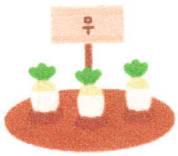
영양사 감수 식단 2026년 11월 죽형 식단표

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

해와달아이어린이집

일자	2 [월] 저탄소 DAY	3 [화]	4 [수]	5 [목]	6 [금]	7 [토]
오전간식	참깨죽	흑미죽	전복죽⑱	양배추죽	김가루죽	우엉죽
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	채소볶음밥⑤ 사골국⑯ 비엔나구이 ①②⑤⑥⑧⑩⑫⑮⑯ 배추김치⑨
오후간식	배 또는 창원시지원과일 떠먹는요구르트②	오곡시리얼⑥ 유기농우유②	귤 또는 창원시지원과일 유기농우유②	쌀국수⑯ 저당액상요구르트②	사과+맘모스빵 또는 창원시지원과일 유기농우유②	그릭요거트&견과류 ②⑭
열량(kcal)/단백질(g)	663/25	647/25	628/28	687/23	640/29	643/21
일자	9 [월]	10 [화] 신메뉴 DAY	11 [수]	12 [목] 숭늉 DAY	13 [금]	14 [토]
오전간식	검은콩무죽⑤	애호박죽	닭가슴살죽⑮	새우죽⑤⑥⑨	땅콩죽④	참치죽
점심	백미밥 달걀팟국① 부들어묵조림②⑤⑥⑧⑫⑯ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	수수밥 미역국⑤⑥ 생선까스&타르타르소스 ①②⑤⑥⑫ ⭐고사리들깨나물⑤⑥ 배추김치⑨	떡갈비볶음밥 ②⑤⑥⑩⑯⑱ 청경채된장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 숭늉 다진쇠고기연근조림 ⑤⑥⑯ 느타리버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 안매운김치찌개⑤⑥⑨ (고춧가루제외)두부양념구이 ⑤⑥ 겨울초나물 깍두기⑨	방울토마토달걀덮밥 ①⑤⑫ 시금치맑은국⑤⑥ 잘게자른명엽채조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	바나나 또는 창원시지원과일 유기농우유②	잼모닝빵①②⑤⑥ 유기농우유②	단감 또는 창원시지원과일 떠먹는요구르트②	김가루주먹밥⑤ 저당액상요구르트②	자른샤인머스캣 또는 창원시지원과일 유기농우유②	쌀강정④ 둥굴레차
열량(kcal)/단백질(g)	679/25	685/24	663/22	653/23	646/21	653/28
일자	16 [월]	17 [화]	18 [수]	19 [목] 저탄소 DAY	20 [금]	21 [토]
오전간식	채소죽⑤⑥	병아리콩죽	누룽지죽	바나나	파프리카죽	크림스프②⑤⑥⑮⑯
점심	백미밥 배춧국⑤⑥ 소불고기양파구이②⑤⑥⑯ (고춧가루제외)오이무침 ⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 감자양팟국 돼지고기굴소스볶음 ⑤⑥⑨⑩⑱ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 북엇국⑤⑥ 크래미애호박볶음 ①⑤⑥⑧⑫ 배추김치⑨	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 치킨안심텐더②④⑤⑥⑮⑯ 브로콜리참깨무침 ①②⑤⑥⑧⑱ 배추김치⑨	차조밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 꽁치무조림⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	후리가케주먹밥 ①②⑤⑥⑮⑯⑱ 맑은순두붓국①⑤⑥ 아몬드잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	사과 또는 창원시지원과일 유기농우유②	로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 저당액상요구르트②	귤 또는 창원시지원과일 유기농우유②	케이크①②⑤⑥ 유기농우유②	배+머핀 또는 창원시지원과일 유기농우유②	시리얼⑤⑥ 유기농우유②
열량(kcal)/단백질(g)	634/25	666/24	648/26		636/25	683/29
일자	23 [월] 숭늉 DAY	24 [화]	25 [수]	26 [목]	27 [금]	28 [토]
오전간식	치즈죽②	녹두죽	율무죽	새송이버섯죽	청경채죽	청경채죽⑤⑥
점심	백미밥 숭늉 안매운참치김치볶음⑤⑨ 시금치무침 깍두기⑨	수수밥 모둠어묵탕②⑤⑥⑧⑫⑯ 두부표고버섯조림⑤⑥ 단배추나물 깍두기⑨	새우짜장밥 ①②⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑱ 유부맑은국①②⑤⑥⑧⑨⑱ 탕수육②⑤⑥⑩⑯ 배추김치⑨	기장밥 부추된장국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ (고춧가루제외)콩나물무침⑤ 배추김치⑨	차조밥 아욱국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 숙주나물 배추김치⑨	충무김밥 미니우동⑤⑥ 간장비빔만두 ①⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑱ 깍두기⑨
오후간식	단감 또는 창원시지원과일 떠먹는요구르트②	부추전①⑤⑥ 유기농우유②	자른샤인머스캣 또는 창원시지원과일 유기농우유②	찐고구마 유기농우유②	바나나 또는 창원시지원과일 저당떠먹는요구르트②	두유미숫가루⑤
열량(kcal)/단백질(g)	681/27	637/22	676/29		656/20	630/20
일자	30 [월]	우제철 식재료			식생활 3대 과제	
오전간식	잔멸치죽					
점심	백미밥 팽이미소장국⑤⑥ 돼지고기콩나물불고기 ⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	사과 또는 창원시지원과일 유기농우유②	사과	무			
열량(kcal)/단백질(g)	631/24	폐틴 : 변비 예방	시니그린 : 감기 예방	손 씻기	골고루 먹기	잔반감소

원산지 일괄표시

멥쌀 밥/죽	멥쌀 누룽지	찹쌀	현미	흑미	콩 두부류	쇠고기 국내산	쇠고기 외국산	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물 전복	수산물 오징어	수산물 명태
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산외국산	국내한우	산	국내산	국내산		국내산	국내산	러시아산

농·축·수산물 가공품

배추김치		너비아니		생선까스		떡갈비		훈제오리	참치	탕수육		치킨텐더		비엔나소시지	
배추	고춧가루	쇠고기	돼지고기	명태	쇠고기	돼지고기	오리고기	다랑어	돼지고기	닭고기	닭고기	돼지고기	닭고기		
국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산		원양산	국내산	국내산	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.

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

해와달아이어린이집

일자	2 [월] 저탄소 DAY	3 [화]	4 [수]	5 [목]	6 [금]	7 [토]
오전간식	참깨죽	흑미죽	전복죽⑱	양배추죽	김가루죽	우엉죽
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	채소볶음밥⑤ 사골국⑯ 비엔나구이 ①②⑤⑥⑧⑩⑫⑮⑯ 배추김치⑨
오후간식	배 또는 창원시지원과일 떠먹는요굴르트②	오곡시리얼⑥ 유기농우유②	귤 또는 창원시지원과일 유기농우유②	쌀국수⑯ 저당액상요구르트②	사과+맘모스빵 또는 창원시지원과일 유기농우유②	그릭요거트&견과류 ②⑭
열량(kcal)/단백질(g)	431/17	421/16	408/18	446/15	416/19	418/13
일자	9 [월]	10 [화] 신메뉴 DAY	11 [수]	12 [목] 숭늉 DAY	13 [금]	14 [토]
오전간식	검은콩무죽⑤	애호박죽	닭가슴살죽⑮	새우죽⑤⑥⑨	땅콩죽④	참치죽
점심	백미밥 달걀팟국① 부들어묵조림②⑤⑥⑧⑫⑯ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	수수밥 미역국⑤⑥ 생선까스&타르타르소스 ①②⑤⑥⑫ 고사리들깨나물⑤⑥ 배추김치⑨	떡갈비볶음밥 ②⑤⑥⑩⑯⑱ 청경채된장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 숭늉 다진쇠고기연근조림 ⑤⑥⑯ 느타리버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 안매운김치찌개⑤⑥⑨ (고춧가루제외)두부양념구이 ⑤⑥ 겨울초나물 깍두기⑨	방울토마토달걀덮밥 ①⑤⑫ 시금치맑은국⑤⑥ 잘게자른명엽채조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	바나나 또는 창원시지원과일 유기농우유②	잼모닝빵①②⑤⑥ 유기농우유②	단감 또는 창원시지원과일 떠먹는요구르트②	김가루주먹밥⑤ 저당액상요구르트②	자른샤인머스캣 또는 창원시지원과일 유기농우유②	쌀강정④ 둥굴레차
열량(kcal)/단백질(g)	442/16	445/16	431/15	424/15	420/13	425/18
일자	16 [월]	17 [화]	18 [수]	19 [목] 저탄소 DAY	20 [금]	21 [토]
오전간식	채소죽⑤⑥	병아리콩죽	누룽지죽	바나나	파프리카죽	크림스프②⑤⑥⑮⑯
점심	백미밥 배춧국⑤⑥ 소불고기양파구이②⑤⑥⑯ (고춧가루제외)오이무침 ⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 감자양팟국 돼지고기굴소스볶음 ⑤⑥⑨⑩⑱ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 북엇국⑤⑥ 크래미애호박볶음 ①⑤⑥⑧⑫ 배추김치⑨	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 치킨안심텐더②④⑤⑥⑮⑯ 브로콜리참깨무침 ①②⑤⑥⑧⑱ 배추김치⑨	차조밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 꽁치무조림⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	후리가케주먹밥 ①②⑤⑥⑮⑯⑱ 맑은순두붓국①⑤⑥ 아몬드잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	사과 또는 창원시지원과일 유기농우유②	로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 저당액상요구르트②	귤 또는 창원시지원과일 유기농우유②	케이크①②⑤⑥ 유기농우유②	배+머핀 또는 창원시지원과일 유기농우유②	시리얼⑤⑥ 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	412/16	433/16	421/17	674/28	413/16	444/19
일자	23 [월] 숭늉 DAY	24 [화]	25 [수]	26 [목]	27 [금]	28 [토]
오전간식	치즈죽②	녹두죽	율무죽	새송이버섯죽	청경채죽	청경채죽⑤⑥
점심	백미밥 숭늉 안매운참치김치볶음⑤⑨ 시금치무침 깍두기⑨	수수밥 모둠어묵탕②⑤⑥⑧⑫⑯ 두부표고버섯조림⑤⑥ 단배추나물 깍두기⑨	새우짜장밥 ①②⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑱ 유부맑은국⑤ 탕수육②⑤⑥⑩⑯ 배추김치⑨	기장밥 부추된장국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ (고춧가루제외)콩나물무침⑤ 배추김치⑨	차조밥 아욱국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 숙주나물 배추김치⑨	충무김밥 미니우동⑤⑥ 간장비빔만두 ①⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑱ 깍두기⑨
오후간식	단감 또는 창원시지원과일 떠먹는요구르트②	부추전①⑤⑥ 유기농우유②	자른샤인머스캣 또는 창원시지원과일 유기농우유②	찐고구마 유기농우유②	바나나 또는 창원시지원과일 저당떠먹는요구르트②	두유미숫가루⑤
열량(kcal)/단백질(g)	443/17	414/14	440/19	438/18	627/13	409/13
일자	30 [월]	우제철 식재료		식생활 3대 과제		
오전간식	잔멸치죽					
점심	백미밥 팽이미소장국⑤⑥ 돼지고기콩나물불고기 ⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	사과 또는 창원시지원과일 유기농우유②					
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	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산외국산	*국내한우*	산	국내산	국내산		국내산	국내산	러시아산

농·축·수산물 가공품

배추김치		*너비아니*		*생선까스*	*떡갈비*		*훈제오리*	*참치*	*탕수육*		*치킨텐더*	*비엔나소시지*	
배추	고춧가루	*쇠고기*	*돼지고기*	*명태*	*쇠고기*	*돼지고기*	*오리고기*	*다랑어*	*돼지고기*	*닭고기*	*닭고기*	*돼지고기*	*닭고기*
국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산		원양산	국내산	국내산	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.