2026년 11월 식단

만 1-2세 죽식형

세광 어린이집

창녕군 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

식단작성자: 이효정, 안재희

구분	2(월)	나채롭DAY! 3(화)	●창녕과일DAY● 4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	김가루채소죽⑤⑥	찹쌀영양죽⑤⑥⑨⑭	김치치즈죽②⑤⑥⑨	달걀노른자단호박죽①	감자죽⑤⑥	두유(100ml)⑤
점심식사	백미밥 쇠고기된장찌개⑤⑥⑭ 사각어묵볶음⑤⑥ 깻잎순나물⑤⑥ 백김치	백미밥 들기름미역국⑤⑥ 고등어된장조림⑤⑥⑦ 미니새송이볶음⑤ 핑크깍두기	소고기🍎배추밥*양념장⑤⑥⑭ 미소장국⑤⑥ 두부새우전⑤⑥⑨ 단무지⑬	백미밥 감잣국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 애호박볶음⑤⑥ 백김치	백미밥 안매운부대찌개⑥⑨⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 핑크깍두기	꼬마김밥⑤⑥ 다시마맑은국⑤⑥ 오징어볼튀김①⑤⑥⑰ 단무지⑬
오후간식	🍎샤인머스캣	카스텔라①②⑥+우유②	🍎배	호빵⑥+우유②	🍎사과	애플파이⑥+오렌지주스
열량/단백질	454.7/15.1	424.2/15.6	405.7/15	444.2/16	406.6/14.1	396.1/13.5
구분	9(월)	10(화)	●창녕과일DAY● 11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	계란죽①	닭가슴살미역죽⑮	녹두죽	북어영양죽⑨	찹쌀누룽지죽	검은콩두유(100ml)⑤
점심식사	백미밥 🍎단배추된장국⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 백김치	백미밥 오징엇국⑤⑥⑰ 떡갈비채소볶음⑤⑥⑩⑭ 가지나물⑤⑥ 핑크깍두기	참치채소볶음밥⑤⑥ 🍎무챗국⑤⑥ 동그랑땡구이*케첩 ①⑤⑥⑩⑫⑮⑭ 백김치	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 쇠고기사태찜⑤⑥⑭ 시금치나물⑤⑥ 백김치	백미밥 쇠고기청경채국⑤⑥⑭ 채소달걀찜① 감자채햄볶음①②⑤⑥⑩⑮⑭ 핑크깍두기	두부소보로덮밥⑤⑥ 다시장국⑤⑥ 돈육강정①⑤⑥⑩⑫ 백김치
오후간식	🍎감귤	찰보리빵①②⑥+우유②	🍎단감	저당시리얼+우유②	방울토마토⑫	모닝빵햄버거①②⑤⑥⑩⑫⑬
열량/단백질	433.4/17.4	440.5/19.2	446/16.7	445/18	381.7/15.2	461.3/17.7
구분	16(월)	17(화)	●창녕과일DAY● 18(수)	나채롭DAY! 19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	두부브로콜리죽⑤	전복죽⑨	쇠고기죽⑤⑥⑭	흑임자죽	애호박죽⑤⑥	두유(100ml)⑤
점심식사	백미밥 유채된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 핑크깍두기	백미밥 콩나물국⑤ 탕수육①⑤⑥⑩⑫ 느타리버섯나물⑤⑥ 백김치	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 어묵국⑤⑥ 채소크로켓①⑤⑥ 백김치	백미밥 순두부백탕①⑤ 가자미양념찜⑤⑥ 들깨🍎무나물볶음⑤⑥ 백김치	백미밥 닭곰탕⑮ 맛살채소전①⑤⑥⑨ 깻잎나물 핑크깍두기	김가루주먹밥⑤⑥ 칼국수⑥ 데리야끼닭꼬치⑤⑥⑮ 백김치
오후간식	바나나	알감자버터구이②+우유②	🍎사과	딸기잼샌드위치①②⑤⑥+우유②	🍎샤인머스캣	감자튀김*케첩①②⑤⑥⑫⑬
열량/단백질	399/11.7	431.1/16.7	457.4/16.5	442.9/20.2	445.7/14.8	394.3/13.6
구분	23(월)	24(화)	●창녕과일DAY● 25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	버섯채소죽	찹쌀닭죽⑮	게살죽①⑤⑥⑨	브로콜리치즈죽②	얼갈이배추죽	검은콩두유(100ml)⑤
점심식사	백미밥 달걀국① 오징어부추전①⑤⑥⑰ 감자조림⑤⑥ 핑크깍두기	백미밥 물만둣국①⑤⑥⑩⑭⑲ 목살찹스테이크⑤⑥⑩⑫⑭⑲ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치	소고기채소볶음밥⑤⑥⑭ 다시마뭇국⑤⑥ 참치두부조림⑤⑥ 백김치	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 닭갈비조림⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 백김치	백미밥 쇠고기탕국⑤⑭ 오리불고기⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 핑크깍두기	오므라이스①⑤⑥⑫⑭ 실파맑은국 토마토푸실리샐러드 ②⑤⑥⑫⑮⑭⑲ 🍎무피클
오후간식	🍎단감	옥수수전⑤⑥+우유②	방울토마토⑫	프렌치토스트①②⑤⑥+우유②	🍎감귤	김가루주먹밥⑤⑥+보리차
열량/단백질	415.7/12.9	455.4/19.4	440.7/16	414.4/17.9	403.1/14.9	427.5/13.1
구분	30(월)	♥생일식단1♥	♥생일식단2♥			
오전간식	들깨죽	🍎감귤	🍎사과			
점심식사	백미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 돈까스*소스①⑤⑥⑩⑫⑭ 🍎무생채 백김치	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑭ 닭강정①⑤⑥⑫⑮ 양배추당근나물⑤⑥ 핑크깍두기	백미밥 황태미역국⑤⑥ 버섯쇠불고기⑤⑥⑭ 🍎단배추나물⑤⑥ 핑크깍두기			
오후간식	🍎배	케이크①②⑤⑥+우유②	케이크①②⑤⑥+우유②			
열량/단백질	433.2/14.1	436.4/15	411.8/18			

창녕군 어린이·사회복지 급식관리지원센터
인스타그램 "팔로우"하고 다양한 소식을 받아보세요!

※ 임의 변경된 식단에 대해서는 센터에서 책임지지 않습니다.
※ 본 식단에 대해 알레르기 혹은 특이반응을 보이는 경우와 특별식이 필요한(배탈) 영유아는 일일기록 및 담임교사에게 연락해주시기 바랍니다.
※ 별도 용량표시가 없는 경우, 우유는200ml, 호상요구르트100ml 기준입니다.
※ 매주 수요일 ●창녕과일DAY●는 경상남도 어린이집 과일간식 지원사업으로 창녕군에서 생산되는 제철 과일이 제공됩니다.
※ 나채롭DAY!는 채식 급식을 제공하는 날로, 육고기(돼지고기, 소고기, 닭, 오리 등)를 제공하지 않고, 식물성 식품과 유제품, 어패류와 생선으로 균형 잡힌 급식을 제공하는 날

🍎제철식재료 : 사과, 배, 샤인머스캣, 감귤, 단감, 무, 배추, 단배추

원산지 표시	쌀		쇠고기		돼지고기	오리고기	닭고기	배추김치		콩
	밥/죽	누룽지	국내산	수입산				배추	고춧가루	두부류
	국내 산	국내 산	한우	산	국내 산	국내 산	국내 산	국내 산	국내 산	미국+캐나다산

원산지 표시	수산물 (수입산은 국가명 기재)					식육·어육가공품					
	가자미	고등어	명태 (동태,노르웨이산)	오징어	참치	동그랑땡	탕수육	햄	돈까스	어묵 (명태, 오징어 함유 시 표기)	훈제오리
	노르웨이산	노르웨이산	러시아산	베트남산	원양산	돈육: 국내산	돈육: 국내산	돈육: 국내산	돈육: 국내산	명태: 중국산 오징어:베트남산	오리: 국내산

원산지의 글자 크기는 식단표나 게시판 등에 적힌 음식명 글자 크기와 같거나 커야 합니다. ※임의수정불가※

※ ⑬ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

식품알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣



2026년 11월 식단

만 3-5세 죽식형

세광 어린이집

창녕군 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

식단작성자: 이효정, 안재희

구분	2(월)	나채롭DAY! 3(화)	●창녕과일DAY● 4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	김가루채소죽⑤⑥	찹쌀영양죽⑤⑥⑨⑭	김치치즈죽②⑤⑥⑨	달걀노른자단호박죽①	감자죽⑤⑥	두유(100ml)⑤
점심식사	잡곡밥 쇠고기된장찌개⑤⑥⑭ 사각어묵볶음⑤⑥ 깻잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 들기름미역국⑤⑥ 고등어된장조림⑤⑥⑦ 미니새송이볶음⑤ 깍두기⑨	소고기🍎배추밥*양념장⑤⑥⑭ 미소장국⑤⑥ 두부새우전⑤⑥⑨ 단무지⑬	보리밥 감잣국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 안매운부대찌개⑥⑨⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	꼬마김밥⑤⑥ 다시마맑은국⑤⑥ 오징어볼튀김①⑤⑥⑰ 단무지⑬
오후간식	🍎샤인머스캣	카스텔라①②⑥+우유②	🍎배	호빵⑥+우유②	🍎사과	애플파이⑥+오렌지주스
열량/단백질	638.4/21.8	652.6/23.9	619.7/23	683.4/24.7	609.4/21.3	609.4/20.8
구분	9(월)	10(화)	●창녕과일DAY● 11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	계란죽①	닭가슴살미역죽⑮	녹두죽	북어영양죽⑨	찹쌀누룽지죽	검은콩두유(100ml)⑤
점심식사	흑미밥 🍎단배추된장국⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 오징엇국⑤⑥⑰ 떡갈비채소볶음⑤⑥⑩⑭ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	참치채소볶음밥⑤⑥ 🍎무챗국⑤⑥ 동그랑땡구이*케첩 ①⑤⑥⑩⑫⑮⑭ 배추김치⑨	잡곡밥 유부맑은국⑤⑥ 쇠고기사태찜⑤⑥⑭ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 쇠고기청경채국⑤⑥⑭ 채소달걀찜① 감자채햄볶음①②⑤⑥⑩⑮⑭ 깍두기⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 다시장국⑤⑥ 돈육강정①⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨
오후간식	🍎감귤	찰보리빵①②⑥+우유②	🍎단감	저당시리얼+우유②	방울토마토⑫	모닝빵햄버거①②⑤⑥⑩⑫⑬
열량/단백질	619.8/24.7	677.7/29.6	686.1/25.8	684.7/27.7	601.9/23.7	709.8/27.3
구분	16(월)	17(화)	●창녕과일DAY● 18(수)	나채롭DAY! 19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	두부브로콜리죽⑤	전복죽⑨	쇠고기죽⑤⑥⑭	흑임자죽	애호박죽⑤⑥	두유(100ml)⑤
점심식사	기장밥 유채된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 탕수육①⑤⑥⑩⑫ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 어묵국⑤⑥ 채소크로켓①⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 순두부백탕①⑤ 가자미양념찜⑤⑥ 들깨🍎무나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 닭곰탕⑮ 맛살채소전①⑤⑥⑨ 깻잎나물 깍두기⑨	김가루주먹밥⑤⑥ 칼국수⑥ 데리야끼닭꼬치⑤⑥⑮ 배추김치⑨
오후간식	바나나	알감자버터구이②+우유②	🍎사과	딸기잼샌드위치①②⑤⑥+우유②	🍎샤인머스캣	감자튀김*케첩①②⑤⑥⑫⑬
열량/단백질	609.8/17.8	663.2/25.6	703.7/25.3	681.4/31.1	623.7/21.5	606.7/20.9
구분	23(월)	24(화)	●창녕과일DAY● 25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	버섯채소죽	찹쌀닭죽⑮	게살죽①⑤⑥⑨	브로콜리치즈죽②	얼갈이배추죽	검은콩두유(100ml)⑤
점심식사	잡곡밥 달걀국① 오징어부추전①⑤⑥⑰ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 물만둣국①⑤⑥⑩⑭⑲ 목살찹스테이크⑤⑥⑩⑫⑭⑲ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	소고기채소볶음밥⑤⑥⑭ 다시마뭇국⑤⑥ 참치두부조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 닭갈비조림⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 쇠고기탕국⑤⑭ 오리불고기⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑥⑫⑭ 실파맑은국 토마토푸실리샐러드 ②⑤⑥⑫⑮⑭⑲ 🍎무피클
오후간식	🍎단감	옥수수전⑤⑥+우유②	방울토마토⑫	프렌치토스트①②⑤⑥+우유②	🍎감귤	김가루주먹밥⑤⑥+보리차
열량/단백질	639.5/19.9	701.4/30.1	602/22.8	637.6/27.5	616.1/22.8	657.7/20.1
구분	30(월)	♥생일식단1♥	♥생일식단2♥			
오전간식	들깨죽	🍎감귤	🍎사과			
점심식사	차조밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 돈까스*소스①⑤⑥⑩⑫⑭ 🍎무생채 배추김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑭ 닭강정①⑤⑥⑫⑮ 양배추당근나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 황태미역국⑤⑥ 버섯쇠불고기⑤⑥⑭ 🍎단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨			
오후간식	🍎배	케이크①②⑤⑥+우유②	케이크①②⑤⑥+우유②			
열량/단백질	630.8/20.7	671.3/23.1	633.6/27.7			

창녕군 어린이·사회복지 급식관리지원센터
인스타그램 "팔로우"하고 다양한 소식을 받아보세요!

※ 임의 변경된 식단에 대해서는 센터에서 책임지지 않습니다.
※ 본 식단에 대해 알레르기 혹은 특이반응을 보이는 경우와 특별식이 필요한(배탈) 영유아는 일일기록 및 담임교사에게 연락해주시기 바랍니다.
※ 별도 용량표시가 없는 경우, 우유는200ml, 호상요구르트100ml 기준입니다.
※ 매주 수요일 ●창녕과일DAY●는 경상남도 어린이집 과일간식 지원사업으로 창녕군에서 생산되는 제철 과일이 제공됩니다.
※ 나채롭DAY!는 채식 급식을 제공하는 날로, 육고기(돼지고기, 소고기, 닭, 오리 등)를 제공하지 않고, 식물성 식품과 유제품, 어패류와 생선으로 균형 잡힌 급식을 제공하는 날

🍎제철식재료 : 사과, 배, 샤인머스캣, 감귤, 단감, 무, 배추, 단배추

원산지 표시	쌀		쇠고기		돼지고기	오리고기	닭고기	배추김치		콩
	밥/죽	누룽지	국내산	수입산				배추	고춧가루	두부류
	국내 산	국내 산	한우	산	국내 산	국내 산	국내 산	국내 산	국내 산	미국+캐나다산

원산지 표시	수산물 (수입산은 국가명 기재)					식육·어육가공품					
	가자미	고등어	명태 (동태,노르웨이산)	오징어	참치	동그랑땡	탕수육	햄	돈까스	어묵 (명태, 오징어 함유 시 표기)	훈제오리
	노르웨이산	노르웨이산	러시아산	베트남산	원양산	돈육: 국내산	돈육: 국내산	돈육: 국내산	돈육: 국내산	명태: 중국산 오징어:베트남산	오리: 국내산

원산지의 글자 크기는 식단표나 게시판 등에 적힌 음식명 글자 크기와 같거나 커야 합니다. ※임의수정불가※

※ ⑬ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

식품알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

