



10월 식단표

시설명:

(일반식 점심·저녁형②)

출처: 창원시 I 어린이·사회복지급식관리지원센터

	중식		석식		간식
1일	쌀밥 복엇국 순살닭갈비(5,6,15) 모듬쌈/쌈장(5,6) 고사리나물(5,6) 배추김치(9)		쌀밥 감자맑은국(5,6) 양념두부조림(5,6) 새우살버섯볶음(5,9) 부추겉절이 배추김치(9)		오전 사과 56kcal
목요일					오후 삶은달걀(1) 식혜 147kcal
1081/62	558/32	kcal/g	523/30	kcal/g	
2일 (일품)	곤드레나물밥/양념장(5,6) 유부된장국(5,6) 왕만두찜/간장(5,6) 청경채무침(5,6) 배추김치(9) 요구르트(2)		쌀밥 쇠고기콩나물국(5,6,16) 동태포전/양념장(1,5,6) 도라지나물(5) 양념깻잎지(5,6) 배추김치(9)		오전 오미자차 50kcal
금요일					오후 카스텔라(1,2,5,6) 우유(2) 250kcal
1139/46	561/19	kcal/g	578/27	kcal/g	
3일	쌀밥 매콤어묵국(5,6) 적어구이(5,6) 두부무침(5) 고춧잎무침(5,6) 배추김치(9)		쌀밥 미역국(5,6) 돼지고기푹찜(5,10,12) 시금치나물(5,6) 양배추생채(5,6) 배추김치(9)		오전 키위 64kcal
토요일					오후 찐고구마 동굴레차 131kcal
1065/55	548/34	kcal/g	517/21	kcal/g	
4일	쌀밥 꽃게된장국(5,6,8) 쇠고기숙주볶음(5,6,16) 단호박꿀조림 상추겉절이 배추김치(9)		쌀밥 맑은김치국(5,9) 훈제오리찜/머스터드(1,5) 무나물 양파절임지(5,6) 잘게썬깻두기(9)		오전 천마차 71kcal
일요일					오후 크리스피롤(1,2,5,6) 요구르트(2) 196kcal
1136/48	601/28	kcal/g	535/20	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
⑬아황산포함식품 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣



10월 식단표

시설명:

(일반식 점심·저녁형②)

출처 창원시 I 어린이·사회복지급식관리지원센터

	중식		석식		간식	
5일	쌀밥 버섯맑은국(5,6) 마파두부(5,6,10,18) 감자고로케/케참(1,2,5,6,12) 부추매실청무침 배추김치(9)		쌀밥 아욱국(5,6) 동태조림(5,6) 애호박나물(5,9) 다진오징어젓갈무침(17) 배추김치(9)		오전	대추차 98kcal
월요일					오후	땅콩샌드(1,2,4,5,6) 국화차 171kcal
1126/47	623/21	kcal/g	503/26	kcal/g		
6일	쌀밥 된장찌개(5,6) 순살고등어구이(5,6,7) 달걀장조림(1,5,6) 알배추겉절이 배추김치(9)		쌀밥 콩나물국(5,6) 쇠고기우영채볶음(5,6,16) 김구이 오이고추쌈장무침(5,6) 배추김치(9)		오전	율무차 93kcal
화요일					오후	찐단호박 누룽지등굴레차 62kcal
1112/50	624/33	kcal/g	488/17	kcal/g		
7일	쌀밥 미역국(5,6) 돼지고기두루치기(5,6,10) 멸치깻잎순조림(5,6) 콘샐러드(1,5) 배추김치(9)		쌀밥 북어채달걀국(1,5,6) 두부부침/양념장(5,6) 표고버섯무나물 양배추겉절이 배추김치(9)		오전	배 23kcal
수요일					오후	바람떡(5) 오미자차 225kcal
1167/52	584/26	kcal/g	583/26	kcal/g		
8일	쌀밥 쇠고기국(5,6,16) 순살갈치조림(5,6) 감자채볶음(5) 매콤숙주무침 배추김치(9)		쌀밥 홍합살맑은국(18) 참치김치볶음(5,9) 동그랑땡구이(1,5,6,10,15,16) 오이무침(5,6) 잘게선까두기(9)		오전	플레인요거트(2) 89kcal
목요일					오후	카스타드(1,2,5,6) 오렌지주스 170kcal
1205/58	606/30	kcal/g	597/28	kcal/g		
9일 (일품)	쌀밥1/2 우동(5,6) 순살닭강정(1,5,6,12,15) 양상추샐러드/흑임자드레싱(1,5,6) 단무지무침 배추김치(9)		쌀밥 맑은청국장찌개(5,6) 조기구이(5,6) 도라지나물(5,6) 양념깻잎지(5,6) 배추김치(9)		오전	미숫가루(5) 91kcal
금요일					오후	삶은달걀(1) 요구르트(2) 127kcal
1078/47	512/17	kcal/g	566/30	kcal/g		
10일	쌀밥 애호박새우젓국(5,9) 쇠고기불고기(5,6,16) 느타리버섯나물 무생채 배추김치(9)		쌀밥 해물짬뽕국(5,6,16,17,18) 달걀말이(1,5) 건파래볶음(5) 얼갈이나물(5,6) 배추김치(9)		오전	무가당두유(5) 112kcal
토요일					오후	프렌치토스트(1,2,5,6) 사과주스 237kcal
1092/50	534/25	kcal/g	558/25	kcal/g		
11일	쌀밥 어묵국(5,6) 삼치구이(5,6) 연두부찜/오리엔탈소스(5,6) 브로콜리무침(5,6) 배추김치(9)		쌀밥 버섯찌개(5,6) 돼지고기장조림(5,6,10) 검정깨올방개묵무침(5,6) 부추겉절이 배추김치(9)		오전	꿀생강차 66kcal
일요일					오후	전병(5,6) 감잎차 94kcal
1103/60	588/36	kcal/g	515/24	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



10월 식단표

시설명:

(일반식 점심·저녁형②)

출처 창원시 I 어린이·사회복지급식관리지원센터

	중식		석식		간식	
12일	쌀밥 복엇국 쇠고기양배추볶음(5,6,16) 감자양념조림(5,6) 알마늘지(5,6) 배추김치(9)		쌀밥 유부맑은국(5,6) 스크램블에그(1,5) 잔멸치조림(5,6) 청경채나물 배추김치(9)		오전	배도라지차 83kcal
월요일					오후	미니붕어빵(1,2,5,6) 우유(2) 206kcal
1125/53	576/24	kcal/g	549/29	kcal/g		
13일	쌀밥 맑은김치국(9) 생선까스/타르타르(1,5) 시금치나물(5,6) 도토리묵무침(5,6) 잘게썬각두기(9)		쌀밥 새우살애호박국(9) 고추장돼지불고기(5,6,10) 미역줄기볶음(5) 간장깻잎지(5,6) 배추김치(9)		오전	계피차 83kcal
화요일					오후	찐고구마 식혜 196kcal
1155/46	599/16	kcal/g	556/30	kcal/g		
14일	쌀밥 홍합살맑은국(18) 대패삼겹숙주볶음(5,6,10) 새송이버섯나물(5) 오이생채(5,6) 배추김치(9)		쌀밥 고사리들깨탕(5,6) 가자미찜/양념장(5,6) 연근조림(5,6) 상추겉절이 배추김치(9)		오전	딸기맛요거트(2) 95kcal
수요일					오후	옥수수술빵(5,6) 매실차 168kcal
1162/52	612/21	kcal/g	550/31	kcal/g		
15일	쌀밥 시래기된장국(5,6) 동태조림(5,6) 달걀찜(1) 양상추유자청무침(5,6) 배추김치(9)		쌀밥 감자양파국 두부스테이크/소스(1,5,6,12,16) 브로콜리무침(5,6) 무생채 배추김치(9)		오전	고칼슘두유(5) 112kcal
목요일					오후	삶은달걀(1) 작두콩차(5,6) 99kcal
1118/73	589/52	kcal/g	529/21	kcal/g		
16일 (일품)	카레라이스(2,5,6,10,12,16,18) 맑은미소장국(5,6) 집게맛살튀김(1,5,6,8) 양파피클 배추김치(9)		쌀밥 버섯맑은국(5,6) 고등어조림(5,6,7) 깻잎순나물 양배추생채(5,6) 배추김치(9)		오전	바나나 770kcal
금요일					오후	바람떡(5) 배주스 218kcal
1156/47	662/19	kcal/g	494/28	kcal/g		
17일	쌀밥 미역국(5,6) 순살갈치구이(5,6) 검정깨두부무침(5) 알배추겉절이 배추김치(9)		쌀밥 매콤바지락탕(18) 닭살크림소스조림(2,15) 근대나물 콩나물무침(5,6) 배추김치(9)		오전	울무차 93kcal
토요일					오후	미니약과(5,6) 현미녹차 211kcal
1118/59	570/30	kcal/g	548/29	kcal/g		
18일	쌀밥 무쌈국(5,6) 오리불고기(5,6) 으깬단호박샐러드(1,5) 양념고추지(5,6) 배추김치(9)		쌀밥 된장찌개(5,6) 쇠고기버섯볶음(5,6,16) 김구이 건취나물무침(5,6) 배추김치(9)		오전	수제블루베리우유(2) 156kcal
일요일					오후	증편(5) 우영차 104kcal
1077/43	568/20	kcal/g	509/23	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



10월 식단표

시설명:

(일반식 점심·저녁형②)

출처 창원시 I 어린이·사회복지급식관리지원센터

	중식		석식		간식	
19일	쌀밥 동태탕(5,6) 잡채(5,6,10) 브로콜리무침(5,6) 양파장아찌(5,6) 배추김치(9)		쌀밥 우거지된장국(5,6) 두부양념조림(5,6) 옥수수전(1,5,6) 부추무생채 배추김치(9)		오전	꿀생강차 66kcal
월요일					오후	삶은달걀(1) 식혜 147kcal
1150/48	574/26	kcal/g	576/22	kcal/g		
20일	쌀밥 어묵국(5,6) 쇠고기피망볶음(5,6,16) 두부김가루무침(5) 깻잎순겉절이 배추김치(9)		쌀밥 미역국(5,6) 목은지닭볶음탕(5,6,9,15) 목이버섯나물(5,6) 오이마요네즈무침(1,5) 잘게썬깍두기(9)		오전	율무차 93kcal
화요일					오후	카스타드(1,2,5,6) 오렌지주스 170kcal
1093/52	581/29	kcal/g	512/23	kcal/g		
21일	쌀밥 매콤감자국(5,6) 고갈비(5,6,7) 맛살채소볶음(1,5,6,8) 청경채나물 배추김치(9)		쌀밥 꽃게된장국(5,6,8) 돼지고기단호박조림(5,6,10) 숙주나물 양배추생채(5,6) 배추김치(9)		오전	플레인요거트(2) 89kcal
수요일					오후	잼샌드위치(1,2,5,6) 요구르트(2) 171kcal
1168/62	690/32	kcal/g	478/30	kcal/g		
22일	쌀밥 부대찌개(1,2,5,6,9,10,15,16) 달걀찜(1) 새우살애호박나물(5,6,9) 양상추샐러드/흑임자드레싱(1,5,6) 배추김치(9)		쌀밥 순두부국(5) 조기찜/양념장(5,6) 버섯들깨조림(5,6) 양념깻잎지(5,6) 배추김치(9)		오전	바나나 77kcal
목요일					오후	바람떡(5) 동굴레차 156kcal
1098/66	587/34	kcal/g	511/32	kcal/g		
23일 (일품)	나물비빔밥/약고추장(5,6,16) 배춧국(9) 해물동그랑땡(1,5,6,9,17,18) 오이생채(5,6) 잘게썬깍두기(9) 요구르트(2)		쌀밥 사골쇠고기국(16) 매추리알케참볶음(1,5,12) 시금치나물 건파래무침(5,6) 배추김치(9)		오전	대추차 98kcal
금요일					오후	찐단호박 요구르트(2) 103kcal
1112/48	558/22	kcal/g	554/26	kcal/g		
24일	쌀밥 복쌈국 돼지고기두루치기(5,6,10) 청포묵무침(5,6) 알배추겉절이 배추김치(9)		쌀밥 맑은청국장찌개(5,6) 적어구이(5,6) 양념감자조림(5,6) 고추절임지(5,6) 배추김치(9)		오전	단감 51kcal
토요일					오후	미니붕어빵(1,2,5,6) 포도주스 154kcal
1122/57	555/25	kcal/g	567/32	kcal/g		
25일	쌀밥 열무된장국(5,6) 코다리엇장조림(5,6) 조미김구이 건곤드레나물(5,6) 배추김치(9)		쌀밥 매콤우동국물(5,6) 다진쇠고기양파볶음(5,6,16) 늪은호박전(5,6) 콩나물무침(5,6) 배추김치(9)		오전	도라지차 3kcal
일요일					오후	쌀과자(5,6) 고칼슘두유(5) 182kcal
1070/72	538/48	kcal/g	532/24	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



10월 식단표

시설명:

(일반식 점심·저녁형②)

출처 창원시 I 어린이·사회복지급식관리지원센터

	중식		석식		간식	
26일	쌀밥 애호박들깨국 쇠고기감자볶음(5,6,16) 데친양배추/쌈장(5,6) 실파김가루무침 배추김치(9)		쌀밥 동태탕(5,6) 달걀장조림(1,5,6) 느타리버섯나물 부추오이무침 배추김치(9)		오전	계피차 83kcal
월요일					오후	한케이크(1,2,5,6) 우유(2) 332kcal
1076/49	553/18	kcal/g	523/31	kcal/g		
27일	쌀밥 맑은청국장찌개(5,6) 삼치조림(5,6) 스크램블에그(1,5) 청경채나물 배추김치(9)		쌀밥 미역국(5,6) 돼지고기두반장볶음(5,6,10) 견치나물무침(5,6) 배추채겉절이 잘게썬깎두기(9)		오전	사과 56kcal
화요일					오후	보리떡 메밀차(3) 162kcal
1061/64	615/42	kcal/g	446/22	kcal/g		
28일	쌀밥 버섯찌개(5,6) 쇠고기당면불고기(5,6,16) 브로콜리두부무침(5) 무생채 배추김치(9)		쌀밥 묵은지된장국(5,6,9) 닭살고추장볶음(5,6,15) 으깬고구마범벅(1,5) 콩나물무침(5,6) 잘게썬깎두기(9)		오전	대추차 98kcal
수요일					오후	약과도넛(1,2,5,6) 감잎차 150kcal
1099/52	562/28	kcal/g	537/24	kcal/g		
29일	쌀밥 강된장찌개(5,6) 순살갈치구이(5,6) 멸치겉절이순조림(5,6) 오이무침(5,6) 배추김치(9)		쌀밥 낙지연포탕(6) 두부찜/양념장(5,6) 어묵채볶음(5,6) 상추겉절이 배추김치(9)		오전	당근주스 60kcal
목요일					오후	삶은달걀(1) 매실차 148kcal
1110/60	566/33	kcal/g	544/27	kcal/g		
30일 (일품)	짜장뒤편(1,5,6,10,15,16,18) 콩나물국(5,6) 미니돈까스/소스(1,5,6,10,12,16) 짜사이채무침 배추김치(9)		쌀밥 아욱국(5,6) 가자미조림(5,6) 김자반볶음(5) 얼갈이나물(5,6) 배추김치(9)		오전	검은콩두유(5) 112kcal
금요일					오후	팔양갱(5) 현미녹차 75kcal
1107/60	642/31	kcal/g	465/29	kcal/g		
31일	쌀밥 무채맑은국(5,6) 훈제오리단호박찜(5,6) 연두부샐러드/오리엔탈소스(5,6) 부추겉절이 배추김치(9)		쌀밥 복엇국 쇠고기양배추볶음(5,6,16) 고사리나물(5,6) 다진오징어젓갈무침(17) 배추김치(9)		오전	바나나 77kcal
토요일					오후	카스텔라(1,2,5,6) 요구르트(2) 165kcal
1080/45	500/18	kcal/g	580/27	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) 얼갈이겉절이 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