

진주시 어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

사랑맘어린이집 (12개월 이상~2세)
2026년 11월 일반형 I 식단

구 분	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	♠ 샤인머스킷	브로콜리죽	♠ 귤	치즈죽②(대체식:두부죽)	가을 소풍 단감따기& 두부만들기 체험 <엄마표 도시락> & 개인 간식
점 심	기장밥 감자국 파닭갈말이①⑤ (달걀대체:두부구이) 잔멸치볶음⑤⑥ 배추백김치⑨	백미밥 무챗국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 배추백김치⑨	돈까스덮밥①⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 단배추나물⑤⑥ 배추백김치⑨	백미밥 새우살뭇국⑨ 닭고기-깻잎 볶음⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 배추백김치⑨	
오후간식	머핀①②⑤⑥ 우유②	토마토스파게티⑥⑫ (대체:김가루주먹밥⑤⑥)	♠ 찐고구마 우유②	물만두&양념장⑤⑥⑩ 요구르트②	
열량kcal/단백질g	396/16.8	408.1/15.2	438.2/14.8	405.2/18.7	421.1/16.7
일자/요일	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	샤인머스캣	크래미죽①⑤⑥⑧	♠ 배	율무죽	♠ 단감
점 심	차조밥 순두부국⑤ 메추리알조림①⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추백김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기주물럭⑤⑥⑩ 양배추나물 배추백김치⑨	쇠고기콩나물밥 &양념장⑤⑥⑯ 흥합살국⑱ 청경채나물⑤⑥ 배추백김치⑨	백미밥 대구살맑은국⑤⑥ 두부데리야끼조림⑤⑥ 오이새콤무침⑤⑥ 배추백김치⑨	보리밥 닭곰탕⑮ 사각어묵볶음⑤⑥ 얼갈이된장나물⑤⑥ 배추백김치⑨
오후간식	♠ 파프리카스틱 플레인요거트②	약과①②⑤⑥/ 보리차 (2세:김가루주먹밥⑤⑥)	시리얼⑤ 우유②	옥수수메밀전①③⑤ 포도주스	단팥빵①②⑤⑥ 우유②
열량kcal/단백질g	378/13.9	377/13.8	410.1/14.9	436/18.2	416.1/16.9
일자/요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	♠ 바나나	단호박죽	♠ 귤	누룽지죽	♠ 배
점 심	현미밥 아욱국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 들깨무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운김칫국⑨ 훈제오리양파볶음⑤ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	새우살채소볶음밥①⑤⑥⑨ 두부된장국⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국⑤⑨ 쇠고기볶음⑤⑥⑯ 도토리묵콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀밥 만둣국①⑤⑥⑩ 가자미구이⑤⑥ 브로콜리 나물 배추김치⑨
오후간식	♠찐감자 우유②	미니 자장면⑤⑥⑩	크림빵①②⑤⑥ 우유②	삶은달걀①/ 매실차 (달걀대체: 찐두부)	김가루 주먹밥⑤⑥ 요구르트②
열량kcal/단백질g	401.6/15.3	381.4/18.3	390.3/14.7	393.2/14.5	434.9/17.8
일자/요일	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	♠ 토마토⑫(대체♠귤)	양배추죽⑤⑥	♠ 단감	쇠고기죽⑯	♠ 사과
점 심	흑미밥 버섯찌개⑤ 떡갈비당근볶음 ⑤⑥⑩⑯ 봄동나물⑤⑥ 배추백김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 파프리카나물⑤⑥ 배추백김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 달걀국① (달걀대체: 두부국) 오이나물⑤⑥ 배추백김치⑨	백미밥 황태미역국⑤⑥ 온두부&양념장⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추백김치⑨	수수밥 조갯살콩나물국⑤⑱ 돼지고기목살구이⑩ 상추무침⑤⑥ 배추백김치⑨
오후간식	고구마범벅①⑤ 우유②	모둠어묵탕⑤⑥	곡물바⑤(소이조이) 우유②	♠ 바나나 둥글레차	밤식빵①②⑤⑥ 우유②
열량kcal/단백질g	428.6/14	402/18.2	426.7/15	381.8/14.7	414/17.7
일자/요일	30(월)				
오전간식	♠ 배				
점 심	잡곡밥 쇠고깃국⑯ 시금치달걀찜① (달걀대체: 찐두부) 김구이 배추백김치⑨				
오후간식	꿀호떡①②⑤⑥ 우유②				
열량kcal/단백질g	410.1/16.1				

▶국의 적정염도: 0.50%이하(염도계 사용)

▶자연식품♠표시

▶식품알러지 개별식제공 : 과일(대체과일) 달걀 및 유제품 알러지 (제공식 또는 대체식 제공)

▶ 알레르기유발식품: ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧게 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

☞ 매월 식단 확인 후, 알레르기 식품이 있으시면 꼭~ 원으로 연락 부탁드립니다

<과일간식 지원사업> 진주시 농산물유통과에서 과일간식지원사업 (1인당 130g)으로 제공 매주 금요일 간식은 과일명 표시

❤ 급간식 시간 ❤

오전간식- 9:40~10시

점 심 - 11:20~11:50

오후간식- 2:40~3시

연장간식- 5시~5:15

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

<원산지 표시>

*원산지표시품목은 식단안내서를 참고해 주세요.

쌀						콩			소고기	수 산 물		육 류		
밥	잡곡	찹쌀	현미	흑미	누룽지	두부	순두부	연두부	한우			돼지고기	닭고기	오리고기
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			국내산	국내산	국내산

배추김치		수 산 물 가공품				식육가공품				
배추	고춧가루	어묵	크래미			돈까스	떡갈비		훈제오리	
국내산	국내산	명태:러시아산	명태:러시아산			돼지:국내산	돼지:국내산	소:국내산	오리:국내산	



2026년 11월 (1~2세) 시간연장형 간식 식단

진주시 어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

발 행 일 : 2026년 10월 16일

✿ 사랑맘 어린이집

구 분	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
저 녁 간 식	두유⑤	우유②	귤	샤인머스킷	플레인요거트②
열량(kcal) / 단백질(g)	80.6/3.9	84.5/4	25.4/0.5	29.9/0.2	57.9/3.4
일 자 / 요 일	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
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
일 자 / 요 일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
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
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.