

2026년 11월
(3~5세) 죽형 식단

진주시 어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

발 행 일 : 2026년 10월 19일

✿ 참사랑어린이집

구 분	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	두부죽⑤	브로콜리죽	고구마죽	치즈죽②	찹쌀당근죽	전복죽⑱
점심	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	강된장돈육비빔밥 ⑤⑥⑩ 다시마양파국 배추김치⑨ 바나나
오후간식	♠귤 우유②	토마토스파게티⑥⑫ 우유②	♠배 우유②	물만두&양념장 ⑤⑥⑩ 우유②	샤인머스캣 요구르트②	채소튀김⑤⑥ 오미자차
열량(kcal) / 단백질(g)	630.1/30	679/29	653.4/23.6	612.5/30	608.4/23.3	623.2/20.9
일자 / 요일	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	오트밀죽②	크래미죽①⑤⑥⑧	파프리카죽	울무죽	미역죽⑤⑥	녹두죽
점심	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	백미밥1/2공기 바지락수제비⑤⑥⑱ 배추김치⑨ 파인애플
오후간식	♠키위 플레인요거트②	약과①②⑤⑥ 우유②	♠사과 우유②	옥수수메밀전①③⑤ 포도주스	♠단감 우유②	약식⑤⑥ 식혜
열량(kcal) / 단백질(g)	656/23.4	664.1/28.1	607.9/23.1	670.8/28.1	670.1/26.2	676.5/20.2
일자 / 요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	버섯죽	단호박죽	김가루죽	누룽지죽	감자죽	흑임자죽
점심	현미밥 아욱국⑤⑥ 돼지고기장조림 ⑤⑥⑩ 들깨무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운김칫국⑨ 훈제오리양파볶음⑤ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	새우살채소볶음밥 ①⑤⑥⑨ 두부된장국⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국⑤⑨ 쇠고기볶음⑤⑥⑯ 도토리묵콩나물무침 ⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀밥 만둣국①⑤⑥⑩ 가자미구이⑤⑥ 브로콜리나물 배추김치⑨	간장닭갈비덮밥 ⑤⑥⑮ 우거지국⑤⑥ 깍두기⑨ 연시
오후간식	♠바나나 우유②	미니자장면⑤⑥⑩ 우유②	♠귤 우유②	구운달걀① 매실차	♠배 요구르트②	크림스프②⑥
열량(kcal) / 단백질(g)	654/23.5	652.7/29	598.9/23.9	604.9/22.3	626.7/25.5	662.1/22.8
일자 / 요일	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	잔멸치죽	양배추죽⑤⑥	잣죽⑲	쇠고기죽⑯	아욱죽⑤⑥	현미죽
점심	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
오후간식	♠토마토⑫ 우유②	모둠어묵탕⑤⑥	♠단감 우유②	♠바나나 발효유②	♠사과 우유②	양갱 메밀차③
열량(kcal) / 단백질(g)	661.3/26.7	618.5/27.9	655/24.4	673.7/24.3	648.3/26.7	666.9/22.4
일자 / 요일	30(월)					
오전간식	깨죽					
점심	잡곡밥 쇠고깃국⑯ 시금치달걀찜① 김구이 배추김치⑨	<과일간식지원사업 안내> 진주시농산물유통과에서 과일간식지원사업으로 제공되는 매주 금요일 간식은 과일명표시를 하였습니다. (예: ♠바나나)				
오후간식	♠배 우유②					
열량(kcal) / 단백질(g)	664.8/26.3					

▶ 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 27일까지입니다. 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	국내산	산	산	산	산	국내산	국내산	산

배추김치			수 산 물			수산물가공품			
배추	고춧가루	전복				크래미	어묵		
국내산	국내산	국내산	산	산	산	명태: 러시아산	명태:러시아 산	산	산	산

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



2026년 11월
(1~2세) 죽형 식단

진주시 어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

발 행 일 : 2026년 10월 19일

✿ 참사랑어린이집

구 분	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	두부죽⑤	브로콜리죽	고구마죽	치즈죽②	찹쌀당근죽	전복죽⑱
점심	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	강된장돈육비빔밥 ⑤⑥⑩ 다시마양파국 배추김치⑨ 바나나
오후간식	♠귤 우유②	토마토스파게티⑥⑫ 우유②	♠배 우유②	물만두&양념장 ⑤⑥⑩ 우유②	샤인머스캣 요구르트②	채소튀김⑤⑥ 오미자차
열량(kcal) / 단백질(g)	409.5/19.5	441.3/18.9	424.7/15.3	398.1/19.5	395.4/15.1	405.1/13.6
일자 / 요일	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	오트밀죽②	크래미죽①⑤⑥⑧	파프리카죽	율무죽	미역죽⑤⑥	녹두죽
점심	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	백미밥1/2공기 바지락수제비⑤⑥⑱ 배추김치⑨ 파인애플
오후간식	♠키위 플레인요거트②	약과①②⑤⑥ 우유②	♠사과 우유②	옥수수메밀전①③⑤ 포도주스	단감 우유②	약식⑤⑥ 식혜
열량(kcal) / 단백질(g)	426.4/15.2	431.6/18.2	395.1/15	436/18.2	435.6/17	439.7/13.1
일자 / 요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	버섯죽	단호박죽	김가루죽	누룽지죽	감자죽	흑임자죽
점심	현미밥 아욱국⑤⑥ 돼지고기장조림 ⑤⑥⑩ 들깨무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운김칫국⑨ 훈제오리양파볶음⑤ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	새우살채소볶음밥 ①⑤⑥⑨ 두부된장국⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국⑤⑨ 쇠고기볶음⑤⑥⑯ 도토리묵콩나물무침 ⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀밥 만둣국①⑤⑥⑩ 가자미구이⑤⑥ 브로콜리나물 배추김치⑨	간장닭갈비덮밥 ⑤⑥⑮ 우거지국⑤⑥ 깍두기⑨ 연시
오후간식	♠바나나 우유②	미니자장면⑤⑥⑩ 우유②	♠귤 우유②	구운달걀① 매실차	배 요구르트②	크림스프②⑥
열량(kcal) / 단백질(g)	425.1/15.2	424.3/18.8	389.3/15.5	393.2/14.5	407.3/16.6	430.3/14.8
일자 / 요일	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	잔멸치죽	양배추죽⑤⑥	잣죽⑲	쇠고기죽⑯	아욱죽⑤⑥	현미죽
점심	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
오후간식	♠토마토⑫ 우유②	모둠어묵탕⑤⑥	♠단감 우유②	♠바나나 발효유②	사과 우유②	양갱 메밀차③
열량(kcal) / 단백질(g)	429.8/17.4	402/18.2	425.8/15.9	437.9/15.8	421.4/17.3	433.5/14.6
일자 / 요일	30(월)					
오전간식	깨죽					
점심	잡곡밥 쇠고깃국⑯ 시금치달걀찜① 김구이 배추김치⑨	<과일간식지원사업 안내> 진주시농산물유통과에서 과일간식지원사업으로 제공되는 매주 금요일 간식은 과일명표시를 하였습니다. (예: 바나나)				
오후간식	♠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 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	누룽지	두부	순두부	한우	육우	젖소	수입산	돼지고기	닭고기
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	산	산	산	산	국내산	국내산	산

배추김치			수 산 물					수산물가공품					
배추	고춧가루	전복						크래미	어묵				
국내산	국내산	국내산	산	산	산			명태: 러시아산	명태:러시아	산	산	산	산

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



2026년 11월 (1~2세) 시간연장형 간식 식단

진주시 어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

발 행 일 : 2026년 10월 19일

✿ 참사랑어린이집

구 분	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
저 녁 간 식	두유⑤	플레인요거트②	귤	플레인요거트②	배
열량(kcal) / 단백질(g)	80.6/3.9	57.9/3.4	25.4/0.5	57.9/3.4	29.9/0.2
일 자 / 요 일	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
저 녁 간 식	두유⑤	플레인요거트②	키위	플레인요거트②	사과
열량(kcal) / 단백질(g)	80.6/3.9	57.9/3.4	41.6/0.5	57.9/3.4	36.4/0.1
일 자 / 요 일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
저 녁 간 식	두유⑤	플레인요거트②	바나나	플레인요거트②	귤
열량(kcal) / 단백질(g)	80.6/3.9	57.9/3.4	50.1/0.7	57.9/3.4	25.4/0.5
일 자 / 요 일	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
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
일 자 / 요 일	30(월)				
저 녁 간 식	두유⑤	▶ 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.			
열량(kcal) / 단백질(g)	80.6/3.9				

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



2026년 11월 (3~5세) 시간연장형 간식 식단

진주시 어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

발 행 일 : 2026년 10월 19일

✿ 참사랑어린이집

구 분	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
저 녁 간 식	두유⑤	플레인요거트②	귤	플레인요거트②	배
열량(kcal) / 단백질(g)	124/6	89/5.2	39/0.7	89/5.2	46/0.3
일 자 / 요 일	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
저 녁 간 식	두유⑤	플레인요거트②	키위	플레인요거트②	사과
열량(kcal) / 단백질(g)	124/6	89/5.2	64/0.8	89/5.2	56/0.2
일 자 / 요 일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
저 녁 간 식	두유⑤	플레인요거트②	바나나	플레인요거트②	귤
열량(kcal) / 단백질(g)	124/6	89/5.2	77/1.1	89/5.2	39/0.7
일 자 / 요 일	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
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
일 자 / 요 일	30(월)				
저 녁 간 식	두유⑤	▶ 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.			
열량(kcal) / 단백질(g)	124/6				

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