



2026년 10월

죽형 식단표

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

만 0-2세 점심 및 간식

원메이저푸르지오어린이집

일자	식단 안내 [식단안내서 별첨]		생일식단	1 [목]	2 [금]
오전간식	■ 본 식단은 2020 한국인 영양소 섭취기준을 고려하여 영양사가 작성한 식단으로 ♣표시는 영양소 파괴를 최소화한 간식(자연식품) ★표시는 신메뉴, ★표시는 다문화 메뉴입니다. ■ 본 원에서는 제철식단, 편식예방식단, 저염식단, 생일식단을 제공합니다.		달걀죽①	병아리콩죽⑤	잔멸치죽⑤⑥
점심			참쌀팔밥 들깨미역국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨⑩세	기장밥 수제빫국⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨⑩세	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 쇠고기우렁볶음⑤⑥⑬ 오이부추무침 깍두기⑨/백김치⑨⑩세
오후간식			♣사과 케이크①②⑥/우유②	♣바나나요거트범벅②	단팥밥①②⑥ 우유②
에너지(kcal)/단백질(g)			466/19	442/17	463/19
일자	5 [월]	6 [화]	7 [수]	8 [목]	9 [금] 한글날
오전간식	대체휴일		옥수수죽②	참깨죽	
점심			수수밥 어묵국⑤⑥ 달볶음탕⑤⑥⑬ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨⑩세	쇠고기콩나물밥&양념장⑤⑥⑬ 순두부백탕⑤ 맛살샐러드①⑤⑥⑧ 깍두기⑨/백김치⑨⑩세	
오후간식			♣찐감자 우유②	부추전①⑤⑥ 우유②	
에너지(kcal)/단백질(g)			431/19	411/16	
일자	12 [월]	13 [화] 탄소중립	14 [수] 신메뉴	15 [목]	16 [금]
오전간식	가지죽	누룽지죽	닭고기양배추죽⑬	참쌀감가루죽	브로콜리죽
점심	백미밥 아욱국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 콘샐러드①⑤ 백김치⑨	수수밥 애호박맑은국 간장두부강정⑤⑥ 하얀무생채 배추김치⑨/백김치⑨⑩세	★나시고랭볶음밥①⑤⑥⑨⑬ 미역장국⑤⑥ 새송이버섯감자조림⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨⑩세	기장밥 들깨채소국⑤⑥ 돼지고기참실테이크⑤⑥⑩⑬ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨⑩세	백미밥 쇠고기국⑬ 치즈달걀말이①②⑤ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨⑩세
오후간식	♣배 우유②	♣샤인머스켓 우유②	다진우유주먹밥⑤⑥ 우유②	♣바나나 우유②	♣사과요거트범벅②
에너지(kcal)/단백질(g)	417/14	380/11	446/20	405/16	404/15
일자	19 [월]	20 [화] 다문화메뉴	21 [수]	22 [목]	23 [금]
오전간식	청경채죽	애호박죽	참치죽	연두부죽⑤	흑임자죽
점심	백미밥 시래기국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑬ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 팽이버섯맑은국 ★느어 팻 남만호이(쇠고기굴소스볶음)⑤⑥⑬⑭ 숙주나물 배추김치⑨/백김치⑨⑩세	돼지고기데리야끼덮밥⑤⑥⑩⑬⑭ 무채국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨⑩세	기장밥 물만둣국⑤⑥⑩ 가자미구이⑤ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨⑩세	백미밥 배추된장국⑤⑥ 채소달걀찜① 오이새콤무침⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨⑩세
오후간식	♣단감 우유②	♣찐고구마 우유②	♣사과 우유②	♣배 우유②	카스텔라①②⑥ 우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	394/14	443/14	419/19	436/17	481/17
일자	26 [월] 탄소중립	27 [화]	28 [수]	29 [목]	30 [금]
오전간식	호두죽⑭	당근죽	타락죽②	채소죽	아욱죽
점심	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ 브로콜리나물⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 미소장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑬⑭ 코울슬로샐러드①⑤ 배추김치⑨/백김치⑨⑩세	짜장덮밥⑤⑥⑩ 달걀찜국① 새우살애호박볶음⑤⑥⑨ 깍두기⑨/백김치⑨⑩세	기장밥 복쌈국 쇠불고기⑤⑥⑬ 파프리카볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨⑩세	백미밥 콩나물국⑤ 동태살전①⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨⑩세
오후간식	♣사과 우유②	로제어묵볶음②⑤⑥⑩ 우유②	♣배 우유②	알감자버터구이②⑤ 우유②	♣바나나 우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	420/12	501/19	409/15	499/18	428/16

원산지 일괄표시													
쌀		콩		배추김치		쇠고기(국내산)		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물		
밥/죽	누룽지	두부류	콩국수	콩비지	배추	고춧가루	국용				볶음	오징어	명태
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산
농축산물·수산물 가공품 (예시) ★가공품 사용 시에만 기재해 주세요!★													
너비아니구이			누룽지죽	동태살전	참치죽	함박스테이크							
닭고기	돼지고기	쌀	명태	다랑어	돼지고기	닭고기	쇠고기						
국내산	국내산	국내산	러시아산	원양산	국내산	국내산	국내산						
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/납치/조피볼락/참돔/미꾸라지/백강어/다랑어/아귀/주꾸미/가리비/우렁개/전복/방어/부세 ※ 쇠고기는 국내산일 경우, 식육의 종류까지 별도 기입해야 합니다. ex) 국내산 육우												
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣 ※ 특정 식품에 알레르기가 있는 어린이는 사전에 선생님께 꼭 알려주세요												

※ 위 식단은 식자재의 수급사정에 따라 변경 될 수 있습니다. 변경시에는 키즈노트(알림장)에 공지됩니다.

