

2026년 11월
(1~2세) 죽형 식단

진주시 어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀
발 행 일 : 2026년 10월 19일

✿ 민들레재능어린이집

구 분	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오 전 간 식	두부죽⑤	브로콜리죽	고구마죽	치즈죽②	찹쌀당근죽	전복죽⑱
점 심	기장밥 감자국 파달걀말이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 무챗국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	돈까스덮밥①⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 새우살뭇국⑨ 닭고기깻잎볶음 ⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 삼치조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 다시마양파국 배추김치⑨ 바나나
오 후 간 식	♠귤 우유②	토마토스파게티⑥⑫ 우유②	♠배 우유②	물만두&양념장 ⑤⑥⑩ 우유②	🧒♠샤인머스캣 우유②	슈크림빵①②⑥ 우유②
열량(kcal) / 단백질(g)	409.5/19.5	440.8/18.8	424.7/15.3	409.8/20	440.2/18.3	428.2/15.7
일자 / 요일	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오 전 간 식	오트밀죽②	크래미죽①⑤⑥⑧	파프리카죽	율무죽	미역죽⑤⑥	녹두죽
점 심	차조밥 순두부국⑤ 메추리알조림①⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기주물럭 ⑤⑥⑩ 양배추나물 깍두기⑨	쇠고기콩나물밥 &양념장⑤⑥⑯ 홍합살국⑱ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 대구살맑은국⑤⑥ 두부데리야끼조림 ⑤⑥ 오이새콤무침⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 닭곰탕⑮ 사각어묵볶음⑤⑥ 얼갈이된장나물⑤⑥ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥ 달걀팟국① 배추김치⑨ 파인애플
오 후 간 식	♠키위 우유②	약과①②⑤⑥ 우유②	♠사과 우유②	옥수수메밀전①③⑤ 우유②	🧒♠단감 우유②	단팥빵①②⑤⑥ 우유②
열량(kcal) / 단백질(g)	436.6/17.1	441.4/16.7	395.1/15	443.8/19.9	435.6/17	428.6/13.2
일자 / 요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오 전 간 식	버섯죽	단호박죽	김가루죽	당근양파죽	감자죽	흑임자죽
점 심	현미밥 아욱국⑤⑥ 돼지고기장조림 ⑤⑥⑩ 들깨무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운김칫국⑨ 쇠불고기⑤⑥⑯ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	간장닭갈비덮밥 ⑤⑥⑮ 두부된장국⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국⑤⑨ 쇠고기볶음⑤⑥⑯ 도토리묵콩나물무침 ⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀밥 만둣국①⑤⑥⑩ 가자미구이⑤⑥ 브로콜리나물 배추김치⑨	새우살채소볶음밥 ①⑤⑥⑨ 우거지국⑤⑥ 깍두기⑨ 연시
오 후 간 식	♠바나나 우유②	미니자장면⑤⑥⑩ 우유②	♠귤 우유②	구운달걀① 우유②	🧒♠배 우유②	카스텔라①②⑥ 우유②
열량(kcal) / 단백질(g)	425.1/15.2	418.7/20	389.3/15.5	438.5/18.1	440.6/17.6	434.1/15.9
일자 / 요일	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오 전 간 식	잔멸치죽	양배추죽⑤⑥	잣죽⑲	쇠고기죽⑯	아욱죽⑤⑥	현미죽
점 심	흑미밥 버섯찌개⑤ 떡갈비당근볶음 ⑤⑥⑩⑯ 봄동나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 파프리카나물⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 달걀국① 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 황태미역국⑤⑥ 온두부&양념장⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 조갯살콩나물국⑤⑱ 돼지고기목살구이⑩ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	안매운김치치즈볶음밥 ②⑤⑨⑩ 청경채맑은국⑤ 깍두기⑨ 샤인머스캣
오 후 간 식	♠토마토⑫ 우유②	모둠어묵탕⑤⑥ 우유②	♠단감 우유②	♠바나나 등글레차	🧒♠사과 우유②	앙금빵①②⑥ 우유②
열량(kcal) / 단백질(g)	429.8/17.4	422.6/19.9	425.8/15.9	438.2/17.9	421.4/17.3	441/15.7
일자 / 요일	30(월)					
오 전 간 식	깨죽	<과일간식지원사업 안내> 진주시농산물유통과에서 과일간식지원사업으로 제공되는 매주 금요일 간식은 🧒♠과일명표시를 하였습니다. (예: 🧒♠바나나)				
점 심	잡곡밥 쇠고깃국⑯ 시금치달걀찜① 김구이 배추김치⑨					
오 후 간 식	♠배 우유②					
열량(kcal) / 단백질(g)	432.1/17.1					

▶ 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 ⑭호두 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					육 류		
밥	죽	찹쌀	현미	흑미		두부	순두부		한우	육우	젖소	수입산		돼지고기	닭고기	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	산	국내산	국내산	산	국내산	산	산	산	산	국내산	국내산	산

배추김치		수 산 물				수산물가공품					
배추	고춧가루	전복				크래미		어묵			
국내산	국내산	국내산	산	산		명태: 베트남,인도네시아산		명태: 중국,베트남산	산	산	산

식육가공품								
돈까스		떡갈비						
돼지: 국내산		소:호주,캐나다산	돼지: 국내산	산	산	산	산	산	산



2026년 11월
(3~5세) 죽형 식단

진주시 어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

발 행 일 : 2026년 10월 19일

✿ 민들레재능어린이집

구 분	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오 전 간 식	두부죽⑤	브로콜리죽	고구마죽	치즈죽②	찹쌀당근죽	전복죽⑱
점 심	기장밥 감자국 파달걀말이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 무챗국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	돈까스덮밥①⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 새우살뭇국⑨ 닭고기깻잎볶음 ⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 삼치조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 다시마양파국 배추김치⑨ 바나나
오 후 간 식	♠귤 우유②	토마토스파게티⑥⑫ 우유②	♠배 우유②	물만두&양념장 ⑤⑥⑩ 우유②	샤인머스캣 우유②	슈크림빵①②⑥ 우유②
열량(kcal) / 단백질(g)	630.1/30	678.2/28.9	653.4/23.6	679.1/33.5	677.3/28.2	658.8/24.1
일자 / 요일	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오 전 간 식	오트밀죽②	크래미죽①⑤⑥⑧	파프리카죽	율무죽	미역죽⑤⑥	녹두죽
점 심	차조밥 순두부국⑤ 메추리알조림①⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기주물럭 ⑤⑥⑩ 양배추나물 깍두기⑨	쇠고기콩나물밥 &양념장⑤⑥⑯ 홍합살국⑱ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 대구살맑은국⑤⑥ 두부데리야끼조림 ⑤⑥ 오이새콤무침⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 닭곰탕⑮ 사각어묵볶음⑤⑥ 얼갈이된장나물⑤⑥ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥ 달걀팟국① 배추김치⑨ 파인애플
오 후 간 식	♠키위 우유②	약과①②⑤⑥ 우유②	♠사과 우유②	옥수수메밀전①③⑤ 우유②	♠단감 우유②	단팥빵①②⑤⑥ 우유②
열량(kcal) / 단백질(g)	671.7/26.3	679.1/25.7	607.9/23.1	677.1/30.5	670.1/26.2	662.4/20.4
일자 / 요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오 전 간 식	버섯죽	단호박죽	김가루죽	당근양파죽	감자죽	흑임자죽
점 심	현미밥 아욱국⑤⑥ 돼지고기장조림 ⑤⑥⑩ 들깨무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운김칫국⑨ 쇠불고기⑤⑥⑯ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	간장닭갈비덮밥 ⑤⑥⑮ 두부된장국⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국⑤⑨ 쇠고기볶음⑤⑥⑯ 도토리묵콩나물무침 ⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀밥 만둣국①⑤⑥⑩ 가자미구이⑤⑥ 브로콜리나물 배추김치⑨	새우살채소볶음밥 ①⑤⑥⑨ 우거지국⑤⑥ 깍두기⑨ 연시
오 후 간 식	♠바나나 우유②	미니자장면⑤⑥⑩ 우유②	♠귤 우유②	구운달걀① 우유②	♠배 우유②	카스텔라①②⑥ 우유②
열량(kcal) / 단백질(g)	654/23.5	659.1/31.6	598.9/23.9	674.6/27.9	677.8/27.1	667.9/24.5
일자 / 요일	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오 전 간 식	잔멸치죽	양배추죽⑤⑥	잣죽⑲	쇠고기죽⑯	아욱죽⑤⑥	현미죽
점 심	흑미밥 버섯찌개⑤ 떡갈비당근볶음 ⑤⑥⑩⑯ 봄동나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 파프리카나물⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 달걀국① 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 황태미역국⑤⑥ 온두부&양념장⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 조갯살콩나물국⑤⑱ 돼지고기목살구이⑩ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	안매운김치치즈볶음밥 ②⑤⑨⑩ 청경채맑은국⑤ 깍두기⑨ 샤인머스캣
오 후 간 식	♠토마토⑫ 우유②	모둠어묵탕⑤⑥ 우유②	♠단감 우유②	증편(1-2세:♠바나나) 우유②	♠사과 우유②	앙금빵①②⑥ 우유②
열량(kcal) / 단백질(g)	661.3/26.7	676.3/32.7	655/24.4	675.2/27.5(674.2/27.5)	648.3/26.7	678.5/24.1
일자 / 요일	30(월)					
오 전 간 식	깨죽					
점 심	잡곡밥 쇠고깃국⑯ 시금치달걀찜① 김구이 배추김치⑨					
오 후 간 식	♠배 우유②					
열량(kcal) / 단백질(g)	664.8/26.3					

<과일간식지원사업 안내>

진주시농산물유통과에서 과일간식지원사업으로 제공되는 매주 금요일 간식은 과일명표시를 하였습니다.

(예: ♠바나나)

▶ 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					육 류		
밥	죽	찹쌀	현미	흑미		두부	순두부		한우	육우	젖소	수입산		돼지고기	닭고기	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	산	국내산	국내산	산	국내산	산	산	산	산	국내산	국내산	산

배추김치		수 산 물				수산물가공품					
배추	고춧가루	전복				크래미		어묵			
국내산	국내산	국내산	산	산		명태: 베트남,인도네시아산		명태: 중국,베트남산	산	산	산

식육가공품								
돈까스		떡갈비						
돼지: 국내산		소:호주,캐나다산	돼지: 국내산	산	산	산	산	산	산



진주시 어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

2026년 11월
(1~2세) 시간연장형 식단

발 행 일 : 2026년 10월 16일

✿ 민들레재능어린이집

구 분	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
저 녁	백미밥 황태국⑤⑥ 미트볼조림⑤⑥⑩⑯ 파프리카나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 달걀국① 간장마파두부⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 아욱국⑤⑥ 쇠고기양배추찜⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 단배추된장국⑤⑥ 돼지고기카레조림⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 부추콩가루국⑤ 참치옥수수볶음⑤ 건파래무침⑤⑥ 배추김치⑨
열량(kcal) / 단백질(g)	261.6/10.1	236.9/10	275.3/12.1	247.4/10.1	282.1/12.5
저 녁 간 식	두유⑤	우유②	귤	플레인요거트②	배
열량(kcal) / 단백질(g)	80.6/3.9	84.5/4	25.4/0.5	57.9/3.4	29.9/0.2
일자 / 요일	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
저 녁	백미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 근대나물 배추김치⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 새우살케찹볶음⑤⑨⑫ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국⑤ 돼지고기폭찹⑤⑩⑫ 배추나물 깍두기⑨	백미밥 시금치국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨
열량(kcal) / 단백질(g)	233.7/10.2	265.2/11.9	277.2/13.2	245.7/8.7	255.4/12.9
저 녁 간 식	두유⑤	우유②	키위	플레인요거트②	사과
열량(kcal) / 단백질(g)	80.6/3.9	84.5/4	41.6/0.5	57.9/3.4	36.4/0.1
일자 / 요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
저 녁	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 닭가슴살양파볶음⑤⑥⑮ 깻잎순나물 배추김치⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기굴소스볶음⑤⑯⑱ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 맑은동태탕 달걀장조림①⑤⑥ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 바지락살수제빗국⑥⑱ 두부구이&양념장⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 너비아니조림⑤⑥⑩⑯ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨
열량(kcal) / 단백질(g)	208.1/10.1	250.4/7.5	237.1/12.5	261.1/8.1	306.1/10.2
저 녁 간 식	두유⑤	우유②	바나나	플레인요거트②	귤
열량(kcal) / 단백질(g)	80.6/3.9	84.5/4	50.1/0.7	57.9/3.4	25.4/0.5
일자 / 요일	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
저 녁	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 건홍합맑은국⑱ 돈육장똑똑이⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 닭뭇국⑮ 크래미파프리카볶음 ①⑤⑥⑧ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 돈육배춧국⑤⑥⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 브로콜리나물 깍두기⑨	백미밥 감자된장국⑤⑥ 해물완자조림⑤⑥⑨⑰ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
열량(kcal) / 단백질(g)	243.6/9.6	220.7/10.7	279.6/10.6	250.7/10.7	277.6/12.6
저 녁 간 식	두유⑤	우유②	토마토⑫	플레인요거트②	단감
열량(kcal) / 단백질(g)	80.6/3.9	84.5/4	12.4/0.7	57.9/3.4	37.1/0.2
일자 / 요일	30(월)				
저 녁	백미밥 두부실파국⑤⑥ 새우까스&타르타르소스 ①⑤⑥⑨ 오이나물 배추김치⑨				
열량(kcal) / 단백질(g)	251.2/11.3				
저 녁 간 식	두유⑤				
열량(kcal) / 단백질(g)	80.6/3.9				

▶ 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

▶ 국의 적정 염도
(센터권장): **0.5% 이하**

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

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

<원산지 표시> *원산지표시품목은 식단안내서를 참고해 주세요.

쌀		콩			소고기				육류				배추김치	
밥		두부			한우	육우	젖소	수입산	돼지고기	닭고기	오리고기		배추	고춧가루
국내산	산	국내산	산	산	국내산	산	산	산	국내산	국내산	국내산	산	국내산	국내산

수 산 물		식육·어육가공품							
고등어	동태	미트볼		참치	어묵	너비아니		크래미	해물완자
국내산	동태:러시아산	소:캐나다,미국수입산	돼지:국내산	가다랑어:원양산	명태:말레이산	소:캐나다,미국수입산	돼지:국내산	명태:원양산	오징어: 기니산



진주시 어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

2026년 11월
(3~5세) 시간연장형 식단

발 행 일 : 2026년 10월 16일

✿ 민들레재능어린이집

구 분	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
저 녁	백미밥 황태국⑤⑥ 미트볼조림⑤⑥⑩⑯ 파프리카나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 달걀국① 간장마파두부⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 아욱국⑤⑥ 쇠고기양배추찜⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 단배추된장국⑤⑥ 돼지고기카레조림⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 부추콩가루국⑤ 참치옥수수볶음⑤ 건파래무침⑤⑥ 배추김치⑨
열량(kcal) / 단백질(g)	402.5/15.6	364.5/15.4	423.6/18.6	380.6/15.6	434/19.2
저 녁 간 식	두유⑤	우유②	귤	플레인요거트②	배
열량(kcal) / 단백질(g)	124/6	130/6.2	39/0.7	89/5.2	46/0.3
일자 / 요일	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
저 녁	백미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 근대나물 배추김치⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 새우살케찹볶음⑤⑨⑫ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국⑤ 돼지고기폭찹⑤⑩⑫ 배추나물 깍두기⑨	백미밥 시금치국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨
열량(kcal) / 단백질(g)	359.5/15.6	408/18.3	426.5/20.4	378/13.4	392.9/19.8
저 녁 간 식	두유⑤	우유②	키위	플레인요거트②	사과
열량(kcal) / 단백질(g)	124/6	130/6.2	64/0.8	89/5.2	56/0.2
일자 / 요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
저 녁	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 닭가슴살양파볶음⑤⑥⑮ 깻잎순나물 배추김치⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기굴소스볶음⑤⑯⑱ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 맑은동태탕 달걀장조림①⑤⑥ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 바지락살수제빗국⑥⑱ 두부구이&양념장⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 너비아니조림⑤⑥⑩⑯ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨
열량(kcal) / 단백질(g)	320.1/15.6	385.2/11.6	364.8/19.2	401.7/12.5	471/15.8
저 녁 간 식	두유⑤	우유②	바나나	플레인요거트②	귤
열량(kcal) / 단백질(g)	124/6	130/6.2	77/1.1	89/5.2	39/0.7
일자 / 요일	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
저 녁	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 건홍합맑은국⑱ 돈육장똑똑이⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 닭뭇국⑮ 크래미파프리카볶음 ①⑤⑥⑧ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 돈육배춧국⑤⑥⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 브로콜리나물 깍두기⑨	백미밥 감자된장국⑤⑥ 해물완자조림⑤⑥⑨⑰ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
열량(kcal) / 단백질(g)	374.7/14.7	339.5/16.5	430.2/16.3	385.7/16.5	427.1/19.3
저 녁 간 식	두유⑤	우유②	토마토⑫	플레인요거트②	단감
열량(kcal) / 단백질(g)	124/6	130/6.2	19/1	89/5.2	57/0.4
일자 / 요일	30(월)				
저 녁	백미밥 두부실파국⑤⑥ 새우까스&타르타르소스 ①⑤⑥⑨ 오이나물 배추김치⑨				
열량(kcal) / 단백질(g)	386.5/17.5				
저 녁 간 식	두유⑤				
열량(kcal) / 단백질(g)	124/6				

▶ 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

▶ 국의 적정 염도
(센터권장): **0.5% 이하**

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

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

<원산지 표시>

*원산지표시품목은 식단안내서를 참고해 주세요.

쌀		콩			소고기				육류				배추김치	
밥		두부			한우	육우	젖소	수입산	돼지고기	닭고기	오리고기		배추	고춧가루
국내산	산	국내산	산	산	국내산	산	산	산	국내산	국내산	국내산	산	국내산	국내산

수 산 물		식육·어육가공품							
고등어	동태	미트볼		참치	어묵	너비아니		크래미	해물완자
국내산	동태:러시아산	소:캐나다,미국수입산	돼지:국내산	가다랑어:원양산	명태:말레이산	소:캐나다,미국수입산	돼지:국내산	명태:원양산	오징어: 기니산