



9월 식단표

시설명:

(일반식 점심·저녁형②)

출처 창원시 I 어린이·사회복지급식관리지원센터

	중식		석식		간식	
1일	쌀밥 해물짬뽕국(5,6,9,17,18) 간장순살닭볶음(5,6,15) 단호박범벅(1,5) 양배추생채(5,6) 배추김치(9)		쌀밥 쇠고기국(5,6,16) 두부들깨조림(5,6) 잔멸치무침(5,6) 숙갓겉절이(5,6) 배추김치(9)		오전	율무차 93kcal
화요일					오후	양금절편(5) 식혜 146kcal
1116/57	555/27	kcal/g	561/30	kcal/g		
2일	쌀밥 순두부찌개(5,6) 순살고등어조림(5,6,7) 새송이버섯볶음(5) 콩나물무침(5,6) 배추김치(9)		쌀밥 감자국 돼지고기두루치기(5,6,10) 등근호박나물(5) 무생채 배추김치(9)		오전	토마토(12) 19kcal
수요일					오후	카스텔라(1,2,5,6) 우유(2) 339kcal
1130/55	567/36	kcal/g	563/19	kcal/g		
3일	쌀밥 미역국(5,6) 고추장불고기(5,6,10) 달걀찜(1) 배추채겉절이 잘게썬깍두기(9)		쌀밥 맑은청국장찌개(5,6) 조기구이(5,6) 탕평채(5,6,16) 양념깻잎지(5,6) 배추김치(9)		오전	꿀생강차 66kcal
목요일					오후	수박 31kcal
1196/64	561/28	kcal/g	635/36	kcal/g		
4일 (일품)	마파두부덮밥(5,6,10,18) 맑은근대국(5,6) 새우살채소볶음(5,9) 오이생채(5,6) 배추김치(9)		쌀밥 수제빫국(5,6) 동그랑땡전/케첩(1,5,6,10,12) 가지나물(5,6) 아삭고추된장무침(5,6) 배추김치(9)		오전	요플레(2) 81kcal
금요일					오후	바람떡(5) 매실차 232kcal
1179/49	593/31	kcal/g	586/18	kcal/g		
5일	쌀밥 숙갓어묵국(5,6) 닭볶음탕(5,6,15) 느타리버섯나물 양상추유자청무침(5,6) 배추김치(9)		쌀밥 콩나물국(5,6) 코다리조림(5,6) 산초열무나물 김구이 배추김치(9)		오전	꿀모과차 63kcal
토요일					오후	식빵/딸기잼(1,2,5,6) 우유(2) 257kcal
1059/73	535/26	kcal/g	524/47	kcal/g		
6일	쌀밥 된장찌개(5,6) 삼치구이(5,6) 건곤드레나물(5,6) 매콤숙주무침 배추김치(9)		쌀밥 건홍합살맑은국(18) 쇠고기피망볶음(5,6,16) 검정깨두부무침(5) 부추겉절이 배추김치(9)		오전	과채주스 59kcal
일요일					오후	참쌀유과(1,2,5,6) 국화차 117kcal
1082/62	543/33	kcal/g	539/29	kcal/g		

※ 당일 식재료 수급 사정상 메뉴가 변경될 수 있습니다.

※ 잡곡밥과 쌀밥(백미밥)은 서로 변경 가능합니다.

※ 알레르기 유발식품 표시

: ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬아황산포함식품 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲장



9월 식단표

시설명:

(일반식 점심·저녁형②)

출처 창원시 I 어린이·사회복지급식관리지원센터

	중식		석식		간식	
7일	쌀밥 감자양파국 돼지고기굴소스볶음(5,6,10,18) 양배추찜/쌈장(5,6) 무생채 배추김치(9)		쌀밥 된장국(5,6) 생선까스/타르타르소스(1,5) 올방개묵무침(5,6) 콩나물무침(5,6) 배추김치(9)		오전	바나나 77kcal
월요일					오후	증편(5) 감잎차 161kcal
1127/41	518/21	kcal/g	609/20	kcal/g		
8일	쌀밥 표고맑은국(1,9) 동태엿장조림(5,6) 맛살달걀볶음(1,5,6,8) 고추장아찌(5,6) 배추김치(9)		쌀밥 잘게썬오징어국(5,6,17) 두부구이/양념장(5,6) 미역줄기나물(5) 얼갈이겉절이(5,6) 배추김치(9)		오전	단호박마차 75kcal
화요일					오후	미니와플(1,2,5,6) 오렌지주스 198kcal
1101/58	576/35	kcal/g	525/23	kcal/g		
9일	쌀밥 시래기된장국(5,6) 잡채(5,6,10) 연두부샐러드/흑임자드레싱(1,5,6) 알배추겉절이 배추김치(9)		쌀밥 맑은우동국물(5,6) 순살닭갈비(5,6,15) 토란대나물(5,6) 양념겉잎(5,6) 배추김치(9)		오전	검은콩두유(5) 112kcal
수요일					오후	삶은달걀(1) 꿀도라지차 124kcal
1080/36	527/14	kcal/g	553/22	kcal/g		
10일	쌀밥 유부맑은국(5,6) 순살삼치구이(5,6) 감자양념조림(5,6) 부추사과무침 배추김치(9)		쌀밥 애호박찌개(9) 돼지고기김치두루치기(5,6,9,10) 브로콜리무침(5,6) 숙주나물 배추김치(9)		오전	요플레(2) 81kcal
목요일					오후	미니약과(1,2,5,6) 수정과 176kcal
1104/51	602/28	kcal/g	502/23	kcal/g		
11일 (일품)	짜장뽕밥(1,5,6,10,15,16,18) 달걀팻국(1) 찜만두/양념장(5,6,10) 단무지무침 배추김치(9)		쌀밥 맑은미소장국(5,6) 가자미양념찜(5,6) 도라지나물(5,6) 김가루무침(5,6) 배추김치(9)		오전	당근주스 60kcal
금요일					오후	술빵(5,6) 식혜 168kcal
1075/51	608/23	kcal/g	467/28	kcal/g		
12일	쌀밥 꽃게된장국(5,6,8) 쇠고기당면불고기(5,6,16) 등근호박볶음(5) 양배추생채(5,6) 잘게썬깍두기(9)		쌀밥 매콤어묵국(5,6) 부추달걀말이(1,5) 새송이버섯조림(5,6) 오이액젓무침 배추김치(9)		오전	미숫가루(5) 91kcal
토요일					오후	찐고구마 메밀차(3) 167kcal
1064/52	583/31	kcal/g	481/21	kcal/g		
13일	쌀밥 순두부찌개(5,6) 훈제오리볶음 옥수수전(1,2,5,6,10,12,16) 양파채무침 배추김치(9)		쌀밥 아욱국(5,6) 고등어구이(5,6,7) 무나물볶음 청경채겉절이(5,6) 배추김치(9)		오전	계피차 83kcal
일요일					오후	마들렌(1,2,5,6) 우유(2) 242kcal
1160/54	633/28	kcal/g	527/26	kcal/g		

※ 당일 식재료 수급 사정상 메뉴가 변경될 수 있습니다.

※ 잡곡밥과 쌀밥(백미밥)은 서로 변경 가능합니다.

※ 알레르기 유발식품 표시

: ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬아황산포합식품 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣



9월 식단표

시설명:

(일반식 점심·저녁형②)

출처 창원시 I 어린이·사회복지급식관리지원센터

	중식		석식		간식	
14일	쌀밥 우거지청국장(5,6) 조기구이(5,6) 감자채볶음(5) 고춧잎무침(5,6) 배추김치(9)		쌀밥 맑은버섯찌개(5,6) 떡갈비조림(5,6) 고사리나물(5,6) 다진낙지젓갈무침 배추김치(9)		오전	요플레(2) 81kcal
월요일					오후	참쌀유과(1,2,5,6) 메밀차(3) 139kcal
1128/56	596/32	kcal/g	532/24	kcal/g		
15일	쌀밥 매콤홍합살맑은국(18) 돼지고기춘장볶음(1,5,6,10,15,16,18) 도토리묵무침(5,6) 숙주나물 배추김치(9)		쌀밥 열무된장국(5,6) 달걀장조림(1,5,6) 분홍소시지볶음(5,6,10) 상추겉절이 배추김치(9)		오전	꿀유자차 97kcal
화요일					오후	찐감자 우영차 119kcal
1104/47	565/27	kcal/g	539/20	kcal/g		
16일	쌀밥 미역국(5,6) 순살고등어조림(5,6,7) 방아잎전(1,5,6) 아삭이고추쌈장무침(5,6) 배추김치(9)		쌀밥 떡국(5,6) 새우살피망볶음(5,6,9) 구운어묵조림(5,6) 숙갓겉절이(5,6) 배추김치(9)		오전	계피차 83kcal
수요일					오후	초코파이(1,2,5,6) 사과주스 236kcal
1129/51	611/29	kcal/g	518/22	kcal/g		
17일	쌀밥 맑은김치국(5,9) 두부탕수/소스(5,6) 다진돼지고기가지볶음(5,6,10,18) 오이생채(5,6) 잘게썬깍두기(9)		쌀밥 강된장찌개(5,6) 적어구이(5,6) 양배추나물(5,6) 치커리유자청무침 배추김치(9)		오전	오트밀우유 133kcal
목요일					오후	배 23kcal
1112/50	576/20	kcal/g	536/30	kcal/g		
18일 (일품)	쌀밥1/2 잔치국수(6) 해물동그랑땡전(1,5,6,9,17) 양파장아찌(5,6) 배추김치(9) 요구르트(2)		쌀밥 매콤무쌈국 쇠고기단호박찜(5,6,16) 건파래볶음(5) 콩나물무침(5,6) 배추김치(9)		오전	감잎차 5kcal
금요일					오후	롤케이크(1,2,5,6) 우유(2) 213kcal
1071/40	568/20	kcal/g	503/20	kcal/g		
19일	쌀밥 된장찌개(5,6) 순살갈치구이(5,6) 쪽파달걀찜(1) 양념깻잎지(5,6) 배추김치(9)		쌀밥 만둣국(5,6,10) 두부양념조림(5,6) 도라지나물(5,6) 알배추겉절이 배추김치(9)		오전	옥수수스프 (2,5,6,15,16) 149kcal
토요일					오후	양금절편(5) 매실차 146kcal
1106/53	613/33	kcal/g	493/20	kcal/g		
20일	쌀밥 조갯살맑은국(18) 다진쇠고기감자볶음(5,6,16) 검정깨두부무침(5) 양상추샐러드/오리엔탈드레싱(5,6) 배추김치(9)		쌀밥 아욱국(5,6) 삼치양념찜(5,6) 브로콜리땅콩소스무침(1,4,5) 목이버섯나물(5,6) 배추김치(9)		오전	오미자차 57kcal
일요일					오후	사과잼쿠키(1,2,5,6) 요구르트(2) 295kcal
1047/56	552/26	kcal/g	495/30	kcal/g		

※ 당일 식재료 수급 사정상 메뉴가 변경될 수 있습니다.

※ 잡곡밥과 쌀밥(백미밥)은 서로 변경 가능합니다.

※ 알레르기 유발식품 표시

: ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬아황산포함식품 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣



9월 식단표

시설명:

(일반식 점심·저녁형②)

출처 창원시 I 어린이·사회복지급식관리지원센터

	중식		석식		간식	
21일	쌀밥 매콤콩나물국(5,6) 대패묵살채소볶음(5,6,10) 느타리버섯나물 실파김무침(5,6) 배추김치(9)		쌀밥 다진오징어국(5,6,17) 두부스테이크/소스(1,5,6,12,16) 청경채나물 전갈고추지(5,6) 배추김치(9)		오전	꿀생강차 66kcal
월요일					오후	미니붕어빵(1,2,5,6) 배주스 139kcal
1040/48	493/23	kcal/g	547/25	kcal/g		
22일	쌀밥 부대찌개(1,2,5,6,9,10,15,16) 순살삼치구이(5,6) 청포묵무침(5,6) 건곤드레나물(5,6) 배추김치(9)		쌀밥 애호박맑은국 쇠고채기두반장볶음(5,6,16) 으깬고구마범벅(1,5) 깻잎순겉절이 배추김치(9)		오전	요플레(2) 81kcal
화요일					오후	숙절편 오미자차 230kcal
1083/48	571/31	kcal/g	512/17	kcal/g		
23일	쌀밥 들깨미역국(5,6) 오리주물럭(5,6) 양배추찜/쌈장(5,6) 부추매실청무침 배추김치(9)		쌀밥 팽이버섯장국(5,6) 순살갈치구이(5,6) 강낭콩조림(5,6) 브로콜리숙회/초장(5,6) 배추김치(9)		오전	수정과 49kcal
수요일					오후	카스타드(1,2,5,6) 우유(2) 309kcal
1062/51	495/22	kcal/g	567/29	kcal/g		
24일 (연휴)	쌀밥 아욱국(5,6) 코다리양념조림(5,6) 연두부샐러드/참깨소스(1,5,6) 양파겉절이 배추김치(9)		쌀밥 황태국(1) 동그랑땡전(1,5,6,9) 파프리카감자채볶음(5) 다진오징어전갈채무침(17) 잘게썬깍두기(9)		오전	국화차 14kcal
목요일					오후	땅콩샌드(1,2,4,5,6) 요구르트(2) 379kcal
1115/73	545/49	kcal/g	570/24	kcal/g		
25일 (추석)	쌀밥 조갯살탕국(5,6,18) LA갈비(5,6,16) 애호박전(1,5,6) 얼갈이겉절이 배추김치(9)		쌀밥 맑은청국장찌개(5,6) 달걀찜(1) 건취나물무침(5,6) 도라지생채(5,6) 배추김치(9)		오전	곡물라떼(2,5) 149kcal
금요일					오후	꿀토마토(12) 40kcal
1186/54	747/33	kcal/g	439/21	kcal/g		
26일 (일품)	카레라이스(2,5,6,12,16,18) 우동국물(5,6) 채소고로케/케첩(1,2,5,6,12) 무생채 배추김치(9)		쌀밥 감자된장국(5,6) 고등어묵은지김치찜(5,6,7,9) 고사리볶음(5,6) 김구이 잘게썬깍두기(9)		오전	우영차 7kcal
토요일					오후	바람떡(5) 대추차 256kcal
1075/38	587/14	kcal/g	488/24	kcal/g		
27일	쌀밥 시래깃국(5,6) 가자미구이(5,6) 스크램블에그(1,5) 고춧잎무침(5,6) 배추김치(9)		쌀밥 새우살맑은국(9) 순대채소볶음(5,6,10) 오이고추/쌈장(5,6) 숙주나물 배추김치(9)		오전	검은콩두유(5) 112kcal
일요일					오후	크리스피롤(1,2,5,6) 오렌지주스 218kcal
1072/58	607/38	kcal/g	465/20	kcal/g		

※ 당일 식재료 수급 사정상 메뉴가 변경될 수 있습니다.

※ 잡곡밥과 쌀밥(백미밥)은 서로 변경 가능합니다.

※ 알레르기 유발식품 표시

: ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬아황산포합식품 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣



9월 식단표

시설명:

(일반식 점심·저녁형②)

출처 창원시 I 어린이·사회복지급식관리지원센터

	중식		석식		간식	
28일	쌀밥 쇠고기국(5,6,16) 조기구이(5,6) 두부찜/양념장(5,6) 열무나물 배추김치(9)		쌀밥 맑은김치국(5,9) 채소달걀찜(1) 어묵볶음(5,6) 된장콩잎지(5,6) 잘게썬깎두기(9)		오전	오후
월요일					오전	오후
1138/60	623/37	kcal/g	515/23	kcal/g		
29일	쌀밥 미역국(5,6) 고추장불고기(5,6,10) 맛살브로콜리마요네즈무침(1,5,6,8) 콩나물무침(9) 배추김치(9)		쌀밥 매콤버섯찌개 가지미양념조림(5,6) 들깨양배추볶음(5,6) 쪽파무생채 배추김치(9)		오전	오후
화요일					오전	오후
1062/54	582/26	kcal/g	480/28	kcal/g		
30일	쌀밥 장어탕(5,6) 달걀채소전(1,5,6) 가지볶음(5,6) 오이생채(5,6) 배추김치(9)		쌀밥 맑은청국장찌개(5,6) 매콤쇠고기호박볶음(5,16) 도토리묵/양념장(5,6) 숙주나물무침 배추김치(9)		오전	오후
수요일					오전	오후
1055/51	544/26	kcal/g	511/25	kcal/g		

※ 당일 식재료 수급 사정상 메뉴가 변경될 수 있습니다.

※ 잡곡밥과 쌀밥(백미밥)은 서로 변경 가능합니다.

※ 알레르기 유발식품 표시

: ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬아황산포함식품 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣

생일 메뉴	[1] 팔찰밥(5) 조갯살미역국(5,6,18) 돼지갈비찜(5,6,10) 탕평채(5,6) 열갈이겉절이 배추김치(9)		[2] 팔찰밥(5) 쇠고기미역국(5,6,16) 조기구이(5,6) 잡채(5,6) 오이소박이(9) 배추김치(9)		[3] 팔찰밥(5) 홍합살미역국(5,6,18) 쇠고기불고기(5,6,16) 애호박전(1,5,6) 무생채 배추김치(9)	
	683/33	kcal/g	661/28	kcal/g	605/26	kcal/g