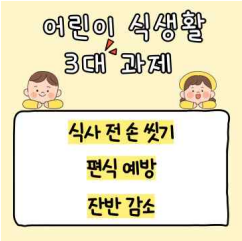
2026년 9월 식단표

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

식단제공: 2026. 8. 14.

[일반형 1-2세_점심 및 간식]

창원시립가음더샵어린이집

날짜	캠페인	1 [화]	2 [수]	3 [목] 다채롭데이	4 [금]
오전간식		우유②	♠창원시지원과일(사과)	청경채죽⑤⑥	♠복숭아⑪
점심		수수밥 미소장국⑤⑥ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 하얀무생채 백김치⑨	쇠고기가지밥&양념장⑤⑥⑯ 다시마양팟국⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 황탯국⑤⑥ 두부부침&양념장⑤⑥ 크래미오이샐러드①⑤⑥⑧ 백김치⑨	차조밥 양배추된장국⑤⑥ 돼지고기불백⑤⑥⑩ 유부양파볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식		당근팬케이크①②⑤⑥ 보리차	모닝빵&딸기잼①②⑤⑥ 우유②	♠삶은달걀① 우유②	♠찐단호박 우유②
열량/단백질		426.5/17.8	431.1/14.3	425.4/18.9	417.4/15.1
날짜	**7 [월]**	**8 [화]**	**9 [수] 숭늉데이**	**10 [목]**	**11 [금]**
오전간식	♠멜론	(저당)떠먹는발효유②	♠창원시지원과일(샤인머스켓)	쇠고기죽⑯	♠창원시지원과일(방울토마토)
점심	백미밥 애호박맑은국⑤ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 미역줄기볶음⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 닭고기채소국⑤⑥⑮ 잘게썬오징어볶음⑤⑥⑰ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	두부소보로볶음밥⑤⑥ 숭늉 목살스테이크⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 백김치⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ (고춧가루제외)삼치조림⑤⑥ (고춧가루제외)상추겉절이 백김치⑨	차조밥 안매운김칫국⑨ 채소달걀말이①⑤ 우엉채조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	소보로빵①②④⑥ 우유②	김가루주먹밥 옥수수차	볶음우동⑤⑥⑱ 우유②	♠찐고구마 우유②	감자버터구이② 우유②
열량/단백질	423.4/16.3	439/20.6	416.9/14.8	414.6/16.4	414.8/14.3
날짜	**14 [월] 저당데이**	**15 [화]**	**16 [수]**	**17 [목]**	**18 [금] 저염데이**
오전간식	♠배	우유②	♠창원시지원과일(솜사탕메론)	버섯죽	♠자른포도
점심	백미밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 저당간장닭갈비⑤⑥⑮ 가지볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 새우살채소전①⑤⑥⑨ 숙주당근무침⑤⑥ 백김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 유부장국⑤⑥ 군만두⑤⑥⑩ 백김치⑨	기장밥 두부전골⑤⑥ 청경채프리타타①②⑤ 무조림⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 저염배추된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 으깬고구마샐러드①⑤ 깍두기⑨
오후간식	밤식빵①②⑤⑥ 우유②	토마토스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 보리차	시리얼(그래놀라)⑤⑥ 우유②	♠과일요거트범벅②⑫	♠찐단호박 우유②
열량/단백질	434.5/17.8	423.4/18.6	427.2/16.7	431.1/17.2	419.9/17.1
날짜	**21 [월]**	**22 [화] 다채롭데이**	**23 [수]**	**24 [목]**	**25 [금]**
오전간식	♠바나나	(저당)발효유②	♠창원시지원과일(태추단감)		
점심	백미밥 우동국물⑤⑥ 안매운오리불고기⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 감자된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ (고춧가루제외)오이무침⑤⑥ 백김치⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ 조갯살탕국⑤⑥⑱ 바싹불고기⑤⑥⑩ 백김치⑨		
오후간식	카스텔라①②⑥ 우유②	잔치국수⑤⑥	미니약과①②⑤⑥ 우유②		
열량/단백질	427.5/14.7	429.5/16.4	399.1/15.6		
날짜	**28 [월]**	**29 [화] 다채롭데이**	**30 [수]**		
오전간식	♠배	우유②	♠자른포도		
점심	백미밥 숙주맑은국 쇠고기브로콜리볶음⑤⑥⑯ 양상추샐러드⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 수제빗국⑥ 순두부달걀찜①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	닭안심양배추덮밥⑤⑮ 청경채된장국⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식	머핀①②⑤⑥ 우유②	고구마튀김⑤⑥ 옥수수차	우리밀핫도그①②⑥⑩ 우유②		
열량/단백질	428.7/13.4	427.3/17.6	429.4/19		

매끄럽고 동글동글한 음식(메추리알 등) 제공 시에는 세로방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공(유아 식사 시 모니터링 필수)

다채롭데이 채식(Pesco-Vegetarian)
▶식물성 식품과 유제품, 알류, 어패류와 생선 제공

저염데이 국 염도 0.40% 이하 숭늉데이 월 1회

저당데이 과도한 설탕 사용 줄이기

자문 자문위원회의 사전자문 메뉴 반영

식품 알레르기	▶①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합)⑲잣 ▶아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
원산지 표시안내	▶ 3일(목) 크래미오이샐러드(크래미) ▶ 5일(토) 참치마요덮밥(참치) ▶ 8일(화) 잘게썬오징어볶음(오징어) ▶ 12일(토) 데친어묵국(어묵) ▶ 18일(금) 떡갈비구이(떡갈비) ▶ 22일(화) 고등어구이(고등어) ▶ 30일(수) 볼어묵조림(어묵) 식재료 원산지 관리를 철저히 해주세요!

쌀	배추김치		콩		쇠고기		돼지고기	닭고기	(생)오리고기	수산물	
밥,죽,누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부,연두부	국내산	수입산				**오징어**	**고등어**
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	육우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

수산 및 식육 가공품								
	크레미	**참치**	**어묵**	**떡갈비**				
	명태연육	**다랑어**	**연육**	돼지고기				
	와국산	외국산	와국산	국내산	산	산	산	산

통신교육자료