

2026년 11월
(3~5세) 일반형 I 식단

진주시 어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

발 행 일 : 2026년 10월 16일

✿ 재능어린이집

구 분	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	♠귤	브로콜리죽	♠배	치즈죽②	♠샤인머스캣	두유⑤
점심	기장밥 감자국 파달걀말이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 무챗국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑭ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	돈까스덮밥①⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 새우살뭇국⑨ 닭고기깻잎볶음 ⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 삼치조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	강된장돈육비빔밥 ⑤⑥⑩ 다시마양파국 배추김치⑨ 바나나
오후간식	머핀①②⑤⑥ 우유②	토마토스파게티⑥⑫	♠찐고구마 우유②	물만두&양념장 ⑤⑥⑩	다진유부주먹밥⑤⑥ 요구르트②	채소튀김⑤⑥ 오미자차
열량(kcal) / 단백질(g)	396/16.8	408.1/15.2	438.2/14.8	405.2/18.7	421.1/16.7	410.8/15
일자 / 요일	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	♠키위	크래미죽①⑤⑥⑧	♠사과	율무죽	♠단감	두유⑤
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	♠파프리카스틱 플레인요거트②	약과①②⑤⑥ 보리차	시리얼⑤ 우유②	옥수수메밀전①③⑤ 포도주스	단팥빵①②⑤⑥ 우유②	약식⑤⑥ 식혜
열량(kcal) / 단백질(g)	378/13.9	377/13.8	410.1/14.9	436/18.2	416.1/16.9	406.3/13.9
일자 / 요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	♠바나나	단호박죽	♠귤	누룽지죽	♠배	두유⑤
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	♠찐감자 우유②	미니자장면⑤⑥⑩	크림빵①②⑤⑥ 우유②	구운달걀① 매실차	김가루주먹밥⑤⑥ 요구르트②	크림스프②⑥
열량(kcal) / 단백질(g)	401.6/15.3	381.4/18.3	390.3/14.7	393.2/14.5	434.9/17.8	398.9/15.5
일자 / 요일	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	♠토마토⑫	양배추죽⑤⑥	♠단감	쇠고기죽⑯	♠사과	두유⑤
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	고구마범벅①⑤ 우유②	모둠어묵탕⑤⑥	곡물바⑤ 우유②	♠바나나 둥글레차	밤식빵①②⑤⑥ 우유②	양갱 메밀차③
열량(kcal) / 단백질(g)	428.6/14	402/18.2	426.7/15	381.8/14.7	414/17.7	394.5/15.4
일자 / 요일	30(월)					
오전간식	♠배					
점심	잡곡밥 쇠고깃국⑯ 시금치달걀찜① 김구이 배추김치⑨					
오후간식	꿀호떡①②⑤⑥ 우유②					
열량(kcal) / 단백질(g)	410.1/16.1					

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

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

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