



2026년 8월 식단표

식단제공: 2026. 7. 15.

[축형 1-2세_점심 및 간식]

삼정그린코아별숲어린이집

날짜	8/31 [월]	캠페인				1 [토]
오전간식	감자죽	매끄럽고 동글동글한 음식(매추리알 등) 제공 시에는 세로방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공(유아 식사 시 모니터링 필수) 다채롭데이 채식(Pesco-Vegetarian) 저염데이 국 염도 0.40% 이하 승능데이 월 1회 저당데이 과도한 설탕 사용 줄이기 자문 자문위원회의 사전자문 메뉴 반영				시금치죽⑤⑥
점심	백미밥 맑은콩나물국⑤ 제육짜장볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑦ 배추김치⑨					대파달걀볶음밥①⑤⑥ 김치국⑨ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	▶골드키위 우유②					호두과자①②⑥⑭ 매실차
열량/단백질	415.3/14.8					431.9/12.6

날짜	3 [월] 방학	4 [화] 방학	5 [수]	6 [목] 다채롭데이	7 [금]	8 [토]
오전간식	버섯죽	애호박죽	녹두죽	양배추죽	김가루죽	부추죽⑤⑥
점심	돼지고기짜장덮밥 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 맑은콩나물국⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기볶음밥⑤⑥⑭ 유부맑은국⑤⑥ 김구이 배추김치⑨	쇠고기감자밥&양념장⑤⑥⑭ 미역냉국⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 자문 열무된장국⑤⑥ 고등어무조림⑤⑥⑦ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 수제빫국⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ 크래미샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	백미밥(1/2) 닭가슴살갈국수⑥⑮ 배추김치⑨
오후간식	시리얼⑤⑥ 우유②	잼샌드위치①②⑤⑥ 우유②	▶골드키위 우유②	▶삶은달걀① 우유②	▶자른포도 우유②	미니약과①②⑤⑥ 등굴레차
열량/단백질	426.6/17.6	446.9/14.4	414.4/15.7	430.7/19.7	434.4/15.6	410.9/12.5

날짜	10 [월]	11 [화]	12 [수] 승능데이	13 [목]	14 [금] 말복	15 [토] 광복절
오전간식	갯죽⑩	콩나물죽⑤	아욱된장죽⑤⑥	청경채죽⑤⑥	채소죽	 광복절
점심	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 자문 돼지고기굴소스볶음⑤⑥⑩⑮ 고구마줄기나물⑤ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기국⑥ 채소달걀말이①⑤ 새송이버섯조림⑤⑥ 배추김치⑨	유부볶음밥⑤ 승능 닭가슴살냉채⑤⑥⑮ 배추김치⑨	백미밥 실파미소장국⑤⑥ 자문 수제생선가스&소스①⑤⑥⑮ (고춧가루제외)상추겉절이 배추김치⑨	백미밥 달걀속⑮ 자문 새우브로콜리볶음⑤⑥⑨ 오이무침 배추김치⑨	
오후간식	▶자두 우유②	▶우유수박화채②	▶바나나 우유②	▶편감자 우유②	▶토마토⑫ 우유②	
열량/단백질	433.3/15	421.9/14.5	413.1/17.6	431.1/13.5	439.5/27.6	

날짜	17 [월] 대체휴일	18 [화]	19 [수]	20 [목]	21 [금] 저염데이	22 [토]
오전간식	대체공휴일	양송이버섯죽	흑임자죽	치즈채소죽②	당근죽	열갈이배추죽
점심		백미밥 복쌈국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑭ 숙주나물 배추김치⑨	안매운가지덮밥⑤⑥⑩⑮ 근대된장국⑤⑥ 물만두&양념장⑤⑥⑩⑭⑮ 배추김치⑨	백미밥 안매운김치찌개⑤⑥⑨ 자문 매운매추리알장조림①⑤⑥ 숙갓두부무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 우동국⑤⑥ 자문 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬ 매시드포테이토② 배추김치⑨	쇠고기김밥⑤⑥⑭ 미역된장국⑤⑥ (고춧가루제외)치커리무침 볶음김치⑨
오후간식		(냉)모밀국수③⑤⑥ 우유②	▶복숭아⑪ 우유②	▶과일요거트범벅②	▶자른방울토마토⑫ 우유②	파배기빵①②⑤⑥ 오미자차
열량/단백질		436.4/19.4	416.4/14.2	422.9/17.7	436.6/16.7	418.6/10.5

날짜	24 [월]	25 [화] 다채롭데이	26 [수]	27 [목] 저당데이	28 [금]	29 [토]
오전간식	오트밀달걀죽①②	단호박죽	미역죽⑤⑥	애호박죽	누룽지죽	옥수수죽②
점심	백미밥 당국⑤⑥ 생오리부추볶음⑤⑥ (고춧가루제외)무생채 배추김치⑨	백미밥 유부장국⑤⑥ 순살가자미구이⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	닭가슴살카레라이스⑤⑥⑮ 배추맑은국 돼지고기볶음⑤⑩⑫ 배추김치⑨	백미밥 자문 버섯된장국⑤⑥ 저당 쇠불고기⑤⑥⑮ 브로콜리무침 배추김치⑨	백미밥 순두부백당①⑤ 오징어간장당면볶음⑤⑥⑦ 우렁조림⑤⑥ 배추김치⑨	미트볼스파게티②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 양파스프②⑥ 양배추샐러드①⑤⑩
오후간식	▶사과 우유②	후리가케주먹밥⑤⑥ 우유②	▶자두 우유②	고구마버터구이② 우유②	▶멜론 우유②	쌀강정⑤⑥ 등굴레차
열량/단백질	415.2/15.4	436.3/17	433.1/17.4	439.8/15.6	433.6/19.1	414.2/10.7

식품 알레르기	▶①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합)⑲갯 ▶아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.												
원산지 표시안내	▶ 5일(수) 어묵볶음(어묵) ▶ 6일(목) 고등어무조림(고등어) ▶ 7일(금) 크래미샐러드(크래미)				▶ 13일(목) 생선가스(생선이름) ▶ 21일(금) 함박스테이크(함박스테이크) ▶ 28일(금) 오징어간장당면볶음(오징어)				▶ 29일(토) 미트볼스파게티(미트볼) 🌿 식재료 원산지 관리를 철저히 해주세요!				
쌀	배추김치			콩		쇠고기		돼지고기	닭고기	(생)오리고기	수산물		
밥,죽,누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부,연두부	한우		고등어				오징어		
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
수산물 및 식육 가공품	생선가스				함박스테이크				미트볼				 통신교육자료
	대구살				쇠고기,돼지고기				돼지고기				
	네덜란드산				국내산				국내산				



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 승농을 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)**

- **[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), 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)	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!

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.



테마식단 안내

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 ①	생일식단 ②	생일식단 ③	생일식단 ④
오전간식		부추달걀죽①	두부죽⑤	당근죽	단호박죽
점심		잡곡밥 두부미역국⑤④ 쇠불고기⑤④⑥ 하얀콩나물무침⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 쇠고기미역국⑤④⑥ 잡채⑤④ 무나물⑤④ 배추김치⑨	잡쌀팔밥 조갯살미역국⑤④⑥ 돼지갈비찜⑤④⑥ 배추나물⑤④ 깍두기⑨	잡쌀팔밥 미역국⑤④ 쇠고기육전①⑤⑥ 안매운콩나물무침⑤④ 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 ①	견학식단 ②	견학식단 ③	견학식단 ④	견학식단 ⑤	견학식단 ⑥
오전간식		달걀죽①	쇠고기죽⑤⑥⑥	치즈죽②	달걀죽①	쇠고기죽⑤⑥⑥	치즈죽②
점심		쇠고기주먹밥⑤⑥ (저당)과일채소음료	유부초밥⑤④ (저당)과일채소음료	쇠고기김밥①⑤④⑥ (저당)과일채소음료	가정도시락	가정도시락	가정도시락
오후간식		▲바나나 발효유②	▲바나나 우유②	▲바나나 우유②	▲바나나 발효유②	▲바나나 우유②	▲바나나 우유②
영양소 분석	1-2세	435.3/11.8	436.6/12.3	438.9/13.4	226.7/7	206.4/6.5	191.6/5.9
	3-5세	602.9/16/11.3/162.7	615.7/16.8/12.1/250.9	619.2/18.5/24.8/230.4	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 ①	행사식단 ②	행사식단 ③	김장데이 ①	김장데이 ②
오전간식		잡쌀당근죽	잡쌀당근죽	잡쌀당근죽	브로콜리죽⑤⑥	브로콜리치즈죽②
점심		백미밥 우동국물⑤④ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 양상추샐러드&오리엔탈드레싱⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 맑은콩나물국⑤ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬ 콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	미트소스파게티④⑫⑬ 유부맑은국⑤ 메추리알샐러드①⑤ 배추김치⑨	백미밥 두부된장국⑤④ 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 ①	방학식단 ②	방학식단 ③	방학식단 ④	방학식단 ⑤
오전간식		치즈죽②	버섯죽	애호박죽	잡쌀당근죽	두부죽⑤
점심		달걀양파덮밥①⑤④ 미역국⑤④ 파프리카콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	돼지고기짜장덮밥 ①⑤④⑩⑫⑬⑭ 맑은콩나물국⑤ 잔멸치볶음⑤④ 배추김치⑨	쇠불고기볶음밥⑤④⑥ 유부맑은국⑤④ 김구이 배추김치⑨	백미밥1/2 잔치국수①⑤⑥ 군만두⑤④⑩ 배추김치⑨	참치주먹밥⑤ 감자수제비⑥ 오이무침⑤④ 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