

# 2026년 10월 식단

만 1-2세 죽식형

세광  
어린이집

창녕군  
어린이·사회복지급식관리지원센터  
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management  
식단작성자: 이효정, 안재희

| 구분     | 창녕군어린이·사회복지<br>급식관리지원센터<br>인스타그램 "소식방" 하고<br>다양한 소식을<br>받으세요! | ★장날식단★                                 | ★장날식단★                                       | 1(목)                                       | 2(금)                                            | 3(토)                                                        |
|--------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 오전간식   |                                                               | 사과                                     | 감귤                                           | 누룽지채소죽                                     | 버섯죽                                             | 개천절                                                         |
| 점심식사   |                                                               | 백미밥<br>쇠고기미역국<br>돼지고기<br>사골치킨<br>백김치   | 백미밥<br>복어미역국<br>함박스테이크<br>콩나물우동<br>핑크각두기     | 백미밥<br>모듬어묵탕<br>초짜오리구이+머스타드<br>오이무침<br>백김치 | 백미밥<br>오징어참은국<br>돈육두부조림<br>콩나물<br>핑크각두기         |                                                             |
| 오후간식   |                                                               | 케이크+유유                                 | 케이크+유유                                       | 전고구마+과채주스                                  | 바나나                                             |                                                             |
| 열량/단백질 |                                                               | 446.7/17.3                             | 452.8/17.8                                   | 427.9/18.5                                 | 407.7/18                                        |                                                             |
| 구분     | 5(월)                                                          | 6(화)                                   | ★장날과일DAY★<br>7(수)                            | 8(목)                                       | 9(금)                                            | 10(토)                                                       |
| 오전간식   |                                                               | 장국죽                                    | 두부미역죽                                        | 게살치즈죽                                      | 두유(100ml)                                       | 두유(100ml)                                                   |
| 점심식사   | 대체휴일                                                          | 백미밥<br>들깨미역국<br>순살갈비<br>양배추나물<br>핑크각두기 | 백미밥<br>쇠고기무방+양념장<br>버섯진장<br>미도물장<br>백김치      | 백미밥<br>들깨미역국<br>고등어고사리조림<br>당근숙주나물<br>백김치  | 한글날<br>치킨텐더샐러드(키위드레싱)<br>오이무침<br>각두기            | 두유(100ml)<br>백미밥(추가)<br>우동<br>치킨텐더샐러드(키위드레싱)<br>오이무침<br>각두기 |
| 오후간식   |                                                               | 롤케이크                                   | 롤케이크                                         | 롤케이크                                       | 롤케이크                                            | 롤케이크                                                        |
| 열량/단백질 |                                                               | 416.3/15.2                             | 414.2/14.4                                   | 451.4/17.2                                 | 402.4/13.9                                      | 619.1/21.3                                                  |
| 구분     | 12(월)                                                         | 13(화)                                  | ★장날과일DAY★<br>14(수)                           | 15(목)                                      | 16(금)                                           | 17(토)                                                       |
| 오전간식   | 달걀채소죽                                                         | 불개미죽                                   | 죽두죽                                          | 김가루채소죽                                     | 참치채소죽                                           | 두유(100ml)                                                   |
| 점심식사   | 백미밥<br>복어국<br>매추리알탕<br>감자채볶음<br>핑크각두기                         | 백미밥<br>순두부참은국<br>연성장국<br>부추김치          | 백미밥<br>함박스테이크<br>생선까스+마늘+마늘+마늘<br>백김치        | 백미밥<br>해물완자전<br>단배추나물<br>핑크각두기             | 백미밥<br>시락국<br>돼지고기수육<br>오이된장무침<br>백김치           | 고아김밥<br>우동<br>매추리알탕<br>단배추나물<br>단무지                         |
| 오후간식   | 사과                                                            | 살과사과+유유                                | 사인머스켓                                        | 사리알+유유                                     | 방울토마토                                           | 미니햄버거                                                       |
| 열량/단백질 | 414.9/20                                                      | 392.7/15.7                             | 399.1/21                                     | 432.5/20.6                                 | 435.6/23.7                                      | 435.3/15.5                                                  |
| 구분     | 19(월)                                                         | 20(화)                                  | ★장날과일DAY★<br>21(수)                           | 22(목)                                      | 23(금)                                           | 24(토)                                                       |
| 오전간식   | 참기름죽                                                          | 달걀채소죽                                  | 죽두죽                                          | 새우죽                                        | 연두부죽                                            | 두유(100ml)                                                   |
| 점심식사   | 백미밥<br>안매미역국<br>두부구이+양념장<br>전달치킨<br>백김치                       | 백미밥<br>쇠고기국<br>불개미죽<br>미역물국<br>핑크각두기   | 백미밥<br>카레라이스<br>심파닭갈비<br>가지탕<br>백김치          | 백미밥<br>애호박죽<br>동태전<br>사골이비스나물<br>핑크각두기     | 백미밥<br>콩나물국<br>동태전<br>우영물개우침<br>백김치             | 장조림+버섯+버섯+버섯<br>가스오장국<br>두부키친<br>단무지                        |
| 오후간식   | 감귤                                                            | 치즈스틱+유유                                | 단감                                           | 유부조림+유유                                    | 배                                               | 에그마요샌드위치                                                    |
| 열량/단백질 | 391.2/15.7                                                    | 422.2/18.1                             | 407.4/10.2                                   | 417.7/22                                   | 422.7/12.8                                      | 425.3/17.5                                                  |
| 구분     | 26(월)                                                         | 27(화)                                  | ★장날과일DAY★<br>28(수)                           | 29(목)                                      | 30(금)                                           | 31(토)                                                       |
| 오전간식   | 불개미죽                                                          | 김치찌개                                   | 아욱채소죽                                        | 쇠고기국                                       | 육수죽                                             | 두유(100ml)                                                   |
| 점심식사   | 백미밥<br>안매미역국<br>채소달걀말이<br>감자조림<br>김구이                         | 백미밥<br>유부참은국<br>콩나물국<br>애호박볶음<br>백김치   | 백미밥<br>달걀+채소+채소+채소<br>다시마장국<br>새우살채소전<br>백김치 | 백미밥<br>안매미역국<br>연두부+양념장<br>연근조림<br>백김치     | 백미밥<br>가스오장국<br>미나리+채소+채소+채소<br>양배추샐러드<br>핑크각두기 | 새우볶음밥<br>다시마장국<br>달걀장<br>백김치                                |
| 오후간식   | 씨앗은포도                                                         | 봉어빵+유유                                 | 사과                                           | 꿀호떡+유유                                     | 바나나                                             | 콘치즈그라탕                                                      |
| 열량/단백질 | 399.7/16.4                                                    | 433.1/15.8                             | 401.8/17.7                                   | 436.9/16.7                                 | 391.7/12.3                                      | 459.6/17                                                    |

\* 임의 변경된 식단에 대해서는 센터에서 책임지지 않습니다.  
\* 본 식단에 대해 알레르기 혹은 특이반응을 보이는 경우와 특별식이 필요한(해물) 영양가는 일일기록 및 담임교사에게 연락해주시기 바랍니다.  
\* 별도 용량표시가 없는 경우, 우유는200ml, 호랑요구르트100ml 기준입니다.  
\* 매주 수요일 ★장날과일DAY★는 경상남도 어린이집 과일간식 지원사업으로 장영관에서 생산되는 제철 과일이 제공됩니다.  
\* ★장날과일DAY★는 신선한 과일을 제공하는 날로, 육고기(돼지고기, 소고기, 닭, 오리 등)를 제공하지 않고, 신선한 채소와 유제품, 이파리와 생선으로 구성된 건강한 식사를 제공하는 날  
\* ★재창식재료 : 애호박, 오이, 부추, 감자, 고구마, 연근, 사과, 배, 사인머스켓, 단감, 감귤

| 원산지 표시 | 쌀                 | 두들치  | 국산산 | 수입산 | 돼지고기                | 오리고기    | 닭고기     | 배추      | 고춧가루         | 콩       |
|--------|-------------------|------|-----|-----|---------------------|---------|---------|---------|--------------|---------|
|        | 국내산               | 국내산  | 한우  | 산   | 국내산                 | 국내산     | 국내산     | 국내산     | 국내산          | 미국·캐나다산 |
|        | 수산물 (수입산은 국가명 기재) |      |     |     |                     |         |         |         |              |         |
|        | 삼치                | 고등어  | 오징어 | 참치  | 해물완자 (명태, 오징어 함유 시) | 생선까스    | 미트볼     | 돈까스     | 명태, 오징어 함유 시 | 훈제오리    |
|        | 노르웨이              | 노르웨이 | 러시아 | 베트남 | 오징어, 칠리산            | 명태, 가자미 | 명태, 가자미 | 명태, 가자미 | 명태, 가자미      | 명태, 가자미 |

\* 원산지의 글자 크기는 식단표 기재한 등에 적힌 음식명 글자 크기와 같거나 커야 합니다. ※임의의 수정 불가  
\* ※ 아람산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.  
\* 식품알레르기 유발식품 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳와



# 2026년 10월 식단

만 3-5세 죽식형

세광  
어린이집

창녕군  
어린이·사회복지급식관리지원센터  
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management  
식단작성자: 이효정, 안재희

| 구분     | 창녕군어린이·사회복지<br>급식관리지원센터<br>인스타그램 "소식방" 하고<br>다양한 소식을<br>받으세요! | ★장날식단★                                 | ★장날식단★                                       | 1(목)                                       | 2(금)                                            | 3(토)                                                        |
|--------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 오전간식   |                                                               | 사과                                     | 감귤                                           | 누룽지채소죽                                     | 버섯죽                                             | 개천절                                                         |
| 점심식사   |                                                               | 백미밥<br>쇠고기미역국<br>돼지고기<br>사골치킨<br>백김치   | 백미밥<br>복어미역국<br>함박스테이크<br>콩나물우동<br>핑크각두기     | 백미밥<br>모듬어묵탕<br>초짜오리구이+머스타드<br>오이무침<br>백김치 | 백미밥<br>오징어참은국<br>돈육두부조림<br>콩나물<br>핑크각두기         |                                                             |
| 오후간식   |                                                               | 케이크+유유                                 | 케이크+유유                                       | 전고구마+과채주스                                  | 바나나                                             |                                                             |
| 열량/단백질 |                                                               | 446.7/17.3                             | 452.8/17.8                                   | 427.9/18.5                                 | 407.7/18                                        |                                                             |
| 구분     | 5(월)                                                          | 6(화)                                   | ★장날과일DAY★<br>7(수)                            | 8(목)                                       | 9(금)                                            | 10(토)                                                       |
| 오전간식   |                                                               | 장국죽                                    | 두부미역죽                                        | 게살치즈죽                                      | 두유(100ml)                                       | 두유(100ml)                                                   |
| 점심식사   | 대체휴일                                                          | 백미밥<br>들깨미역국<br>순살갈비<br>양배추나물<br>핑크각두기 | 백미밥<br>쇠고기무방+양념장<br>버섯진장<br>미도물장<br>백김치      | 백미밥<br>들깨미역국<br>고등어고사리조림<br>당근숙주나물<br>백김치  | 한글날<br>치킨텐더샐러드(키위드레싱)<br>오이무침<br>각두기            | 두유(100ml)<br>백미밥(추가)<br>우동<br>치킨텐더샐러드(키위드레싱)<br>오이무침<br>각두기 |
| 오후간식   |                                                               | 롤케이크                                   | 롤케이크                                         | 롤케이크                                       | 롤케이크                                            | 롤케이크                                                        |
| 열량/단백질 |                                                               | 416.3/15.2                             | 414.2/14.4                                   | 451.4/17.2                                 | 402.4/13.9                                      | 619.1/21.3                                                  |
| 구분     | 12(월)                                                         | 13(화)                                  | ★장날과일DAY★<br>14(수)                           | 15(목)                                      | 16(금)                                           | 17(토)                                                       |
| 오전간식   | 달걀채소죽                                                         | 불개미죽                                   | 죽두죽                                          | 김가루채소죽                                     | 참치채소죽                                           | 두유(100ml)                                                   |
| 점심식사   | 백미밥<br>복어국<br>매추리알탕<br>감자채볶음<br>핑크각두기                         | 백미밥<br>순두부참은국<br>연성장국<br>부추김치          | 백미밥<br>함박스테이크<br>생선까스+마늘+마늘+마늘<br>백김치        | 백미밥<br>해물완자전<br>단배추나물<br>핑크각두기             | 백미밥<br>시락국<br>돼지고기수육<br>오이된장무침<br>백김치           | 고아김밥<br>우동<br>매추리알탕<br>단배추나물<br>단무지                         |
| 오후간식   | 사과                                                            | 살과사과+유유                                | 사인머스켓                                        | 사리알+유유                                     | 방울토마토                                           | 미니햄버거                                                       |
| 열량/단백질 | 638.3/30.7                                                    | 604.2/24.2                             | 613.8/18.7                                   | 665.4/31.7                                 | 618.4/33.2                                      | 669.6/23.8                                                  |
| 구분     | 19(월)                                                         | 20(화)                                  | ★장날과일DAY★<br>21(수)                           | 22(목)                                      | 23(금)                                           | 24(토)                                                       |
| 오전간식   | 참기름죽                                                          | 달걀채소죽                                  | 죽두죽                                          | 새우죽                                        | 연두부죽                                            | 두유(100ml)                                                   |
| 점심식사   | 백미밥<br>안매미역국<br>두부구이+양념장<br>전달치킨<br>백김치                       | 백미밥<br>쇠고기국<br>불개미죽<br>미역물국<br>핑크각두기   | 백미밥<br>카레라이스<br>심파닭갈비<br>가지탕<br>백김치          | 백미밥<br>애호박죽<br>동태전<br>사골이비스나물<br>핑크각두기     | 백미밥<br>콩나물국<br>동태전<br>우영물개우침<br>백김치             | 장조림+버섯+버섯+버섯<br>가스오장국<br>두부키친<br>단무지                        |
| 오후간식   | 감귤                                                            | 치즈스틱+유유                                | 단감                                           | 유부조림+유유                                    | 배                                               | 에그마요샌드위치                                                    |
| 열량/단백질 | 601.8/24.2                                                    | 649.6/27.8                             | 626.8/15.7                                   | 642.7/33.9                                 | 612.5/18.9                                      | 654.3/26.9                                                  |
| 구분     | 26(월)                                                         | 27(화)                                  | ★장날과일DAY★<br>28(수)                           | 29(목)                                      | 30(금)                                           | 31(토)                                                       |
| 오전간식   | 불개미죽                                                          | 김치찌개                                   | 아욱채소죽                                        | 쇠고기국                                       | 육수죽                                             | 두유(100ml)                                                   |
| 점심식사   | 백미밥<br>안매미역국<br>채소달걀말이<br>감자조림<br>김구이                         | 백미밥<br>유부참은국<br>콩나물국<br>애호박볶음<br>백김치   | 백미밥<br>달걀+채소+채소+채소<br>다시마장국<br>새우살채소전<br>백김치 | 백미밥<br>안매미역국<br>연두부+양념장<br>연근조림<br>백김치     | 백미밥<br>가스오장국<br>미나리+채소+채소+채소<br>양배추샐러드<br>핑크각두기 | 새우볶음밥<br>다시마장국<br>달걀장<br>백김치                                |
| 오후간식   | 씨앗은포도                                                         | 봉어빵+유유                                 | 사과                                           | 꿀호떡+유유                                     | 바나나                                             | 콘치즈그라탕                                                      |
| 열량/단백질 | 614.9/25.3                                                    | 666.3/24.4                             | 618.2/27.3                                   | 672.2/25.7                                 | 602.6/19                                        | 707.1/26.1                                                  |

\* 임의 변경된 식단에 대해서는 센터에서 책임지지 않습니다.  
\* 본 식단에 대해 알레르기 혹은 특이반응을 보이는 경우와 특별식이 필요한(해물) 영양가는 일일기록 및 담임교사에게 연락해주시기 바랍니다.  
\* 별도 용량표시가 없는 경우, 우유는200ml, 호랑요구르트100ml 기준입니다.  
\* 매주 수요일 ★장날과일DAY★는 경상남도 어린이집 과일간식 지원사업으로 장영관에서 생산되는 제철 과일이 제공됩니다.  
\* ★장날과일DAY★는 신선한 과일을 제공하는 날로, 육고기(돼지고기, 소고기, 닭, 오리 등)를 제공하지 않고, 신선한 채소와 유제품, 이파리와 생선으로 구성된 건강한 식사를 제공하는 날  
\* ★재창식재료 : 애호박, 오이, 부추, 감자, 고구마, 연근, 사과, 배, 사인머스켓, 단감, 감귤

| 원산지 표시 | 쌀                 | 두들치  | 국산산 | 수입산 | 돼지고기                | 오리고기    | 닭고기     | 배추      | 고춧가루         | 콩       |
|--------|-------------------|------|-----|-----|---------------------|---------|---------|---------|--------------|---------|
|        | 국내산               | 국내산  | 한우  | 산   | 국내산                 | 국내산     | 국내산     | 국내산     | 국내산          | 미국·캐나다산 |
|        | 수산물 (수입산은 국가명 기재) |      |     |     |                     |         |         |         |              |         |
|        | 삼치                | 고등어  | 오징어 | 참치  | 해물완자 (명태, 오징어 함유 시) | 생선까스    | 미트볼     | 돈까스     | 명태, 오징어 함유 시 | 훈제오리    |
|        | 노르웨이              | 노르웨이 | 러시아 | 베트남 | 오징어, 칠리산            | 명태, 가자미 | 명태, 가자미 | 명태, 가자미 | 명태, 가자미      | 명태, 가자미 |

\* 원산지의 글자 크기는 식단표 기재한 등에 적힌 음식명 글자 크기와 같거나 커야 합니다. ※임의의 수정 불가  
\* ※ 아람산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.  
\* 식품알레르기 유발식품 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳와

