

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

3-5세 점심 및 간식

해화어린이집

일차				식생활 3대 관제				1 [목]		2 [금]																	
오전간식								늦은호박죽		배 또는 창원시지원과일																	
점심								기장밥 근대된장국 ⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑧⑩⑫⑬ 오이무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		차조밥 버섯맑은국 삼치조림 ⑤⑥ 양배추나물 깍두기 ⑨																	
오후간식								카스텔라 ①②⑤⑥ 우유 ②		채소볶음밥 ⑤ 우유 ②																	
열량(kcal)/단백질(g)		손 씻기		꿀고로 먹기		잔반 감소		680/26		663/27																	
일차 5 [월] 🍌 유채콩 식재료				6 [화] 🌱 자란소 DAY				7 [수]		8 [목]		9 [금] 한글날															
오전간식				아몬드죽		굴 또는 창원시지원과일		마늘쇠고기죽 ⑫																			
점심				수수밥 청경채맑은국 (고춧가루제외)두부양념구이 ⑤⑥ 연근참깨소스무침 ①②⑤⑥⑧⑩ 깍두기 ⑨		돼지불고기도반 ⑤⑥⑩ 새우살부추국 ⑤⑥⑨ 시금치무침 배추김치 ⑨		기장밥 꽃게된장국 ⑤⑥⑧ 달걀채소죽 ①⑤⑥⑫ 젓국 나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨																			
오후간식		부추		어묵탕 ②⑤⑥⑧⑩⑫⑬ 저당액상요구르트 ②		잼치즈모닝빵 ①②⑤⑥ 우유 ②		찐감자 우유 ②																			
열량(kcal)/단백질(g)		황화알릴 : 소화 촉진		643/22		644/27		652/30																			
일차 12 [월] 🍌 송농 DAY				13 [화]				14 [수]		15 [목]		16 [금]															
오전간식		메론 또는 창원시지원과일		고구마죽		골드키위 또는 창원시지원과일		양배추죽 ⑤⑥		자른샤인머스켓 또는 창원시지원과일																	
점심		백미밥 송농 돈까스&소스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 새송이버섯나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		수수밥 잘게 찢은 엿국 ⑦ 두부스테이크 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 근대나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨		닭고기카레라이스 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 유부장국 ①②⑤⑥⑧⑨⑫ 꽃맛샐러드 ①⑤⑥⑧ 배추김치 ⑨		기장밥 미역국 ⑤⑥ 다진옥수수달걀말이 ①⑤ 하얀콩나물무침 ⑤ 깍두기 ⑨		차조밥 애호박맑은국 ⑤ 쇠고기장조림 ⑤⑥⑫ 새콤무생채 배추김치 ⑨																	
오후간식		오곡시리얼 ⑥ 우유 ②		미니우동 ⑤⑥ 저당액상요구르트 ②		단호박튀김 ⑤⑥ 우유 ②		자른물만두 ①②⑤⑥⑧⑨⑩⑫⑬ 우유 ②		롤빵 ①②⑤⑥ 우유 ②																	
열량(kcal)/단백질(g)		653/20		652/22		641/24		663/25		639/26																	
일차 19 [월]				20 [화]				21 [수]		22 [목]		23 [금] 🍌 생일식단															
오전간식		바나나 또는 창원시지원과일		당근죽		배 또는 창원시지원과일		흑미죽		사과 또는 창원시지원과일																	
점심		백미밥 들깨감장국 ⑤⑥ 새우살전 ⑤⑥⑨ 김자반 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		수수밥 무채국 ⑤⑥ 돼지고기채소볶음 ⑤⑥⑩ 애호박나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		시금치달걀볶음밥 ①⑤ 느타리버섯국 ⑤⑥ 두부간장조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨		기장밥 아욱국 ⑤⑥ 순살고등어구이 ⑤⑦ 숙주무침 배추김치 ⑨		찜쌀밥 닭가슴살미역국 ⑤⑥⑫ 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 배추나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨																	
오후간식		보리강정 ④⑤⑥ 우유 ②		찐고구마 우유 ②		크림소스파게티 ①②⑤⑥⑩⑫⑬ 저당액상요구르트 ②		부추전 ①⑤ 우유 ②		케이크 ①②④⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 우유 ②																	
열량(kcal)/단백질(g)		680/22		677/23		642/21		640/25		688/23																	
일차 26 [월]				27 [화] 🌱 자란소 DAY				28 [수]		29 [목]		30 [금] 🍌 신메뉴 DAY															
오전간식		자른샤인머스켓 또는 창원시지원과일		병아리콩죽		굴 또는 창원시지원과일		파프리카죽		단감 또는 창원시지원과일																	
점심		백미밥 두부맑은국 ⑤ 미트볼파랑조림 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 연근유자청샐러드 배추김치 ⑨		수수밥 얼갈이된장국 ⑤⑥ 채소달걀찜 ① 감자채볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		잡채도반 ⑤⑥ 쇠고기미역국 ⑤⑥⑫ 잔멸치조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		기장밥 황태국 ⑤⑥ 오리부추볶음 ⑤⑥⑧ 팽이버섯나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		어묵국 ②⑤⑥⑧⑩⑫⑬ ★ 단호박돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 청경채나물 깍두기 ⑨																	
오후간식		어린이약과 ⑤⑥ 우유 ②		우영주떡밥 ⑤⑥ 우유 ②		핫케이크 ①②⑤⑥ 우유 ②		후르츠링시리얼 ⑤⑥ 우유 ②		잔치국수 ⑥ 저당액상요구르트 ②																	
열량(kcal)/단백질(g)		681/20		662/26		640/20		673/25		634/23																	
원산지 일괄표시																											
메시		밥/죽		누룽지		잡쌀		현미		흑미		콩		쇠고기		쇠고기		돼지고기		닭고기		오리고기		수산물			
국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
농·축·수산물 가공품														국내산													
배추김치		함박스테이크				돈까스				두부스테이크				참치		미트볼											
배추		고춧가루		쇠고기		돼지고기		닭고기		돼지고기		닭고기		돼지고기		닭고기		쇠고기		다랑어		돼지고기		닭고기		산	
국내산		국내산		산		국내산		국내산		국내산		산		산		산		산		원양산		국내산		산		산	
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/뱅장어/다랑어/아귀/주꾸미/가리비/우렁챙이/전복/방어/부세																									
알레르기 유발 식품(22종)		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잔 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물로 대부분의 가공식품에 포함되어 있습니다.																									



해화어린이집

일차				식생활 3대 관제				1 [목]		2 [금]															
오전간식								늪은호박죽		배 또는 창원시지원과일															
점심								기장밥 근대된장국 ⑤⑥ 함박스테이크 ①④⑤⑥⑩⑫⑬ (고춧가루제외)오이무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		차조밥 버섯맑은국 삼치조림 ⑤⑥ 양배추나물 깍두기 ⑨															
오후간식								카스텔라 ①②⑤⑥ 우유 ②		채소볶음밥 ⑤ 우유 ②															
열량(kcal)/단백질(g)		손 씻기		꿀고로 먹기		잔반 감소		445/17		431/18															
일차 5 [월] 🌞 우체정 식재료				6 [화] 🌈 저탄소 DAY				7 [수]		8 [목]		9 [금] 한글날													
오전간식				아몬드죽		굴 또는 창원시지원과일		마늘쇠고기죽 ⑥																	
점심				수수밥 청경채맑은국 (고춧가루제외)두부양념구이 ⑤⑥ 연근참깨소스무침 ①②⑤⑥⑧⑨ 깍두기 ⑨		돼지불고기도남 ⑤⑥⑩ 새우살부추국 ⑤⑥⑨ 시금치무침 배추김치 ⑨		기장밥 꽃게된장국 ⑤⑥⑧ 달걀채소죽 ①⑤⑥⑫ 젓임 나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨																	
오후간식		부추		어묵탕 ②⑤⑥⑧⑫⑬ 저당액상요구르트 ②		잼치즈모닝빵 ①②⑤⑥ 우유 ②		편감자 우유 ②																	
열량(kcal)/단백질(g)		황화알릴 : 소화 촉진		418/14		418/18		424/19																	
일차 12 [월] 🌞 승능 DAY				13 [화]				14 [수]		15 [목]		16 [금]													
오전간식		매론 또는 창원시지원과일		고구마죽		골드키위 또는 창원시지원과일		양배추죽 ⑤⑥		자른샤인머스켓 또는 창원시지원과일															
점심		백미밥 승능 돈까스&소스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 새송이버섯나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		수수밥 잘게썬오징어국 ⑦ 두부스테이크 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 근대나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨		닭고기카레라이스 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 유부장국 ①②⑤⑥⑧⑨⑫ 꽃맛샐러드 ①⑤⑥⑧ 배추김치 ⑨		기장밥 미역국 ⑤⑥ 다진육수수달걀말이 ①⑤ 하얀콩나물무침 ⑤ 깍두기 ⑨		차조밥 애호박맑은국 ⑤ 쇠고기장조림 ⑤⑥⑫ 새콤무생채 배추김치 ⑨															
오후간식		오곡시리얼 ⑥ 우유 ②		미니우동 ⑤⑥ 저당액상요구르트 ②		단호박튀김 ⑤⑥ 우유 ②		자른물만두 ①②⑤⑥⑧⑩⑫⑬ 우유 ②		롤빵 ①②⑤⑥ 우유 ②															
열량(kcal)/단백질(g)		425/13		424/14		417/15		431/16		415/17															
일차 19 [월]				20 [화]				21 [수]		22 [목]		23 [금] 🌈 생일식단													
오전간식		바나나 또는 창원시지원과일		당근죽		배 또는 창원시지원과일		흑미죽		사과 또는 창원시지원과일															
점심		백미밥 들깨감장국 ⑤⑥ 새우살전 ⑤⑥⑨ 김자반 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		수수밥 무채국 ⑤⑥ 돼지고기채소볶음 ⑤⑥⑩ 애호박나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		시금치달걀볶음밥 ①⑤ 느타리버섯국 ⑤⑥ 두부간장조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨		기장밥 아욱국 ⑤⑥ 순살고등어구이 ⑤⑦ 숙주무침 배추김치 ⑨		찜쌀밥 닭가슴살미역국 ⑤⑥⑫ 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 배추나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨															
오후간식		보리강정 ④⑤⑥ 우유 ②		찐고구마 우유 ②		크림소스파게티 ①②⑤⑥⑩⑫⑬ 저당액상요구르트 ②		부추전 ①⑤ 우유 ②		케이크 ①②④⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 우유 ②															
열량(kcal)/단백질(g)		442/14		440/15		418/14		416/17		469/16															
일차 26 [월]				27 [화] 🌈 저탄소 DAY				28 [수]		29 [목]		30 [금] 🌟 신메뉴 DAY													
오전간식		자른샤인머스켓 또는 창원시지원과일		병아리콩죽		굴 또는 창원시지원과일		파프리카죽		단감 또는 창원시지원과일															
점심		백미밥 두부맑은국 ⑤ 미트볼피망조림 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 연근유자청샐러드 배추김치 ⑨		수수밥 열갈이된장국 ⑤⑥ 채소달걀찜 ① 감자채볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		집채도남 ⑤⑥ 쇠고기미역국 ⑤⑥⑫ 잔멸치조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		기장밥 황태국 ⑤⑥ 오리부추볶음 ⑤⑥ 팽이버섯나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		어묵국 ②⑤⑥⑧⑫⑬ ★ 단호박돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 청경채나물 깍두기 ⑨															
오후간식		어린이약과 ⑤⑥ 우유 ②		우렁주떡밥 ⑤⑥ 우유 ②		핫케이크 ①②⑤⑥ 우유 ②		후르츠링시리얼 ⑤⑥ 우유 ②		잔치국수 ⑥ 저당액상요구르트 ②															
열량(kcal)/단백질(g)		442/13		430/17		416/13		438/17		412/15															
원산지 일괄표시																									
메시		잡쌀		현미		흑미		콩		쇠고기		쇠고기		돼지고기		닭고기		오리고기		수산물					
밥/죽		누룽지						두부류		국내산		외국산		산		국내산		국내산		꽃게		오징어		고등어	
국내산		국내산		국내산		국내산		외국산		한우		산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
농·축 수산물 가공품																									
배추김치		함박스테이크				돈까스				두부스테이크				참치		미트볼									
배추		고춧가루		쇠고기		돼지고기		닭고기		돼지고기		닭고기		쇠고기		다랑어		돼지고기		닭고기					
국내산		국내산		산		국내산		국내산		산		산		산		원양산		국내산		산		산		산	
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/참조류/넙치/조피볼락/참돔/미꾸라지/뽕새우/다랑어/아귀/주꾸미/가리비/우렁챙이/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) ⑲참! * 아황산류 ⑳는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물로 대부분의 가공식품에 포함되어 있습니다.																							