

✿ 상봉어린이집



2026년 10월 (1~2세) 시간연장형 간식 식단

진주시 어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

발행일 : 2026년 9월 18일

상봉어린이집

구분		1(목)		2(금)	
저녁 간식	▶ 국의 적정 염도(센터권장): 0.5% 이하 ▶ 알레르기유발식품: ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣 ▶알러지가 있는 아동은 대체식품군으로 대체되어 제공됩니다...	플레인요거트②		자른포도	
열량(kcal) / 단백질(g)		57.9/3.4		37/0.3	
일 자 / 요 일	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날
저녁 간식	대체휴무일	우유②	파인애플	플레인요거트②	
열량(kcal) / 단백질(g)		84.5/4	34.5/0.3	57.9/3.4	
일 자 / 요 일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
저녁 간식	두유⑤	우유②	사과	플레인요거트②	바나나
열량(kcal) / 단백질(g)	80.6/3.9	84.5/4	36.4/0.1	57.9/3.4	50.1/0.7
일 자 / 요 일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
저녁 간식	두유⑤	우유②	굴	플레인요거트②	방울토마토⑫
열량(kcal) / 단백질(g)	80.6/3.9	84.5/4	25.4/0.5	57.9/3.4	16.3/0.7
일 자 / 요 일	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
저녁 간식	두유⑤	우유②	바나나	플레인요거트②	키위
열량(kcal) / 단백질(g)	80.6/3.9	84.5/4	50.1/0.7	57.9/3.4	41.6/0.5



2026년 10월 (3~5세) 시간연장형 간식 식단

진주시 어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

발행일 : 2026년 9월 18일

상봉어린이집

구분		1(목)		2(금)	
저녁 간식	▶ 국의 적정 염도(센터권장): 0.5% 이하 ▶ 알레르기유발식품: ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 야황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣 ▶알러지가 있는 아동은 대체식품군으로 대체되어 제공됩니다...	플레인요거트②		자른포도	
열량(kcal) / 단백질(g)		89/5.2		57/0.5	
일자 / 요일	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날
저녁 간식	대체휴무일	우유②	파인애플	플레인요거트②	
열량(kcal) / 단백질(g)		130/6.2	53/0.5	89/5.2	
일자 / 요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
저녁 간식	두유⑤	우유②	사과	플레인요거트②	바나나
열량(kcal) / 단백질(g)	124/6	130/6.2	56/0.2	89/5.2	77/1.1
일자 / 요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
저녁 간식	두유⑤	우유②	굴	플레인요거트②	방울토마토⑫
열량(kcal) / 단백질(g)	124/6	130/6.2	39/0.7	89/5.2	25/1
일자 / 요일	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
저녁 간식	두유⑤	우유②	바나나	플레인요거트②	키위
열량(kcal) / 단백질(g)	124/6	130/6.2	77/1.1	89/5.2	64/0.8