



2026년

10월

죽형 식단표

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

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

1-2세 점심 및 간식

일자	식생활 3대 관제			1 [목]	2 [금]	3 [토] 개천절
오전간식				늪은호박죽	울무죽	
점심	  			기장밥 근대된장국⑤⑥ 함박스테이크①③⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ (고춧가루제외)오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 버섯맑은국 삼치조림⑤⑥ 양배추나물 깍두기⑨	
오후간식				카스텔라①②⑤⑥ 우유②	자른샤인머스켓 또는 창원시지원과일 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	손 씻기	굵고루 먹기	잔반감소	442/17	434/19	
일자	5 [월]	6 [화]	7 [수]	8 [목]	9 [금]	10 [토]
오전간식				마늘쇠고기죽⑩		밤죽
점심		아몬드죽 수수밥 청경채맑은국 (고춧가루제외)두부양념구이⑤⑥ 연근참깨소스무침①②⑤⑥⑧⑩ 깍두기⑨	흑임자죽 돼지불고기뎡밥⑤⑥⑩ 새우살부추국⑤⑥⑨ 시금치무침 배추김치⑨	기장밥 꽃게된장국⑤⑥⑧ 달걀채소죽①⑤⑥⑫ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨		베이컨채소주먹밥①②⑤⑩ 다시마국⑤⑥ 잘게자른명엽채조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식		부추 찐감자 우유②	굴 또는 창원시지원과일 우유②	그레놀라시리얼⑤⑥ 우유②		배 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	황화알릴 : 소화 촉진	443/14	437/18	444/19		423/14
일자	12 [월]	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 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭고기카레라이스 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 유부장국①②⑤⑥⑧⑨⑫ 꽃맛샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	기장밥 미역국⑤⑥ 다진육수수달걀말이①⑤ 하얀콩나물무침⑤ 깍두기⑨	차조밥 애호박맑은국⑤ 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 새콤무생채 배추김치⑨	참치오이비빔밥①⑤⑥ 배춧국⑤⑥ 어묵조림②⑤⑥⑧⑫⑬⑭⑮ 깍두기⑨
오후간식	단감 또는 창원시지원과일 우유②	미니우동⑤⑥ 저당액상요구르트②	골드키위 또는 창원시지원과일 우유②	머핀①②⑤⑥ 우유②	사과 또는 창원시지원과일 우유②	곡물바①②⑤⑥⑧⑫⑬⑭⑮ 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	치즈죽②	흑미죽	게살죽①⑤⑥⑧	녹두죽
점심	백미밥 들깨감자국⑤⑥ 새우살전⑤⑥⑨ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 무채국⑤⑥ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	시금치달걀볶음밥①⑤ 느타리버섯국⑤⑥ 두부간장조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 아욱국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑦ 숙주무침 배추김치⑨	차조밥 승능 달걀데리야끼조림 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 브로콜리나물 배추김치⑨	칼국수⑤⑥ 백미밥½ 갈비만두①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 배추김치⑨
오후간식	바나나 또는 창원시지원과일 우유②	우유주먹밥⑤⑥ 우유②	배 또는 창원시지원과일 저당떠먹는요구르트②	찐고구마 우유②	굴 또는 창원시지원과일 우유②	후르츠링시리얼⑤⑥ 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	438/13	425/15	436/15	437/15	429/16	435/14
일자	26 [월]	27 [화]	28 [수]	29 [목]	30 [금]	31 [토]
오전간식	참치죽	누룽지죽	병아리콩죽	파프리카죽	콩나물죽⑤	오트밀죽②
점심	백미밥 두부맑은국⑤ 미트볼피망조림 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 연근유자정샐러드 배추김치⑨	수수밥 열갈이된장국⑤⑥ 채소달걀찜① 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡채된장밥⑤⑥ 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 황태국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥ 팽이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 어묵국②⑤⑥⑧⑫⑬⑭⑮⑯ ★ 단호박돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 청경채나물 깍두기⑨	깍두기치즈볶음밥②⑤⑥ 우동국물 ①②⑤⑥⑧⑨⑫ 채소크로켓①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 배추김치⑨
오후간식	자른샤인머스켓 또는 창원시지원과일 우유②	밤식빵①②④⑤⑥⑩ 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						
메밀	누룽지	참쌀	현미	흑미	콩	쇠고기
밥/죽	국산	국산	국산	국산	국산	국산
국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산
농·축·수산물 가공품						
배추김치	함박스테이크	돈까스	두부스테이크	참치	미트볼	베이컨
배추	쇠고기	돼지고기	닭고기	돼지고기	닭고기	쇠고기
국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산
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/뱀장어/다랑어/가리비/우렁창/전복/방어/부세					
표시품목(29종)						
알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲알					
유발식품(22종)	* 아황산류⑬는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물로 대부분의 가공식품에 포함되어 있습니다.					

* 아황산류⑬는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물로 대부분의 가공식품에 포함되어 있습니다.

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

 4~11개월 점심

식생활 3대 관행				1 [목]	2 [금]	3 [토] 개천절
초기 (4~5개월) 열량(kcal)/단백질(g)	 손 씻기	 꼭고루 먹기	 잔반감소	오이미음 26/1	오이미음 26/1	 개천절
중기 (6~8개월) 열량(kcal)/단백질(g)				두부오이죽⑤ 62/2	흰살생선양배추죽 67/3	
후기 (9~11개월) 열량(kcal)/단백질(g)				두부오이무른밥⑤ 94/3	흰살생선양배추무른밥 100/5	
일자	5 [월]	6 [화]	7 [수]	8 [목]	9 [금] 한글날	10 [토]
초기 (4~5개월) 열량(kcal)/단백질(g)	 부추 황화알릴 : 소화 촉진	쇠고기미음⑥ 41/1	쇠고기미음⑥ 41/1	청경채미음 26/1	 한글날	청경채미음 26/1
중기 (6~8개월) 열량(kcal)/단백질(g)		쇠고기당근죽⑥ 75/3	새우살부추죽⑨ 68/4	두부청경채죽⑤ 62/2		달걀노른자밤죽① 99/3
후기 (9~11개월) 열량(kcal)/단백질(g)		쇠고기당근무른밥⑥ 112/4	새우살부추무른밥⑤ 93/5	두부청경채무른밥⑤ 93/3		달걀노른자밤무른밥① 149/4
일자	12 [월]	13 [화]	14 [수]	15 [목]	16 [금]	17 [토]
초기 (4~5개월) 열량(kcal)/단백질(g)	새송이버섯미음 38/1	새송이버섯미음 38/1	새송이버섯미음 38/1	양배추미음 27/1	양배추미음 27/1	양배추미음 27/1
중기 (6~8개월) 열량(kcal)/단백질(g)	흰살생선새송이버섯죽 66/3	두부고구마죽⑤ 76/2	닭가슴살감자죽⑤ 69/3	달걀노른자양배추죽① 87/3	검은콩무죽⑤ 95/5	잔멸치배추죽 69/4
후기 (9~11개월) 열량(kcal)/단백질(g)	흰살생선새송이버섯무른밥 89/5	두부고구마무른밥⑤ 115/3	닭가슴살감자무른밥⑤ 103/5	달걀노른자양배추무른밥① 130/4	검은콩무무른밥⑤ 118/5	잔멸치배추무른밥 101/6
일자	19 [월]	20 [화]	21 [수]	22 [목]	23 [금]	24 [토]
초기 (4~5개월) 열량(kcal)/단백질(g)	감자미음 29/1	감자미음 29/1	감자미음 29/1	아욱미음 27/1	아욱미음 27/1	아욱미음 27/1
중기 (6~8개월) 열량(kcal)/단백질(g)	새우살감자죽⑨ 67/3	두부애호박죽⑤ 63/2	달걀노른자시금치죽① 87/3	가자미아욱죽 68/3	닭가슴살브로콜리죽⑤ 65/4	쇠고기양파죽⑥ 75/3
후기 (9~11개월) 열량(kcal)/단백질(g)	새우살감자무른밥⑨ 97/5	두부애호박무른밥⑤ 95/3	달걀노른자시금치무른밥① 130/4	가자미아욱무른밥 102/5	닭가슴살브로콜리무른밥⑤ 98/5	쇠고기양파무른밥⑥ 112/4
일자	26 [월]	27 [화]	28 [수]	29 [목]	30 [금]	31 [토]
초기 (4~5개월) 열량(kcal)/단백질(g)	피망미음 27/1	피망미음 27/1	피망미음 27/1	부추미음 27/1	부추미음 27/1	부추미음 27/1
중기 (6~8개월) 열량(kcal)/단백질(g)	두부피망죽⑤ 63/2	달걀노른자열갈이죽① 84/2	쇠고기미역죽⑥ 73/3	닭가슴살부추죽⑤ 64/3	달걀노른자단호박죽① 90/3	두부당근죽⑤ 64/2
후기 (9~11개월) 열량(kcal)/단백질(g)	두부피망무른밥⑤ 95/3	달걀노른자열갈이무른밥① 125/4	쇠고기미역무른밥⑥ 110/5	닭가슴살부추무른밥⑤ 96/5	달걀노른자단호박무른밥① 134/4	두부당근무른밥⑤ 96/3

원산지 일괄표시

맵쌀 밥/죽 누룽지	맵쌀 누룽지	잡쌀	현미	흑미	콩		쇠고기	쇠고기	돼지고기	닭고기	수산물
					두부류	국내산	외국산	명태			
국내산	산	산	산	산	국내산	한우	산	산	국내산	미국산	
원산지	쌀(잡,죽,누룽지)/배추김치(배추,고춧가루)/콩(두부류,콩비지,콩국수)/쇠고기/돼지고기/닭고기/오리고기/양고기/염소고기/낙지/오징어/꽃게/명태/고등어/갈치/참조기/연치/조피볼락/참돔/미꾸라지/멸장어/다랑어/아귀/추꾸미/가리비/우렁छ이/전복/방어/부세										
표시품목(29종)											
알레르기											
유발식품(22종)	①난류 ②유지 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥쌀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲장 * 아황산류는 표백제, 보존제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물로 대부분의 가공식품에 포함되어 있습니다.										

▶ 식자재 수급 사정이 어려운 경우 센터의 감수 없이 '같은 식품군, 같은 조리법'으로 변경 가능합니다.

가정에서 가져오는 이유식 제공 시, 가정이유식 제공 동의서를 보호자님의 동의를 받아 보관해주세요. 또한 제공 내용을 급식일지에 기록해 주세요.

▶ 조리지시서의 조리방법, 식재료의 양 등을 참고하여 조리해 주세요.