



2026년 10월 일반형 식단표

김해시 어린이·사회복지급식관리지원센터
작성자 : 영양팀 / 발행일 : 2026. 9. 15.

만 3-5세 점심 및 간식

금관어린이집

일자	식단 안내 [식단안내서 별첨]			1 [목]	2 [금]	3 [토] 개천절
오전간식				병아리콩죽⑤	멜론	
점심	- 우리 급식소에서는 쌀(국내산), 배추김치(배추: 국내산, 고춧가루: 국내산), 깍두기(고춧가루: 국산)를 사용합니다. - 잡곡에 사용되는 찰쌀, 수수, 차조, 기장은 국내산입니다. - 쌀에는 흑미, 찰쌀, 현미 및 찰쌀 포함합니다. - 각 메뉴별 원산지 표시는 금관어린이집 카페 '식단표&원산지'폴더와 키즈 노트 공지사항에 매달 게시 됩니다. 15개월 이하의 영아인 경우 저염, 저당식으로 아동의 섭식능력에 맞는 음식크기로 제공됩니다. - 식단은 식자재의 수급사정에 따라 변경 될 수 있습니다. - 튀김류는 주 2회 이하로 제공합니다. 12개월 이상 원아에게는 만 1세 식단 제공			기장밥 수제빔국⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 깨잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 쇠고기우영볶음⑤⑥⑬ 오이부추무침 배추김치⑨	
오후간식				바나나요거트범벅②	단팥밥①②⑥ 우유②	
에너지(kcal)/단백질(g)				680/27	580/24	
원산지				돼지고기두루치기 (돼지고기: 국산)	쇠고기우영볶음 (쇠고기: 국산 한우)	
일자	5 [월]	생일식단	7 [수]	8 [목]	9 [금] 한글날	10 [토]
오전간식	대체휴일	들깨죽	굴	참깨죽		우유②
점심		찰쌀팔밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 치킨까스&소스 ①⑤⑥⑬⑭⑮ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기콩나물밥&양념장 ⑤⑥⑬ 순두부백당⑤ 맛살샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	기장밥 오징어국⑦ 돼지고기수육⑩ 상추겉절이 배추김치⑨		깍두기치즈볶음밥 ②⑤⑨ 청경채맑은국 배추김치⑨
오후간식		샤인머스켓 케이크①②⑥/우유②	카스텔라①②⑥ 우유②	부추전①⑤⑥ 우유②		저당시리얼⑥ 우유②
에너지(kcal)/단백질(g)		691/26	644/24	672/31		529/17
원산지		치킨까스&소스 (닭고기: 국산)	쇠고기콩나물밥&양념장 (쇠고기: 국산 한우) 순두부백당 {두부(콩): 국산}	오징어국 (오징어: 국산) 돼지고기수육 (돼지고기: 국산)		
일자	12 [월]	13 [화] 탄소중립	14 [수] 신메뉴	15 [목]	16 [금]	17 [토]
오전간식	배	찰쌀김가루죽	바나나	참치죽	샤인머스켓	우유②
점심	백미밥 아욱국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	수수밥 애호박맑은국 간장두부강정⑤⑥ 하얀무생채 배추김치⑨	★나시고랭볶음밥 ①⑤⑥⑨⑬ 미역장국⑤⑥ 새송이버섯감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 들깨채소국⑤⑥ 돼지고기참스테이크 ⑤⑥⑩⑬⑭ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기국⑬ 치즈달걀말이①②⑤ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	온메밀국수③⑤⑥ 백미밥1/2 배추김치⑨
오후간식	롤빵①②⑥ 우유②	다진우부주먹밥⑤⑥ 우유②	곡물식빵&딸기잼①②⑥ 우유②	사과요거트범벅②	단호박조청조림 우유②	찐만두⑤⑥⑩ 보리차
에너지(kcal)/단백질(g)	702/25	690/22	650/27	579/29	592/21	551/19
원산지	너비아니구이 (닭고기: 국산) (돼지고기: 국산)	간장두부강정 {두부(콩): 국산}		참치죽 {참치(다랑어): 원양산 (태평양)} 돼지고기참스테이크 (돼지고기: 국산)	쇠고기국 (쇠고기: 국산 한우)	온메밀국수 {참치(다랑어): 원양산 (태평양)}
일자	19 [월]	20 [화] 다문화메뉴	21 [수]	22 [목]	23 [금]	24 [토]
오전간식	단감	누룽지죽	사과	흑임자죽	굴	우유②
점심	백미밥 시래깃국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑮ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 팽이버섯맑은국 ★느러 팻 남만호이 (쇠고기굴소스볶음) ⑤⑥⑬⑭ 숙주나물 배추김치⑨	돼지고기데리야끼덮밥 ⑤⑥⑩⑬⑭ 무채국⑤⑥ 견과류멸치볶음⑤⑥⑭ 배추김치⑨	기장밥 물만둣국⑤⑥⑩ 가지미구이⑤ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 배추된장국⑤⑥ 채소달걀찜① 오이새콤무침⑤⑥ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 부추맑은국 깍두기⑨
오후간식	연근튀김⑤⑥ 우유②	찐 고구마 우유②	토마토소스스파게티⑤⑥⑩ 우유②	연두부&양념장⑤⑥ 우유②	크로와상①②⑥ 우유②	호두과자⑥⑭ 식혜
에너지(kcal)/단백질(g)	586/19	640/19	593/23	649/29	688/22	586/16
원산지	영양찜닭 (닭고기: 국산)	누룽지죽 {누룽지(쌀): 국산} 느러 팻 남만호이 (쇠고기: 국산 한우)	돼지고기데리야끼덮밥 (돼지고기: 국산)	연두부&양념장 {두부(콩): 국산}		카레라이스 (돼지고기: 국산)
일자	26 [월] 탄소중립	27 [화]	28 [수]	29 [목]	30 [금]	31 [토]
오전간식	사과	당근죽	배	채소죽	바나나	우유②
점심	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ 브로콜리나물 배추김치⑨	수수밥 미소장국⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑬⑭ 코울슬로샐러드①⑤ 깍두기⑨	짜장덮밥⑤⑥⑩ 달걀팥국① 새우살애호박볶음 ⑤⑥⑨ 배추김치⑨	기장밥 복엇국 쇠불고기⑤⑥⑬ 파프리카볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 동태살전①⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	꼬마김밥⑤ 미니우동⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	밤식빵①②⑤⑥ 우유②	로제어묵볶음②⑤⑥⑩ 우유②	치즈주먹밥②⑤ 우유②	알감자버터구이②⑤ 우유②	쌀과자⑤⑥ 우유②	핫케이크①②⑤⑥ 매실차
에너지(kcal)/단백질(g)	615/19	735/28	593/21	733/26	629/22	550/13
원산지	두부구이&양념장 {두부(콩): 국산}	미소장국 {두부(콩): 국산} 함박스테이크 (돼지고기: 국산) (닭고기: 국산)	짜장덮밥 (돼지고기: 국산)	쇠불고기 (쇠고기: 국산 한우)	동태살전 {동태살(명태): 러시아산}	