/27	684/29		651/22
일자	12 [월] 숭늉 DAY	13 [화]	14 [수]	15 [목]	16 [금]	17 [토]
오전간식	당근죽	고구마죽	현미죽	양배추죽⑤⑥	검은콩죽⑤	잔멸치죽
점심	백미밥 숭늉 돈까스&소스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 잘게썬오징엇국⑰ 두부스테이크 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭고기카레라이스 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 유부장국①②⑤⑥⑧⑨⑱ 꽃맛살샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	기장밥 미역국⑤⑥ 다진옥수수달걀말이①⑤ 하얀콩나물무침⑤ 깍두기⑨	차조밥 애호박맑은국⑤ 쇠불고기⑤⑥⑯ 새콤무생채 배추김치⑨	참치오이비빔밥①⑤⑥ 배춧국⑤⑥ 어묵조림②⑤⑥⑧⑫⑯ 깍두기⑨
오후간식	단감 또는 창원시지원과일 유기농우유②	미니우동⑤⑥ 저당액상요구르트②	골드키위 또는 창원시지원과일 유기농우유②	머핀①②⑤⑥ 유기농우유②	사과 또는 창원시지원과일 유기농우유②	곡물바①②⑤⑥⑭⑲ 보리차
열량(kcal)/단백질(g)	674/21	652/22	665/25	677/23	678/25	675/24
일자	19 [월]	20 [화]	21 [수]	22 [목]	23 [금] 숭늉 DAY	24 [토]
오전간식	채소죽	찹쌀부추죽	치즈죽②	흑미죽	게살죽①⑤⑥⑧	녹두죽
점심	백미밥 들깨감잣국⑤⑥ 부추새우전⑤⑥⑨ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 무챗국⑤⑥ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑨ 배추김치⑨	시금치달걀볶음밥①⑤ 된장느타리버섯국⑤⑥ 두부간장조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 아욱국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑦ 숙주무침 배추김치⑨	차조밥 숭늉 닭살데리야끼조림 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 브로콜리나물 배추김치⑨	칼국수⑤⑥ 백미밥½ 갈비만두①②⑤⑥⑩⑮⑯ 배추김치⑨
오후간식	바나나 또는 창원시지원과일 유기농우유②	우엉주먹밥⑤⑥ 유기농우유②	배 또는 창원시지원과일 저당떠먹는요구르트②	찐고구마 유기농우유②	귤 또는 창원시지원과일 유기농우유②	후르츠링시리얼⑤⑥ 유기농우유②
열량(kcal)/단백질(g)	674/21	654/24	670/23	672/24	660/24	669/22
일자	26 [월]	27 [화] 저탄소 DAY	28 [수]	29 [목]	30 [금] ★신메뉴 DAY	31 [토]
오전간식	참치죽	누룽지죽	병아리콩죽	파프리카죽	콩나물죽⑤	오트밀죽②
점심	백미밥 두부맑은국⑤ 떡갈비구이②⑤⑥⑩⑯⑱ 연근유자청샐러드 배추김치⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 채소달걀찜① 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡채덮밥⑤⑥ 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 황탯국⑤⑥ 닭고기부추볶음⑤⑥ 팽이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 어묵국②⑤⑥⑧⑫⑯ ★단호박돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 청경채나물 깍두기⑨	깍두기치즈볶음밥②⑤⑨ 우동국물 ①②⑤⑥⑧⑨⑱ 채소크로켓①②⑤⑥⑩⑫⑯ 배추김치⑨
오후간식	자른샤인머스캣 또는 창원시지원과일 유기농우유②	모닝빵①②④⑤⑥⑯ 유기농우유②	단감 또는 창원시지원과일 유기농우유②	잔치국수⑥ 저당액상요구르트②	사과 또는 창원시지원과일 유기농우유②	바나나키위스무디②
열량(kcal)/단백질(g)	679/25	657/25	669/22	665/25	673/25	682/23

원산지 일괄표시

멥쌀		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	산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

농·축·수산물 가공품

배추김치		동그랑땡		돈까스	돈까스	두부스테이크			참치	떡갈비		베이컨
배추	고춧가루	돼지고기	닭고기	돼지고기	닭고기	돼지고기	닭고기	쇠고기	다랑어	쇠고기	돼지고기	돼지고기
국내산	국내산	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/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 10월 죽형 식단표

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

1-2세 점심 및 간식

해와달아이어린이집

일자	식생활 3대 과제			1 [목]	2 [금]	3 [토] 개천절
오전간식				늙은호박죽	율무죽	
점심				기장밥 근대된장국⑤⑥ 동그랑땡구이 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ (고춧가루제외)오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 버섯맑은국 꽁치무조림⑤⑥ 양배추나물 깍두기⑨	
오후간식				맘모스빵①②⑤⑥ 유기농우유②	자른샤인머스캣 또는 창원시지원과일 유기농우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	손 씻기	골고루 먹기	잔반감소	424/17	434/19	
일자	5 [월] 우제청 식재료	6 [화] 저탄소 DAY	7 [수]	8 [목]	9 [금] 한글날	10 [토]
오전간식		아몬드죽	흑임자죽	마늘쇠고기죽⑯		밤죽
점심		수수밥 청경채맑은국 (고춧가루제외)두부양념구이 ⑤⑥ 연근참깨소스무침 ①②⑤⑥⑧⑱ 깍두기⑨	돼지불고기덮밥⑤⑥⑩ 새우살부춧국⑤⑥⑨ 시금치무침 배추김치⑨	기장밥 꽃게된장국⑤⑥⑧ 달걀채소폭찹①⑤⑥⑫ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨		베이컨채소주먹밥 ①②⑤⑩ 다시마뭇국⑤⑥ 잘게자른명엽채조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	부추	찐감자 유기농우유②	귤 또는 창원시지원과일 유기농우유②	그래놀라시리얼⑤⑥ 유기농우유②		배 유기농우유②
열량(kcal)/단백질(g)	황화알릴 : 소화 촉진	443/14	437/18	444/19		423/14
일자	12 [월] 숭늉 DAY	13 [화]	14 [수]	15 [목]	16 [금]	17 [토]
오전간식	당근죽	고구마죽	현미죽	양배추죽⑤⑥	검은콩죽⑤	잔멸치죽
점심	백미밥 숭늉 돈까스&소스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 잘게썬오징엇국⑰ 두부스테이크 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭고기카레라이스 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 유부장국①②⑤⑥⑧⑨⑱ 꽃맛살샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	기장밥 미역국⑤⑥ 다진옥수수달걀말이①⑤ 하얀콩나물무침⑤ 깍두기⑨	차조밥 애호박맑은국⑤ 쇠불고기⑤⑥⑯ 새콤무생채 배추김치⑨	참치오이비빔밥①⑤⑥ 배춧국⑤⑥ 어묵조림②⑤⑥⑧⑫⑯ 깍두기⑨
오후간식	단감 또는 창원시지원과일 유기농우유②	미니우동⑤⑥ 저당액상요구르트②	골드키위 또는 창원시지원과일 유기농우유②	머핀①②⑤⑥ 유기농우유②	사과 또는 창원시지원과일 유기농우유②	곡물바①②⑤⑥⑭⑲ 보리차
열량(kcal)/단백질(g)	438/13	424/14	432/16	440/15	441/17	439/15
일자	19 [월]	20 [화]	21 [수]	22 [목]	23 [금] 숭늉 DAY	24 [토]
오전간식	채소죽	찹쌀부추죽	치즈죽②	흑미죽	게살죽①⑤⑥⑧	녹두죽
점심	백미밥 들깨감잣국⑤⑥ 부추새우전⑤⑥⑨ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 무챗국⑤⑥ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑨ 배추김치⑨	시금치달걀볶음밥①⑤ 된장느타리버섯국⑤⑥ 두부간장조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 아욱국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑦ 숙주무침 배추김치⑨	차조밥 숭늉 닭살데리야끼조림 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 브로콜리나물 배추김치⑨	칼국수⑤⑥ 백미밥½ 갈비만두①②⑤⑥⑩⑮⑯ 배추김치⑨
오후간식	바나나 또는 창원시지원과일 유기농우유②	우엉주먹밥⑤⑥ 유기농우유②	배 또는 창원시지원과일 저당떠먹는요구르트②	찐고구마 유기농우유②	귤 또는 창원시지원과일 유기농우유②	후르츠링시리얼⑤⑥ 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	438/13	425/15	436/15	437/15	429/16	435/14
일자	26 [월]	27 [화] 저탄소 DAY	28 [수]	29 [목]	30 [금] ★ 신메뉴 DAY	31 [토]
오전간식	참치죽	누룽지죽	병아리콩죽	파프리카죽	콩나물죽⑤	오트밀죽②
점심	백미밥 두부맑은국⑤ 떡갈비구이②⑤⑥⑩⑯⑱ 연근유자청샐러드 배추김치⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 채소달걀찜① 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡채덮밥⑤⑥ 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 황탯국⑤⑥ 닭고기부추볶음⑤⑥ 팽이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 어묵국②⑤⑥⑧⑫⑯ ★ 단호박돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 청경채나물 깍두기⑨	깍두기치즈볶음밥②⑤⑨ 우동국물 ①②⑤⑥⑧⑨⑱ 채소크로켓①②⑤⑥⑩⑫⑯ 배추김치⑨
오후간식	자른샤인머스캣 또는 창원시지원과일 유기농우유②	모닝빵①②④⑤⑥⑯ 유기농우유②	단감 또는 창원시지원과일 유기농우유②	잔치국수⑥ 저당액상요구르트②	사과 또는 창원시지원과일 유기농우유②	바나나키위스무디②
열량(kcal)/단백질(g)	441/16	427/16	435/14	432/16	437/17	443/15

원산지 일괄표시

멥쌀		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	산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

농·축·수산물 가공품

배추김치		동그랑땡		돈까스		두부스테이크		참치	떡갈비		베이컨
배추	고춧가루	돼지고기	닭고기	돼지고기	닭고기	돼지고기	닭고기	쇠고기	다랑어	쇠고기	돼지고기	돼지고기
국내산	국내산	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/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.