



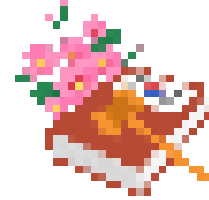
# 2026년 7월 식단표

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

식단제공: 2026. 6. 15.

[일반형 1-2세\_점심 및 간식]

창원시립가음더샵어린이집

| 날짜         | 1 [수] 송농데이                                                                                                                                |      |                                                  |         | 2 [목]                                                              |     | 3 [금]                                                    |     |                                                                                      |     |         |     |                                                                                       |  |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 오전간식       | 매끄럽고 동글동글한 음식(메추리알 등) 제공 시에는 세로방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공<br>(유아 식사 시 모니터링 필수)                                                            |      |                                                  |         | 애호박죽                                                               |     | 참외                                                       |     |                                                                                      |     |         |     |                                                                                       |  |
| 점심         | 다채롭데이 채식(Pesco-Vegetarian)<br>▶식물성 식품과 유제품, 알류, 어패류와 생선 제공<br>저염데이 국 염도 0.40% 이하 송농데이 월 1회                                                |      |                                                  |         | 기장밥<br>달걀찜국①<br>동태살엿장조림⑫<br>감자채볶음⑤<br>백김치⑨                         |     | 차조밥<br>두부된장찌개⑤⑥<br>참쌀탕수육①⑤⑥⑩<br>(고춧가루제외)콩나물무침⑤<br>배추김치⑨  |     |                                                                                      |     |         |     |                                                                                       |  |
| 오후간식       | 저당데이 과도한 설탕 사용 줄이기                                                                                                                        |      |                                                  |         | 당근팬케이크①②⑤⑥<br>우유②                                                  |     | 찐단호박<br>우유②                                              |     |                                                                                      |     |         |     |                                                                                       |  |
| 열량/단백질     | 자문 자문위원회의 사전자문 메뉴 반영                                                                                                                      |      |                                                  |         | 411.1/13.5                                                         |     | 415.7/16.1                                               |     |                                                                                      |     |         |     |                                                                                       |  |
| 날짜         | 6 [월]                                                                                                                                     |      | 7 [화]                                            |         | 8 [수]                                                              |     | 9 [목] 저당데이                                               |     | 10 [금]                                                                               |     |         |     |                                                                                       |  |
| 오전간식       | 자두                                                                                                                                        |      | (저당)발효유②                                         |         | 창원시지원과일(블루베리)                                                      |     | 브로콜리죽⑤⑥                                                  |     | 멜론                                                                                   |     |         |     |                                                                                       |  |
| 점심         | 백미밥<br>데친어묵국⑤⑥<br>간장달걀비⑤⑥⑩<br>(고춧가루제외)치커리사과무침<br>백김치⑨                                                                                     |      | 수수밥<br>호박잎된장국⑤⑥<br>두부양념조림⑤⑥<br>가지볶음⑤⑥<br>백김치⑨    |         | 쇠불고기덮밥⑤⑥⑩<br>우동국물⑤⑥<br>크래미샐러드①⑤⑥⑧<br>백김치⑨                          |     | 기장밥<br>다시마무침국⑤⑥<br>저당파채돼지불고기⑤⑥⑩<br>(고춧가루제외)상추겉절이<br>백김치⑨ |     | 차조밥<br>버섯전골⑤⑥⑩<br>새우살굴소스볶음⑤⑨⑩<br>잘게썰면근조림⑤⑥<br>배추김치⑨                                  |     |         |     |                                                                                       |  |
| 오후간식       | 치즈빵①②⑤⑥<br>우유②                                                                                                                            |      | 수박화채②                                            |         | 잼샌드위치①②⑤⑥<br>우유②                                                   |     | 찐감자<br>우유②                                               |     | 삶은달걀①<br>우유②                                                                         |     |         |     |                                                                                       |  |
| 열량/단백질     | 428.2/18.3                                                                                                                                |      | 407.8/14.6                                       |         | 414.3/16.2                                                         |     | 413.8/15.7                                               |     | 423.1/20.7                                                                           |     |         |     |                                                                                       |  |
| 날짜         | 13 [월] 다채롭데이                                                                                                                              |      | 14 [화]                                           |         | 15 [수] 초복                                                          |     | 16 [목] 저염데이                                              |     | 17 [금] 제헌절                                                                           |     |         |     |                                                                                       |  |
| 오전간식       | 자른방울토마토⑫                                                                                                                                  |      | 우유②                                              |         | 창원시지원과일(자두)                                                        |     | 청경채죽⑤⑥                                                   |     |  |     |         |     |                                                                                       |  |
| 점심         | 백미밥<br>배추된장국⑤⑥<br>자문두부부침①⑤⑥<br>숙주나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                                                                             |      | 수수밥<br>바지락미역국⑤⑥⑩<br>돼지고기볶음⑤⑩⑫<br>애호박볶음⑤⑥<br>백김치⑨ |         | 백미밥(1/2)<br>삼계탕⑤<br>도토리묵상추무침⑤⑥<br>백김치⑨                             |     | 기장밥<br>저염쇠고기당면국⑤⑥⑩<br>채소달걀말이①⑤<br>얼갈이나물⑤⑥<br>깍두기⑨        |     |                                                                                      |     |         |     |                                                                                       |  |
| 오후간식       | 카스텔라①②⑥<br>우유②                                                                                                                            |      | (냉)콩국수⑤⑥                                         |         | 우리밀핫도그①②⑥⑩<br>우유②                                                  |     | 과일요거트범벅②<br>(바나나, 자른포도, 오이)                              |     |                                                                                      |     |         |     |                                                                                       |  |
| 열량/단백질     | 421.8/14.6                                                                                                                                |      | 431.6/18.7                                       |         | 432.6/19.6                                                         |     | 433.1/16.8                                               |     |                                                                                      |     |         |     |                                                                                       |  |
| 날짜         | 20 [월]                                                                                                                                    |      | 21 [화] 다채롭데이                                     |         | 22 [수]                                                             |     | 23 [목]                                                   |     | 24 [금]                                                                               |     |         |     |                                                                                       |  |
| 오전간식       | 키위                                                                                                                                        |      | 우유②                                              |         | 창원시지원과일(사과)                                                        |     | 버섯죽                                                      |     | 파인애플                                                                                 |     |         |     |                                                                                       |  |
| 점심         | 백미밥<br>감자양파국<br>메추리알볶이①⑤⑥⑩<br>브로콜리나물<br>백김치⑨                                                                                              |      | 수수밥<br>맑은콩나물국⑤<br>삼치구이⑤⑥<br>오이탕탕이<br>깍두기⑨        |         | 돈육짜장밥⑤⑥⑩<br>유부장국⑤⑥<br>찐만두⑤⑥⑩<br>백김치⑨                               |     | 기장밥<br>수제빈국⑥<br>닭가슴살데리야끼구이⑤⑥⑩<br>무나물⑤⑥<br>백김치⑨           |     | 차조밥<br>순두부백탕①⑤<br>쇠고기양배추볶음⑤⑥⑩<br>파프리카무침⑤⑥<br>깍두기⑨                                    |     |         |     |                                                                                       |  |
| 오후간식       | 쌀식빵<br>우유②                                                                                                                                |      | 채소주먹밥⑤<br>옥수수차                                   |         | 시리얼(그레인롤라)⑤⑥<br>우유②                                                |     | 찐단호박<br>우유②                                              |     | 찐고구마<br>우유②                                                                          |     |         |     |                                                                                       |  |
| 열량/단백질     | 430.4/19.3                                                                                                                                |      | 416.3/14.3                                       |         | 419/16.7                                                           |     | 415.6/15.5                                               |     | 433.4/15.6                                                                           |     |         |     |                                                                                       |  |
| 날짜         | 27 [월]                                                                                                                                    |      | 28 [화]                                           |         | 29 [수]                                                             |     | 30 [목]                                                   |     | 31 [금]                                                                               |     |         |     |                                                                                       |  |
| 오전간식       | 자른방울토마토⑫                                                                                                                                  |      | 우유②                                              |         | 자두                                                                 |     | 새우채소죽⑤⑥⑨                                                 |     | 자른포도                                                                                 |     |         |     |                                                                                       |  |
| 점심         | 백미밥<br>자른오징어국⑦<br>달걀찜①<br>우엉조림⑤⑥<br>백김치⑨                                                                                                  |      | 수수밥<br>근대된장국⑤⑥<br>돼지고기간장볶음⑤⑥⑩<br>청경채나물⑤⑥<br>백김치⑨ |         | 오므라이스①⑤⑩<br>크림스프②⑤⑥⑩⑩<br>닭가슴살채소볶음⑤⑥⑩<br>백김치⑨                       |     | 기장밥<br>맑은애호박국⑤⑥<br>(수제)너비아니조림⑤⑥⑩⑩<br>새송이버섯볶음⑤<br>백김치⑨    |     | 차조밥<br>차돌박이된장찌개⑤⑥<br>두부채소전⑤⑥<br>양파데리야끼볶음⑤⑥<br>배추김치⑨                                  |     |         |     |                                                                                       |  |
| 오후간식       | 머핀①②⑤⑥<br>우유②                                                                                                                             |      | 로제파스타②⑤⑥⑩⑩⑩⑩⑩⑩<br>보리차                            |         | 블루베리베이글①②⑤⑥<br>우유②                                                 |     | 감자샐러드<br>우유②                                             |     | 당근스틱<br>(저당)발효유②                                                                     |     |         |     |                                                                                       |  |
| 열량/단백질     | 414.2/19.3                                                                                                                                |      | 439/17.1                                         |         | 439.4/16.8                                                         |     | 426.4/21.2                                               |     | 426.3/14                                                                             |     |         |     |                                                                                       |  |
| 식품알레르기     | ▶①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합)⑲참▶아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. |      |                                                  |         |                                                                    |     |                                                          |     |                                                                                      |     |         |     |                                                                                       |  |
| 원산지 표시안내   | ▶ 1일(수) 혼제오리채소볶음밥(혼제오리)<br>▶ 3일(금) 참쌀탕수육(탕수육)<br>▶ 6일(월) 데친어묵국(어묵)                                                                        |      |                                                  |         | ▶ 8일(수) 크래미샐러드(크래미)<br>▶ 18일(토) 돈가스덮밥(돈가스)<br>▶ 25일(토) 참치채소볶음밥(참치) |     |                                                          |     | ▶ 27일(월) 자른오징어국(오징어)<br>▶ 30일(목) 너비아니조림(너비아니)<br>※ 식재료 원산지 관리를 철저히 하주세요!             |     |         |     |                                                                                       |  |
| 쌀          | 배추김치                                                                                                                                      |      | 콩                                                |         | 쇠고기                                                                |     | 돼지고기                                                     |     | 닭고기                                                                                  |     | (생)오리고기 |     | 수산물                                                                                   |  |
| 밥,죽,누룽지    | 배추                                                                                                                                        | 고춧가루 | 두부                                               | 순두부,연두부 | 국내산                                                                | 수입산 |                                                          |     |                                                                                      |     |         | 오징어 |                                                                                       |  |
| 국내산        | 국내산                                                                                                                                       | 국내산  | 국내산                                              | 국내산     | 한우                                                                 | 육우  | 국내산                                                      | 국내산 | 국내산                                                                                  | 국내산 | 국내산     |     |                                                                                       |  |
| 수산물 및 육가공품 | 혼제오리                                                                                                                                      |      | 탕수육                                              |         | 어묵                                                                 |     | 크래미                                                      |     | 돈가스                                                                                  |     | 참치      |     | 너비아니                                                                                  |  |
|            | 오리고기                                                                                                                                      |      | 돼지고기                                             |         | 연육                                                                 |     | 명태연육                                                     |     | 돼지고기                                                                                 |     | 다랑어     |     | 돼지고기                                                                                  |  |
|            | 국내산                                                                                                                                       |      | 국내산                                              |         | 외국산                                                                |     | 수입산                                                      |     | 국내산                                                                                  |     | 외국산     |     | 국내산                                                                                   |  |
|            |                                                                                                                                           |      |                                                  |         |                                                                    |     |                                                          |     |                                                                                      |     |         |     |  |  |
|            |                                                                                                                                           |      |                                                  |         |                                                                    |     |                                                          |     |                                                                                      |     |         |     | 통신교육자료                                                                                |  |



통신교육자료