



영양 쑥쑥 식단 안내문

본 식단은 식생활안전관리원의 「어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침」
및 창원시 관내 시장조사를 기반으로 작성되었습니다.

식단의 종류			
대상	종류	구성	비고
0세 (4~11개월)	이유식형	초·중·후기 이유식	월 ~ 토
1~2세·3~5세	죽형	점심 및 오전(죽 제공)·오후 간식	월 ~ 토
	일반형	점심 및 오전·오후 간식	월 ~ 토
	저녁형	저녁	월 ~ 금
6~11세·12~18세	지역아동센터	저녁(점심)·간식	월 ~ 토

식단 안내

- 자연식품(영양소 파괴를 최소화한 간식)은 주 3회 이상 제공하고 있어요.
- 식자재 수급사정이 어려운 경우 센터의 감수 없이 '같은 식품군, 같은 조리법'으로 변경할 수 있어요.
- 잡곡밥의 잡곡 비율은 5% 내외로 권장하고 있어요.
- 식단 내 알레르기 유발식품 표시는 통상적인 알레르기 유발식품에 대해 표시되었으며, **가공식품**의 경우 실제 급식소에서 사용하는 제품에 따라 알레르기 유발식품이 다를 수 있어요. 그러므로 가공식품 사용 시 알레르기 유발식품의 함유 여부를 **반드시 확인**해주세요.

특화 · 이벤트 식단

🌸 제철 식재료

매월 제철 식재료 안내

영양사 감수 식단

영양사가 감수한 식단임을 안내

🌱 저탄소 DAY

식물성 식품 위주의 메뉴로 구성하여
온실가스 배출을 감축시키기 위한
친환경식단을 제공하는 날

😊 승능 DAY

국을 통해 섭취되는
나트륨을 **저감화**시키기 위해
국 대신 승능을 제공하는 날

★ 신메뉴 DAY

식단 내 메뉴의 **다양성**을 강화하기
위하여 매월 센터에서 신메뉴를
개발하여 식단에 반영하는 날

식생활 3대 과제



손 씻기



골고루 먹기



잔반감소

어린이의 개인위생 습관 형성,
균형 잡힌 식습관 실천, 잔반 감소를 통해
건강한 식생활 태도를 기르고
올바른 급식 문화 조성에 함께해주세요.



부산신행13단지부영사랑으로어린이집

식생활 3대 관제						1 [목]	2 [금]
일자						단호박죽	율무죽
오전간식							
점심						기장밥 근대된장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 버섯맑은국 삼치조림⑤⑥ 양배추나물 깍두기⑨
오후간식							
열량(kcal)/단백질(g)						카스텔라①②⑤⑥/우유②	사과/우유②
일자	5 [월] 🌞 생채식 재료	6 [화] 🌿 저탄소 DAY	7 [수]	8 [목]	9 [금] 한글날		
오전간식						아몬드죽	흑임자죽
점심						수수밥 청경채맑은국 (고춧가루제외)두부양념구이⑤⑥ 연근참깨소스무침①②③④⑧⑨ 깍두기⑨	돼지불고기덮밥⑤⑥⑩ 새우살부추국⑤⑥⑨ 유채나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식						찐감자/우유②	메론 (창원시지원과일)/ 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	황화알릴 : 소화 촉진					680/26	667/29
일자	12 [월] 🌞 송농 DAY	13 [화] ❤️ 생일식단 ♥	14 [수]	15 [목]	16 [금]		
오전간식						마늘쇠고기죽⑭	
점심						기장밥 꽃게된장국⑤⑥⑧ 달걀채소볶음①⑤⑥⑫ 브로콜리나물 배추김치⑨	
오후간식						그레놀라시리얼⑤⑥/우유②	
열량(kcal)/단백질(g)						684/29	
일자	19 [월]	20 [화]	21 [수]	22 [목]	23 [금] 🌞 송농 DAY		
오전간식						당근죽	닭죽⑮
점심						찰쌀팔밥 송농 돈까스&소스②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	닭고기카레라이스 ①②⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮ 유부장국①②⑤⑥⑧⑨⑫ 꽃맛샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨
오후간식						샤인머스켓 (창원시지원과일) 우유②	모닝빵①②⑤⑥/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	674/21					667/32	665/25
일자	26 [월]	27 [화] 🌿 저탄소 DAY	28 [수]	29 [목]	30 [금] 🌟 신애뉴 DAY		
오전간식						양배추죽⑤⑥	검은콩죽⑤
점심						기장밥 미역국⑤⑥ 다진옥수수달걀말이①⑤ 하얀콩나물무침⑤ 깍두기⑨	차조밥 애호박맑은국⑤ 쇠고기장조림⑤⑥⑫ 새콤무생채 배추김치⑨
오후간식						바나나/우유②	배/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	674/21					667/32	665/25
일자	26 [월]	27 [화]	28 [수]	29 [목]	30 [금]		
오전간식						흑미죽	계살죽①⑤⑥⑧
점심						기장밥 아욱국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑦ 숙주무침 배추김치⑨	차조밥 송농 닭살데리야끼조림 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯ 브로콜리나물 배추김치⑨
오후간식						사과 (창원시지원과일) 떠먹는요거트②	굴/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	674/21					672/24	660/24
일자	26 [월]	27 [화]	28 [수]	29 [목]	30 [금]		
오전간식						파프리카죽	콩나물죽⑤
점심						기장밥 황태국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥ 팽이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 어묵국②⑤⑥⑧⑫⑬ ★ 단호박돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 청경채나물 깍두기⑨
오후간식						잔치국수⑥ 저당액상요거트②	사과/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	683/25					669/22	665/25
원산지 일괄표시							
맵쌀	누룽지	잡쌀	현미	흑미	콩	쇠고기	쇠고기
밥/죽					두부류	국내산	-
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	-
농·축·수산물 가공품							
배추김치	함박스테이크			돈까스		미트볼	참치
배추	고춧가루	쇠고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기	다랑어	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	
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/조피복락/참돔/미꾸라지/뱅장어/다랑어/아귀/주꾸미/가리비/우렁챙이/전복/방어/부세						
알레르기 유발식품(22종)	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야행산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잰 * 야행산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물로 대부분의 가공식품에 포함되어 있습니다.						



2026년

10월

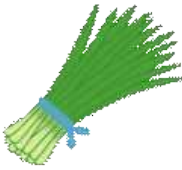
죽형 식단표

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

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


1-2세 점심 및 간식

부산신항13단지부영사랑으로어린이집

일자		식생활 3대 과제			1 [목]	2 [금]									
오전간식		  			단호박죽	율무죽									
점심					기장밥 근대된장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑮⑯ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 버섯맑은국 삼치조림⑤⑥ 양배추나물 깍두기⑨									
오후간식					카스텔라①②⑤⑥/우유②	사과/우유②									
열량(kcal)/단백질(g)		손 씻기	끓고로 먹기	잔반 감소	442/17	434/19									
일자		5 [월] 🍎재절식재료	6 [화] 🌈채탄소 DAY	7 [수]	8 [목]	9 [금] 한글날									
오전간식		 부추	아몬드죽	흑임자죽	마늘쇠고기죽⑬										
점심			수수밥 청경채맑은국 (고춧가루제외)두부양념구이⑤⑥ 연근참깨소스무침①②⑤⑥⑧⑯ 깍두기⑨	돼지불고기덮밥⑤⑥⑩ 새우살부추국⑤⑥⑨ 유채나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 꽃게된장국⑤⑥⑧ 달걀채소볶음①⑤⑥⑫ 브로콜리나물 배추김치⑨										
오후간식			찐감자/우유②	메론 (창원시지원과일) 우유②	그레놀라시리얼⑤⑥/우유②										
열량(kcal)/단백질(g)		황화알릴 : 소화 촉진	443/14	437/18	444/19										
일자		12 [월] 🍌송충 DAY	13 [화] ♥생일식단♥	14 [수]	15 [목]	16 [금]									
오전간식		당근죽	닭죽⑮	녹두죽	양배추죽⑤⑥	검은콩죽⑤									
점심		백미밥 송충 돈까스&소스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	참살팔밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩⑮ 흰살생선전①⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 유부장국①②⑤⑥⑧⑨⑮ 꽃맛살샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	기장밥 미역국⑤⑥ 다진옥수수달걀말이①⑤ 하얀콩나물무침⑤ 깍두기⑨	차조밥 애호박맑은국⑤ 쇠고기장조림⑤⑥⑮ 새콤무생채 배추김치⑨									
오후간식		단감/우유②	치즈빵①②④⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑯ 굴/우유②	샤인머스켓 (창원시지원과일) 우유②	모닝빵①②⑤⑥/우유②	배/우유②									
열량(kcal)/단백질(g)		438/13	451/22	432/16	440/15	428/18									
일자		19 [월]	20 [화]	21 [수]	22 [목]	23 [금] 🍌송충 DAY									
오전간식		채소죽	참살부추죽	치즈죽②	흑미죽	게살죽①⑤⑥⑧									
점심		백미밥 들깨감자국⑤⑥ 새우살전⑤⑥⑨ 구이김⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 무채국⑤⑥ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩⑮ 애호박나물⑤⑨ 배추김치⑨	시금치달걀볶음밥①⑤ 느타리버섯국⑤⑥ 두부간장조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 아욱국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑦ 숙주무침 배추김치⑨	차조밥 송충 닭살데리야끼조림 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯ 브로콜리나물 배추김치⑨									
오후간식		바나나/우유②	우영주먹밥⑤⑥/우유②	사과 (창원시지원과일) 떠먹는요구르트②	찐고구마/우유②	굴/우유②									
열량(kcal)/단백질(g)		438/13	425/15	436/15	437/15	429/16									
일자		26 [월]	27 [화] 🌈채탄소 DAY	28 [수]	29 [목]	30 [금] 🌟신애뉴 DAY									
오전간식		참치죽	누룽지죽	병아리콩죽	파프리카죽	콩나물죽⑤									
점심		백미밥 두부맑은국⑤ 미트볼피망조림 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 연근유자청샐러드 배추김치⑨	수수밥 열갈이된장국⑤⑥ 채소달걀찜① 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡채덮밥⑤⑥ 쇠고기미역국⑤⑥⑩⑮ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 황태국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥ 팽이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 어묵국②⑤⑥⑧⑫⑬⑭⑮⑯ ★단호박돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 청경채나물 깍두기⑨									
오후간식		파인애플/우유②	밤식빵①②④⑤⑥⑩⑮ 우유②	단감 (창원시지원과일) 우유②	잔치국수⑥ 저당액상요구르트②	사과/우유②									
열량(kcal)/단백질(g)		444/16	427/16	435/14	432/16	437/17									
원산지 일괄표시															
메시		밥/죽	누룽지	참쌀	현미	흑미	콩	쇠고기	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물		
		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	두부류	국내산	-	국내산	국내산	국내산	꽃게	오징어	고등어
		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	-	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
농·축·수산물 가공품															
배추김치		함박스테이크			돈까스		미트볼		참치						
배추	고춧가루	쇠고기	돼지고기		돼지고기		돼지고기		돼지고기	다랑어					
국내산	국내산	국내산	국내산		국내산		국내산		국내산	원양산					
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/우렁행이/전복/방어/부세													
알레르기 유발식품(22종)		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲자 * 아황산류⑬는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물로 대부분의 가공식품에 포함되어 있습니다.													

