



2026년

9월

죽형 식단표

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

* 발행처: 창원시 I 어린이·사회복지급식관리지원센터
 * 담 당: 영양팀



3-5세 점심 및 간식

사동어린이집

일자	재정식재료	1 [화]	2 [수]	3 [목]	4 [금] 충남 DAY	5 [토]
오전간식	 고구마	콩가루죽⑤	타락죽②	쇠고기죽⑩	잔멸치채소죽	연근죽
점심		수수밥 버섯묵국⑤⑥ 동그랑땡구이 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	돼지고기채소볶음밥⑤⑥⑩ 안매운김치국⑨ 잘게자른명엽채조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 된장찌개⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 김구이 배추김치⑨	차조밥 송농 순살간장찜닭⑤⑥⑬ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	다진유부주먹밥 ①②⑤⑥⑧⑨⑫ 당근스프② 소시지채소볶음 ①②⑤⑥⑧⑩⑫⑬⑭ 배추김치⑨
오후간식		단팥빵①②⑤⑥⑭ 우유②	복숭아⑪ 저당떠먹는요구르트②	볶음우동⑤⑥⑨⑫ 우유②	포도 우유②	수제바나나우유②
열량(kcal)/단백질(g)	베타카로틴 : 면역 증진	680/23	673/28	689/25	664/29	665/20
일자	7 [월]	8 [화]	9 [수]	10 [목]	11 [금] 저탄소 DAY	12 [토]
오전간식	깨죽	채소죽	고구마죽	버섯죽	호두죽⑭	노란콩죽⑤
점심	백미밥 물만둣국①②⑤⑥⑨⑩⑫ 새우살계첩볶음⑤⑨⑫ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기양파볶음⑤⑥⑩ 부추나물 배추김치⑨	쇠고기무밥&양념장 ⑤⑥⑫ 시래기맑은국 생선까스&타르타르소스 ①②⑤⑥⑫ 배추김치⑨	기장밥 어묵국②⑤⑥⑧⑫⑬ 두부간장조림⑤⑥ 브로콜리나물 깍두기⑨	차조밥 들깨미역국⑤⑥ 다진옥수수달걀찜① 양배추나물 깍두기⑨	잔치국수①⑤⑥ 백미밥½ 치킨너겟&머스타드소스 ①②⑤⑥⑧⑫⑬⑭ 배추김치⑨
오후간식	멜론 우유②	시리얼⑤⑥ 우유②	바나나 우유②	감자버터구이② 저당액상요구르트②	복숭아⑪ 우유②	찐단호박 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	637/28	631/26	655/23	680/22	666/22	691/29
일자	14 [월]	15 [화]	16 [수] 생일잔치	17 [목]	18 [금] 현장학습	19 [토]
오전간식	참쌀녹두죽	누룽지죽	다진땅콩죽④	흑미죽	검은콩죽⑤	옥수수스프②
점심	백미밥 쇠고기전골⑤⑥⑫ 들기름두부부침&양념장 ⑤⑥ 미역줄기당근볶음⑤ 깍두기⑨	참치숙채간장비빔밥⑤⑥ 애호박된장국⑤⑥⑨ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	참쌀팔밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 돼지불고기⑤⑥⑫ 느타리버섯나물 깍두기⑨	기장밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 안매운돼지고기두루치기 ⑤⑥⑩ 알배추찜&양념장⑤⑥ 깍두기⑨	베어채소주먹밥①②⑤⑩ 자른볼어묵조림 ②⑤⑥⑧⑫⑬ 배추김치⑨	게살볶음밥①⑤⑥⑧ 유부장국①②⑤⑥⑧⑨⑫ 우렁조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	바나나 우유②	배 우유②	자른방울토마토⑫ 케이크①②④⑤⑥⑩⑫⑬ 저당액상요구르트②	프렌치토스트①②⑤⑥ 우유②	사과 우유②	삶은달걀① 매실차
열량(kcal)/단백질(g)	684/24	652/26	686/26	663/28	652/22	613/23
일자	21 [월]	22 [화]	23 [수]	24 [목]	25 [금] 추석	26 [토]
오전간식	새우죽⑤⑥⑨	김가루채소죽	땅콩죽④			
점심	백미밥 순두부백탕①⑤ 떡갈비구이②⑤⑥⑩⑫⑬ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 맑은콩나물국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 새송이버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨	하이라이스 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 얼갈이배추국⑤⑥ 크래미채소볶음①⑤⑥⑧⑫ 깍두기⑨			
오후간식	잘게썬포도 우유②	찐고구마 우유②	머스크멜론 우유②			
열량(kcal)/단백질(g)	653/25	679/22	678/27			
일자	28 [월]	29 [화] 충남 DAY	30 [수] 신내농 DAY	식생활 3대 관제		
오전간식	브로콜리죽	어묵죽②⑤⑥⑧⑫⑬	★감자들깨죽			
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑫ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 송농 두부탕수⑤⑫ 애호박나물⑤⑨ 깍두기⑨	나물비빔밥⑤ 달걀팥국① 참치채소전①⑤ 깍두기⑨			
오후간식	사과 우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 저당액상요구르트②	포도 우유②			
열량(kcal)/단백질(g)	647/24	689/20	682/28	손 씻기	골고루 먹기	잔반 감소
원산지 일괄표시						
메뉴	참살	현미	흑미	콩	쇠고기	수산물
밥/죽	누룽지			두부류	국내산	명태
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	러시아산
농·축·수산물 가공품						
배추김치	동그랑땡	생선까스	떡갈비	참치	비엔나소시지	치킨너겟
배추	고춧가루	돼지고기	대구	돼지고기	다랑어	돼지고기
국내산	국내산	국내산	네덜란드산	국내산	원양산	국내산
원산지 표시품목(29종)	쌀(밥,죽,누룽지)/배추김치(배추,고춧가루)/콩(두부류,콩비지,콩국수)/쇠고기/돼지고기/닭고기/오리고기/양고기/염소고기/낙지/오징어/꽃게/명태/고등어/갈치/참조기/넙치/조피볼락/참돔/미꾸라지/뽕장어/다랑어/아귀/주꾸미/가리비/우렁행이/전복/방어/부세					
알레르기 유발식품(22종)	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲참 *	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲



2026년

9월

죽형 식단표

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

* 발행처: 창원시 I 어린이·사회복지급식관리지원센터
* 담당: 영양팀



1-2세 점심 및 간식

사동어린이집

일자	재정식재료	1 [화]	2 [수]	3 [목]	4 [금] 승농 DAY	5 [토]
오전간식		콩가루죽⑤	타락죽②	쇠고기죽⑩	잔멸치채소죽	연근죽
점심		수수밥 버섯묵국⑤⑥ 동그랑땡구이 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	돼지고기채소볶음밥⑤⑥⑩ 안매운김치국⑨ 잘게자른명엽채조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 된장찌개⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 김구이 배추김치⑨	차조밥 송농 순살간장찜닭⑤⑥⑬ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	다진유부주먹밥 ①②⑤⑥⑧⑨⑫ 당근스프② 소시지채소볶음 ①②⑤⑥⑧⑩⑫⑬⑭ 배추김치⑨
오후간식	고구마	단팥빵①②⑤⑥⑭ 우유②	복숭아⑪ 저당떠먹는요구르트②	볶음우동⑤⑥⑨⑫ 우유②	포도 우유②	수제바나나우유②
열량(kcal)/단백질(g)	베타카로틴 : 면역 증진	442/15	440/17	448/17	432/19	432/13
일자	7 [월]	8 [화]	9 [수]	10 [목]	11 [금] 저탄소 DAY	12 [토]
오전간식	깨죽	채소죽	고구마죽	버섯죽	호두죽⑭	노란콩죽⑤
점심	백미밥 물만둣국①②⑤⑥⑨⑫⑬ 새우살계첩볶음⑤⑨⑫ 고춧가루제외콩나물무침⑤ 깍두기⑨	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기양파볶음⑤⑥⑩ 부추나물 배추김치⑨	쇠고기무밥&양념장 ⑤⑥⑩ 시래기맑은국 생선까스&타르타르소스 ①②⑤⑥⑫ 배추김치⑨	기장밥 어묵국②⑤⑥⑧⑫⑬ 두부간장조림⑤⑥ 브로콜리나물 깍두기⑨	차조밥 들깨미역국⑤⑥ 다진옥수수달걀찜① 양배추나물 깍두기⑨	잔치국수①⑤⑥ 백미밥½ 치킨너겟&머스타드소스 ①②⑤⑥⑧⑫⑬⑭ 배추김치⑨
오후간식	멜론 우유②	시리얼⑤⑥ 우유②	바나나 우유②	감자버터구이② 저당액상요구르트②	복숭아⑪ 우유②	찐단호박 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	413/18	410/17	426/15	442/14	433/14	449/19
일자	14 [월]	15 [화]	16 [수] 생일잔치	17 [목]	18 [금] 현장학습	19 [토]
오전간식	참쌀녹두죽	누룽지죽	다진땅콩죽④	흑미죽	검은콩죽⑤	옥수수스프②
점심	백미밥 쇠고기전골⑤⑥⑩ 들기름두부부침&양념장 ⑤⑥ 미역줄기당근볶음⑤ 깍두기⑨	참치숙채간장비빔밥⑤⑥ 애호박된장국⑤⑥⑨ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	참쌀팔밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 돼지불고기⑤⑥⑩ 느타리버섯나물 깍두기⑨	기장밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 안매운돼지고기두루치기 ⑤⑥⑩ 알배추찜&양념장⑤⑥ 깍두기⑨	베어채소주먹밥①②⑤⑩ 자른볼어묵조림 ②⑤⑥⑧⑫⑬ 배추김치⑨	게살볶음밥①⑤⑥⑧ 유부장국①②⑤⑥⑧⑨⑫ 우렁조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	바나나 우유②	배 우유②	자른방울토마토⑫ 케이크①②④⑤⑥⑩⑫⑬ 저당액상요구르트②	프렌치토스트①②⑤⑥ 우유②	사과 우유②	삶은달걀① 매실차
열량(kcal)/단백질(g)	445/15	423/17	465/18	431/18	446/15	399/15
일자	21 [월]	22 [화]	23 [수]	24 [목]	25 [금] 추석	26 [토]
오전간식	새우죽⑤⑥⑨	김가루채소죽	땅콩죽④			
점심	백미밥 순두부백탕①⑤ 떡갈비구이②⑤⑥⑩⑫⑬ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 맑은콩나물국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 새송이버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨	하이라이스 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 얼갈이배추국⑤⑥ 크래미채소볶음①⑤⑥⑧⑫ 깍두기⑨			
오후간식	잘게썬포도 우유②	찐고구마 우유②	머스크멜론 우유②			
열량(kcal)/단백질(g)	425/16	442/15	441/18			
일자	28 [월]	29 [화] 승농 DAY	30 [수] 신내농 DAY	식생활 3대 관제		
오전간식	브로콜리죽	어묵죽②⑤⑥⑧⑫⑬	★감자들깨죽			
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 송농 두부탕수⑤⑫ 애호박나물⑤⑨ 깍두기⑨	나물비빔밥⑤ 달걀팥국① 참치채소전①⑤ 깍두기⑨			
오후간식	사과 우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 저당액상요구르트②	포도 우유②			
열량(kcal)/단백질(g)	420/15	448/13	444/19	손 씻기	굴고루 먹기	잔반 감소
원산지 일괄표시						
메시		참쌀	현미	흑미	콩 두부류	쇠고기 국내산
밥/죽	누룽지					
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우
농·축·수산물 가공품						
배추김치		동그랑땡	생선까스	떡갈비	참치	비엔나소시지
배추	고춧가루	돼지고기	대구	돼지고기	다랑어	돼지고기
국내산	국내산	국내산	네덜란드산	국내산	원양산	국내산
원산지 표시 품목 (29종)		쌀(밥,죽,누룽지)/배추김치(배추,고춧가루)/콩(두부류,콩비지,콩국수)/쇠고기/돼지고기/닭고기/오리고기/양고기/염소고기/낙지/오징어/꽃게/명태/고등어/갈치/참조기/넙치/조피볼락/참돔/미꾸라지/뱀장어/다랑어/아귀/주꾸미/가리비/우렁행이/전복/방어/부세				
알레르기 유발식품(22종)		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲작	* 아황산류⑬는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물로 대부분의 가공식품에 포함되어 있습니다.			