2026년

영양 쑥쑥 식단 안내문

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

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,
  가공식품의 경우 실제 급식소에서 사용하는 제품에 따라 알레르기 유발식품이 다를 수 있어요.
  그러므로 가공식품 사용 시 알레르기 유발식품의 함유 여부를 반드시 확인해주세요.

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

숭늉 DAY

국을 통해 섭취되는
나트륨을 저감화시키기 위해
국 대신 숭늉을 제공하는 날

신메뉴 DAY

식단 내 메뉴의 다양성을 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 함께 해주세요.**

☎ 어린이 영양팀 문의: 055-285-9004

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

부산신항13단지 부영사랑으로 어린이집

일자	2 [월] 저탄소 DAY	3 [화]	4 [수]	5 [목]	6 [금]
오전간식	참깨죽	흑미죽	전복죽⑱	양배추죽	김가루죽
점심	백미밥 시래깃국⑤⑥⑨ 안매운마파두부⑤⑥⑩ 브로콜리무침 배추김치⑨	수수밥 버섯맑은국 너비아니구이 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 미역줄기당근볶음⑤ 배추김치⑨	크래미채소비빔밥 ①⑤⑥⑧⑫ 콩나물국⑤ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 배추김치⑨	기장밥 물만둣국①②⑤⑥⑨⑩⑯ 스크램블에그&케첩 ①②⑤⑫ 근대나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 잘게썬오징어뭇국⑤⑥⑰ 닭살고구마조림⑤⑥⑮ 부추나물 배추김치⑨
오후간식	레드키위/우유②	오곡시리얼⑥/우유②	감귤(창원시지원과일)/우유②	국수⑯/저당액상요구르트②	단감/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 달걀팟국① 부들어묵조림②⑤⑥⑧⑫⑯ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	수수밥 미역국⑤⑥ 흰살생선전①⑤⑥ ⭐고사리들깨나물⑤⑥ 배추김치⑨	떡갈비볶음밥 ②⑤⑥⑩⑯⑱ 청경채된장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 숭늉 다진쇠고기연근조림 ⑤⑥⑯ 느타리버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 안매운김치찌개⑤⑥⑨ (고춧가루제외)두부양념구이 ⑤⑥ 겨울초나물 깍두기⑨
오후간식	바나나/우유②	잼모닝빵①②⑤⑥/우유②	배(창원시지원과일)/우유②	치즈주먹밥②/저당액상요구르트②	추황배/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	442/16	441/16	431/15	427/15	420/13
일자	**16 [월] -생일식단-**	**17 [화]**	**18 [수]**	**19 [목] 저탄소 DAY**	**20 [금]**
오전간식	채소죽	병아리콩죽	누룽지죽	새송이버섯죽	파프리카죽
점심	찹쌀팥밥 참치미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 무나물 배추김치⑨	수수밥 감자양팟국 돼지고기굴소스볶음 ⑤⑥⑨⑩⑱ 양배추숙쌈&저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 북엇국⑤⑥ 크래미애호박볶음 ①⑤⑥⑧⑫ 배추김치⑨	기장밥 부추된장국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ (고춧가루제외)콩나물무침⑤ 배추김치⑨	차조밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 삼치구이⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	치즈빵①②⑤⑥⑩/귤/우유②	로제스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 저당액상요구르트②	단감(창원시지원과일)/우유②	찐고구마/우유②	감홍사과/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	473/17	437/16	421/17	429/15	427/17
일자	**23 [월] 숭늉 DAY**	**24 [화]**	**25 [수]**	**26 [목]**	**27 [금]**
오전간식	치즈죽②	녹두죽	율무죽	현미죽	브로콜리죽
점심	백미밥 숭늉 안매운참치김치볶음⑤⑨ 시금치무침 깍두기⑨	수수밥 모둠어묵탕②⑤⑥⑧⑫⑯ 두부표고버섯조림⑤⑥ 단배추나물 깍두기⑨	새우짜장밥 ①②⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑱ 유부맑은국⑤ 탕수육②⑤⑥⑩⑯ 배추김치⑨	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 아욱국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 숙주나물 배추김치⑨
오후간식	단감/우유②	늙은호박전①⑤⑥/우유②	황금향(창원시지원과일)/우유②	마들렌①②⑤⑥/우유②	바나나/저당떠먹는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	443/17	425/15	440/19	454/15	425/15
일자	**30 [월]**	제철 식재료		식생활 3대 과제	
오전간식	잔멸치죽				
점심	백미밥 팽이미소장국⑤⑥ 돼지고기콩나물불고기 ⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	사과/우유②	사과	무		
열량(kcal)/단백질(g)	410/16	펙틴 : 변비 예방	시니그린 : 감기 예방	손 씻기	골고루 먹기 / 잔반감소

원산지 일괄표시

멥쌀		찹쌀	현미	흑미	콩	쇠고기	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물		
밥/죽	누룽지				두부류	국내산	-				전복	오징어	명태
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	-	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산

농·축·수산물 가공품

배추김치		너비아니		흰살생선전	떡갈비		훈제오리	참치	탕수육			
배추	고춧가루	쇠고기	돼지고기	명태	쇠고기	돼지고기	오리고기	다랑어	돼지고기			
국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	원양어산	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 유발식품(22종)	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣 * 아황산류⑬는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물로 대부분의 가공식품에 포함되어 있습니다.

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.

3-5세 점심 및 간식 부산신항13단지 부영사랑으로 어린이집

일자	2 [월] 저탄소 DAY	3 [화]	4 [수]	5 [목]	6 [금]
오전간식	참깨죽	흑미죽	전복죽⑱	양배추죽	김가루죽
점심	백미밥 시래깃국⑤⑥⑨ 안매운마파두부⑤⑥⑩ 브로콜리무침 배추김치⑨	수수밥 버섯맑은국 너비아니구이 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 미역줄기당근볶음⑤ 배추김치⑨	크래미채소비빔밥 ①⑤⑥⑧⑫ 콩나물국⑤ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 배추김치⑨	기장밥 물만둣국①②⑤⑥⑨⑩⑯ 스크램블에그&케첩 ①②⑤⑫ 근대나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 잘게썬오징어뭇국⑤⑥⑰ 닭살고구마조림⑤⑥⑮ 부추나물 배추김치⑨
오후간식	레드키위/우유②	오곡시리얼⑥/우유②	감귤(창원시지원과일)/우유②	국수⑯/저당액상요구르트②	단감/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	663/25	647/25	628/28	687/23	640/29
일자	**9 [월]**	**10 [화]** 신메뉴 DAY	**11 [수]**	**12 [목]** 숭늉 DAY	**13 [금]**
오전간식	검은콩무죽⑤	애호박죽	닭가슴살죽⑮	새우죽⑤⑥⑨	땅콩죽④
점심	백미밥 달걀팟국① 부들어묵조림②⑤⑥⑧⑫⑯ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	수수밥 미역국⑤⑥ 흰살생선전①⑤⑥ ⭐고사리들깨나물⑤⑥ 배추김치⑨	떡갈비볶음밥 ②⑤⑥⑩⑯⑱ 청경채된장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 숭늉 다진쇠고기연근조림 ⑤⑥⑯ 느타리버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 안매운김치찌개⑤⑥⑨ (고춧가루제외)두부양념구이 ⑤⑥ 겨울초나물 깍두기⑨
오후간식	바나나/우유②	잼모닝빵①②⑤⑥/우유②	배(창원시지원과일)/우유②	치즈주먹밥②/저당액상요구르트②	추황배/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	679/25	679/24	663/22	656/23	646/21
일자	**16 [월] -생일식단-**	**17 [화]**	**18 [수]**	**19 [목]** 저탄소 DAY	**20 [금]**
오전간식	채소죽	병아리콩죽	누룽지죽	새송이버섯죽	파프리카죽
점심	찹쌀팥밥 참치미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 무나물 배추김치⑨	수수밥 감자양팟국 돼지고기굴소스볶음 ⑤⑥⑨⑩⑱ 양배추숙쌈&저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 북엇국⑤⑥ 크래미애호박볶음 ①⑤⑥⑧⑫ 배추김치⑨	기장밥 부추된장국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ (고춧가루제외)콩나물무침⑤ 배추김치⑨	차조밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 삼치구이⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	치즈빵①②⑤⑥⑩/귤/우유②	로제스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 저당액상요구르트②	단감(창원시지원과일)/우유②	찐고구마/우유②	감홍사과/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	698/24	672/25	648/26	660/23	657/27
일자	**23 [월]** 숭늉 DAY	**24 [화]**	**25 [수]**	**26 [목]**	**27 [금]**
오전간식	치즈죽②	녹두죽	율무죽	현미죽	브로콜리죽
점심	백미밥 숭늉 안매운참치김치볶음⑤⑨ 시금치무침 깍두기⑨	수수밥 모둠어묵탕②⑤⑥⑧⑫⑯ 두부표고버섯조림⑤⑥ 단배추나물 깍두기⑨	새우짜장밥 ①②⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑱ 유부맑은국⑤ 탕수육②⑤⑥⑩⑯ 배추김치⑨	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 아욱국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 숙주나물 배추김치⑨
오후간식	단감/우유②	늙은호박전①⑤⑥/우유②	황금향(창원시지원과일)/우유②	마들렌①②⑤⑥/우유②	바나나/저당떠먹는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	681/27	654/23	676/29	698/23	653/24
일자	**30 [월]**	제철 식재료		식생활 3대 과제	
오전간식	잔멸치죽				
점심	백미밥 팽이미소장국⑤⑥ 돼지고기콩나물불고기 ⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	사과/우유②	사과	무		
열량(kcal)/단백질(g)	631/24	펙틴 : 변비 예방	시니그린 : 감기 예방	손 씻기	골고루 먹기 / 잔반감소

원산지 일괄표시

멥쌀		찹쌀	현미	흑미	콩	쇠고기	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물		
밥/죽	누룽지				두부류	국내산	-				전복	오징어	명태
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	-	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산

농·축·수산물 가공품

배추김치		너비아니		흰살생선전	떡갈비		훈제오리	참치	탕수육			
배추	고춧가루	쇠고기	돼지고기	명태	쇠고기	돼지고기	오리고기	다랑어	돼지고기			
국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	원양어산	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 유발식품(22종)	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣 * 아황산류⑬는 표백제, 보존료 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물로 대부분의 가공식품에 포함되어 있습니다.