

2026년

9월 식단표



3-5세 점심 및 간식

창원시립보배하나어린이집

1 [화]		2 [수]		3 [목]		4 [금]							
일자 오전간식		★감자들깨죽		자른샤인머스켓		쇠고기죽⑩		사과					
점심		수수밥 버섯묵국⑤⑥ 동그랑땡구이 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨		돼지고기채소볶음밥⑤⑥⑩ 안매운김치국⑨ 잘게자른명엽채조림⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 된장찌개⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 김구이 배추김치⑨		차조밥 송늬 순살간장찜닭⑤⑥⑮ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식		카스텔라①②④⑤⑥⑯ 우유②		찐고구마 우유②		쌀국수⑯ 저당액상요구르트②		호두과자①②⑤⑥⑭ 우유② 창원시지원과일(메론)					
열량(kcal)/단백질(g)		베타카로틴 : 면역 증진		697/23		680/26		682/26		629/26			
일자		7 [월]		8 [화]		9 [수]		10 [목]		11 [금]			
오전간식		멜론		채소죽		수박		버섯죽		복숭아⑪			
점심		백미밥 물만둣국①②⑤⑥⑨⑩⑫⑬ 새우살케첩볶음⑤⑨⑫ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨		수수밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기양파볶음⑤⑥⑩ 부추나물 배추김치⑨		쇠고기무밥&양념장 ⑤⑥⑯ 시래기맑은국 생선까스&타르타르소스 ①②⑤⑥⑫ 배추김치⑨		기장밥 어묵국②⑤⑥⑧⑫⑬⑭ 두부간장조림⑤⑥ 브로콜리나물 배추김치⑨		차조밥 들깨미역국⑤⑥ 다진옥수수달걀찜① 양배추나물 깍두기⑨			
오후간식		애호박채전①⑤⑥ 우유②		시리얼⑤⑥ 우유②		볶음우동⑤⑥⑨⑩ 우유②		감자버터구이② 우유②		크림빵①②⑤⑥ 우유② 창원시지원과일(바나나,샤인머스켓)			
열량(kcal)/단백질(g)		623/29		660/26		638/23		680/22		636/22			
일자		14 [월]		15 [화] 🌈재탄소 DAY		16 [수]		17 [목]		18 [금]			
오전간식		바나나		현미파프리카죽		배		흑미죽		골드키위			
점심		백미밥 쇠고기전골⑤⑥⑯ 돌김두부부침&양념장 ⑤⑥ 미역줄기당근볶음⑤ 깍두기⑨		수수밥 복엇국⑤⑥ 잘게썰매추리알장조림 ①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨		참치숙채간장비빔밥⑤⑥ 애호박된장국⑤⑥⑨ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 안매운돼지고기두루치기 ⑤⑥⑩ 알배추찜&양념장⑤⑥ 깍두기⑨		차조밥 무쌈국⑤⑥ 가자미간장조림⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식		찐단호박 우유②		채소비빔국수⑤⑥ 저당액상요구르트②		어묵바⑤⑥⑧⑨⑫⑰ 우유②		프레치토스트①②⑤⑥ 우유②		치즈스틱①②⑤⑥⑯ 우유② 창원시지원과일(사과)			
열량(kcal)/단백질(g)		625/22		681/25		614/30		663/28		683/30			
일자		21 [월]		22 [화]		23 [수]		24 [목]		25 [금] 추석			
오전간식		잘게썰포도		콩가루죽⑤		바나나							
점심		백미밥 순두부백탕①⑤ 떡갈비구이②⑤⑥⑩⑫⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 맑은콩나물국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 새송이버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨		하이라이스 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 얼갈이배춧국⑤⑥ 크래미채소볶음①⑤⑥⑧⑫ 깍두기⑨							
오후간식		토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯ 우유②		찐만두①⑤⑥⑨⑩⑫⑮⑯ 우유②		쌀강정④ 우유② 창원시지원과일(방울토마토)							
열량(kcal)/단백질(g)		655/24		695/27		650/25							
일자		28 [월]		29 [화]		30 [수]		식생활 3대 관제					
오전간식		사과		어묵죽②⑤⑥⑧⑫⑯		키위							
점심		백미밥 미역국⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑯ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 송늬 두부탕수⑤⑫ 애호박나물⑤⑨ 깍두기⑨		나물비빔밥⑤ 달걀팻국① 참치채소전①⑤ 배추김치⑨							
오후간식		찐고구마①⑤ 우유②		미니자장면 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 저당액상요구르트②		크랜베리시리얼⑤⑥ 우유②							
열량(kcal)/단백질(g)		630/22		685/21		640/26		손 씻기 골고루 먹기 잔반감소					
원산지 일괄표시													
맵쌀		찰쌀	현미	흑미	콩	쇠고기	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물		
밥/죽	누룽지				두부류	국내산	외국산				명태	러시아산	
국산	국산	국산	국산	국산	국산	한우	산	국산	국산	국산			
농·축·수산물 가공품													
배추김치		동그랑땡		생선까스		떡갈비		참치		비엔나소시지		치킨너겟	
배추	고춧가루	돼지고기	닭고기	명태	쇠고기	돼지고기	다랑어	돼지고기	닭고기	닭고기	닭고기	닭고기	
국산	국산	국산	국산	원양산	외국산	국산	원양산	국산	국산	국산	국산		
임산지 표시제품(29종)		쌀(밥, 죽, 누룽지)/배추김치(배추, 고춧가루)/콩(두부류, 콩비지, 콩국수)/쇠고기/돼지고기/닭고기/오리고기/양고기/염소고기/낙지/오징어/꽃게/명태/고등어/갈치/참치/넙치/조피볼락/참돔/미꾸라지/뱅장어/다랑어/아귀/주꾸미/가리비/우렁쉥이/전복/방어/부세											
알레르기 유발식품(22종)		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야행산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲참 * 아황산류⑬는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물로 대부분의 가공식품에 포함되어 있습니다.											

* 발행처: 창원시 I 어린이·사회복지급식관리지원센터
* 담 당: 영양팀



6-8세 오후간식

창원시립보배하나어린이집

일자		오재첩 식재료	1 [화]		2 [수]		3 [목]		4 [금]		
오후간식			밤식빵①②④⑤⑥⑬ 우유②		찐고구마 우유②		쌀국수⑬ 저당액상요구르트②		호두과자①②⑤⑥⑬ 우유② 창원시지원과일(메론)		
열량(kcal)/단백질(g)		베타카로틴 : 면역 증진	261/10		326/7		243/9		228/9		
일자		7 [월]	8 [화]		9 [수]		10 [목]		11 [금]		
오후간식		애호박채전①⑤⑥ 우유②	시리얼⑤⑥ 우유②		볶음우동⑤⑥⑨⑬ 우유②		감자버터구이② 우유②		머핀①②⑤⑥ 우유② 창원시지원과일(바나나, 사과, 마스켓)		
열량(kcal)/단백질(g)		296/13	264/8		252/8		256/8		288/10		
일자		14 [월]	15 [화]		16 [수]		17 [목]		18 [금]		
오후간식		찐단호박 우유②	채소비빔국수⑤⑥ 저당액상요구르트②		어묵바⑤⑥⑧⑨⑫⑬ 우유②		프렌치토스트①②⑤⑥ 우유②		치즈스틱①②⑤⑥⑬ 우유② 창원시지원과일(사과)		
열량(kcal)/단백질(g)		193/7	249/6		247/14		275/13		309/15		
일자		21 [월]	22 [화]		23 [수]		24 [목]		25 [금] 추석		
오후간식		토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯ 우유②	찐만두①⑤⑥⑨⑩⑫⑬⑮ 우유②		쌀강정④ 우유② 창원시지원과일(방울토마토)						
열량(kcal)/단백질(g)		276/11	252/12		271/9						
일자		28 [월]	29 [화]		30 [수]		식생활 3대 과제				
오후간식		으깬고구마범벅①⑤ 우유②	미니자장면 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 저당액상요구르트②		크랜베리시리얼⑤⑥ 우유②						
열량(kcal)/단백질(g)		264/7	205/8		228/7		손 씻기		과일먹기		
원산지 일괄표시											
맵쌀		참쌀	현미	흑미	콩	쇠고기	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물
밥/죽	누룽지				두부류	국내산	외국산				
국산	국산	국산	국산	국산	국산	한우	산	국산	국산	국산	
농·축·수산물 가공품											
배추김치											
배추	고춧가루										
국산	국산										
원산지 표시식품(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/넙치/조피볼락/참돔/미꾸라지/뱅장어/다랑어/아귀/주꾸미/가리비/우렁개/전복/방어/부세									
알레르기 유발식품(22종)		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 * 아황산류⑬는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물로 대부분의 가공식품에 포함되어 있습니다.									



♣알아두면 좋아요~ 생활정보!!

전자레인지 용기 알아보기

 모든 식품 용기는 전자레인지에 사용 가능할까요?



일반적으로 종이, 유리, 도자기, 폴리프로필렌(PP) 등의 재질은 사용 가능하나, 제품의 '전자레인지용' 표시를 반드시 확인 후 사용해야 합니다.

전자레인지에 사용 가능한 재질

종이제, 유리제, 도자기제,
폴리프로필렌(PP),
고밀도 폴리에틸렌(HDPE) 등

전자레인지에 사용 불가능한 재질

멜라민수지, 페놀수지,
요소수지, PET,
알루미늄 호일 등

 폴리프로필렌(PP) 제품을 전자레인지에 사용하면 환경호르몬이 나오나요?

비스페놀 A



프탈레이트류

일반적으로 폴리프로필렌(PP)에는 내분비계장애물질
(일명 환경호르몬)로 추정되는

프탈레이트류나 비스페놀 A가 원료로

사용되고 있지 않으므로, 이들 물질의 검출 우려는 없습니다.

 전자레인지에 식품 조리 시 주의사항이 있나요?



기름기나 수분이 많은
식품은 고온으로 과열
될 수 있어 화상 등에
주의가 필요합니다.



멜라민 수지 등은 포름
알데히드가 생성될 수
있어 사용해서는 안됩니다.



폴리스티렌(PS) 재질은
변형이 일어나므로
전자레인지에
가열해서는 안됩니다.



알루미늄 호일 등의 경우
전자레인지에서 불꽃을
일으켜 화재 위험이 있으니
사용해서는 안됩니다.

출처 : 식품의약품안전처



창원시립장애아전문 보배하나어린이집
<http://cafe.naver.com/boobecare>(☎ 540-0280)