



# 2026년 6월 식단표

식단제공: 2026. 5. 15.

[축형 1-2세\_점심 및 간식]  
본 식단표는 감수를 받은 식단표입니다.

창원시청어린이집

날짜	1 [월] 다채롭데이	2 [화] 견학	3 [수] 지방선거	4 [목] 견학	5 [금]							
오전간식	아몬드죽	누룽지죽(만0세)/(저당)발효유		복어살죽(만0세)/(저당)발효유	청경채죽⑤⑥							
점심	백미밥 감자맑은국⑤⑥ 새우채소볶음⑤⑥⑨ (고춧가루제외)오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 열무된장국⑤⑥ 간장달조림⑤⑥⑬ 숙주나물 배추김치⑨		기장밥 복어국⑤⑥ 돼지고기불백⑤⑥⑩ 브로콜리찜개무침①⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 자문 쇠고기묵국⑤⑥⑬ 두부채소전①⑤⑥ 버섯양파볶음⑤⑥ 배추김치⑨							
오후간식	▶바나나&치즈 우유②	치즈샌드위치①②⑤⑥ 우유②		▶삼은달걀① 창원시지원과일(설탕대론) 우유②	▶오렌지&짜요짜요 우유②							
열량/단백질	420.4/16.2	438.6/17.6		430/14.1	432.6/14.1							
날짜	8 [월]	9 [화] 승능데이	10 [수]	11 [목]	12 [금]							
오전간식	감자죽	양배추죽	부추죽⑤⑥	녹두죽	단호박죽							
점심	백미밥 바지락미역국⑤⑥⑩ 자문미니돈가스①⑤⑥⑩⑫⑬ 자문 방울토마토무침⑤⑥⑫ 배추김치⑨	수수밥 송편 고등어구이⑤⑦ 고구마줄기나물⑤ 배추김치⑨	돼지고기필라프②⑩ 아욱된장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨	기장밥 안매운순두부찌개⑤ 쇠고기장조림⑤⑥⑬ (고춧가루제외)삼추결절의 깍두기⑨	차조밥 달걀양파국①⑤⑥ 새우살어묵조림⑤⑥⑨ 가지탕수⑤⑥ 배추김치⑨							
오후간식	▶참외&치즈 우유②	김가루주먹밥 우유②	▶골드키위&모닝빵 우유②	▶짜단호박 창원시지원과일(방울토마토) 우유②	▶사과&짜요짜요 우유②							
열량/단백질	439.4/15.6	433/15.1	421.5/14.7	403.9/19.6	439.8/16							
날짜	15 [월]	16 [화] 견학	17 [수]	18 [목]	19 [금] 저염데이							
오전간식	잔죽⑩	애호박죽(만0세)/(저당)발효유	미역죽⑤⑥	달걀죽①	채소죽							
점심	백미밥 호박임된장국⑤⑥ 닭가슴살테리야끼구이⑤⑥⑬ 잔멸치마늘중볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기야채주먹밥⑤⑥⑬ 과채주스	감자밥&양념장⑤⑥ 물만두국⑤⑥⑩⑬⑭ 마파두부볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 콩나물국⑤ 돼지불고기⑤⑥⑩ 당근양파볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 저염유부장국⑤⑥ (수제)떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 양배추샐러드①⑤⑫ 배추김치⑨							
오후간식	▶배&치즈 우유②	오이비빔국수⑤⑥ 우유②	▶자른포도&모닝빵 (저당)발효유②	▶짜고구마 창원시지원과일(양구메론) 우유②	▶수박&짜요짜요 우유②							
열량/단백질	417.8/18.6	469.4/13	422.1/13.1	421.9/14.8	407.1/18.7							
날짜	22 [월]	23 [화] 다채롭데이	24 [수]	25 [목] 저당데이	26 [금] 견학							
오전간식	브로콜리죽⑤⑥	배추죽	연두부죽⑤	쇠고기죽⑤⑥⑬	검은콩죽⑤(만0세)/(저당)발효유							
점심	백미밥 도토리묵국⑤⑥⑨ 생오리부추볶음⑤⑥ 배추나물 깍두기⑨	수수밥 된장찌개⑤⑥ 가자미조림⑤⑥ 버섯잡채⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 미니우동⑤⑥ 파프리카볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 청경채된장국⑤⑥ 저당가장달걀비⑤⑥⑬ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 안매운김치국⑨ 채소달걀말이①⑤ 자문애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨							
오후간식	▶오렌지&치즈 우유②	시리얼 우유②	▶잘게썬방울토마토⑫&모닝빵 우유②	▶과일요거트병② (바나나, 사과, 참외) 창원시지원과일(자두)	▶바나나&짜요짜요 우유②							
열량/단백질	428.6/13.7	441.1/16.8	426.5/13.6	438.8/20.8	391.9/16							
날짜	29 [월]	30 [화] 견학	캠페인									
오전간식	오트밀죽②	버섯죽(만0세)/(저당)발효유	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>어린이 식생활 3대 과제</p> <p>식사 전 손 씻기</p> <p>편식 예방</p> <p>잔반 감소</p> </div>									
점심	백미밥 고구마줄기된장국⑤⑥ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑩ (고춧가루제외)콩나물무침⑤ 배추김치⑨	수수밥 자른오징어국⑦ 두부구이&양념장⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨				<p>▶ 매끄럽고 동글동글한 음식(메추리알 등) 제공 시에는 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공 (유아 식사 시 모니터링 필수)</p> <p>▶ 다채롭데이 채식(Pesco-Vegetarian)</p> <p>▶ 식물성 식품과 유제품, 알류, 어패류와 생선 제공</p> <p>▶ 저염데이 국 염도 0.40% 이하 승능데이 월 1회 저당데이 과도한 설탕 사용 줄이기</p> <p>▶ 자문 자문위원회의 사전자문 메뉴 반영</p>						
오후간식	▶수박&치즈 우유②	토마토스파게티②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 발효유②										
열량/단백질	423.4/17.2	433.5/18.9										
식품알레르기	▶①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮달고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합)⑲젓											
원산지 표시안내	▶아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.											
쌀	배추김치		콩		쇠고기		수산물					
밥, 죽, 누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부, 연두부	국내산	수입산	돼지고기	닭고기	(생)오리고기	가자미	오징어	고등어
국산	국산	국산	국산	국산	한국산	산	국산	국산	국산	미국산	국산	국산
수산물 및 육가공품	새우살	조개살	도토리묵	복어	미니 돈가스	아몬드	떡갈비					
	국산	국산	국산	러시아산	국산	미국산	돼지고기/국산					



통신교육자료



# 2026년 6월 식단표

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

식단제공: 2026. 5. 15.

[축형 3-5세\_점심 및 간식]  
본 식단표는 감수를 받은 식단표입니다.

창원시청어린이집

날짜	1 [월] 다채롭데이	2 [화] 견학	3 [수] 지방선거	4 [목] 견학	5 [금]
오전간식	아몬드죽/포도	누룽지죽/(저당)발효유		북어살죽/(저당)발효유	청경채죽⑤⑥/바나나
점심	백미밥 감자맑은국⑤⑥ 새우채소볶음⑤⑥⑨ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 열무된장국⑤⑥ 간장닭조림⑤⑥⑩ 숙주나물 배추김치⑨		기장밥 북엇국⑤⑥ 돼지고기불백⑤⑥⑩ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 자문쇠고기뭇국①⑤⑥⑩ 두부채소전①⑤⑥ 버섯양파볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	바나나&치즈 우유②	치즈샌드위치①②⑤⑥ 우유②		▶ 삶은달걀① 창원시지원과일(살향메론) 우유②	▶ 오렌지&짜요짜요 우유②
영양소분석	612.3/23.4	639.7/25.4		626.5/32	630.5/20
날짜	8 [월]	9 [화] 승능데이	10 [수]	11 [목]	12 [금]
오전간식	감자죽/사과	양배추죽/(저당)발효유	부추죽⑤⑥/참외	녹두죽/(저당)떠먹는발효유	단호박죽/바나나
점심	백미밥 바지락미역국⑤⑥⑩ 자문미니돈가스①⑤⑥⑩⑫⑬ 자문방울토마토무침⑤⑥⑫ 배추김치⑨	수수밥 송편 고등어구이⑤⑦ 고구마줄기나물⑤ 배추김치⑨	돼지고기필라프②⑩ 아욱된장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨	기장밥 안매운순두부찌개⑤ 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 상추겉절이 깍두기⑨	차조밥 달걀양파국①⑤⑥ 새우살어묵조림⑤⑥⑨ 가지탕수⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	▶ 참외&치즈 우유②	김가루죽먹밥 우유②	▶ 골드키위&모닝빵 우유②	▶ 찌다홍박 창원시지원과일(방울토마토) 우유②	▶ 사과&짜요짜요 우유②
영양소분석	641/22.3	631.2/21.5	620.2/20.9	626.8/28.8	641.9/21.2
날짜	15 [월]	16 [화] 견학	17 [수]	18 [목]	19 [금] 저염데이
오전간식	찰죽⑩/포도	애호박죽/(저당)발효유	미역죽⑤⑥/쥬스	달걀죽①/(저당)떠먹는발효유	채소죽/바나나
점심	백미밥 호박익힌장국⑤⑥ 닭가슴살데리야끼구이⑤⑥⑩ 찬멸치마늘총볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기야채죽먹밥⑤⑥⑩ 과채주스	감자밥&양념장⑤⑥ 물만둣국⑤⑥⑩⑫⑬ 마파두부⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 콩나물국⑤ 돼지고기구이⑤⑥⑩ 당근양파볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 저염우부장국⑤⑥ (수제)떡갈비구이⑤⑥⑩⑫ 양배추샐러드①⑤⑫ 배추김치⑨
오후간식	▶ 배&치즈 우유②	오이비빔국수⑤⑥ 우유②	▶ 자른포도&모닝빵 (저당)발효유②	▶ 찌고구마 창원시지원과일(양구메론) 우유②	▶ 수박&짜요짜요 우유②
영양소분석	607.8/27	651.6/15.7	603.6/18.6	614.1/21.2	622.4/28
날짜	22 [월]	23 [화] 다채롭데이	24 [수]	25 [목] 저당데이	26 [금] 견학
오전간식	브로콜리죽⑤⑥/바나나	배추죽/(저당)발효유	연두부죽⑤/자른포도	쇠고기죽⑤⑥⑩/(저당)떠먹는발효유	검은콩죽⑤/사과
점심	백미밥 도토리묵국⑤⑥⑨ 생오리부추볶음⑤⑥ 배추나물 깍두기⑨	수수밥 된장찌개⑤⑥ 가자미조림⑤④ 버섯잡채⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 미니우동⑤④ 파프리카볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 청경채된장국⑤⑥ 저당간장달걀비⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 안매운김치국⑨ 채소달걀말이①⑤ 자문애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	▶ 오렌지&치즈 우유②	시리얼 우유②	▶ 잘게썬방울토마토⑩&모닝빵 우유②	▶ 과일요거트범벅② (사과, 바나나, 참외) 창원시지원과일(자두)	▶ 바나나&짜요짜요 우유②
영양소분석	624.4/19.4	643.6/24.2	621.1/19.3	617.3/29.1	600.2/23.4
날짜	29 [월]	30 [화] 견학	캠페인		
오전간식	오트밀죽②/골드키위	버섯죽/(저당)발효유	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>어린이 식생활 3대 과제</p> <p>▶ 식사 전 손 씻기</p> <p>▶ 편식 예방</p> <p>▶ 잔반 감소</p> </div> <p>▶ 매끄럽고 둥글둥글한 음식(매추리알 등) 제공 시에는 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공 (유아 식사 시 모니터링 필수)</p> <p>▶ 다채롭데이 채식(Pesco-Vegetarian) ▶ 식물성 식품과 유제품, 알류, 어패류와 생선 제공</p> <p>▶ 저염데이 국 염도 0.40% 이하 ▶ 승능데이 월 1회 ▶ 저당데이 과도한 설탕 사용 줄이기</p> <p>▶ 자문 자문위원회의 사전자문 메뉴 반영</p>		
점심	백미밥 고구마줄기된장국⑤⑥ 돼지고기가지볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤④ 배추김치⑨	수수밥 자문오징어국⑦ 두부구이&양념장⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식	▶ 수박&치즈 우유②	토마토스파게티②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 발효유②			
영양소분석	610.9/24.7	644.2/28			

식품 알레르기 ▶ ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합)⑳자  
▶ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시안내 ▶ 8일(월) 미니돈가스(돈가스) ▶ 12일(금) 새우살어묵조림(어묵) ▶ 27일(토) 데친어묵국(어묵)  
▶ 9일(화) 고등어구이(고등어) ▶ 16일(화) 잘게썬오징어볶음(오징어) ▶ 19일(금) 떡갈비구이(떡갈비) ▶ 식재로 원산지 관리를 철저히 해주세요!

쌀	배추김치		콩		쇠고기		돼지고기		닭고기		수산물			
	배추	고춧가루	두부	순두부, 연두부	국내산	수입산	국내산	수입산	국내산	수입산	(생)오리고기	가자미	오징어	고등어
국	국산	국산	국산	국산	국산	한우/국산	산	국산	국산	국산	국산	미국산	국산	국산
수산물	도토리묵	북어	미니 돈가스	아몬드	떡갈비	새우살	조개살							
식육가공품	국산	러시아산	국산	미국산	돼지고기/국산	국산	국산	국산	산					



통신교육자료



# 2026년 6월 식단표

식단제공: 2026. 5. 15.

[저녁형 1-2세]

창원시청어린이집

날짜	1 [월]	2 [화]	3 [수] 지방선거	4 [목]	5 [금]
저녁	백미밥 무쌈국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 미역나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 새우탕국⑤⑥⑨ 감자조림⑤⑥ 오이볶음 배추김치⑨		백미밥 숙주된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑩ 열무나물 배추김치⑨	백미밥 달걀국① 돼지고기푹찜⑤⑩⑫ 브로콜리무침 배추김치⑨
열량/단백질	234/9.1	229.2/10.8		225.6/10.3	274.4/11.6
날짜	8 [월]	9 [화]	10 [수]	11 [목]	12 [금]
저녁	백미밥 두부전골⑤⑥ 쇠고기장독떡이⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	돈가스덮밥①⑤⑥⑩⑫⑧ 바지락맑은국⑩ 참외무침 배추김치⑨	백미밥 감자국⑤⑥ 고등어고구마순조림⑤⑥⑦ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	돼지고기야채볶음밥 부추된장국⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기국⑩ 순두부&양념장⑤⑥ 계란찜⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질	254.9/10.9	233.1/11.5	225.6/9.9	203.6/8.9	269.4/7.4
날짜	15 [월]	16 [화]	17 [수]	18 [목]	19 [금]
저녁	백미밥 데친어묵국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미소장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑩ 호박익나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 자른오징어국⑦ 쇠고기브로콜리볶음⑤⑥⑩ (고춧가루제외)오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 두부미역국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩⑫⑬ 과일샐러드(사과,포도)①⑤ 배추김치⑨	백미밥 다시마양파국 돼지고기장조림⑤⑥⑩ (고춧가루제외)콩나물무침⑤ 배추김치⑨
열량/단백질	245.4/9.9	212.1/9.4	251.5/11.7	239.4/5.8	192/8.9
날짜	22 [월]	23 [화]	24 [수]	25 [목]	26 [금]
저녁	떡갈비채소볶음밥 양배추된장국⑤⑥ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 오이냉국⑤⑥ 안매운오리불고기⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 버섯당면국 계란구이⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기채소볶음밥⑤⑥⑩ 순두부백탕⑤ (고춧가루제외)파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운닭가장⑤⑥⑩ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질	239.6/13.1	210.2/7.2	233.5/9.3	199.8/10.4	219.2/12.8
날짜	29 [월]	30 [화]	캠페인		
저녁	백미밥 맑은애호박국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기당근볶음밥 콩나물국⑤ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨			
열량/단백질	200.2/6.2	242.5/9.6			

식품 알레르기	▶①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합)⑳갯 ▶아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.												
원산지 표시안내	▶ 9일(화) 돈가스덮밥(돈가스) ▶ 10일(수) 고등어고구마순조림(고등어)				▶ 15일(월) 데친어묵국(어묵) ▶ 17일(수) 자른오징어국(오징어)				▶ 22일(월) 떡갈비채소볶음(떡갈비) 🌱 식재료 원산지 관리를 철저히 해주세요!				
쌀	배추김치		콩		쇠고기		돼지고기	닭고기	(생)오리고기	수산물			
밥,죽,누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부연두부	국내산	수입산					오징어	고등어	가자미
국산	국산	국산	국산	국산	한국/국산	산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	미국산
수산물 및 육가공품	새우살	조갯살	도토리묵	복어	미니 돈가스	아몬드	떡갈비						
	국산	국산	국산	러시아산	국산	미국산	돼지고기/국산				산		



통신교육자료



# 2026년 6월 식단표

식단제공: 2026. 5. 15.

[저녁형 3-5세]

창원시청어린이집

날짜	1 [월]	2 [화]	3 [수] 지방선거	4 [목]	5 [금]
저녁	백미밥 무쌈국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 미역나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 새우탕국⑤⑥⑨ 감자조림⑤⑥ 오이볶음 배추김치⑨		백미밥 숙주된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑩ 열무나물 배추김치⑨	백미밥 달걀국① 돼지고기푹찜⑤⑩⑫ 브로콜리무침 배추김치⑨
영양소분석	360/14/4.8/96	352.6/16.6/13.1/116.2		347/15.9/10.4/134.6	415.6/17.8/13.6/96
날짜	8 [월]	9 [화]	10 [수]	11 [목]	12 [금]
저녁	백미밥 두부전골⑤⑥ 쇠고기장독떡이⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	돈가스덮밥①⑤⑥⑩⑫⑬ 바지락맑은국⑩ 참외무침 배추김치⑨	백미밥 감자국⑤⑥ 고등어고구마순조림⑤⑥⑦ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	돼지고기야채볶음밥 부추된장국⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고깃국⑩ 순두부&양념장⑤⑥ 계란찜⑤⑥ 배추김치⑨
영양소분석	392.1/16.8/2.8/92.3	358.7/17.6/7.5/52.6	347/15.3/12.2/108	313.2/13.7/17.6/168.6	414.5/11.4/11.7/48.3
날짜	15 [월]	16 [화]	17 [수]	18 [목]	19 [금]
저녁	백미밥 데친어묵국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미소장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑩ 호박익나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 자른오징어국⑦ 쇠고기브로콜리볶음⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 두부미역국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩⑫⑬ 과일샐러드(사과,포도)①⑤ 배추김치⑨	백미밥 다시마양파국 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨
영양소분석	377.6/15.2/2.9/103.8	326.3/14.5/6.1/128.2	389.5/18/10.7/40.9	368.3/8.9/1.4/73.5	297/13.8/3.9/59.3
날짜	22 [월]	23 [화]	24 [수]	25 [목]	26 [금]
저녁	떡갈비채소볶음밥 양배추된장국⑤⑥ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 오이냉국⑤⑥ 안매운오리불고기⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 버섯당면국 계란구이⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기채소볶음밥⑤⑥⑩ 순두부백탕⑤ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운달걀장⑤⑥⑩ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨
영양소분석	368.6/20.2/10.5/84.5	323.4/11.1/7.4/38.9	359.2/14.3/8.9/94.8	308.4/16/40.3/77.2	337.3/19.7/10.9/67.5
날짜	29 [월]	30 [화]	캠페인		
저녁	백미밥 맑은애호박국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기당근볶음밥 콩나물국⑤ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨			
영양소분석	308/9.5/2.4/59	373/14.8/2.8/84.1			

식품 알레르기	▶①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합)⑳갯 ▶아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.												
원산지 표시안내	▶ 9일(화) 돈가스덮밥(돈가스) ▶ 10일(수) 고등어고구마순조림(고등어)				▶ 15일(월) 데친어묵국(어묵) ▶ 17일(수) 자른오징어국(오징어)				▶ 22일(월) 떡갈비채소볶음(떡갈비) 🌱 식재료 원산지 관리를 철저히 해주세요!				
쌀	배추김치		콩		쇠고기		돼지고기	닭고기	(생)오리고기	수산물			
밥,죽,누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부연두부	국내산	수입산					오징어	고등어	가자미
국산	국산	국산	국산	국산	한우/국	산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	미국산
수산물 및 육가공품	새우살		조갯살		도토리묵		복어	미니 돈가스	떡갈비	아몬드			
	국산	국산	국산	국산	러시아산	국산	국산	돼지고기/국산	미국산	산	통신교육자료		





# 2026년 6월 식단표

식단제공: 2026. 5. 15.

[이유식형 4-11개월]

창원시청어린이집

날짜	1 [월]	2 [화]	3 [수] 지방선거	4 [목]	5 [금]
초기	바나나미음	바나나미음		청경채미음	청경채미음
열량(kcal)/단백질(g)	29.5/0.5	29.5/0.5		26.1/0.5	26.1/0.5
중기	새우살감자죽 <sup>㉞</sup>	닭가슴살숙주죽 <sup>㉞</sup>		달걀노른자브로콜리죽 <sup>㉞</sup>	쇠고기청경채죽 <sup>㉞</sup>
열량(kcal)/단백질(g)	67.6/2.7	62.2/3.3	87/2.8	72.7/3	
후기	새우살감자 무른밥 <sup>㉞</sup>	닭가슴살숙주 무른밥 <sup>㉞</sup>	달걀노른자브로콜리 무른밥 <sup>㉞</sup>	쇠고기청경채 무른밥 <sup>㉞</sup>	
열량(kcal)/단백질(g)	98/4	98.7/6.1	130.6/4.2	109.1/4.5	
날짜	8 [월]	9 [화]	10 [수]	11 [목]	12 [금]
초기	감자미음	감자미음	감자미음	배추미음	배추미음
열량(kcal)/단백질(g)	29/0.6	29/0.6	29/0.6	26.5/0.5	26.5/0.5
중기	두부감자죽 <sup>㉞</sup>	동태살양배추죽	닭가슴살부추죽 <sup>㉞</sup>	쇠고기단호박죽 <sup>㉞</sup>	새우살배추죽 <sup>㉞</sup>
열량(kcal)/단백질(g)	67.6/2.1	61.7/2.7	64/3.4	77.4/3	62.1/3.1
후기	두부감자 무른밥 <sup>㉞</sup>	동태살양배추 무른밥	닭가슴살부추 무른밥 <sup>㉞</sup>	쇠고기단호박 무른밥 <sup>㉞</sup>	새우살배추 무른밥 <sup>㉞</sup>
열량(kcal)/단백질(g)	101.5/3.2	92.6/4.1	96.1/5.1	116.2/4.5	92.5/4.6
날짜	15 [월]	16 [화]	17 [수]	18 [목]	19 [금]
초기	애호박미음	애호박미음	애호박미음	당근미음	당근미음
열량(kcal)/단백질(g)	26.7/0.5	26.7/0.5	26.7/0.5	27.2/0.5	27.2/0.5
중기	닭가슴살당근죽 <sup>㉞</sup>	쇠고기애호박죽 <sup>㉞</sup>	두부미역죽 <sup>㉞</sup>	달걀노른자당근죽 <sup>㉞</sup>	쇠고기양배추죽 <sup>㉞</sup>
열량(kcal)/단백질(g)	64.9/3.4	73.9/3	62.4/2.1	86.9/2.6	75/3
후기	닭가슴살당근 무른밥 <sup>㉞</sup>	쇠고기애호박 무른밥 <sup>㉞</sup>	두부미역 무른밥 <sup>㉞</sup>	달걀노른자당근 무른밥 <sup>㉞</sup>	쇠고기양배추 무른밥 <sup>㉞</sup>
열량(kcal)/단백질(g)	97.4/5	110.9/4.5	93.7/3.2	130.4/3.9	112.6/4.6
날짜	22 [월]	23 [화]	24 [수]	25 [목]	26 [금]
초기	브로콜리미음	브로콜리미음	브로콜리미음	쇠고기미음 <sup>㉞</sup>	쇠고기미음 <sup>㉞</sup>
열량(kcal)/단백질(g)	27.2/0.6	27.2/0.6	27.2/0.6	40.6/1.2	40.6/1.2
중기	닭가슴살브로콜리죽 <sup>㉞</sup>	가자미단호박죽	두부파프리카죽 <sup>㉞</sup>	쇠고기청경채죽 <sup>㉞</sup>	달걀노른자애호박죽 <sup>㉞</sup>
열량(kcal)/단백질(g)	65/3.6	69.8/3.3	63.3/2	72.7/3	86/2.6
후기	닭가슴살브로콜리 무른밥 <sup>㉞</sup>	가자미단호박 무른밥	두부파프리카 무른밥 <sup>㉞</sup>	쇠고기청경채 무른밥 <sup>㉞</sup>	달걀노른자애호박 무른밥 <sup>㉞</sup>
열량(kcal)/단백질(g)	97.6/5.3	104.8/4.9	95/3	109.1/4.5	129.1/3.9
날짜	29 [월]	30 [화]	캠페인		
초기	버섯미음	버섯미음			
열량(kcal)/단백질(g)	26.6/0.6	26.6/0.6			
중기	쇠고기가지죽 <sup>㉞</sup>	두부버섯죽 <sup>㉞</sup>			
열량(kcal)/단백질(g)	77.2/2.8	62.4/2.2			
후기	쇠고기가지 무른밥 <sup>㉞</sup>	두부버섯 무른밥 <sup>㉞</sup>			
열량(kcal)/단백질(g)	109.7/3.4	93.7/3.3			

식품 알레르기 ▶ ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲갯  
▶ 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	
	배추	고춧가루	두부,순두부,연두부	국내산	수입산		동태포	가자미
국산	국산	국산	국산	한우/국산	산	국산	러시아산	미국산
수산물 및 식육 가공품	새우살							
	국산							

