# 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

맑은숲 어린이집

| 일자 | 2 [월] 저탄소 DAY | 3 [화] | 4 [수] | 5 [목] | 6 [금] |
|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 참깨죽 | 흑미죽 | 전복죽⑱ | 양배추죽 | 김가루죽 |
| 점심 | 백미밥<br>시래깃국⑤⑥⑨<br>안매운마파두부⑤⑥⑩<br>브로콜리무침<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>버섯맑은국<br>너비아니구이<br>②⑤⑥⑩⑫⑮⑯<br>미역줄기당근볶음⑤<br>배추김치⑨ | 크래미채소비빔밥<br>①⑤⑥⑧⑫<br>콩나물국⑤<br>돼지고기장조림⑤⑥⑩<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>물만둣국①②⑤⑥⑨⑩⑯<br>스크램블에그&케첩<br>①②⑤⑫<br>근대나물무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>잘게썬오징어뭇국⑤⑥⑰<br>닭살고구마조림⑤⑥⑮<br>부추나물<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 배<br>또는 창원시지원과일<br>우유② | 오곡시리얼⑥<br>우유② | 귤<br>또는 창원시지원과일<br>우유② | 쌀국수⑯<br>저당액상요구르트② | 사과<br>또는 창원시지원과일<br>우유② |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 431/17 | 421/16 | 408/18 | 446/15 | 416/19 |
| **일자** | **9 [월]** | **10 [화] 신메뉴 DAY** | **11 [수]** | **12 [목] 숭늉 DAY** | **13 [금]** |
| 오전간식 | 검은콩무죽⑤ | 애호박죽 | 닭가슴살죽⑮ | 새우죽⑤⑥⑨ | 땅콩죽④ |
| 점심 | 백미밥<br>달걀팟국①<br>부들어묵조림②⑤⑥⑧⑫⑯<br>감자채볶음⑤<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>미역국⑤⑥<br>흰살생선전①⑤⑥<br>⭐고사리들깨나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 떡갈비볶음밥<br>②⑤⑥⑩⑭⑱<br>청경채된장국⑤⑥<br>마카로니샐러드①⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>숭늉<br>다진쇠고기연근조림<br>⑤⑥⑯<br>느타리버섯무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 차조밥<br>안매운김치찌개⑤⑥⑨<br>(고춧가루제외)두부양념구이<br>⑤⑥<br>겨울초나물<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 바나나<br>또는 창원시지원과일<br>우유② | 잼모닝빵①②⑤⑥<br>우유② | 단감<br>또는 창원시지원과일<br>우유② | 치즈주먹밥②<br>저당액상요구르트② | 자른샤인머스캣<br>또는 창원시지원과일<br>우유② |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 442/16 | 441/16 | 431/15 | 427/15 | 420/13 |
| **일자** | **16 [월]** | **17 [화]** | **18 [수]** | **19 [목] 저탄소 DAY** | **20 [금]** |
| 오전간식 | 채소죽⑤⑥ | 병아리콩죽 | 누룽지죽 | 새송이버섯죽 | 파프리카죽 |
| 점심 | 백미밥<br>배춧국⑤⑥<br>훈제오리양파구이②⑤⑥⑭<br>(고춧가루제외)오이무침<br>⑤⑥<br>깍두기⑨ | 수수밥<br>감자양팟국<br>돼지고기굴소스볶음<br>⑤⑥⑨⑩⑱<br>양배추숙쌈&저염쌈장⑤⑥<br>깍두기⑨ | 두부소보로덮밥⑤⑥<br>북엇국⑤⑥<br>크래미애호박볶음<br>①⑤⑥⑧⑫<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>부추된장국⑤⑥<br>달걀장조림①⑤⑥<br>(고춧가루제외)콩나물무침⑤<br>배추김치⑨ | 차조밥<br>안매운육개장⑤⑥⑭<br>삼치구이⑤⑥<br>취나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 사과<br>또는 창원시지원과일<br>우유② | 로제스파게티<br>②⑤⑥⑫⑮⑯⑱<br>저당액상요구르트② | 귤<br>또는 창원시지원과일<br>우유② | 찐고구마<br>우유② | 배<br>또는 창원시지원과일<br>우유② |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 412/16 | 437/16 | 421/17 | 429/15 | 427/17 |
| **일자** | **23 [월] 숭늉 DAY** | **24 [화]** | **25 [수]** | **26 [목]** | **27 [금] ] 생일식단** |
| 오전간식 | 치즈죽② | 녹두죽 | 율무죽 | 현미죽 | 브로콜리죽 |
| 점심 | 백미밥<br>숭늉<br>안매운참치김치볶음⑤⑨<br>시금치무침<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>모둠어묵탕②⑤⑥⑧⑫⑯<br>두부표고버섯조림⑤⑥<br>단배추나물<br>깍두기⑨ | 새우짜장밥<br>①②⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑱<br>유부맑은국⑤<br>탕수육②⑤⑥⑩⑯<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>들깨미역국⑤⑥<br>채소달걀말이①⑤<br>우엉조림⑤⑥<br>배추김치⑨ | 찹쌀팥밥<br>닭가슴살미역국⑤⑥⑮<br>돼지갈비찜⑤⑥⑩<br>배추나물⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 단감<br>또는 창원시지원과일<br>우유② | 늙은호박전①⑤⑥<br>우유② | 자른샤인머스캣<br>또는 창원시지원과일<br>우유② | 마들렌①②⑤⑥<br>우유② | 바나나<br>케이크①②④⑤⑥⑩⑭⑯<br>우유② |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 443/17 | 425/15 | 440/19 | 454/15 | 425/15 |
| **일자** | **30 [월]** | 우수 식재료 | | 식생활 3대 과제 | |
| 오전간식 | 잔멸치죽 | | | | |
| 점심 | 백미밥<br>팽이미소장국⑤⑥<br>돼지고기콩나물불고기<br>⑤⑥⑩<br>무나물⑤⑥<br>배추김치⑨ |  사과 |  무 |   |  |
| 오후간식 | 사과<br>또는 창원시지원과일<br>우유② | | | | |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 410/16 | 펙틴 : 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 | 국내산 | 한우 | 호주산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 외국산 |

농·축·수산물 가공품

| 배추김치 | | 너비아니 | | 흰살생선전 | 떡갈비 | | 훈제오리 | 참치 | 탕수육 | 비엔나소시지 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 배추 | 고춧가루 | 쇠고기 | 돼지고기 | 명태 | 쇠고기 | 돼지고기 | 오리고기 | 다랑어 | 돼지고기 | 돼지고기 |
| 국내산 | 국내산 | 외국산 | 국내산 | 외국산 | 외국산 | 국내산 | 국내산 | 외국산 | 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: ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어