2026년 11월 식단

죽식형+ 우유, 액상요구르트

창녕코아루어린이집

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

식단작성자: 이효정, 안재희

구분	2(월)	다채롭DAY! 3(화)	창녕과일DAY 4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	김가루채소죽⑤⑥	찹쌀영양죽⑤⑥⑨⑯	김치치즈죽②⑤⑥⑨	달걀노른자단호박죽①	감자죽⑤⑥	
점심식사	백미밥 쇠고기된장찌개⑤⑥⑯ 사각어묵볶음⑤⑥ 깻잎순나물⑤⑥ 백김치	백미밥 들기름미역국⑤⑥ 고등어된장조림⑤⑥⑦ 미니새송이볶음⑤ 핑크깍두기	소고기배추밥*양념장⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 두부새우전⑤⑥⑨ 단무지⑬	백미밥 감잣국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 애호박볶음⑤⑥ 백김치	백미밥 안매운부대찌개⑥⑨⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 핑크깍두기	♥
오후간식	샤인머스캣	카스텔라①②⑥+우유	배	호빵⑥+액상요구르트②	사과	
열량/단백질	454.7/15.1	424.2/15.6	405.7/15	444.2/16	406.6/14.1	
구분	**9(월)**	**10(화)**	**창녕과일DAY 11(수)**	**12(목)**	**13(금)**	
오전간식	계란죽①	닭가슴살미역죽⑮	녹두죽	북어영양죽⑨	찹쌀누룽지죽	
점심식사	백미밥 단배추된장국⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥⑱ 파프리카무침⑤⑥ 백김치	백미밥 오징엇국⑤⑥⑰ 떡갈비채소볶음⑤⑥⑩⑯ 가지나물⑤⑥ 핑크깍두기	참치채소볶음밥⑤⑥ 무챗국⑤⑥ 동그랑땡구이*케첩 ①⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 백김치	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 쇠고기사태찜⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 백김치	백미밥 쇠고기청경채국⑤⑥⑯ 채소달걀찜① 감자채햄볶음①②⑤⑥⑩⑮⑯ 핑크깍두기	♥
오후간식	감귤	찰보리빵①②⑥+액상요구르트②	단감	저당시리얼+우유②	방울토마토⑫+액상요구르트②	
열량/단백질	433.4/17.4	440.5/19.2	446/16.7	445/18	425.7/15.2	
구분	**16(월)**	**17(화)**	**창녕과일DAY 18(수)**	**다채롭DAY! 19(목)**	**20(금)**	
오전간식	두부브로콜리죽⑤	전복죽⑱	쇠고기죽⑤⑥⑯	흑임자죽	애호박죽⑤⑥	
점심식사	백미밥 유채된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 핑크깍두기	백미밥 콩나물국⑤ 탕수육①⑤⑥⑩⑫ 느타리버섯나물⑤⑥ 백김치	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 어묵국⑤⑥ 채소크로켓①⑤⑥ 백김치	백미밥 순두부백탕①⑤ 가자미양념찜⑤⑥ 들깨무나물볶음⑤⑥ 백김치	백미밥 닭곰탕⑮ 맛살채소전①⑤⑥⑧ 깻잎나물 핑크깍두기	♥
오후간식	바나나	얼갈치버터구이②+액상요구르트②	사과	딸기잼샌드위치①②⑤⑥+우유②	샤인머스캣+액상요구르트②	
열량/단백질	399/11.7	431.1/16.7	457.4/16.5	442.9/20.2	445.7/14.8	
구분	**23(월)**	**24(화)**	**창녕과일DAY 25(수)**	**26(목)**	**27(금) ♥생일식단♥**	**30(월)**
오전간식	버섯채소죽	찹쌀닭죽⑮	게살죽①⑤⑥⑧	브로콜리치즈죽②	사과	들깨죽
점심식사	백미밥 달걀국① 오징어부추전①⑤⑥⑰ 감자조림⑤⑥ 핑크깍두기	백미밥 물만둣국①⑤⑥⑩⑯⑱ 목살찹스테이크⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치	소고기채소볶음밥⑤⑥⑯ 다시마뭇국⑤⑥ 참치두부조림⑤⑥ 백김치	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 닭갈비조림⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 백김치	백미밥 황태미역국⑤⑥ 버섯쇠불고기⑤⑥⑯ 단배추나물⑤⑥ 핑크깍두기	백미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 돈까스소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 무생채 백김치
오후간식	단감	옥수수전⑤⑥+액상요구르트②	방울토마토⑫	프렌치토스트①②⑤⑥+우유②	케이크①②⑤⑥+우유②	배
열량/단백질	415.7/12.9	455.4/19.4	440.7/16	414.4/17.9	411.8/18	427.5/13.1

* 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 창녕과일DAY는 경상남도 어린이집 과일간식 지원사업으로 창녕군에서 생산되는 제철 과일이 제공됩니다.
* 다채롭DAY!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				배추	고춧가루	두부류
	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물 (수입산은 국가명 기재)			식육·어육가공품					
	가자미	고등어	명태(동태,코다리)	오징어	참치	동그랑땡	탕수육	햄	돈까스	훈제오리
	미국산	국내산	러시아산	원양산	원양산	돼지고기:국내산	돼지고기:국내산	돼지고기,닭고기:국내산	돼지고기:국내산	오리고기:국내산

