



7월 식단표

시설명:

일반식(점심·저녁형①-일요일제외)

출처: 창원시 I 어린이·사회복지급식관리지원센터

	중식		석식		간식	
1일	쌀밥 미역국(5,6) 훈제오리찜 두부샐러드/참깨드레싱(1,5,6) 부추겉절이 배추김치(9)		쌀밥 시래기된장국(5,6) 순살고등어구이(5,6,7) 우영조림(5,6) 콩나물무침(5,6) 배추김치(9)		오전	달걀죽(1) 141kcal
수요일					오후	카스타드(1,2,5,6) 검은콩두유(5) 214kcal
1080/49	495/20	kcal/g	585/29	kcal/g		
2일	쌀밥 된장찌개(5,6) 가자미구이(5,6) 어묵채볶음(5,6) 가지무침(5,6) 배추김치(9)		쌀밥 김치국(5,9) 다진쇠고기무조림(5,6,16) 김구이 브로콜리무침(5,6) 잘게썬깍두기(9)		오전	새우죽(5,6,9) 130kcal
목요일					오후	옥수수술빵(5,6) 168kcal
1102/58	620/33	kcal/g	482/25	kcal/g		
3일 (일품)	쌀밥1/2 짜장면(1,5,6,10,15,16,18) 콩나물국(5,6) 물만두찜/양념장(5,6,10) 단무지채실파무침 배추김치(9)		쌀밥 꽃게된장국(5,6,8) 두부양념조림(5,6) 으깬감자범벅(1,5) 상추겉절이 배추김치(9)		오전	단팥죽(5) 179kcal
금요일					오후	삶은달걀(1) 매실차 148kcal
1089/50	565/24	kcal/g	524/26	kcal/g		
4일	쌀밥 맑은배춧국(9) 적어양념조림(5,6) 애호박달걀부침(1,5) 양파채겉절이 배추김치(9)		쌀밥 복쌈국 백순대볶음(5,6,10) 숙주나물 오이무침(5,6) 배추김치(9)		오전	완두콩죽(5) 129kcal
토요일					오후	찐고구마 도라지차 134kcal
1029/49	530/31	kcal/g	499/18	kcal/g		
5일						
일요일						

※ 이용자의 특성에 따라 조절하여 치아보조식, 연하보조식 식단으로 사용 가능합니다.

※ 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 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲젓



7월 식단표

시설명:

일반식(점심·저녁형①-일요일제외)

출처 창원시 I 어린이·사회복지급식관리지원센터

	중식		석식		간식	
6일	쌀밥 청국장찌개(5,6) 순살고등어조림(5,6,7) 김구이 맛살숙주무침 배추김치(9)		쌀밥 버섯매운탕(5,6) 채소달걀말이(1,5) 잔멸치무침(5,6) 열무된장무침(5,6) 배추김치(9)		오전	게살죽(1,5,6,8) 119kcal
월요일					오후	참외 47kcal
1046/59	548/32	kcal/g	498/27	kcal/g		
7일	쌀밥 북엇국 쇠고기두반장볶음(5,6,16) 도라지나물(5,6) 고춧잎무침(5,6) 배추김치(9)		쌀밥 호박된장국(5,6) 생선까스/타르타르소스(1,5,6) 가지무침(5,6) 양배추나물(5) 배추김치(9)		오전	고구마죽 136kcal
화요일					오후	미니봉어빵(1,2,5,6) 두유(5) 188kcal
1150/42	522/26	kcal/g	628/16	/kcal/g		
8일	쌀밥 시래깃국(5,6) 조기구이(5,6) 감자엿장조림(5,6) 부추겉절이 배추김치(9)		쌀밥 육개장(5,6,16) 두부스테이크/돈까스소스(1,5,6,12,16,18) 브로콜리무침(5,6) 다진오징어젓갈무침(17) 배추김치(9)		오전	흑임자죽 142kcal
수요일					오후	찐옥수수 식혜 207kcal
1185/56	559/28	kcal/g	626/28	kcal/g		
9일	쌀밥 어묵국(5,6) 잡채(5,6) 연두부찜/양념장(5,6) 아삭이고추쌈장무침(5,6) 배추김치(9)		쌀밥 근대국(5,6) 순살갈치조림(5,6) 표고버섯나물(5,6) 오이무침(5,6) 배추김치(9)		오전	타락죽(2) 148kcal
목요일					오후	딸기팜쿠기(1,2,5,6) 요플레(2) 147kcal
1057/43	571/17	kcal/g	486/26	kcal/g		
10일 (일품)	강된장열무비빔밥(5,6) 미역국(5,6) 스팸달걀부침(1,5,6,10) 양파절임지(5,6) 배추김치(9)		쌀밥 김치찌개(5,6,9) 대패묵살채소볶음(5,6,10) 애호박나물(5,9) 상추무침(5,6) 잘게썬깍두기(9)		오전	콩죽(5) 69kcal
금요일					오후	바나나빵(1,2,5,6) 우유(2) 279kcal
1043/44	503/22	kcal/g	540/22	kcal/g		
11일	쌀밥 하얀짬뽕국(5,6,17,18) 순살가자미조림(5,6) 느타리버섯들깨나물(5,6) 알배추김무침(5,6) 배추김치(9)		쌀밥 맑은유부장국(5,6) 달걀찜(1) 너비아니구이(5,6,16) 양념깨잎지(5,6) 배추김치(9)		오전	버섯채소죽 110kcal
토요일					오후	삶은달걀(1) 과채주스 140kcal
1111/66	524/36	kcal/g	587/30	kcal/g		
12일						
일요일						

※ 이용자의 특성에 따라 조절하여 치아보조식, 연하보조식 식단으로 사용 가능합니다.

※ 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 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣



7월 식단표

시설명:

일반식(점심·저녁형①-일요일제외)

출처 창원시 I 어린이·사회복지급식관리지원센터

	중식		석식		간식	
13일	쌀밥 감자국(5,6) 매콤돼지고기불고기(5,6,10) 모듬쌈/쌈장(5,6) 옥수수콘샐러드(1,5) 배추김치(9)		쌀밥 꽃게된장국(5,6,8) 조기구이(5,6) 무나물 콘드레나물무침(5,6) 배추김치(9)		오전	단호박죽 110kcal
월요일					오후	미니파운드케익 (1,2,5,6) 우유(2) 273kcal
1135/64	552/25	kcal/g	583/39	kcal/g		
14일	쌀밥 맑은버섯찌개(5,6) 갈치조림(5,6) 검정깨두부무침(5,6) 가지나물 배추김치(9)		쌀밥 잘게썬오징어국(5,6,17) 다진쇠고기감자볶음(5,6,16) 김구이 상추겉절이 배추김치(9)		오전	두부채소죽(5) 154kcal
화요일					오후	찐고구마 메밀차(3) 167kcal
1045/55	562/34	kcal/g	483/21	kcal/g		
15일	쌀밥1/2 삼계탕(15) 알배추겉절이 양파절임지(5,6) 잘게썬깍두기(9) 수박		쌀밥 미역국(5,6) 맛살브로콜리볶음(1,5,6,8) 으깬단호박범벅(1,5) 부추무침 배추김치(9)		오전	들깨죽 138kcal
수요일					오후	미니약과(1,2,5,6) 수정과 260kcal
1041/57	561/43	kcal/g	480/14	kcal/g		
16일	쌀밥 시래깃국(5,6) 삼치양념구이(5,6) 유부파프리카볶음(5,6) 건파래무침(5,6) 배추김치(9)		쌀밥 부대찌개(1,2,5,6,9,10,15,16) 달걀말이(1,5) 도라지나물(5,6) 깻잎지무침(5,6) 배추김치(9)		오전	닭죽(15) 105kcal
목요일					오후	과배기(1,2,5,6) 요구르트(2) 207kcal
1140/55	579/32	kcal/g	561/23	kcal/g		
17일 (일품)	카레라이스(2,5,6,10,12,16,18) 복엇국 동그랑땡전(1,5,10) 쪽파무생채 배추김치(9)		쌀밥 차돌된장국(5,6,16) 가자미구이(5,6) 애호박들깨나물(5,6) 콩나물무침(5,6) 배추김치(9)		오전	새우죽(5,6,9) 130kcal
금요일					오후	삶은달걀(1) 두유(5) 193kcal
1239/59	635/25	kcal/g	604/34	kcal/g		
18일	쌀밥 미소된장국(5,6) 코다리양념조림(5,6) 스크램블에그(1,5) 청경채무침(5,6) 배추김치(9)		쌀밥 맑은김치국(9) 다진돼지고기두부조림(5,6,10) 다진팽이버섯전(1,5) 오이생채(5,6) 배추김치(9)		오전	단팥죽(5) 179kcal
토요일					오후	찐만두(5,6,10) 매실차 170kcal
1145/80	617/56	kcal/g	528/24	kcal/g		
19일						
일요일						

※ 이용자의 특성에 따라 조절하여 치아보조식, 연하보조식 식단으로 사용 가능합니다.

※ 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 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲жат



7월 식단표

시설명:

일반식(점심·저녁형①-일요일제외)

출처 창원시 I 어린이·사회복지급식관리지원센터

	중식		석식		간식	
20일	쌀밥 호박된장국(5,6) 생선까스/타르타르소스(1,5,6) 가지나물(5,6) 파채콩나물무침(5) 배추김치(9)		쌀밥 버섯맑은국(5,6) 다진돼지고기청경채볶음(5,6,10) 연두부찜/들깨소스(1,5) 숙갓겉절이(5,6) 배추김치(9)		오전	완두콩죽(5) 129kcal
월요일					오후	마요네즈(1,2,5,6,10) 요구르트(2) 179kcal
1151/45	611/19	kcal/g	540/26	kcal/g		
21일	쌀밥 미역국(5,6,18) 쇠불고기(5,6,16) 건표고버섯나물(5,6) 오이고추쌈장무침(5,6) 배추김치(9)		쌀밥 복엇국(1,5,6) 스팸감자조림(1,2,5,6,10,15,16) 브로콜리무침(5,6) 부추겉절이 배추김치(9)		오전	게살죽(1,5,6,8) 119kcal
화요일					오후	증편(5) 매실차 164kcal
1065/55	539/22	kcal/g	526/33	kcal/g		
22일	쌀밥 감자국(5,6) 순살갈치조림(5,6) 맛살달걀볶음(1,5,6,8) 양념깻잎지(5,6) 배추김치(9)		쌀밥 유부미소된장국(5,6) 훈제오리고추장볶음(5,6) 데친양배추/쌈장(5,6) 미역줄기나물(5) 배추김치(9)		오전	고구마죽 136kcal
수요일					오후	땅콩샌드(1,2,4,5,6) 두유(5) 269kcal
1177/57	606/33	kcal/g	571/24	kcal/g		
23일	쌀밥 쇠고기국(5,6,16) 잡채(5,6) 숙갓두부무침(5,6) 오이생채(5,6) 배추김치(9)		쌀밥 콩나물국(5,6) 삼치구이(5,6) 무나물 근대된장무침(5,6) 배추김치(9)		오전	흑임자죽 142kcal
목요일					오후	삶은달걀(1) 꿀대추차 133kcal
1081/49	574/18	kcal/g	507/31	kcal/g		
24일	쌀밥 새우살맑은국(9) 닭볶음탕(5,6,15) 숙주나물 양배추샐러드/요거트드레싱(1,2,5) 배추김치(9)		쌀밥 어묵국(5,6) 돼지고기김치볶음(5,6,9,10) 김구이 애호박나물(5,9) 잘게썬깻두기(9)		오전	타락죽(2) 148kcal
금요일					오후	식빵/딸기잼(1,2,5,6) 우유(2) 229kcal
1081/56	536/31	kcal/g	545/25	kcal/g		
25일 (중복)	쌀밥 장어탕(5,6) 동그랑땡전(1,5,6,10,16) 느타리버섯나물 양파절임지(5,6) 배추김치(9)		쌀밥 청국장찌개(5,6) 달걀찜(1) 소시지볶음(5,6,10,15,16) 열무나물 배추김치(9)		오전	콩죽(5) 69kcal
토요일					오후	수박 31kcal
1145/57	575/28	kcal/g	570/29	kcal/g		
26일						
일요일						

※ 이용자의 특성에 따라 조절하여 치아보조식, 연하보조식 식단으로 사용 가능합니다.

※ 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 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲жат



7월 식단표

시설명:

일반식(점심·저녁형①-일요일제외)

출처 창원시 I 어린이·사회복지급식관리지원센터

	중식		석식		간식	
27일	쌀밥 감자국(5,6) 쇠고기채피망볶음(5,6,16) 두부찜/양념장(5,6) 치커리초고추장무침(5,6) 배추김치(9)		쌀밥 얼무된장국(5,6) 가자미구이(5,6) 애호박볶음(5) 양념콩잎지(5,6) 배추김치(9)		오전	버섯채소죽 110kcal
월요일					오후	미니꿀호떡(1,2,5,6) 배주스 203kcal
1110/59	556/30	kcal/g	554/29	kcal/g		
28일	쌀밥 콩가루배춧국(5,6) 고등어시래기조림(5,6,7) 김구이 맛살콘샐러드(1,5,6,8) 배추김치(9)		쌀밥 어묵국(5,6) 다진돼지고기표고버섯볶음(5,6,10) 청포묵무침(5,6) 다진낙지젓갈무침 배추김치(9)		오전	단호박죽 110kcal
화요일					오후	찐옥수수 수정과 190kcal
1137/48	587/26	kcal/g	550/22	kcal/g		
29일	쌀밥 미역국(5,6) 오리불고기(5,6) 모듬쌈/쌈장(5,6) 콩나물무침(5,6) 배추김치(9)		짜장밥(1,5,6,10,15,16,18) 황태국 두부브로콜리무침(5) 양파절임지(5,6) 배추김치(9)		오전	두부채소죽(5) 154kcal
수요일					오후	참외 47kcal
1095/50	508/22	kcal/g	587/28	kcal/g		
30일	쌀밥 청국장찌개(5,6) 조기구이(5,6) 어묵조림(5,6) 노각무침(5,6) 배추김치(9)		쌀밥 쇠고기국(5,6,16) 달걀찜(1) 잔멸치무침(5,6) 얼갈이나물(5,6) 배추김치(9)		오전	들깨죽 138kcal
목요일					오후	카스타드(1,2,5,6) 우유(2) 232kcal
1095/59	588/32	kcal/g	507/27	kcal/g		
31일 (일품)	쌀밥1/2 잔치국수(1,5,6) 집계맛살튀김(1,5,6,8) 청경채숙주무침 배추김치(9) 요구르트(2)		쌀밥 맑은무채된장국(5,6) 순살코다리양념찜(5,6) 건파래볶음(5) 부추겉절이 배추김치(9)		오전	닭죽(15) 105kcal
금요일					오후	삶은달걀(1) 매실차 148kcal
1098/69	545/21	kcal/g	553/48	kcal/g		

※ 이용자의 특성에 따라 조절하여 치아보조식, 연하보조식 식단으로 사용 가능합니다.

※ 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 ⑯쇠고기 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) 쇠고기불고기(5,6,16) 애호박전(1,5,6) 무생채 배추김치(9)	
	683/33	kcal/g	661/28	kcal/g	609/25	kcal/g