

2026년

10월

죽형 식단표

창원시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management* 발행처: 창원시 I 어린이·사회복지급식관리지원센터
* 담당: 영양팀

방과후 오후 간식

숲속자람터어린이집

일자	식생활 3대 관제	1 [목]	2 [금]
----	-----------	-------	-------

오후간식

못난이주먹밥
우유②바나나
또는 창원시지원과일
우유②

열량(kcal)/단백질(g)

손 씻기

굴고루 먹기

잔반감소

680/26

667/29

일자

5 [월] **종재할 식재물**

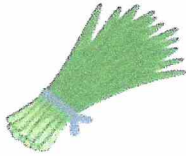
6 [화]

7 [수]

8 [목]

9 [금] 한글날

오후간식

삶은계란
우유②굴
또는 창원시지원과일
우유②전고구마
우유②

부추

열량(kcal)/단백질(g)

항화알릴 : 소화 촉진

681/22

672/27

684/29

일자

12 [월]

13 [화]

14 [수]

15 [목]

16 [금]

오후간식

단감
또는 창원시지원과일
우유②부추전
우유②굴
또는 창원시지원과일
우유②간장떡볶이
우유②사과
또는 창원시지원과일
우유②

열량(kcal)/단백질(g)

674/21

652/22

665/25

677/23

659/27

일자

19 [월]

20 [화]

21 [수]

22 [목]

23 [금]

오후간식

바나나
또는 창원시지원과일
우유②꼬마김밥
우유②배
또는 창원시지원과일
우유②군만두
우유②굴
또는 창원시지원과일
우유②

열량(kcal)/단백질(g)

674/21

654/24

670/23

672/24

660/24

일자

26 [월]

27 [화]

28 [수]

29 [목]

30 [금]

오후간식

포도
또는 창원시지원과일
우유②김치전
우유②단감
또는 창원시지원과일
우유②잔치국수⑥
우유②사과
또는 창원시지원과일
우유②

열량(kcal)/단백질(g)

683/25

657/25

669/22

665/25

673/25

원산지 일괄표시

원산지 표시표시														
메시	밥/죽	누룽지	참쌀	현미	흑미	콩	쇠고기	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	꽃게	수산물	고등어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	두부류	국내산	외국산	산	국내산	국내산	국내산	오징어	국내산
						국내산	한우							
	농·축·수산물 가공품													
배추김치	배추	고춧가루												
국내산	국내산		산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산
원산지	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/우렁챙이/전복/방어/부세													
표시품목(29종)														
알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야채류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잔 * 아황산류⑲는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물로 대부분의 가공식품에 포함되어 있습니다.													
유발식품(22종)														