



2026년 7월 식단표

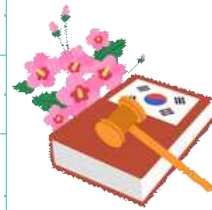
창원시 II
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

식단제공: 2026. 6. 15.

[이유식형 4~11개월]

킨더바움어린이집

날짜					
초기	1 [수]				
열량(kcal)/단백질(g)	버섯미음				
	26.6/0.6				
중기	2 [목]				
열량(kcal)/단백질(g)	애호박미음				
	26.7/0.5				
후기	3 [금]				
열량(kcal)/단백질(g)	애호박미음				
	26.7/0.5				
초기	4 [토]				
열량(kcal)/단백질(g)	달걀노른자양파죽①				
	86.7/2.6				
중기	5 [일]				
열량(kcal)/단백질(g)	두부양배추무른밥⑤				
	96.4/3.1				
후기	6 [월]				
열량(kcal)/단백질(g)	달걀노른자양파죽①				
	130.1/3.9				
초기	6 [월]	7 [화]	8 [수]	9 [목]	10 [금]
열량(kcal)/단백질(g)	사과미음	사과미음	사과미음	브로콜리미음	브로콜리미음
	28.4/0.5	28.4/0.5	28.4/0.5	27.2/0.6	27.2/0.6
중기	달걀수살사과죽⑫	두부미역죽⑤	쇠고기부추죽⑫	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	달걀수살사과무른밥⑫	두부미역무른밥⑤	쇠고기부추무른밥⑫	달걀노른자브로콜리무른밥①	새우살당근무른밥⑨
열량(kcal)/단백질(g)	101.2/4.9	93.7/3.2	110.9/4.6	130.6/4.2	93.4/4.5
초기	13 [월]	14 [화]	15 [수]	16 [목]	17 [금] 제헌절
열량(kcal)/단백질(g)	당근미음	당근미음	당근미음	청경채미음	청경채미음
	27.2/0.5	27.2/0.5	27.2/0.5	26.1/0.5	26.1/0.5
중기	달걀노른자배추죽①	가자미양파죽	달걀수살당근죽⑫	쇠고기청경채죽⑫	두부옥수수죽⑤
열량(kcal)/단백질(g)	85.3/2.6	66.4/3.2	64.9/3.4	72.7/3	72.7/2.3
후기	달걀노른자배추무른밥①	가자미양파무른밥	달걀수살당근무른밥⑫	쇠고기청경채무른밥⑫	두부옥수수무른밥⑤
열량(kcal)/단백질(g)	128/4	99.6/4.8	97.4/5	109.1/4.5	97.1/2.6
초기	20 [월]	21 [화]	22 [수]	23 [목]	24 [금]
열량(kcal)/단백질(g)	고구마미음	고구마미음	고구마미음	양송이버섯미음	양송이버섯미음
	33.3/0.5	33.3/0.5	33.3/0.5	26.4/0.6	26.4/0.6
중기	가자미고구마죽	두부콩나물죽⑤	달걀노른자배추죽①	달걀수살양송이버섯죽⑫	쇠고기양배추죽⑫
열량(kcal)/단백질(g)	110.3/3.5	64.5/2.4	85.3/2.6	63.3/3.6	75/3
후기	가자미고구마무른밥	두부콩나물무른밥⑤	달걀노른자배추무른밥①	달걀수살양송이버섯무른밥⑫	쇠고기양배추무른밥⑫
열량(kcal)/단백질(g)	119.3/4.9	96.8/3.6	128/4	95/5.3	112.6/4.6
초기	27 [월]	28 [화]	29 [수]	30 [목]	31 [금]
열량(kcal)/단백질(g)	단호박미음	단호박미음	단호박미음	양파미음	양파미음
	28.5/0.5	28.5/0.5	28.5/0.5	27.1/0.5	27.1/0.5
중기	달걀노른자무죽①	두부단호박죽⑤	달걀수살콩나물죽⑤⑫	새우살양파죽⑨	쇠고기당근죽⑫
열량(kcal)/단백질(g)	85.3/2.6	66.6/2	62.8/3.5	63.8/2.6	74.8/3
후기	달걀노른자무무른밥①	두부단호박무른밥⑤	달걀수살콩나물무른밥⑤⑫	새우살양파무른밥⑨	쇠고기당근무른밥⑫
열량(kcal)/단백질(g)	128.8/3.9	100/3.1	95.1/5.4	93.9/4.5	112.3/4.5



어린이 식생활
3대 과제

식사 전 손 씻기
편식 예방
잔반 감소

식품 알레르기	▶①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합)⑲자 ▶아황산류는 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					
산	산	산	산	한우/육우/젓소	산	산				
수산물 및 육가공품										



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 충농을 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 생산구 의창구의 공급업체, 과일품목 등이 상이하여 일괄 기재 불가한 점 양해바랍니다.
- 창원시지원과일 제공 시 식단표·운영일지·키즈노트에 구체적인 과일명 기재해주시기 바랍니다. 예)사과(창원시지원과일)

- [다채롭데이]는 기후 위기·환경재난 시대에 대응하기 위한 채식급식(페스코 채식, Pesco-Vegetarian)의 날로, 식물성 식품과 유제품, 알류, 어패류와 생선 제공
- [어린이 식생활 3대 과제 캠페인] 식사 전 손 씻기 증가, 편식 감소, 잔반 감소

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), 찢기있는 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), 찢기있는 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 급식일지 등에 기록하고, 통신문 또는 앱 등을 통해 보호자에게 식단 변경 사유 안내)
- 식단 감수 불필요 ☞ 식재료 수급 불가 등으로 동일 식품군내에서 동일한 조리법으로 식재료를 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
찜간식	고구마, 감자, 단호박 등
채소류(국, 채소찬)	열갈이, 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!

감수 신청 15 ~ 20일

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





식단제공: 2026. 6. 15.

식생활 3대 캠페인: 손씻기! 편식 감소! 잔반 감소!

7월 식단표

[일반형 1~2세_점심 및 간식]

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

요일	월	화	수	목	금
날짜	6		7	8	9
오전간식	매끄럽고 동글동글한 음식(메추리알 등) 제공 시에는 세로방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공 (유아 식사 시 모니터링 필수)		1 승능데이 ▶파인애플, 바나나	2	3
점심	다채롭데이 채식(Pesco-Vegetarian) ▶식물성 식품과 유제품, 알류, 어패류와 생선 제공 저염데이 국 염도 0.40% 이하 승능데이 월 1회 저염데이 과도한 설탕 사용 줄이기		훈제오리채소볶음밥⑤⑥ 승능 (고춧가루제외)오이부추무침 깍두기⑨	기장밥 달걀파국① 동태살엿장조림⑫ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	차조밥 두부된장찌개⑤⑥ 찹쌀탕수육①⑤⑥⑩ (고춧가루제외)콩나물무침⑤ 깍두기⑨
오후간식	자문 자문위원회의 사전자문 메뉴 반영		당근팬케이크①②⑤⑥ 우유②	▶찐고구마 우유②	▶찐단호박 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	제철 식재료 다양한 식재료 경험을 통한 편식 개선		411.1/13.5	429.5/15.7	415.7/16.1
날짜	6	7	8	9	10
오전간식	▶사과, 바나나	(저당)발효유②	▶바나나, 블루베리	브로콜리죽⑤⑥	▶수박
점심	백미밥 데친어묵국⑤⑥ 간장달걀비⑤⑥⑩ (고춧가루제외)치커리사과무침 깍두기⑨	수수밥 호박된장국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쇠불고기덮밥⑤⑥⑩ 우동국물⑤⑥ 크래미샐러드①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	기장밥 다시마무채국⑤⑥ ▶저염파채돼지불고기⑤⑥⑩ (고춧가루제외)상추겉절이 깍두기⑨	▶잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	치즈빵①②⑤⑥ 우유②	수박화채②	잼샌드위치①②⑤⑥ 우유②	▶찐감자 우유②	케이크①②⑤⑥ 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	435.6/19	437.9/16.8	420.5/17.9	431/17	429.8/12.5
날짜	13	14	15	16	17
오전간식	▶메론, 바나나	떠먹는 요쿠르트②	▶자두, 사과	청경채죽⑤⑥	▶복숭아⑩, 사과
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 자문두부부침①⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 바지락미역국⑤⑥⑩ 돼지고기볶음⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥(1/2) ▶삼계탕⑩ 도토리묵상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 ▶저염쇠고기당면국⑤⑥⑩ ▶채소달걀말이①⑤ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	카스텔라①②⑥ 우유②	(냉)콩국수⑤⑥	우리밀한도그①②⑥⑩ 우유②	▶과일요거트범벅② (바나나, 사과, 오이)	
열량(kcal)/단백질(g)	421.8/14.6	431.6/18.7	432.6/19.6	433.1/16.8	
날짜	20	21	22	23	24
오전간식	▶사과, 바나나	떠먹는 요쿠르트②	▶수박	버섯죽	▶복숭아⑩, 사과
점심	백미밥 감자양파국 메추리알볶이①⑤⑥⑩ 브로콜리나물 깍두기⑨	수수밥 맑은콩나물국⑤ 삼치구이⑤⑥ 오이탕탕이 깍두기⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 유부장국⑤⑥ 찐만두⑤⑥⑩ 깍두기⑨	기장밥 수제빻국⑥ 닭가슴살리야끼구이⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 순두부백탕①⑤ 쇠고기양배추볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	쌀식빵 우유②	채소주먹밥⑤ 옥수수차	시리얼(그레인라)⑤⑥ 우유②	▶찐단호박 우유②	▶찐고구마 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	430.4/19.3	416.3/14.3	419/16.7	415.6/15.5	433.4/15.6
날짜	27	28	29	30	31
오전간식	▶자른방울토마토⑫	떠먹는 요쿠르트②	▶자두	새우채소죽⑤⑥⑨	▶자른포도
점심	백미밥 자른오징어국⑦ ▶달걀찜① 우영조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기간장볶음⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	▶오므라이스①⑤⑩ 크림스프②⑤⑥⑩⑩ 닭가슴살채소볶음⑤⑥⑩ 깍두기⑨	기장밥 맑은애호박국⑤⑥ 너비아니조림⑤⑥⑩⑩ 새송이버섯볶음⑤ 깍두기⑨	차조밥 차돌박이된장찌개⑤⑥ 두부채소전⑤⑥ 양파데리야끼볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	머핀①②⑤⑥ 우유②	로제파스타②⑤⑥⑩⑩⑩ 보리차	베이글①②⑤⑥ 우유②	감자샐러드 우유②	▶당근스틱(저당) 발효유②
열량(kcal)/단백질(g)	414.2/19.3	439/17.1	439.4/16.8	426.4/21.2	426.3/14

원산지 일괄표시						식단안내							
쌀			깍두기		수산물			▶ 본 식단은 창원시 II 어린이급식관리지원센터에서 제공되는 식단을 사용합니다. ▶ 모든 식재료 및 간식은 잘게 썰어 제공합니다. ▶ 나물, 무침 겉절이... 반찬은 고춧가루 제외된 조리법입니다. ▶ 깍두기는 영아들이 먹을 수 있는 정도의 고춧가루양념으로 조리됩니다. ▶ 모든 식단은 당일 조리 제공합니다.(음료제외) ▶ 알레르기 유발식품: 주황색으로 식단표시(현재 알레르기 가진 영아기준) ▶ 위 식단은 식자재 수불사정에 의해 변경될 수 있습니다. ▶ 특정식품에 알레르기가 있는 영아는 사전에 선생님께 꼭! 알려주세요. ▶ 창원시지원 과일간식(노랑색박스표기과일)					
밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	오징어								
국내산			국내산		국내산								
쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	가공품									
				훈제오리	크래미	너비아니							
한우	국내산	국내산	국내산	오리국내산	연육미국산	돼지국내산							
콩/두부류	달걀												
국내산	유정란												
알레르기 유발식품						①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣							