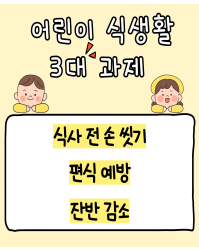
2026년 11월 식단표

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

식단제공: 2026. 10. 15.

[죽형 1-2세_점심 및 간식]

다하어린이집

날짜	2 [월] 다채롭데이	3[화]	4[수]	5[목]	6[금]	7[토]
오전간식	청경채죽⑤⑥	누룽지죽	브로콜리죽⑤⑥	배추죽	미역죽⑤⑥	검은콩죽⑤
점심	백미밥 자문숙주맑은국 채소달걀말이①⑤ 볼어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 만둣국⑤⑥⑩ 삼치구이⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기볶음밥⑤⑥⑯ 다시마장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 자문황탯국⑤⑥ 닭고기장똑똑이⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑨ 배추김치⑨	차조밥 크림스프②⑤⑥⑮⑯ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 양배추샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	해물감자수제비⑤⑥⑱ 백미밥(1/2) 배추김치⑨
오후간식	♠바나나 우유②	늙은호박전⑤⑥ 우유②	♠자른포도 우유②	♠찐고구마 우유②	♠귤 우유②	쌀강정⑤⑥ 유자차
열량/단백질	394.9/14.2	435.5/15.7	434.5/16.1	421.8/18.2	439.1/13.9	418.5/11.9
날짜	**9[월]**	**10 [화] 저당데이**	**11 [수] 숭늉데이**	**12[목]**	**13[금]**	**14[토]**
오전간식	콩나물죽⑤	부추죽⑤⑥	녹두죽	달걀죽①	아몬드죽	두부채소죽⑤⑥
점심	백미밥 안매운김칫국⑨ 새우살굴소스볶음⑤⑥⑨⑱ 브로콜리나물 배추김치⑨	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 저당간장닭갈비⑤⑥⑮ (고춧가루제외)무생채 배추김치⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ 숭늉 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 자문바지락미역국⑤⑥⑱ 언양식불고기⑤⑥⑯ 당근샐러드 배추김치⑨	차조밥 자문청경채된장국⑤⑥ 돼지고기폭찹⑤⑩⑫ 오이크래미무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	치즈김밥②⑤⑥⑬ 미니우동⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	♠단감 (저당)발효유②	잔치국수⑤⑥ 우유②	♠배 우유②	♠찐감자 우유②	♠사과 우유②	미니약과①②⑤⑥ 둥굴레차
열량/단백질	415.1/15.3	436.3/19.1	414.9/15.5	433/17.3	408.1/13.7	399.8/10.6
날짜	**16[월]**	**17[화]**	**18[수]**	**19[목]**	**20 [금] 저염데이**	**21[토]**
오전간식	고구마타락죽②	당근죽	병아리콩죽⑤	애호박죽	버섯죽	찹쌀김가루죽
점심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 안매운오리불고기⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 탕국⑤⑥ 돈육시금치볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	채소잡채밥⑤ 감자양팟국 (수제)유린기①⑤⑥⑮ 배추김치⑨	기장밥 순두부백탕⑤ 코다리찜⑤⑥ 하얀콩나물무침⑤ 배추김치⑨	차조밥 저염달걀팟국① (수제)떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 잘게썬연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기필라프②⑩ 유부맑은국⑤ 배추김치⑨
오후간식	♠귤 우유②	어묵탕⑤⑥ 우유②	♠토마토⑫ 우유②	과일요거트범벅②	♠배 우유②	팬케이크②⑤⑥ 과채주스
열량/단백질	414.6/15.8	413.4/16.8	422.8/17	432.6/29.4	413.9/17.5	421.6/14.9
날짜	**23[월]**	**24 [화] 다채롭데이**	**25[수]**	**26[목]**	**27[금]**	**28[토]**
오전간식	시금치죽⑤⑥	닭가슴살죽⑮	파프리카죽	쇠고기죽⑯	새우죽⑤⑥⑨	양배추죽
점심	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기브로콜리볶음⑤⑥⑯ 배추나물 배추김치⑨	수수밥 버섯들깨탕⑤⑥ 오징어굴소스볶음⑤⑥⑰⑱ (고춧가루제외)오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 만두튀김⑤⑥⑩⑯⑱ 배추김치⑨	기장밥 자문순살감자탕⑤⑥⑩ 참치채소전⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 자문무챗국⑤⑥ 닭다리살구이②⑤⑥⑮ (고춧가루제외)치커리사과무침 배추김치⑨	로제스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 백미밥(1/2) 양송이스프②⑤⑥⑮⑯ 잘게썬무피클
오후간식	♠바나나 우유②	두부맛탕⑤⑥ 우유②	♠사과 우유②	♠찐단호박 우유②	♠자른포도 우유②	우리밀핫도그①②⑥⑩ 둥굴레차
열량/단백질	423.3/14.1	426.1/20	416.3/13.8	419/20.2	415.5/16.8	404.3/10.2
날짜	**30[월]**	**캠페인**				
오전간식	채소죽					
점심	백미밥 맑은콩나물국⑤ 돼지고기불백⑤⑥⑩ 쑥갓두부무침⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	♠단감 우유②					
열량/단백질	425.5/16.4					

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	▶ 2일(월) 볼어묵조림(볼어묵) ▶ 6일(금) 돈까스(돈까스) ▶ 13일(금) 오이크래미무침(크래미)	▶ 17일(화) 어묵탕(어묵) ▶ 18일(수) 유린기(유린기) ▶ 19일(목) 코다리찜(코다리)	▶ 20일(금) 떡갈비구이(떡갈비) ▶ 24일(화) 오징어굴소스볶음(오징어) ▶ 26일(목) 참치채소전(참치)

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

수산 및 식육 가공품	볼어묵조림	돈가스	오이크래미	어묵탕	유린기	코다리찜	떡갈비구이	참치채소전
	볼어묵	돼지	크래미	어묵	닭고기	코다리	돼지,소고기	참치
	연육외국산	국내산	연육외국산	연육외국산	국내산	러시아산	국내산	원양어산

통신교육자료



2026년 식단 안내문

1. 식단구성 및 특징

연령구분		제공식단 열량(kcal)		단백질(g)	식단 종류	끼니 및 간식 구성
영아기	만 0세	초기 25~30 / 중기 60~70 / 후기 100~120		초기 10 / 중·후기 15	이유식형	점심 1회 제공 기준
유아기	만 1~2세	390~440	1일 900kcal의 평균 45% (만 3~5세의 65% 제공)	20	일반형/죽형/저녁형	오전·오후 간식 및 점심
	만 3~5세	600~680	1일 1,400kcal의 평균 46%	25	일반형/죽형/저녁형	

영아식단	- 영아의 생리적 발달 및 섭식 발달, 영양적 필요, 식품 알레르기 등을 고려하여 식단을 구성합니다. - 이유 단계 및 영아의 상황에 따라 이유식 및 간식 제공 횟수를 조절하여 영아의 1일 영양소 섭취 기준을 충족할 수 있도록 제공합니다. 중·후기 이유식은 같은 음식을 제공하되, 형태와 농도를 다르게 조리하여 제공합니다.
유아식단 (만 1~2세, 만 3~5세)	- 점심식사와 저녁식사는 기본적으로 '밥, 국, 주찬, 부찬, 김치'로 구성합니다. - 매주 수요일과 토요일 점심은 일품 메뉴의 날로 '일품요리(밥), 국, 부찬, 김치'로 구성합니다. - 나트륨 및 당류 저감화 급식 실천을 위해 매월 1회 저염·저당 메뉴와 숭늉을 제공합니다. - 칼슘 섭취를 위해, 간식으로 1일 1회 이상 우유 및 유제품을 제공합니다. - 주 3회 이상 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 간식(♠)을 제공합니다. - 만 1세 초기(만 12~15개월) 유아는 발달 상황에 따라 이유식 후기식단을 사용하거나, 만 1세의 음식 조리 시 식재료 크기를 작게 하고, 조리법 등을 변경하여 제공합니다. - 본 식단표의 식품 알레르기 번호는 함께 제공하는 표준 레시피를 기반으로 작성되었습니다.(가공식품의 표시사항 확인) - 식단 제공 시 "어린이 기호식품 품질인증" 받은 제품을 우선적으로 사용해주세요.
시간연장형 저녁식단	- 원의 현장 상황을 반영하여 가급적 전날 점심 식단의 식재료를 활용하되 조리법을 달리하여 구성합니다.



- 2026년 어린이집 과일간식 지원사업 시행지침(경상남도 농식품유통과)
- 신청기관 및 성산구 의창구의 공급업체, 과일품목 등이 상이하여 일괄 기재 불가한 점 양해바랍니다.
- 창원시지원과일 제공 시 식단표·운영일지·키즈노트에 구체적인 과일명 기재해주시기 바랍니다. 예)사과(창원시지원과일)

- **[어린이 기호식품 품질인증]** 안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품을 식약처에서 인증하는 것으로, "식품안전나라(foodsafetykorea.go.kr)> 건강·영양 > 어린이·청소년 식생활 안전관리 > 어린이 기호식품 품질인증 > 품질인증식품 목록"에서 인증 제품 확인 가능

2. 식단 조리 및 배식 관리 Tip

- 12-35개월의 유아는 매끄럽고 동글동글한 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등) 제공 시 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공(제공 시 주의!) 딱딱한 음식(예: 콩, 땅콩 등 견과류), 찰기있는 음식(예: 떡 등)을 제공하지 않음
- **떡류 제외: 전통 식품 제공 등의 사유로 시설에서 요청 시 학부모 안내가 있는 경우라면 감수 후 제공 가능**
  ☞ 운영위원회를 통해 떡 제공에 대한 협의가 된 시설에 한하여 식단 제공 가능(**단, 증빙 서류 확인 필요**)
- 3-5세(36개월 이후) 유아는 매끄럽고 동글동글한 음식(방울토마토, 포도 등), 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류), 찰기있는 음식(떡 등)을 원형의 형태로 제공하지 않고 잘라서 제공 (제공 시 주의!)

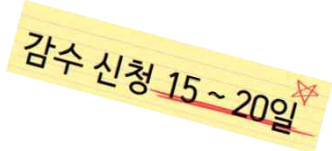
3. 대체식품 안내

- 어린이급식소에서 긴급한 사정 및 천재지변, 날씨 등을 고려하여 식재료 수급문제로 인한 메뉴 변경이 이루어질 수는 있습니다. 이 경우 반드시 동일 식품군 내에서 동일한 조리법으로 식재료를 대체하여 제공합니다. (**변경 사항은 급**식일지 등에 **기록**하고, 통신문 또는 앱 등을 통해 보호자에게 식단 변경 사유 안내)
- 식단 감수 불필요 ☞ 식자재 수급 불가 등으로 동일 식품군내에서 동일한 조리법으로 식자재를 대체하거나 기본 식단에서 추가로 더 배식하는 경우

구분	대체가능 식품 [1개월 중 11일 미만(50% 미만) 횟수 포함]
신선과일	사과, 배, 바나나, 딸기, 참다래(키위), 블루베리, 참외, 수박, 멜론, 포도, 자두, 복숭아, 감, 귤 등
신선채소	당근스틱 오이스틱, 파프리카스틱, (방울)토마토 등
빵	소보로빵, 머핀, 카스텔라, 모닝빵, 식빵 등
찐간식	고구마, 감자, 단호박 등
채소류(국, 채소찬)	얼갈이, 배추, 열무, 아욱, 근대, 시금치, 호박, 무, 가지, 오이, 도라지, 콩나물, 숙주, 상추, 청경채, 버섯, 미역 등

4. 감수 안내

- 식재료 수급과 관계없이 시설의 특성이나 아동의 기호에 따라 변경하는 경우
- 다른 식품군 또는 다른 조리 방법으로 메뉴를 변경하는 경우
  - 1개월 중 11일 미만(50% 미만) 감수 요청 (같은 식품군 내에서 같은 조리법으로 식재료를 대체한 경우 포함)
  - **감수 신청: 15 ~ 20일** ◆ 영양사가 작성한 식단은 그대로 사용하는 것이 원칙입니다!



- 감수방법: 감수신청서 → 메일/팩스 접수(center6618@naver.com/fax.287-6618) 매월 20일 마감 → 감수 실시 → 감수식단 및 확인서 발송
- 창원시Ⅱ **어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단을 임의 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.**

창원시Ⅱ 어린이·사회복지급식관리지원센터



테마식단 안내

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

공지사항	■ 2026년 테마식단 안내입니다. ■ 기관의 실정에 맞는 식단을 개별 선택하여 사용합니다. ✔ **해당일 전 ·후의 메뉴를 확인하여 식재료 중복 최소화해주세요.** ■ 동일식품군 · 조리법의 변경과 메뉴 추가는 식단 감수 없이 원에서 자체적으로 가능합니다. 단, 원에서 제공하는 메뉴는 식단표, 급식일지, 키즈노트에 모두 기록해야 합니다. ✔ **보호자에게 제공된 식단표에 변경이 있을 경우, 식단표를 수정하고 급식일지, 키즈노트에 변경 메뉴·사유를 모두 기록해주세요.** ■ 메뉴 변경 및 추가 시 알레르기 번호 · 원산지 표시 대상 품목 확인 후 식단표에 기재해주세요.

		생일식단			
		생일식단 ❶	생일식단 ❷	생일식단 ❸	생일식단 ❹
오전간식		부추달걀죽①	두부죽⑤	당근죽	단호박죽
점 심		잡곡밥 두부미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 하얀콩나물무침⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 잡채⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀팥밥 조갯살미역국⑤⑥⑱ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀팥밥 미역국⑤⑥ 쇠고기육전①⑤⑯ 안매운콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식		과일생크림케이크①②⑤⑥ ♠사과/우유②	과일생크림케이크①②⑤⑥ ♠사과/우유②	과일생크림케이크①②⑤⑥ ♠사과/우유②	과일생크림케이크①②⑤⑥ ♠자른방울토마토/우유②
영양소 분석	1-2세	439.6/15.7	436/10	438.1/17.9	435.2/14.4
	3-5세	611.8/21.4/3.6/201.6	601.9/12.7/6.3/188.7	611.6/25.3/9.7/206.6	634.5/20.5/12.6/197.3

		견학식단		
		견학식단 ❶	견학식단 ❷	견학식단 ❸
오전간식		달걀죽①	쇠고기죽⑤⑥⑯	치즈죽②
점 심		가정도시락	가정도시락	가정도시락
오후간식		♠바나나 발효유②	♠바나나 우유②	♠바나나 우유②
영양소 분석	1-2세	226.7/7	206.4/6.5	191.6/5.9
	3-5세	303/9.2/7.3/132.9	282.6/8.3/7.6/123.6	259.8/7.4/8.3/168.1

		행사식단			김장데이	
		행사식단 ❶	행사식단 ❷	행사식단 ❸	김장데이 ❶	김장데이 ❷
오전간식		찹쌀당근죽	찹쌀당근죽	찹쌀당근죽	브로콜리죽⑤⑥	브로콜리치즈죽②
점 심		백미밥 우동국물⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드&오리엔탈드레싱⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 맑은콩나물국⑤ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	미트소스스파게티⑥⑫⑯ 유부맑은국⑤ 메추리알샐러드①⑤ 배추김치⑨	백미밥 두부된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 상추겉절이 배추김치⑨	백미밥 맑은콩나물국⑤ 돼지고기수육⑩ 무생채 배추김치⑨
오후간식		♠바나나 우유②	♠사과 우유②	♠찐고구마 우유②	♠바나나 우유②	♠바나나 우유②
영양소 분석	1-2세	435.1/13.9	430.9/14.7	443/15.1	421.3/19	414.3/18.3
	3-5세	634.3/19.8/11/179	627.9/21/7.7/201.4	646.6/21.5/37.7/290.3	613.2/27.6/15.2./266.4	602.3/26.4/15.7/264.5

		방학 · 휴일식단				
		방학식단 ❶	방학식단 ❷	방학식단 ❸	방학식단 ❹	방학식단 ❺
오전간식		치즈죽②	버섯죽	애호박죽	찹쌀당근죽	두부죽⑤
점 심		달걀양파덮밥①⑤⑥ 미역국⑤⑥ 파프리카콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	돼지고기짜장덮밥 ①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 맑은콩나물국⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쇠불고기볶음밥⑤⑥⑯ 유부맑은국⑤⑥ 김구이 배추김치⑨	백미밥1/2 잔치국수①⑤⑥ 군만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨	참치주먹밥⑤ 감자수제비⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식		바나나 ♠우유②	시리얼⑤⑥ 우유②	잼샌드위치①②⑤⑥ 우유②	♠찐고구마 우유②	♠바나나 우유②
영양소 분석	1-2세	429.7/12.1	426.6/17.6	446.9/14.4	416.9/11.3	435/15
	3-5세	626.1/17/20.4/241.7	621.3/25.4/67.8/283.2	652.6/20.4/5.8/224.6	641.3/17.4/9.8/198.7	634.2/21.4/15.1/213.3

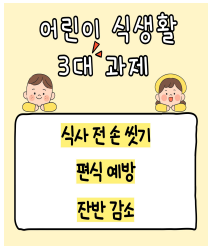
2026년 11월 식단표

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

식단제공: 2026. 10. 15.

[이유식형 4-11개월]

OOO어린이집

날짜	2 [월]	3 [화]	4 [수]	5 [목]	6 [금]	7 [토]
초기	청경채미음	청경채미음	청경채미음	배추미음	배추미음	배추미음
열량(kcal)/단백질(g)	26.1/0.5	26.1/0.5	26.1/0.5	26.5/0.5	26.5/0.5	26.5/0.5
중기	달걀노른자청경채죽①	명태단호박죽	쇠고기브로콜리죽⑯	닭가슴살배추죽⑮	두부미역죽⑤	달걀노른자감자죽①
열량(kcal)/단백질(g)	84.8/2.7	64.9/2.8	74.9/3.2	63.3/3.4	62.4/2.1	90.5/2.7
후기	달걀노른자청경채 무른밥①	명태단호박 무른밥	쇠고기브로콜리 무른밥⑯	닭가슴살배추 무른밥⑮	두부미역 무른밥⑤	달걀노른자감자 무른밥①
열량(kcal)/단백질(g)	127.3/4	96.9/4.1	112.4/4.8	95/5.1	93.7/3.2	135.8/4.1
날짜	**9 [월]**	**10 [화]**	**11 [수]**	**12 [목]**	**13 [금]**	**14 [토]**
초기	브로콜리미음	브로콜리미음	브로콜리미음	당근미음	당근미음	당근미음
열량(kcal)/단백질(g)	27.2/0.6	27.2/0.6	27.2/0.6	27.2/0.5	27.2/0.5	27.2/0.5
중기	새우콩나물죽⑤⑨	닭가슴살부추죽⑮	두부브로콜리죽⑤	달걀노른자당근죽①	쇠고기오이죽⑯	두부채소죽⑤
열량(kcal)/단백질(g)	64.9/3.4	64/3.4	64.1/2.2	86.9/2.6	73.1/3	63.9/2
후기	새우콩나물 무른밥⑤⑨	닭가슴살부추 무른밥⑮	두부브로콜리 무른밥⑤	달걀노른자당근 무른밥①	쇠고기오이 무른밥⑯	두부채소 무른밥⑤
열량(kcal)/단백질(g)	95.3/4.9	96.1/5.1	96.2/3.3	130.4/3.9	109.7/4.5	125.8/3.4
날짜	**16 [월]**	**17 [화]**	**18 [수]**	**19 [목]**	**20 [금]**	**21 [토]**
초기	고구마미음	고구마미음	고구마미음	애호박미음	애호박미음	애호박미음
열량(kcal)/단백질(g)	33.3/0.5	33.3/0.5	33.3/0.5	26.7/0.5	26.7/0.5	26.7/0.5
중기	달걀노른자고구마죽①	두부당근죽⑤	닭가슴살양파죽⑮	가자미애호박죽	달걀노른자버섯죽①	두부연근죽⑤
열량(kcal)/단백질(g)	99.2/2.6	64/2	64.7/3.3	66.5/3.3	85.6/2.7	68.4/2.1
후기	달걀노른자고구마 무른밥①	두부당근 무른밥⑤	닭가슴살양파 무른밥⑮	가자미애호박 무른밥	달걀노른자버섯 무른밥①	두부연근 무른밥⑤
열량(kcal)/단백질(g)	148.9/3.9	96.1/3	97.1/5	99.7/5	128.5/4.1	102.7/3.1
날짜	**23 [월]**	**24 [화]**	**25 [수]**	**26 [목]**	**27 [금]**	**28 [토]**
초기	시금치미음	시금치미음	시금치미음	양배추미음	양배추미음	양배추미음
열량(kcal)/단백질(g)	27.1/0.6	27.1/0.6	27.1/0.6	27.1/0.5	27.1/0.5	27.1/0.5
중기	쇠고기시금치죽⑯	닭가슴살당근죽⑮	두부사과죽⑤	쇠고기청경채죽⑯	새우살무죽⑨	달걀노른자양배추죽①
열량(kcal)/단백질(g)	74.6/3.2	64.9/3.4	63.9/1.6	72.7/3	62.6/3	86.7/2.7
후기	쇠고기시금치 무른밥⑯	닭가슴살당근 무른밥⑮	두부사과 무른밥⑤	쇠고기청경채 무른밥⑯	새우살무 무른밥⑨	달걀노른자양배추 무른밥①
열량(kcal)/단백질(g)	112/4.8	97.4/5	99.2/2.8	109.1/4.5	94/4.5	130.1/4
날짜	**30 [월]**	**캠페인**				
초기	양파미음					
열량(kcal)/단백질(g)	27.1/0.5					
중기	두부양파죽⑤					
열량(kcal)/단백질(g)	63.8/2					
후기	두부양파 무른밥⑤					
열량(kcal)/단백질(g)	95.8/3					

식품 알레르기	▶①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합)⑲잣 ▶아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
원산지 표시안내	▶ 3일(화) 명태단호박죽, 명태단호박무른밥(명태) 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	국내산	국내산	한우/육우	산	국내산	국내산	국내산	

수산 및 식육 가공품	명태단호박죽	명태단호박무른밥				
	명태	명태				
	러시아산	러시아산				

통신교육자료



2026년 식단 안내문

1. 식단구성 및 특징

연령구분		제공식단 열량(kcal)		단백질(g)	식단 종류	끼니 및 간식 구성
영아기	만 0세	초기 25~30 / 중기 60~70 / 후기 100~120		초기 10 / 중·후기 15	이유식형	점심 1회 제공 기준
유아기	만 1~2세	390~440	1일 900kcal의 평균 45% (만 3~5세의 65% 제공)	20	일반형/죽형/저녁형	오전·오후 간식 및 점심
	만 3~5세	600~680	1일 1,400kcal의 평균 46%	25	일반형/죽형/저녁형	

영아식단	- 영아의 생리적 발달 및 섭식 발달, 영양적 필요, 식품 알레르기 등을 고려하여 식단을 구성합니다. - 이유 단계 및 영아의 상황에 따라 이유식 및 간식 제공 횟수를 조절하여 영아의 1일 영양소 섭취 기준을 충족할 수 있도록 제공합니다. 중·후기 이유식은 같은 음식을 제공하되, 형태와 농도를 다르게 조리하여 제공합니다.
유아식단 (만 1~2세, 만 3~5세)	- 점심식사와 저녁식사는 기본적으로 '밥, 국, 주찬, 부찬, 김치'로 구성합니다. - 매주 수요일과 토요일 점심은 일품 메뉴의 날로 '일품요리(밥), 국, 부찬, 김치'로 구성합니다. - 나트륨 및 당류 저감화 급식 실천을 위해 매월 1회 저염·저당 메뉴와 숭늉을 제공합니다. - 칼슘 섭취를 위해, 간식으로 1일 1회 이상 우유 및 유제품을 제공합니다. - 주 3회 이상 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 간식(♠)을 제공합니다. - 만 1세 초기(만 12~15개월) 유아는 발달 상황에 따라 이유식 후기식단을 사용하거나, 만 1세의 음식 조리 시 식재료 크기를 작게 하고, 조리법 등을 변경하여 제공합니다. - 본 식단표의 식품 알레르기 번호는 함께 제공하는 표준 레시피를 기반으로 작성되었습니다.(가공식품의 표시사항 확인) - 식단 제공 시 "어린이 기호식품 품질인증" 받은 제품을 우선적으로 사용해주세요.
시간연장형 저녁식단	- 원의 현장 상황을 반영하여 가급적 전날 점심 식단의 식재료를 활용하되 조리법을 달리하여 구성합니다.



- 2026년 어린이집 과일간식 지원사업 시행지침(경상남도 농식품유통과)
- 신청기관 및 성산구 의창구의 공급업체, 과일품목 등이 상이하여 일괄 기재 불가한 점 양해바랍니다.
- 창원시지원과일 제공 시 식단표·운영일지·키즈노트에 구체적인 과일명 기재해주시기 바랍니다. 예)사과(창원시지원과일)

- **[어린이 기호식품 품질인증]** 안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품을 식약처에서 인증하는 것으로, "식품안전나라(foodsafetykorea.go.kr)> 건강·영양 > 어린이·청소년 식생활 안전관리 > 어린이 기호식품 품질인증 > 품질인증식품 목록"에서 인증 제품 확인 가능

2. 식단 조리 및 배식 관리 Tip

- 12-35개월의 유아는 매끄럽고 동글동글한 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등) 제공 시 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공(제공 시 주의!) 딱딱한 음식(예: 콩, 땅콩 등 견과류), 찰기있는 음식(예: 떡 등)을 제공하지 않음
- **떡류 제외: 전통 식품 제공 등의 사유로 시설에서 요청 시 학부모 안내가 있는 경우라면 감수 후 제공 가능**
  ☞ 운영위원회를 통해 떡 제공에 대한 협의가 된 시설에 한하여 식단 제공 가능(**단, 증빙 서류 확인 필요**)
- 3-5세(36개월 이후) 유아는 매끄럽고 동글동글한 음식(방울토마토, 포도 등), 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류), 찰기있는 음식(떡 등)을 원형의 형태로 제공하지 않고 잘라서 제공 (제공 시 주의!)

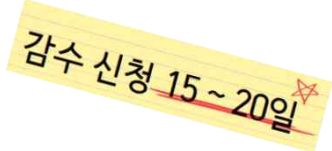
3. 대체식품 안내

- 어린이급식소에서 긴급한 사정 및 천재지변, 날씨 등을 고려하여 식재료 수급문제로 인한 메뉴 변경이 이루어질 수는 있습니다. 이 경우 반드시 동일 식품군 내에서 동일한 조리법으로 식재료를 대체하여 제공합니다. (**변경 사항은 급**식일지 등에 **기록**하고, 통신문 또는 앱 등을 통해 보호자에게 식단 변경 사유 안내)
- 식단 감수 불필요 ☞ 식자재 수급 불가 등으로 동일 식품군내에서 동일한 조리법으로 식자재를 대체하거나 기본 식단에서 추가로 더 배식하는 경우

구분	대체가능 식품 [1개월 중 11일 미만(50% 미만) 횟수 포함]
신선과일	사과, 배, 바나나, 딸기, 참다래(키위), 블루베리, 참외, 수박, 멜론, 포도, 자두, 복숭아, 감, 귤 등
신선채소	당근스틱 오이스틱, 파프리카스틱, (방울)토마토 등
빵	소보로빵, 머핀, 카스텔라, 모닝빵, 식빵 등
찐간식	고구마, 감자, 단호박 등
채소류(국, 채소찬)	얼갈이, 배추, 열무, 아욱, 근대, 시금치, 호박, 무, 가지, 오이, 도라지, 콩나물, 숙주, 상추, 청경채, 버섯, 미역 등

4. 감수 안내

- 식재료 수급과 관계없이 시설의 특성이나 아동의 기호에 따라 변경하는 경우
- 다른 식품군 또는 다른 조리 방법으로 메뉴를 변경하는 경우
  - 1개월 중 11일 미만(50% 미만) 감수 요청 (같은 식품군 내에서 같은 조리법으로 식재료를 대체한 경우 포함)
  - **감수 신청: 15 ~ 20일** ◆ 영양사가 작성한 식단은 그대로 사용하는 것이 원칙입니다!



- 감수방법: 감수신청서 → 메일/팩스 접수(center6618@naver.com/fax.287-6618) 매월 20일 마감 → 감수 실시 → 감수식단 및 확인서 발송
- **창원시Ⅱ 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단을 임의 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.**

