



2026년

10월

죽형 식단표



김해시 어린이·사회복지식사관리지원센터

작성일 : 영양팀 / 발행일 : 2026. 9. 15.

만 1-2세 점심 및 간식

웃음등이어린이집

| 일자               |                                                   |                                                                     |                                                    | 1 [목]                                                   | 2 [금]                                           |
|------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 오전간식             |                                                   |                                                                     |                                                    | 병아리콩죽⑤                                                  | 잔멸치죽⑤⑥                                          |
| 점심               |                                                   |                                                                     |                                                    | 기장밥<br>수제빫국⑥<br>돼지고기두루치기⑤⑥⑩<br>깻잎나물⑤⑥<br>깍두기⑨           | 백미밥<br>버섯된장국⑤⑥<br>쇠고기우영볶음⑤⑥⑩<br>오이부추무침<br>배추김치⑨ |
| 오후간식             |                                                   |                                                                     |                                                    | ♣바나나요거트범벅②                                              | 단팥빵①②⑥<br>우유②                                   |
| 에너지(kcal)/단백질(g) |                                                   |                                                                     |                                                    | 442/17                                                  | 463/19                                          |
| 일자               | 5 [월]                                             | 6 [화]                                                               | 7 [수]                                              | 8 [목]                                                   | 9 [금] 한글날                                       |
| 오전간식             | 대체휴일                                              | 녹두죽                                                                 | 옥수수죽②                                              | 참깨죽                                                     |                                                 |
| 점심               |                                                   | 수수밥<br>어묵국⑤⑥<br>달볶음탕⑤⑥⑩<br>연근흑임자소스무침<br>①⑤⑥<br>깍두기⑨                 | 쇠고기콩나물밥&양념장<br>⑤⑥⑩<br>순두부백당⑤<br>맛살샐러드①⑤⑥⑧<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>오징어국⑦<br>돼지고기소육⑩<br>상추겉절이<br>배추김치⑨               |                                                 |
| 오후간식             |                                                   | ♣찐감자<br>우유②                                                         | ♣굴<br>우유②                                          | 부추전①⑤⑥<br>우유②                                           |                                                 |
| 에너지(kcal)/단백질(g) |                                                   | 431/19                                                              | 411/16                                             | 459/21                                                  |                                                 |
| 일자               | 12 [월]                                            | 13 [화] 탄소중립                                                         | 14 [수] 신메뉴                                         | 15 [목]                                                  | 16 [금]                                          |
| 오전간식             | 가지죽                                               | 누룽지죽                                                                | 닭고기양배추죽⑩                                           | 참쌀감가루죽                                                  | 브로콜리죽                                           |
| 점심               | 백미밥<br>아욱국⑤⑥<br>너비아니구이⑤⑥⑩⑩<br>콘샐러드①⑤<br>배추김치⑨     | 수수밥<br>애호박맑은국<br>간장두부강정⑤⑥<br>하얀무생채<br>배추김치⑨                         | ★나시고랭볶음밥<br>①⑤⑥⑦⑩<br>미역장국⑤⑥<br>새송이버섯감자조림⑤⑥<br>깍두기⑨ | 기장밥<br>들깨채소국⑤⑥<br>돼지고기참스타이크<br>⑤⑥⑩⑩⑩<br>가지나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>쇠고기국⑥<br>치즈달걀말이①②⑤<br>얼갈이나물⑤⑥<br>깍두기⑨    |
| 오후간식             | ♣배<br>우유②                                         | 다진우부주먹밥⑤⑥<br>우유②                                                    | 롤빵①②⑥<br>우유②                                       | ♣바나나<br>우유②                                             | ♣사과요거트범벅②                                       |
| 에너지(kcal)/단백질(g) | 417/14                                            | 464/14                                                              | 463/21                                             | 405/16                                                  | 404/15                                          |
| 일자               | 19 [월]                                            | 20 [화] 다문화메뉴                                                        | 21 [수]                                             | 22 [목]                                                  | 23 [금]                                          |
| 오전간식             | 청경채죽                                              | 애호박죽                                                                | 참치죽                                                | 연두부죽⑤                                                   | 흑임자죽                                            |
| 점심               | 백미밥<br>시래기국⑤⑥<br>영양찜닭⑤⑥⑩<br>근대나물⑤⑥<br>배추김치⑨       | 수수밥<br>팽이버섯맑은국<br>★느어 팻 남만호이<br>(쇠고기굴소스볶음)<br>⑤⑥⑩⑩<br>숙주나물<br>배추김치⑨ | 돼지고기데리야끼덮밥⑤⑥<br>⑩⑩⑩<br>무채국⑤⑥<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>배추김치⑨   | 기장밥<br>물만둣국⑤⑥⑩<br>가자미구이⑤<br>김자반⑤⑥<br>배추김치⑨              | 백미밥<br>배추된장국⑤⑥<br>채소달걀찜①<br>오이새콤무침⑤⑥<br>깍두기⑨    |
| 오후간식             | ♣단감<br>우유②                                        | ♣찐고구마<br>우유②                                                        | ♣사과<br>우유②                                         | 토마토소스파게티⑤⑥⑩<br>우유②                                      | 카스텔라①②⑥<br>우유②                                  |
| 에너지(kcal)/단백질(g) | 394/14                                            | 443/14                                                              | 419/19                                             | 470/19                                                  | 481/17                                          |
| 일자               | 26 [월] 탄소중립                                       | 27 [화]                                                              | 28 [수]                                             | 29 [목]                                                  | 30 [금]                                          |
| 오전간식             | 호두죽⑩                                              | 당근죽                                                                 | 타락죽②                                               | 채소죽                                                     | 아욱죽                                             |
| 점심               | 백미밥<br>들깨미역국⑤⑥<br>두부구이&양념장⑤⑥<br>브로콜리나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>미소장국⑤⑥<br>함박스테이크<br>①⑤⑥⑩⑩⑩<br>코울슬로샐러드①⑤<br>깍두기⑨              | 짜장덮밥⑤⑥⑩<br>달걀찜①<br>새우살애호박볶음<br>⑤⑥⑦<br>배추김치⑨        | 기장밥<br>복쌈국<br>쇠불고기⑤⑥⑩<br>파프리카볶음⑤⑥<br>배추김치⑨              | 백미밥<br>콩나물국⑤<br>동태살전①⑤⑥<br>새송이버섯나물⑤⑥<br>깍두기⑨    |
| 오후간식             | ♣사과<br>우유②                                        | 로제어묵볶이②⑤⑥⑩<br>우유②                                                   | ♣배<br>우유②                                          | 알감자버터구이②⑤<br>우유②                                        | ♣바나나<br>우유②                                     |
| 에너지(kcal)/단백질(g) | 420/12                                            | 501/19                                                              | 409/15                                             | 499/18                                                  | 428/16                                          |

## 원산지 일괄표시

| 쌀   | 콩   |     | 배추김치 |     | 쇠고기(국내산) |      | 쇠고기(수입산) |    | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 수산물 |      |
|-----|-----|-----|------|-----|----------|------|----------|----|------|-----|------|-----|------|
| 밥/죽 | 누룽지 | 두부류 | 콩국수  | 콩비지 | 배추       | 고춧가루 | 국용       | 볶음 | 국용   | 볶음  | 오징어  | 명태  |      |
| 국산  | 국산  | 국산  | 국산   | 국산  | 국산       | 국산   | 한우       | 한우 | 호주산  | 호주산 | 국산   | 국산  | 러시아산 |

## 농축산물·수산물 가공품

|        |      |       |     |        |      |      |  |
|--------|------|-------|-----|--------|------|------|--|
| 너비아니구이 | 누룽지죽 | 온메밀국수 | 참치죽 | 함박스테이크 | 동태살전 |      |  |
| 돼지고기   | 쌀    | 다랑어   | 다랑어 | 돼지고기   | 돼지고기 | 명태   |  |
| 국산     | 국산   | 원양산   | 원양산 | 국산     | 외국산  | 러시아산 |  |

원산지 표시 품목(29종) 쌀(밥,죽,누룽지)/배추김치(배추,고춧가루)/콩(두부류,콩비지,콩국수)/쇠고기/돼지고기/닭고기/오리고기/양고기/연소고기/나치/오징어/꽃게/명태/고등어/갈치/참조기/넙치/조파볼락/참돔/미꾸라지/뱅장어/다랑어/아귀/주꾸미/가리비/우렁챙이/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.





2026년 10월

## 죽형 식단표

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

만 3-5세 점심 및 간식

웃음등이어린이집

| 일자               |                                                   |                                                                     |                                                     | 1 [목]                                                  | 2 [금]                                                                               |
|------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 오전간식             |                                                   |                                                                     |                                                     | 병아리콩죽⑤                                                 | 잔멸치죽⑤⑥                                                                              |
| 점심               |                                                   |                                                                     |                                                     | 기장밥<br>수제빫국⑥<br>돼지고기두루치기⑤⑥⑩<br>깻잎나물⑤⑥<br>깍두기⑨          | 백미밥<br>버섯된장국⑤⑥<br>쇠고기우영볶음⑤⑥⑬<br>오이부추무침<br>배추김치⑨                                     |
| 오후간식             |                                                   |                                                                     |                                                     | ▶바나나요거트범벅②                                             | 단팥빵①②⑥<br>우유②                                                                       |
| 에너지(kcal)/단백질(g) |                                                   |                                                                     |                                                     | 680/27                                                 | 677/27                                                                              |
| 일자               | 5 [월]                                             | 6 [화]                                                               | 7 [수]                                               | 8 [목]                                                  | 9 [금] 한글날                                                                           |
| 오전간식             | 대체휴일                                              | 녹두죽                                                                 | 옥수수죽②                                               | 참깨죽                                                    |  |
| 점심               |                                                   | 수수밥<br>어묵국⑤⑥<br>닭볶음탕⑤⑥⑮<br>연근흑임자소스무침<br>①⑤⑥<br>깍두기⑨                 | 쇠고기콩나물밥&양념장<br>⑤⑥⑬<br>순두부백탕⑤<br>맛살샐러드①⑤⑥⑧<br>배추김치⑨  | 기장밥<br>오징어국⑩<br>돼지고기수육⑩<br>상추겉절이<br>배추김치⑨              |                                                                                     |
| 오후간식             |                                                   | ▶찐감자<br>우유②                                                         | ▶굴<br>우유②                                           | 부추전①⑤⑥<br>우유②                                          |                                                                                     |
| 에너지(kcal)/단백질(g) |                                                   | 629/28                                                              | 598/24                                              | 672/31                                                 |                                                                                     |
| 일자               | 12 [월]                                            | 13 [화] 탄소중립                                                         | 14 [수] 신메뉴                                          | 15 [목]                                                 | 16 [금]                                                                              |
| 오전간식             | 가지죽                                               | 누룽지죽                                                                | 닭고기양배추죽⑮                                            | 찹쌀김가루죽                                                 | 브로콜리죽                                                                               |
| 점심               | 백미밥<br>아욱국⑤⑥<br>너비아니구이⑤⑥⑩⑮<br>콘샐러드①⑤<br>배추김치⑨     | 수수밥<br>애호박맑은국<br>간장두부강정⑤⑥<br>하얀무생채<br>배추김치⑨                         | ★나시고랭볶음밥<br>①⑤⑥⑨⑮<br>미역장국⑤⑥<br>새송이버섯감자조림⑤⑥<br>깍두기⑨  | 기장밥<br>들깨채소국⑤⑥<br>돼지고기찹스테이크<br>⑤⑥⑩⑮<br>가지나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>쇠고기국⑥<br>치즈달걀말이①②⑤<br>얼갈이나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                        |
| 오후간식             | ▶배<br>우유②                                         | 다진유부주먹밥⑤⑥<br>우유②                                                    | 롤빵①②⑥<br>우유②                                        | ▶바나나<br>우유②                                            | ▶사과요거트범벅②                                                                           |
| 에너지(kcal)/단백질(g) | 606/20                                            | 679/21                                                              | 678/32                                              | 589/24                                                 | 622/24                                                                              |
| 일자               | 19 [월]                                            | 20 [화] 다문화메뉴                                                        | 21 [수]                                              | 22 [목]                                                 | 23 [금]                                                                              |
| 오전간식             | 청경채죽                                              | 애호박죽                                                                | 참치죽                                                 | 연두부죽⑤                                                  | 흑임자죽                                                                                |
| 점심               | 백미밥<br>시래깃국⑤⑥<br>영양찜닭⑤⑥⑮<br>근대나물⑤⑥<br>배추김치⑨       | 수수밥<br>팽이버섯맑은국<br>★느어 팻 남만호이<br>(쇠고기굴소스볶음)<br>⑤⑥⑬⑮<br>숙주나물<br>배추김치⑨ | 돼지고기데리야끼덮밥⑤⑥<br>⑩⑮⑮<br>무칫국⑤⑥<br>견과류멸치볶음⑤⑥⑮<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>물만둣국⑤⑥⑩<br>가자미구이⑤<br>김자반⑤⑥<br>배추김치⑨             | 백미밥<br>배추된장국⑤⑥<br>채소달걀찜①<br>오이새콤무침⑤⑥<br>깍두기⑨                                        |
| 오후간식             | ▶단감<br>우유②                                        | ▶찐고구마<br>우유②                                                        | ▶사과<br>우유②                                          | 토마토소스파게티⑤⑥⑮<br>우유②                                     | 카스텔라①②⑥<br>우유②                                                                      |
| 에너지(kcal)/단백질(g) | 572/20                                            | 647/19                                                              | 629/28                                              | 688/28                                                 | 705/25                                                                              |
| 일자               | 26 [월] 탄소중립                                       | 27 [화]                                                              | 28 [수]                                              | 29 [목]                                                 | 30 [금]                                                                              |
| 오전간식             | 호두죽⑭                                              | 당근죽                                                                 | 타락죽②                                                | 채소죽                                                    | 아욱죽                                                                                 |
| 점심               | 백미밥<br>들깨미역국⑤⑥<br>두부구이&양념장⑤⑥<br>브로콜리나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>미소장국⑤⑥<br>함박스테이크<br>①⑤⑥⑩⑮⑮<br>코울슬로샐러드①⑤<br>깍두기⑨              | 짜장덮밥⑤⑥⑩<br>달걀찜국①<br>새우살애호박볶음<br>⑤⑥⑨<br>배추김치⑨        | 기장밥<br>복쌈국<br>쇠불고기⑤⑥⑮<br>파프리카볶음⑤⑥<br>배추김치⑨             | 백미밥<br>콩나물국⑤<br>동태살전①⑤⑥<br>새송이버섯나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                        |
| 오후간식             | ▶사과<br>우유②                                        | 로제어묵볶이②⑤⑥⑮<br>우유②                                                   | ▶배<br>우유②                                           | 알감자버터구이②⑤<br>우유②                                       | ▶바나나<br>우유②                                                                         |
| 에너지(kcal)/단백질(g) | 611/17                                            | 735/28                                                              | 594/22                                              | 733/26                                                 | 624/23                                                                              |

## 원산지 일괄표시

| 쌀   | 콩   |     | 배추김치 |     | 쇠고기(국내산) |      | 쇠고기(수입산) |    | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 수산물 |      |
|-----|-----|-----|------|-----|----------|------|----------|----|------|-----|------|-----|------|
| 밥/죽 | 누룽지 | 두부류 | 콩국수  | 콩비지 | 배추       | 고춧가루 | 국용       | 볶음 | 국용   | 볶음  |      | 오징어 | 명태   |
| 국산  | 국산  | 국산  | 국산   | 국산  | 국산       | 국산   | 한우       | 한우 | 호주산  | 호주산 | 국산   | 국산  | 러시아산 |

## 농축산물·수산물 가공품

|        |      |       |     |        |      |  |  |  |
|--------|------|-------|-----|--------|------|--|--|--|
| 너비아니구이 | 누룽지죽 | 온메밀국수 | 참치죽 | 함박스테이크 | 동태살전 |  |  |  |
| 돼지고기   | 쌀    | 다랑어   | 다랑어 | 돼지고기   | 명태   |  |  |  |
| 국산     | 국산   | 원양산   | 원양산 | 국산     | 러시아산 |  |  |  |

원산지 표시 품목(29종) 쌀(밥, 죽, 누룽지)/배추김치(배추, 고춧가루)/콩(두부류, 콩비지, 콩국수)/쇠고기(돼지고기/닭고기/오리고기/양고기/역소고기/낙지/오징어/꽃게/명태/고등어/갈치/참조기/넙치/조파볼락/참돔/미꾸라지/뽕장어/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 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳갯 \* 특정 식품에 알레르기가 있는 어린이는 사전에 선생님께 꼭 알려주세요.

