

2026년 11월
(1~2세) 일반형 I 식단

진주시 어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

발 행 일 : 2026년 10월 22일

✿ 키튼아일랜드어린이집

구 분	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	브로콜리죽	♠귤	♠배	치즈죽②	👧♠샤인머스캣	두유⑤
점심	기장밥 감자국 파달걀말이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 무챗국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 삼치조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 새우살뭇국⑨ 닭고기깻잎볶음 ⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	돈까스덮밥①⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	강된장돈육비빔밥 ⑤⑥⑩ 다시마양파국 배추김치⑨ 바나나
오후간식	머핀①②⑤⑥ 우유②	토마토스파게티⑥⑫	다진유부주먹밥⑤⑥ 요구르트②	물만두&양념장 ⑤⑥⑩	♠찐고구마 우유②	약과①②⑤⑥ 오미자차
열량(kcal) / 단백질(g)	437.1/17.7	398.6/14.7	408.1/16.6	405.2/18.7	421.2/15.3	413.5/15.1
일자 / 요일	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**	**14(토)**
오전간식	크래미죽①⑤⑥⑧	♠키위	♠사과	율무죽	👧♠단감	두유⑤
점심	차조밥 순두부국⑤ 메추리알조림①⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기주물럭 ⑤⑥⑩ 양배추나물 깍두기⑨	보리밥 닭곰탕⑮ 사각어묵볶음⑤⑥ 얼갈이된장나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 대구살맑은국⑤⑥ 두부데리야끼조림 ⑤⑥ 오이새콤무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기콩나물밥 &양념장⑤⑥⑯ 미역국⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥1/2공기 바지락수제비⑤⑥⑱ 배추김치⑨ 파인애플
오후간식	♠오이스틱 플레인요거트②	야채튀김⑤⑥ 요구르트②	시리얼⑤ 우유②	옥수수메밀전①③⑤ 포도주스	단팥빵①②⑤⑥ 우유②	약식⑤⑥ 식혜
열량(kcal) / 단백질(g)	405.5/15.6	394.3/14.3	419.7/16.9	436/18.2	377.3/14.1	406.3/13.9
일자 / 요일	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**	**21(토)**
오전간식	단호박죽	♠바나나	♠귤	누룽지죽	👧♠배	두유⑤
점심	현미밥 아욱국⑤⑥ 돼지고기장조림 ⑤⑥⑩ 들깨무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운김칫국⑨ 훈제오리양파볶음⑤ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀밥 만둣국①⑤⑥⑩ 가자미구이⑤⑥ 브로콜리나물 배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국⑤⑨ 쇠고기볶음⑤⑥⑯ 도토리묵콩나물무침 ⑤⑥ 깍두기⑨	새우살채소볶음밥 ①⑤⑥⑨ 두부된장국⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	간장닭갈비덮밥 ⑤⑥⑮ 우거지국⑤⑥ 깍두기⑨ 연시
오후간식	♠찐감자 우유②	미니자장면⑤⑥⑩	크림빵①②⑤⑥ 우유②	구운달걀① 매실차	김가루주먹밥⑤⑥ 요구르트②	크림스프②⑥
열량(kcal) / 단백질(g)	394.1/15.4	389/18.2	392.9/18.3	393.2/14.5	381.4/13.3	398.9/15.5
일자 / 요일	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)**	**28(토)**
오전간식	양배추죽⑤⑥	♠토마토⑫	♠단감	쇠고기죽⑯	👧♠사과	두유⑤
점심	흑미밥 버섯찌개⑤ 떡갈비당근볶음 ⑤⑥⑩⑯ 봄동나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 파프리카나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 콩나물국⑤ 돼지고기목살구이⑩ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 황태미역국⑤⑥ 온두부&양념장⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 달걀국① 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	안매운김치치즈볶음밥 ②⑤⑨⑩ 청경채맑은국⑤ 깍두기⑨ 샤인머스캣
오후간식	고구마범벅①⑤ 우유②	모둠어묵탕⑤⑥	곡물바⑤ 우유②	♠바나나 둥글레차	밤식빵①②⑤⑥ 우유②	양갱 메밀차③
열량(kcal) / 단백질(g)	436.4/13.8	384.4/19.2	428.6/16.6	381.8/14.7	412.1/16.1	394.5/15.4
일자 / 요일	**30(월)**					
오전간식	녹두죽					
점심	잡곡밥 쇠고깃국⑯ 시금치달걀찜① 김구이 배추김치⑨	<과일간식지원사업 안내> 진주시농산물유통과에서 과일간식지원사업으로 제공되는 매주 금요일 간식은 👧♠과일명표시를 하였습니다. (예: 👧♠바나나)				
오후간식	꿀호떡①②⑤⑥ 우유②					
열량(kcal) / 단백질(g)	438.9/18.2					

▶ 국의 적정염도(센터권장): 0.50%이하

▶ 자연식품은 ♠ 표시를 하였습니다.

▶ 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

▶ 식단 감수 기간은 **10월 27일까지**입니다. 이후 신청 건은 감수 어려운 점 양해바랍니다.

※ 본 식단은 식생활안전관리원 식단지침을 기반으로 작성되었습니다. 임의 변경된 식단에 대해서는 센터에서 책임지지 않습니다.

<원산지 표시> *원산지표시품목은 식단안내서를 참고해 주세요.

쌀						콩		소고기			육류		
밥	죽	찹쌀	현미	흑미	누룽지	두부	순두부	한우	육우	젖소	수입산	돼지고기	닭고기
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	산	산	산	산	국내산	국내산 산

배추김치		수 산 물					수산물가공품		
배추	고춧가루						크래미	어묵	
국내산	국내산 산	산	산	산	산	산	명태:국내산	명태:베트남산	산 산

식육가공품									
돈까스	훈제오리	떡갈비							
돼지:국내산	오리:국내산	소:국내산	돼지:국내산	산	산	산	산	산	



2026년 11월
(3~5세) 일반형 I 식단

진주시 어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀
발 행 일 : 2026년 10월 22일
✿ 키튼아일랜드어린이집

구 분	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	브로콜리죽	♠귤	♠배	치즈죽②	👧♠샤인머스캣	두유⑤
점심	기장밥 감자국 파달걀말이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 무챗국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 삼치조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 새우살뭇국⑨ 닭고기깻잎볶음 ⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	돈까스덮밥①⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	강된장돈육비빔밥 ⑤⑥⑩ 다시마양파국 배추김치⑨ 바나나
오후간식	머핀①②⑤⑥ 우유②	토마토스파게티⑥⑫	다진유부주먹밥⑤⑥ 요구르트②	물만두&양념장 ⑤⑥⑩	♠찐고구마 우유②	약과①②⑤⑥ 오미자차
열량(kcal) / 단백질(g)	672.5/27.3	613.2/22.6	627.8/25.6	623.4/28.7	648.1/23.5	636.2/23.2
일자 / 요일	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	크래미죽①⑤⑥⑧	♠키위	♠사과	율무죽	👧♠단감	두유⑤
점심	차조밥 순두부국⑤ 메추리알조림①⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기주물럭 ⑤⑥⑩ 양배추나물 깍두기⑨	보리밥 닭곰탕⑮ 사각어묵볶음⑤⑥ 얼갈이된장나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 대구살맑은국⑤⑥ 두부데리야끼조림 ⑤⑥ 오이새콤무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기콩나물밥 &양념장⑤⑥⑯ 미역국⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥1/2공기 바지락수제비⑤⑥⑱ 배추김치⑨ 파인애플
오후간식	♠오이스틱 플레인요거트②	야채튀김⑤⑥ 요구르트②	시리얼⑤ 우유②	옥수수메밀전①③⑤ 포도주스	단팥빵①②⑤⑥ 우유②	약식⑤⑥ 식혜
열량(kcal) / 단백질(g)	623.9/24	606.6/22	645.6/25.9	670.8/28.1	580.5/21.6	625/21.3
일자 / 요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	단호박죽	♠바나나	♠귤	누룽지죽	👧♠배	두유⑤
점심	현미밥 아욱국⑤⑥ 돼지고기장조림 ⑤⑥⑩ 들깨무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운김칫국⑨ 훈제오리양파볶음⑤ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀밥 만둣국①⑤⑥⑩ 가자미구이⑤⑥ 브로콜리나물 배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국⑤⑨ 쇠고기볶음⑤⑥⑯ 도토리묵콩나물무침 ⑤⑥ 깍두기⑨	새우살채소볶음밥 ①⑤⑥⑨ 두부된장국⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	간장닭갈비덮밥 ⑤⑥⑮ 우거지국⑤⑥ 깍두기⑨ 연시
오후간식	♠찐감자 우유②	미니자장면⑤⑥⑩	크림빵①②⑤⑥ 우유②	구운달걀① 매실차	김가루주먹밥⑤⑥ 요구르트②	크림스프②⑥
열량(kcal) / 단백질(g)	606.3/23.6	598.4/28.1	604.5/28.1	604.9.22.3	586.7/20.4	613.7/23.9
일자 / 요일	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	양배추죽⑤⑥	♠토마토⑫	♠단감	쇠고기죽⑯	👧♠사과	두유⑤
점심	흑미밥 버섯찌개⑤ 떡갈비당근볶음 ⑤⑥⑩⑯ 봄동나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 파프리카나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 콩나물국⑤ 돼지고기목살구이⑩ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 황태미역국⑤⑥ 온두부&양념장⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 달걀국① 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	안매운김치치즈볶음밥 ②⑤⑨⑩ 청경채맑은국⑤ 깍두기⑨ 샤인머스캣
오후간식	고구마범벅①⑤ 우유②	모둠어묵탕⑤⑥	곡물바⑤ 우유②	증편(1-2세:♠바나나) 둥글레차	밤식빵①②⑤⑥ 우유②	양갱 메밀차③
열량(kcal) / 단백질(g)	671.4/21.3	591.4/29.6	659.4/25.6	588.3/22.7(587.3/22.6)	634/24.8	606.9/23.6
일자 / 요일	30(월)					
오전간식	녹두죽					
점심	잡곡밥 쇠고깃국⑯ 시금치달걀찜① 김구이 배추김치⑨	<과일간식지원사업 안내> 진주시농산물유통과에서 과일간식지원사업으로 제공되는 매주 금요일 간식은 👧♠과일명 표시를 하였습니다. (예: 👧♠바나나)				
오후간식	꿀호떡①②⑤⑥ 우유②					
열량(kcal) / 단백질(g)	675.2/28					

▶ 국의 적정염도(센터권장): **0.50%이하**
▶ 자연식품은 ♠ 표시를 하였습니다.
▶ 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
▶ 식단 감수 기간은 **10월 27일까지**입니다. 이후 신청 건은 감수 어려운 점 양해바랍니다.

※ 본 식단은 식생활안전관리원 식단지침을 기반으로 작성되었습니다. 임의 변경된 식단에 대해서는 센터에서 책임지지 않습니다.

<원산지 표시>

*원산지표시품목은 식단안내서를 참고해 주세요.

쌀: 밥 국내산 / 죽 국내산 / 찹쌀 국내산 / 현미 국내산 / 흑미 국내산
콩: 누룽지 국내산 / 두부 국내산 / 순두부 국내산 / 한우 산
소고기: 육우 산 / 젖소 산 / 수입산 산
육류: 돼지고기 국내산 / 닭고기 국내산 산
배추김치: 배추 국내산 / 고춧가루 국내산 산
수산물: 산 / 산 / 산 / 산
수산물가공품: 크래미 명태:국내산 산 / 어묵 명태:베트남산 산 / 산
식육가공품: 돈까스 돼지:국내산 / 훈제오리 오리:국내산 / 떡갈비 소:국내산 돼지:국내산 산 / 산 / 산 / 산 / 산