



# 2026년 9월 식단표

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

식단제공: 2026. 8. 14.

[축형 1-2세\_점심 및 간식]

창원시립에일린의뜰1단지어린이집

| 날짜         | 캠페인                                                                                                                                       | 1 [화]                                                | 2 [수]                                           | 3 [목] 다채롭데이                                                                                                                                                                                                                                                               | 4 [금]                                             |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 오전간식       | <div>어린이 식생활<br/>3대 관제</div> <div>식사 전 손 씻기</div> <div>편식 예방</div> <div>잔반 감소</div>                                                       | 얼갈이배추죽                                               | 갓죽⑨                                             | 청경채죽⑤⑥                                                                                                                                                                                                                                                                    | 채소죽                                               |
| 점심         |                                                                                                                                           | 수수밥<br>미소장국⑤⑥<br>로제찜닭②⑤⑥⑫⑮⑯⑰<br>하얀무생채<br>배추김치⑨       | 쇠고기가지밥&양념장⑤⑥⑮<br>다시마양파국⑤⑥<br>느타리버섯볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>황태국⑤⑥<br>두부부침&양념장⑤⑥<br>크래미오이샐러드①⑤⑥⑧<br>배추김치⑨                                                                                                                                                                                                                       | 차조밥<br>양배추된장국⑤⑥<br>돼지고기불백⑤⑥⑩<br>유부양파볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식       |                                                                                                                                           | 당근팬케이크②⑤⑥<br>우유②                                     | ♣창원시지원과일(사과)<br>우유②                             | ♣삶은메추리알①<br>우유②                                                                                                                                                                                                                                                           | ♣파인애플<br>우유②                                      |
| 열량/단백질     |                                                                                                                                           | 434.4/16.6                                           | 419.9/13.8                                      | 425.4/18.9                                                                                                                                                                                                                                                                | 426.1/15.8                                        |
| 날짜         | 7 [월]                                                                                                                                     | 8 [화]                                                | 9 [수] 승능데이                                      | 10 [목]                                                                                                                                                                                                                                                                    | 11 [금]                                            |
| 오전간식       | 브로콜리죽⑤⑥                                                                                                                                   | 부추죽⑤⑥                                                | 아몬드죽                                            | 쇠고기죽⑯                                                                                                                                                                                                                                                                     | 옥수수죽②                                             |
| 점심         | 백미밥<br>애호박맑은국⑤<br>쇠고기장조림⑤⑥⑯<br>미역줄기볶음⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                                          | 수수밥<br>닭고기채소국⑤⑥⑮<br>갈계선오징어볶음⑤⑥⑰<br>배추나물⑤⑥<br>깍두기⑨    | 두부소보로볶음밥⑤⑥<br>송송<br>목살스테이크⑤⑥⑩⑫⑯⑰<br>배추김치⑨       | 기장밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>(고춧가루제외)삼치조림⑤⑥<br>(고춧가루제외)상추겉절이<br>배추김치⑨                                                                                                                                                                                                                | 차조밥<br>안매운김치국⑨<br>채소달걀말이①⑤<br>우엉채조림⑤⑥<br>배추김치⑨    |
| 오후간식       | ♣멜론<br>(저당)떠먹는발효유②                                                                                                                        | 김가루주먹밥<br>우유②                                        | ♣창원시지원과일<br>(사인머스켓/방울토마토)우유②                    | ♣찐고구마<br>우유②                                                                                                                                                                                                                                                              | ♣바나나<br>우유②                                       |
| 열량/단백질     | 440.3/17.8                                                                                                                                | 439/17.8                                             | 438.3/15.5                                      | 411.9/16.3                                                                                                                                                                                                                                                                | 419.3/15.3                                        |
| 날짜         | 14 [월] 저당데이                                                                                                                               | 15 [화]                                               | 16 [수]                                          | 17 [목]                                                                                                                                                                                                                                                                    | 18 [금] 생일식단                                       |
| 오전간식       | 녹두죽                                                                                                                                       | 누룽지죽                                                 | 양배추죽                                            | 버섯죽                                                                                                                                                                                                                                                                       | 두부죽⑤                                              |
| 점심         | 백미밥<br>온도토리묵국⑤⑥⑨<br>저당간장달걀비⑤⑥⑮<br>가지볶음⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                                         | 수수밥<br>쇠고기미역국⑤⑥⑯<br>새우살채소전①⑤⑥⑨<br>숙주당근무침⑤⑥<br>깍두기⑨   | 돈육짜장밥⑤⑥⑩<br>유부장국⑤⑥<br>군만두⑤⑥⑩<br>배추김치⑨           | 기장밥<br>두부전골⑤⑥<br>청경채프리카타①②⑤<br>무조림⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                                                                                                                                                                             | 잡곡밥<br>쇠고기미역국⑤⑥⑯<br>잡채⑤⑥<br>무나물⑤⑥<br>배추김치⑨        |
| 오후간식       | ♣배<br>우유②                                                                                                                                 | 시리얼(그레놀라)⑤⑥<br>우유②                                   | ♣창원시지원과일(송사탕메론)<br>우유②                          | ♣과일요거트범벅②⑫                                                                                                                                                                                                                                                                | ♣사과<br>우유②                                        |
| 열량/단백질     | 436/17.7                                                                                                                                  | 433.4/16.8                                           | 439.1/16.9                                      | 431.1/17.2                                                                                                                                                                                                                                                                | 432.7/17.5                                        |
| 날짜         | 21 [월]                                                                                                                                    | 22 [화] 다채롭데이                                         | 23 [수]                                          | 24 [목]                                                                                                                                                                                                                                                                    | 25 [금]                                            |
| 오전간식       | 병아리콩죽⑤                                                                                                                                    | 단호박죽                                                 | 두부죽⑤                                            | <div>하피수석</div>                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |
| 점심         | 백미밥<br>들깨버섯국⑤⑥<br>안매운오리불고기⑤⑥<br>부추나물⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                                           | 수수밥<br>감자된장국⑤⑥<br>고등어구이⑤⑥⑰<br>(고춧가루제외)오이무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 삼색나물비빔밥⑤⑥<br>조갯살탕국⑤⑥⑮<br>바삭불고기⑤⑥⑩<br>배추김치⑨      |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |
| 오후간식       | ♣바나나<br>우유②                                                                                                                               | 잔치국수⑥<br>우유②                                         | ♣창원시지원과일(태추단감)<br>우유②                           |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |
| 열량/단백질     | 435.2/16.3                                                                                                                                | 435.2/17.7                                           | 422.2/18.3                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |
| 날짜         | 28 [월]                                                                                                                                    | 29 [화] 다채롭데이                                         | 30 [수]                                          | <div>매끄럽고 둥글둥글한 음식(메추리알 등) 제공 시에는 세로방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공(유아 식사 시 모니터링 필수)</div> <div>다채롭데이 채식(Pesco-Vegetarian)</div> <div>▶식물성 식품과 유제품, 알류, 어패류와 생선 제공</div> <div>저염데이 국 염도 0.40% 이하 승능데이 월 1회</div> <div>저당데이 과도한 설탕 사용 줄이기</div> <div>자문 자문위원회의 사전자문 메뉴 반영</div> |                                                   |
| 오전간식       | 고구마죽                                                                                                                                      | 배추죽                                                  | 타락죽②                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |
| 점심         | 백미밥<br>숙주맑은국<br>쇠고기브로콜리볶음⑤⑥⑯<br>양상추샐러드⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                                         | 수수밥<br>수제빕국⑥<br>순두부달걀찜①⑤<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>깍두기⑨          | 닭안심양배추덮밥⑤⑮<br>청경채된장국⑤⑥<br>불어묵조림⑤⑥<br>배추김치⑨      |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |
| 오후간식       | ♣배<br>발효유②                                                                                                                                | 모닝빵&딸기잼①②⑤⑥<br>우유②                                   | ♣창원시지원과일(사과)<br>우유②                             |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |
| 열량/단백질     | 439.2/12.3                                                                                                                                | 429.6/17.7                                           | 425.2/18.7                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |
| 식품 알레르기    | ▶①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합)⑲참▶아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. |                                                      |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |
| 원산지 표시안내   | ▶ 8일(화) 갈계선오징어볶음(오징어)                                                                                                                     |                                                      | ▶ 22일(화) 고등어구이(고등어)                             |                                                                                                                                                                                                                                                                           | 식재료 원산지 관리를 철저히 해주세요!                             |
| 쌀          | 배추김치                                                                                                                                      |                                                      | 콩                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                           | 쇠고기                                               |
| 밥,죽,누룽지    | 배추                                                                                                                                        | 고춧가루                                                 | 두부                                              | 순두부,연두부                                                                                                                                                                                                                                                                   | 국내산                                               |
| 국산         | 국산                                                                                                                                        | 국산                                                   | 국산                                              | 국산                                                                                                                                                                                                                                                                        | 한우                                                |
| 수산물 및 육가공품 |                                                                                                                                           |                                                      |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |
|            |                                                                                                                                           |                                                      |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                           | <div>통신교육자료</div>                                 |