



2026년 10월 (1~2세) 축형 식단

진주시 어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

발행일 : 2026년 9월 21일

참사랑어린이집

구분		1(목)		2(금)		3(토) 개천절							
오전간식				참쌀대추죽		밤죽							
점심		국적: 0.50% 이하 자연식품은 표시를 하였습니다. 알레르기 유발식품: ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 야생산류 ⑭ 호두 ⑮ 달고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣 식단 감수 기간은 9월 27일까지입니다. 이후 신형 건물 감수 어려운 점 양해바랍니다.		과일간식지원사업 안내 진주시농산물유통과에서 과일간식지원사업으로 제공되는 매주 금요일 간식은 과일명 표시를 하였습니다. (예: 사과바나나)		흑미밥		순두부백탕					
						얼갈이된장국		오리불고기					
						해물완자조림		상추무침					
						청경채나물		(대채: 단배추나물)					
						깍두기		깍두기					
오후간식		크림소스스파게티		사과		우유							
영량(kcal) / 단백질(g)		445.4/18.7		426.7/15.9(425.3/15.9)									
일자 / 요일		5(월) 대체휴무일		6(화)		7(수)							
오전간식		브로콜리죽		돌깨죽		표고버섯죽							
점심		현미밥 건새우야육국 돈육장독떡이 연근깨무침 배추김치		감자양파국 생선까스&타르타르 소스 갯잎나물 배추김치		잔멸치볶음밥 근대국 야채달걀찜 깍두기		백미밥 돌깨미역국 쇠불고기 콩나물무침 배추김치					
										파인애플		연두부&양념장	
										우유		우유	
										432/17.7		445.6/18.9	
										12(월)		13(화)	
오후간식		달걀죽		전복죽		누룽지죽							
점심		잡곡밥 수제빳국 너비아니구이 시금치나물 배추김치		백미밥 꽃게살된장국 안매운파마두부 양배추나물 깍두기		치즈달걀비빔밥 복엇국 가지나물 배추김치		백미밥 애호박맑은국 돼지마늘간장볶음 도토리묵무침 배추김치					
										사과		감자샐러드	
										우유		우유	
										430.9/14.7		429/18.5	
										19(월)		20(화)	
오전간식		황태죽		애호박죽		견과류죽							
점심		울무밥 청경채맑은국 닭가슴살장조림 숙주당근나물 배추김치		백미밥 시래깃국 돈불고기 새송이버섯나물 깍두기		삼색나물비빔밥 쇠고기탕국 오이된장무침 깍두기		백미밥 조갯살된장국 순살고등어구이 취나물유자무침 배추김치					
										멜론		어묵바	
										요구르트		우유	
										389.2/18.6		444.4/19.4	
										26(월)		27(화)	
오전간식		참깨죽		돼지고기야채죽		미역죽							
점심		차조밥 시금치된장국 쇠고기파인애플볶음 단배추나물 깍두기		백미밥 콩나물국 새우살게첩조림 우영채볶음 배추김치		짜장밥 팽이버섯맑은국 꽃맛살무침 배추김치		백미밥 쇠고기샤브국 두부구이&양념장 무나물 배추김치					
										방울토마토		물만두&양념장	
										우유		우유	
										414.8/15		445.1/17.8	
										28(수)		29(목)	
오전간식		참깨죽		배추죽		녹두죽							
점심		수수밥 빼없는돈육감자탕 스크램블에그 김자반 배추김치		백미밥 조갯살된장국 순살고등어구이 취나물유자무침 배추김치		배미밥 숙갯어묵국 달볶음탕 얼갈이나물 깍두기							
								사과		배			
								우유		우유			
								437/19.4		422.1/18.6			
								30(금)		31(토)			
오전간식		참깨죽		감자죽		병아리콩죽							
점심		참쌀밥 숙갯어묵국 달볶음탕 얼갈이나물 깍두기		백미밥 콩나물국 새우살게첩조림 우영채볶음 배추김치		짜장밥 팽이버섯맑은국 꽃맛살무침 배추김치		백미밥 콩나물국 새우살게첩조림 우영채볶음 배추김치					
										사과		배	
										우유		우유	
										422.1/18.6		423.2/13.3	
										31(토)			
오전간식		참깨죽		배추죽		녹두죽							
점심		수수밥 빼없는돈육감자탕 스크램블에그 김자반 배추김치		백미밥 조갯살된장국 순살고등어구이 취나물유자무침 배추김치		배미밥 숙갯어묵국 달볶음탕 얼갈이나물 깍두기							
								사과		배			
								우유		우유			
								422.1/18.6		423.2/13.3			
								31(토)					
오전간식		참깨죽		배추죽		녹두죽							
점심		수수밥 빼없는돈육감자탕 스크램블에그 김자반 배추김치		백미밥 조갯살된장국 순살고등어구이 취나물유자무침 배추김치		배미밥 숙갯어묵국 달볶음탕 얼갈이나물 깍두기							
								사과		배			
								우유		우유			
								422.1/18.6		423.2/13.3			
								31(토)					
오전간식		참깨죽		배추죽		녹두죽							
점심		수수밥 빼없는돈육감자탕 스크램블에그 김자반 배추김치		백미밥 조갯살된장국 순살고등어구이 취나물유자무침 배추김치		배미밥 숙갯어묵국 달볶음탕 얼갈이나물 깍두기							
								사과		배			
								우유		우유			
								422.1/18.6		423.2/13.3			
								31(토)					
오전간식		참깨죽		배추죽		녹두죽							
점심		수수밥 빼없는돈육감자탕 스크램블에그 김자반 배추김치		백미밥 조갯살된장국 순살고등어구이 취나물유자무침 배추김치		배미밥 숙갯어묵국 달볶음탕 얼갈이나물 깍두기							
								사과		배			
								우유		우유			
								422.1/18.6		423.2/13.3			
								31(토)					
오전간식		참깨죽		배추죽		녹두죽							
점심		수수밥 빼없는돈육감자탕 스크램블에그 김자반 배추김치		백미밥 조갯살된장국 순살고등어구이 취나물유자무침 배추김치		배미밥 숙갯어묵국 달볶음탕 얼갈이나물 깍두기							
								사과		배			
								우유		우유			
								422.1/18.6		423.2/13.3			
								31(토)					
오전간식		참깨죽		배추죽		녹두죽							
점심		수수밥 빼없는돈육감자탕 스크램블에그 김자반 배추김치		백미밥 조갯살된장국 순살고등어구이 취나물유자무침 배추김치		배미밥 숙갯어묵국 달볶음탕 얼갈이나물 깍두기							
								사과		배			
								우유		우유			
								422.1/18.6		423.2/13.3			
								31(토)					
오전간식		참깨죽		배추죽		녹두죽							
점심		수수밥 빼없는돈육감자탕 스크램블에그 김자반 배추김치		백미밥 조갯살된장국 순살고등어구이 취나물유자무침 배추김치		배미밥 숙갯어묵국 달볶음탕 얼갈이나물 깍두기							
								사과		배			
								우유		우유			
								422.1/18.6		423.2/13.3			
								31(토)					
오전간식		참깨죽		배추죽		녹두죽							
점심		수수밥 빼없는돈육감자탕 스크램블에그 김자반 배추김치		백미밥 조갯살된장국 순살고등어구이 취나물유자무침 배추김치		배미밥 숙갯어묵국 달볶음탕 얼갈이나물 깍두기							
								사과		배			
								우유		우유			
								422.1/18.6		423.2/13.3			
								31(토)					
오전간식		참깨죽		배추죽		녹두죽							
점심		수수밥 빼없는돈육감자탕 스크램블에그 김자반 배추김치		백미밥 조갯살된장국 순살고등어구이 취나물유자무침 배추김치		배미밥 숙갯어묵국 달볶음탕 얼갈이나물 깍두기							
								사과		배			
								우유		우유			
								422.1/18.6		423.2/13.3			
								31(토)					
오전간식		참깨죽		배추죽		녹두죽							
점심		수수밥 빼없는돈육감자탕 스크램블에그 김자반 배추김치		백미밥 조갯살된장국 순살고등어구이 취나물유자무침 배추김치		배미밥 숙갯어묵국 달볶음탕 얼갈이나물 깍두기							
								사과		배			
								우유		우유			
								422.1/18.6		423.2/13.3			
								31(토)					
오전간식		참깨죽		배추죽		녹두죽							
점심		수수밥 빼없는돈육감자탕 스크램블에그 김자반 배추김치		백미밥 조갯살된장국 순살고등어구이 취나물유자무침 배추김치		배미밥 숙갯어묵국 달볶음탕 얼갈이나물 깍두기							
								사과		배			
								우유		우유			
								422.1/18.6		423.2/13.3			
								31(토)					
오전간식		참깨죽		배추죽		녹두죽							
점심		수수밥 빼없는돈육감자탕 스크램블에그 김자반 배추김치		백미밥 조갯살된장국 순살고등어구이 취나물유자무침 배추김치		배미밥 숙갯어묵국 달볶음탕 얼갈이나물 깍두기							
								사과		배			
								우유		우유			
								422.1/18.6		423.2/13.3			
								31(토)					
오전간식		참깨죽		배추죽		녹두죽							
점심		수수밥 빼없는돈육감자탕 스크램블에그 김자반 배추김치		백미밥 조갯살된장국 순살고등어구이 취나물유자무침 배추김치		배미밥 숙갯어묵국 달볶음탕 얼갈이나물 깍두기							
								사과		배			
								우유		우유			
								422.1/18.6		423.2/13.3			
								31(토)					
오전간식		참깨죽		배추죽		녹두죽							
점심		수수밥 빼없는돈육감자탕 스크램블에그 김자반 배추김치		백미밥 조갯살된장국 순살고등어구이 취나물유자무침 배추김치		배미밥 숙갯어묵국 달볶음탕 얼갈이나물 깍두기							
								사과		배			
								우유		우유			
								422.1/18.6		423.2/13.3			
								31(토)					
오전간식		참깨죽		배추죽		녹두죽							
점심		수수밥 빼없는돈육감자탕 스크램블에그 김자반 배추김치		백미밥 조갯살된장국 순살고등어구이 취나물유자무침 배추김치		배미밥 숙갯어묵국 달볶음탕 얼갈이나물 깍두기							
								사과		배			
								우유		우유			
								422.1/18.6		423.2/13.3			
								31(토)					
오전간식		참깨죽		배추죽		녹두죽							
점심		수수밥 빼없는돈육감자탕 스크램블에그 김자반 배추김치		백미밥 조갯살된장국 순살고등어구이 취나물유자무침 배추김치		배미밥 숙갯어묵국 달볶음탕 얼갈이나물 깍두기							
								사과		배			
								우유		우유			
								422.1/18.6		423.2/13.3			
								31(토)					
오전간식		참깨죽		배추죽		녹두죽							
점심		수수밥 빼없는돈육감자탕 스크램블에그 김자반 배추김치		백미밥 조갯살된장국 순살고등어구이 취나물유자무침 배추김치		배미밥 숙갯어묵국 달볶음탕 얼갈이나물 깍두기							
								사과		배			
								우유		우유			
								422.1/18.6		423.2/13.3			
								31(토)					
오전간식		참깨죽		배추죽		녹두죽							
점심		수수밥 빼없는돈육감자탕 스크램블에그 김자반 배추김치		백미밥 조갯살된장국 순살고등어구이 취나물유자무침 배추김치		배미밥 숙갯어묵국 달볶음탕 얼갈이나물 깍두기							
								사과		배			
								우유		우유			
								422.1/18.6		423.2/13.3			
								31(토)					
오전간식		참깨죽		배추죽		녹두죽							
점심		수수밥 빼없는돈육감자탕 스크램블에그 김자반 배추김치		백미밥 조갯살된장국 순살고등어구이 취나물유자무침 배추김치		배미밥 숙갯어묵국 달볶음탕 얼갈이나물 깍두기							
								사과		배			
								우유		우유			
								422.1/18.6		423.2/13.3			
								31(토)					
오전간식		참깨죽		배추죽		녹두죽							
점심		수수밥 빼없는돈육감자탕 스크램블에그 김자반 배추김치		백미밥 조갯살된장국 순살고등어구이 취나물유자무침 배추김치		배미밥 숙갯어묵국 달볶음탕 얼갈이나물 깍두기							
								사과		배			
								우유		우유			
								422.1/18.6		423.2/13.3			
								31(토)					
오전간식		참깨죽		배추죽		녹두죽							
점심		수수밥 빼없는돈육감자탕 스크램블에그 김자반 배추김치		백미밥 조갯살된장국 순살고등어구이 취나물유자무침 배추김치		배미밥 숙갯어묵국 달볶음탕 얼갈이나물 깍두기							
								사과		배			
								우유		우유			
								422.1/18.6		423.2/13.3			
								31(토)					
오전간식		참깨죽		배추죽		녹두죽							
점심		수수밥 빼없는돈육감자탕 스크램블에그 김자반 배추김치		백미밥 조갯살된장국 순살고등어구이 취나물유자무침 배추김치		배미밥 숙갯어묵국 달볶음탕 얼갈이나물 깍두기							
								사과		배			
								우유		우유			
								422.1/18.6		423.2/13.3			
								31(토)					
오전간식		참깨죽		배추죽		녹두죽							
점심		수수밥 빼없는돈육감자탕 스크램블에그 김자반 배추김치		백미밥 조갯살된장국 순살고등어구이 취나물유자무침 배추김치		배미밥 숙갯어묵국 달볶음탕 얼갈이나물 깍두기							
								사과		배			
								우유		우유			
								422.1/18.6		423.2/13.3			
								31(토)					
오전간식		참깨죽		배추죽		녹두죽							
점심		수수밥 빼없는돈육감자탕 스크램블에그 김자반 배추김치		백미밥 조갯살된장국 순살고등어구이 취나물유자무침 배추김치		배미밥 숙갯어묵국 달볶음탕 얼갈이나물 깍두기							
								사과		배			
								우유		우유			
								422.1/18.6		423.2/13.3			
								31(토)					
오전간식		참깨죽		배추죽		녹두죽							
점심		수수밥 빼없는돈육감자탕 스크램블에그 김자반 배추김치		백미밥 조갯살된장국 순살고등어구이 취나물유자무침 배추김치		배미밥 숙갯어묵국 달볶음탕 얼갈이나물 깍두기							
								사과		배			
								우유		우유			
								422.1/18.6		423.2/13.3			
								31(토)					
오전간식		참깨죽		배추죽		녹두죽							
점심		수수밥 빼없는돈육감자탕 스크램블에그 김자반 배추김치		백미밥 조갯살된장국 순살고등어구이 취나물유자무침 배추김치		배미밥 숙갯어묵국 달볶음탕 얼갈이나물 깍두기							
								사과		배			
								우유		우유			
								422.1/18.6					



2026년 10월 (3~5세) 죽형 식단

진주시 어린이사회복지식사관리지원센터 영양팀

발행일 : 2026년 9월 21일

참사랑어린이집

구분		1(목)		2(금)		3(토) 개천절	
오전간식		참쌀대추죽		밤죽			
점심		백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 해물완자조림 ⑤④⑨⑩ 청경채나물 깍두기⑨ 크림소스파게티 ②④⑩ 우유② 679.2/28.5		흑미밥 순두부백탕⑤ 오리불고기⑤⑥ 상추무침⑤④ (대채: 단배추나물⑤⑥) 깍두기⑨ 사과 우유② 656.4/24.5(654.3/24.5)			
오후간식							
열량(kcal) / 단백질(g)							
일자 / 요일		5(월) 대체휴무일		6(화)		7(수)	
오전간식		브로콜리죽		들깨죽		표고버섯죽	
점심		현미밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 돈육장독떡이⑤⑥⑩ 연근깨무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 감자양파국⑤⑥ 생선까스&타르타르 소스①⑤⑥ 갯잎나물⑤⑥ 배추김치⑨		잔멸치볶음밥⑤⑥ 근대국⑤⑥ 야채달걀찜① 깍두기⑨	
오후간식		파인애플 우유②		굴 우유②		단감 포도주스	
열량(kcal) / 단백질(g)		664.6/27.2		679.9/28.8		607.9/28	
일자 / 요일		12(월)		13(화)		14(수)	
오전간식		달걀죽①		전복죽⑩		누룽지죽	
점심		잡곡밥 수제빛국⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 꽃게살된장국⑤⑥⑧ 안매운마파두부⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		치즈달걀비빔밥 ②⑤⑥⑩ 북엇국⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		사과 우유②		감자샐러드①⑤ 우유②		바나나 우유②	
열량(kcal) / 단백질(g)		663/22.6		660.1/28.5		616.9/28.6	
일자 / 요일		19(월)		20(화)		21(수)	
오전간식		향태죽		애호박죽		견과류죽④⑩	
점심		울무밥 청경채맑은국 닭가슴살장조림⑤⑥⑩ 숙주당근나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 시래깃국⑤⑥ 돈불고기⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨		삼색나물비빔밥⑤⑥ 쇠고기탕국⑤⑥ 오이된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		멜론 요구르트②		어묵바⑤⑥ 우유②		방울토마토⑩ 우유②	
열량(kcal) / 단백질(g)		598.8/28.6		678.2/29.5		638.1/23.1	
일자 / 요일		26(월)		27(화)		28(수)	
오전간식		참깨죽		돼지고기야채죽⑩		미역죽	
점심		차조밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기파인애플볶음 ⑤⑥⑩ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 콩나물국⑤ 새우살계첩조림 ⑤⑥⑨⑩ 우영채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		짜장밥⑤⑥⑩ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 꽃맛살무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	
오후간식		바나나 플레인요거트②		늪은호박전⑤⑥ 보리차		키위 우유②	
열량(kcal) / 단백질(g)		668.3/22.4		590.2/28.7		679.1/20.8	
일자 / 요일		2(목)		3(목)		4(목)	
오전간식		부추된장국⑤⑥		부추된장국⑤⑥		부추된장국⑤⑥	
점심		백미밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨		백미밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨		백미밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	
오후간식		단감 포도주스		단감 포도주스		단감 포도주스	
열량(kcal) / 단백질(g)		599.6/20.9		599.6/20.9		599.6/20.9	
일자 / 요일		15(목)		16(금)		17(토)	
오전간식		타락죽②		고구마죽		쇠고기죽⑩	
점심		백미밥 애호박맑은국⑤⑨ 돼지마늘간장볶음 ⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 참치무조림⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨		새우살당근볶음밥 ⑤⑥⑨ 청국장찌개⑤⑥ 배추김치⑨ 오렌지	
오후간식		온국수⑤⑥		사인머스켓 우유②		밤만주①②⑤⑥ 결명자차	
열량(kcal) / 단백질(g)		618.9/26.8		665.9/27.2		651.1/22.3	
일자 / 요일		22(목)		23(금)		24(토)	
오전간식		배추죽		녹두죽		연근죽⑤⑥	
점심		백미밥 조갯살된장국⑤⑥⑩ 순살고등어구이⑤⑦ 취나물유자무침⑤④ 배추김치⑨		수수밥 빼없는돈육감자탕 ⑤⑥⑩ 스크램블에그①⑤ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨		잡채덮밥⑤⑥ 안매운김치국⑨ 깍두기⑨ 굴	
오후간식		물만두&양념장⑤⑥⑩ 우유②		배 우유②		양갱 매일차③	
열량(kcal) / 단백질(g)		676.8/27.3		672.4/29.8		660.4/20	
일자 / 요일		29(목)		30(금)		31(토)	
오전간식		가지죽		감자죽		병아리콩죽⑤	
점심		백미밥 쇠고기샤브국⑤⑥⑩ 두부구이&양념장 ⑤⑥ 무나물 배추김치⑨		찰쌀밥 숙간어묵국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥1/2공기 홍합살갈국수⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 사인머스켓	
오후간식		푸실리샐러드⑤⑥ 우유②		사과 우유②		약과①②⑤⑥ 오미자차	
열량(kcal) / 단백질(g)		669.6/24		649.4/28.6		651/20.4	

* 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	잡쌀	현미	흑미	누룽지	두부	순두부	연두부	한우	육우	젓소	수입산		돼지고기	닭고기	오리고기							
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	산	산	산		산	국내산	국내산							
배추김치						수산물			수산물가공품														
배추		고춧가루		꽃게		전복		고등어		해물완자		생선까스		참치		어묵바		꽃맛살		어묵			
국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		오징어: 러시아산		명태: 러시아산		가다랑어: 원양산		명태: 러시아산		명태: 러시아산		명태: 러시아산			
식육가공품																							
베이컨			너비아니																				
돼지: 미국산			소: 산			돼지: 미국산			산			산			산			산			산		