



2026년 7월 식단표

[축형 1-2세_점심 및 간식]

햇님어린이집

날짜	1 [수] 송능데이	2 [목]	3 [금]
오전간식	매끄럽고 동글동글한 음식(메추리알 등) 제공 시에는 세로방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공	최고기죽⑬	애호박죽
점심	(유아 식사 시 모니터링 필수) 다채롭데이 채식(Pesco-Vegetarian) ▶ 식물성 식품과 유제품, 알류, 어패류와 생선 제공	기장밥 달걀찜국① 동태살연장조림⑫ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	차조밥 두부된장찌개⑤⑥ 잡쌀탕수육⑤⑥⑩ (고춧가루제외)콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	저염데이 국 염도 0.40% 이하 송능데이 월 1회 저당데이 과도한 설탕 사용 줄이기	▶ 창원시지원과일(살구) 우유②	▶ 찐고구마 우유②
열량/단백질	자문 자문위원회의 사전자문 메뉴 반영	428.6/15.2	429.5/15.7

날짜	6 [월]	7 [화]	8 [수]	9 [목] 저당데이	10 [금]
오전간식	오트밀달걀죽①②	미역죽⑤⑥	부추죽⑤⑥	브로콜리죽⑤⑥	잡쌀당근죽
점심	백미밥 데친어묵국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑤ (고춧가루제외)치커리사과무침 배추김치⑨	수수밥 호박잎된장국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쇠불고기덮밥⑤⑥⑥ 우동국물⑤⑥ 크래미샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	기장밥 다시마무침국⑤⑥ 저당파채돼지불고기⑤⑥⑩ 파프리카볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 버섯전골⑤⑥⑥ 새우살굴소스볶음⑤⑨⑩ 잘게썬연근조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	▶ 자두 우유②	수박화채②	▶ 창원시지원과일(천도복숭아) 우유②	▶ 찐감자 우유②	▶ 멜론 우유②
열량/단백질	420.9/19	392.2/12.9	416.2/15.6	420.7/15.6	436.7/17.3

날짜	13 [월] 다채롭데이	14 [화]	15 [수] 초복	16 [목] 저염데이	17 [금] 제헌절
오전간식	갯죽⑩	채소죽	병아리콩죽⑤	청경채죽⑤⑥	
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 자문두부부침①⑤⑥ 숙주나물 깍두기⑨	수수밥 바지락미역국⑤⑥⑥ 돼지고기찹스테이크⑤⑥⑩⑫ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥(1/2) ▶ 삼계탕⑥ 도토리묵상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 저염쇠고기당면국⑤⑥⑥ 채소달걀말이①⑤ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	▶ 자른방울토마토⑫ 우유②	(냉)콩국수⑤⑥ 우유②	▶ 창원시지원과일(자두) 우유②	▶ 과일요거트범벅② (바나나,자른포도,오이)	
열량/단백질	420.3/14.3	434.6/21.2	424.3/19.2	433.1/16.8	

날짜	20 [월]	21 [화] 다채롭데이	22 [수]	23 [목]	24 [금]
오전간식	고구마타락죽②	연두부죽⑤	얼갈이배추죽	버섯죽	검은콩죽⑤
점심	백미밥 감자양파국 메추리알볶이①⑤⑥⑥ 브로콜리나물 배추김치⑨	수수밥 맑은콩나물국⑤ 삼치구이⑤⑥ 오이탕탕이 깍두기⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 유부장국⑤⑥ 찐만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨	기장밥 수제비국⑥ 닭가슴살데리야끼구이⑤⑥⑤ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 순두부백탕①⑤ 쇠고기양배추볶음⑤⑥⑥ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	▶ 키위 우유②	삼색채소주먹밥⑤ 우유②	▶ 창원시지원과일(사과) 우유②	▶ 찐단호박 우유②	▶ 파인애플 우유②
열량/단백질	427.9/17.2	424.1/15.8	436.6/17.3	415.6/15.5	429.2/18.4

날짜	27 [월]	28 [화]	29 [수]	30 [목]	31 [금]
오전간식	참깨죽	단호박죽	콩나물죽⑤	새우채소죽⑤⑥⑨	누룽지죽
점심	백미밥 자른오징어국⑦ 달걀찜① 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기간장볶음⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑫ 크림스프②⑤⑥⑥⑥ 닭가슴살채소볶음⑤⑥⑤ 배추김치⑨	기장밥 맑은애호박국⑤⑥ (수제)너비아니조림⑤⑥⑥⑥ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	차조밥 차돌박이된장찌개⑤⑥⑥ 두부채소전⑤⑥ 양파데리야끼볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	▶ 자른포도 우유②	로제파스타②⑤⑥⑥⑥⑥⑥⑥ 우유②	▶ 자두 우유②	감자샐러드 우유②	▶ 자른방울토마토⑫ 우유②
열량/단백질	424.5/19.7	418.3/17	424.5/15.5	426.4/21.2	429.1/14.2

식 품 알레르기	▶①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬야황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합)⑲잔 ▶야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.									
원 산 지 표시안내	▶ 1일(수) 혼제오리채소볶음밥(혼제오리) ▶ 3일(금) 잡쌀탕수육(탕수육) ▶ 6일(월) 데친어묵국(어묵)				▶ 8일(수) 크래미샐러드(크래미) ▶ 18일(토) 돈가스덮밥(돈가스) ▶ 25일(토) 참치채소볶음밥(참치)				▶ 27일(월) 자른오징어국(오징어) ▶ 30일(목) 너비아니조림(너비아니) 🍱 식재료 원산지 관리를 철저히 해주세요!	
쌀	배추김치		콩		쇠고기		돼지고기	닭고기	(혼제)오리고기	수산물
밥,죽,누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부,연두부	국내산	수입산				
국내산	국내산	국내산	국내산		한우		국내산	국내산	국내산	오징어
수 산 및 식 육 가공품	어묵	크래미	참치	너비아니						
	국내산	국내산	원양산	국내산	산	산	산	산	산	



2026년 7월 식단표

[축형 3-5세_점심 및 간식]

햇님어린이집

날짜	매고르고 동글동글한 음식(메추리알 등) 제공 시에는 세로방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공 (유아 식사 시 모니터링 필수)		쇠고기족⑬	애호박죽	양배추죽
오전간식	다채롭데이 채식(Pesco-Vegetarian) ▶ 식물성 식품과 유제품, 알류, 어패류와 생선 제공 저염데이 국 염도 0.40% 이하 승능데이 월 1회 저당데이 과도한 설탕 사용 줄이기		훈제오리채소볶음밥⑤⑥ 송능 (고춧가루제외)오이부추무침 배추김치⑨	기장밥 달걀찜국① 동태살엿장조림② 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	차조밥 두부된장찌개⑤⑥ 참쌀탕수육⑤⑥⑩ (고춧가루제외)콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
점심	자문 자문위원회의 사전자문 메뉴 반영		창원시지원과일(살구) 우유②	찐고구마 우유②	참외 우유②
오후간식	영양소분석: 에너지(kcal) / 단백질(g) / 비타민C(mg) / 칼슘(mg)		428.6/15.2	429.5/15.7	436.5/16.4
영양소분석	625.2/18.9/9.6/161.1		625.8/22.5/32.3/235.1	637.1/23.6/24.1/202.7	
날짜	오트밀달걀죽①②		미역죽⑤⑥	부추죽⑤⑥	브로콜리죽⑤⑥
오전간식	백미밥 데친어묵⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑩ (고춧가루제외)치커리사과무침 배추김치⑨		수수밥 호박잎된장국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쇠불고기덮밥⑤⑥⑩ 우동국물⑤⑥ 크래미샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	기장밥 다시마무침국⑤⑥ 저당파채돼지불고기⑤⑥⑩ 파프리카볶음⑤⑥ 배추김치⑨
점심	자두 우유②		수박화채②	창원시지원과일(천도복숭아) 우유②	멜론 우유②
오후간식	420.9/19		392.2/12.9	416.2/15.6	420.7/15.6
영양소분석	613.1/27.6/12.7/294.5		603.3/19.9/5.2/346.5	605.2/22.3/9.3/264.1	612.3/22.4/65.2/215.8
영양소분석	636.9/25/17.8/239.7				
날짜	13 [월] 다채롭데이		14 [화]	15 [수] 초복	16 [목] 저염데이
오전간식	잔죽⑩		채소죽	병아리콩죽⑤	청경채죽⑤⑥
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 자문두부부침①⑤⑥ 숙주나물 깍두기⑨		수수밥 바지락미역국⑤⑥⑩ 돼지고기찹스테이크⑤⑥⑩⑫ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥(1/2) 삼계탕⑩ 도토리묵상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 저염쇠고기당면국⑤⑥⑩ 채소달걀말이①⑤ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	자른방울토마토⑫ 우유②		(냉)콩국수⑤⑥ 우유②	창원시지원과일(자두) 우유②	과일요거트범벅② (바나나, 자른포도, 오이)
영양소분석	420.3/14.3		434.6/21.2	424.3/19.2	433.1/16.8
날짜	20 [월]		21 [화] 다채롭데이	22 [수]	23 [목]
오전간식	고구마타락죽②		연두부죽⑤	얼갈이배추죽	버섯죽
점심	백미밥 감자양파국 메추리알볶이①⑤⑥⑩ 브로콜리나물 배추김치⑨		수수밥 맑은콩나물국⑤ 삼치구이⑤⑥ 오이탕양이 깍두기⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 유부장국⑤⑥ 찐만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨	기장밥 수제비국⑥ 닭가슴살데리야끼구이⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	키위 우유②		삼색채소주먹밥⑤ 우유②	창원시지원과일(사과) 우유②	찐단호박 우유②
영양소분석	427.9/17.2		424.1/15.8	436.6/17.3	415.6/15.5
날짜	27 [월]		28 [화]	29 [수]	30 [목]
오전간식	참깨죽		단호박죽	콩나물죽⑤	새우채소죽⑤⑥⑨
점심	백미밥 자른오징어국⑦ 달걀찜① 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기간장볶음⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑫ 크림스프②⑤⑥⑩⑫ 닭가슴살채소볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨	기장밥 맑은애호박국⑤⑥ (수제)너비아니조림⑤⑥⑩⑫ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨
오후간식	자른포도 우유②		로제파스타②⑤⑥⑫⑩⑫⑩⑫ 우유②	자두 우유②	감자샐러드 우유②
영양소분석	424.5/19.7		418.3/17	424.5/15.5	426.4/21.2
날짜	27 [월]		28 [화]	29 [수]	30 [목]
오전간식	참깨죽		단호박죽	콩나물죽⑤	새우채소죽⑤⑥⑨
점심	백미밥 자른오징어국⑦ 달걀찜① 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기간장볶음⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑫ 크림스프②⑤⑥⑩⑫ 닭가슴살채소볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨	기장밥 맑은애호박국⑤⑥ (수제)너비아니조림⑤⑥⑩⑫ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨
오후간식	자른포도 우유②		로제파스타②⑤⑥⑫⑩⑫⑩⑫ 우유②	자두 우유②	감자샐러드 우유②
영양소분석	424.5/19.7		418.3/17	424.5/15.5	426.4/21.2
영양소분석	429.1/14.2				
식품 알레르기	▶ ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬야채산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합)⑲자 ▶ 야채산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.				
원산지 표시안내	▶ 1일(수) 훈제오리채소볶음밥(훈제오리) ▶ 3일(금) 참쌀탕수육(탕수육) ▶ 6일(월) 데친어묵(어묵) ▶ 8일(수) 크래미샐러드(크래미) ▶ 18일(토) 돈가스덮밥(돈가스) ▶ 25일(토) 참치채소볶음밥(참치) ▶ 27일(월) 자른오징어국(오징어) ▶ 30일(목) 너비아니조림(너비아니) 식재료 원산지 관리를 철저히 해주세요!				
쌀	배추김치				
밥, 죽, 누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부, 연두부	국내산
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
수산물	어묵	크래미	참치	너비아니	산
수산물	국내산	국내산	원양산	국내산	산



2026년 7월 식단표

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

[이유식형 4~11개월]

햇님어린이집

날짜			1 [수]	2 [목]	3 [금]
초기			버섯미음	애호박미음	애호박미음
열량(kcal)/단백질(g)			26.6/0.6	26.7/0.5	26.7/0.5
중기			쇠고기버섯죽⑬	동태살애호박죽	두부양배추죽⑤
열량(kcal)/단백질(g)			73.5/3.1	60.6/2.7	64.2/2.1
후기			쇠고기버섯 무른밥⑬	동태살애호박 무른밥	두부양배추 무른밥⑤
열량(kcal)/단백질(g)			110.3/4.6	91/4	96.4/3.1
날짜	6 [월]	7 [화]	8 [수]	9 [목]	10 [금]
초기	사과미음	사과미음	사과미음	브로콜리미음	브로콜리미음
열량(kcal)/단백질(g)	28.4/0.5	28.4/0.5	28.4/0.5	27.2/0.6	27.2/0.6
중기	닭가슴살사과죽⑮	두부미역죽⑤	쇠고기부추죽⑬	달걀노른자브로콜리죽①	새우살당근죽⑨
열량(kcal)/단백질(g)	67.4/3.3	62.4/2.1	73.9/3.1	87/2.8	63.7/3.1
후기	닭가슴살사과 무른밥⑮	두부미역 무른밥⑤	쇠고기부추 무른밥⑬	달걀노른자브로콜리 무른밥①	새우살당근 무른밥⑨
열량(kcal)/단백질(g)	101.2/4.9	93.7/3.2	110.9/4.6	130.6/4.2	93.4/4.5
날짜	13 [월]	14 [화]	15 [수]	16 [목]	17 [금] 제헌절
초기	당근미음	당근미음	당근미음	청경채미음	
열량(kcal)/단백질(g)	27.2/0.5	27.2/0.5	27.2/0.5	26.1/0.5	
중기	달걀노른자배추죽①	가자미양파죽	닭가슴살당근죽⑮	쇠고기청경채죽⑮	
열량(kcal)/단백질(g)	85.3/2.6	66.4/3.2	64.9/3.4	72.7/3	
후기	달걀노른자배추 무른밥①	가자미양파 무른밥	닭가슴살당근 무른밥⑮	쇠고기청경채 무른밥⑮	
열량(kcal)/단백질(g)	128/4	99.6/4.8	97.4/5	109.1/4.5	
날짜	20 [월]	21 [화]	22 [수]	23 [목]	24 [금]
초기	고구마미음	고구마미음	고구마미음	양송이버섯미음	양송이버섯미음
열량(kcal)/단백질(g)	33.3/0.5	33.3/0.5	33.3/0.5	26.4/0.6	26.4/0.6
중기	가자미고구마죽	두부콩나물죽⑤	달걀노른자배추죽①	닭가슴살양송이버섯죽⑮	쇠고기양배추죽⑮
열량(kcal)/단백질(g)	110.3/3.5	64.5/2.4	85.3/2.6	63.3/3.6	75/3
후기	가자미고구마 무른밥	두부콩나물 무른밥⑤	달걀노른자배추 무른밥①	닭가슴살양송이버섯 무른밥⑮	쇠고기양배추 무른밥⑮
열량(kcal)/단백질(g)	119.3/4.9	96.8/3.6	128/4	95/5.3	112.6/4.6
날짜	27 [월]	28 [화]	29 [수]	30 [목]	31 [금]
초기	단호박미음	단호박미음	단호박미음	양파미음	양파미음
열량(kcal)/단백질(g)	28.5/0.5	28.5/0.5	28.5/0.5	27.1/0.5	27.1/0.5
중기	달걀노른자무죽①	두부단호박죽⑤	닭가슴살콩나물죽⑤⑮	새우살양파죽⑨	쇠고기당근죽⑮
열량(kcal)/단백질(g)	85.3/2.6	66.6/2	62.8/3.5	63.8/2.6	74.8/3
후기	달걀노른자무 무른밥①	두부단호박 무른밥⑤	닭가슴살콩나물 무른밥⑤⑮	새우살양파 무른밥⑨	쇠고기당근 무른밥⑮
열량(kcal)/단백질(g)	128.8/3.9	100/3.1	95.1/5.4	93.9/4.5	112.3/4.5

식 품 알레르기 ▶①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬야황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합)⑲젓
▶야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시안내 🍎 식재료 원산지 관리를 철저히 해주세요!

쌀	배추김치		콩	쇠고기		닭고기	수산물	
밥,죽,누룽지	배추	고춧가루	두부,순두부,연두부	국내산	수입산		가자미	새우
국내산	국내산	산	국내산	한우	산	국내산	국내산	국내산
수산물 및 식육 가공품								