

2026년 11월
(3~5세) 일반형 I 식단

발 행 일 : 2026년 10월 16일

✿ 그린빌창의어린이집

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 쇠불고기⑤⑥⑯ 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)	609.2/25.9	627.9/23.4	674.1/22.7	623.4/28.7	647.8/25.6	631.9/23.1
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)	581.5/21.4	580.1/21.2	630.9/22.9	670.8/28.1	640.2/26	625/21.3
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)	617.9/23.6	586.8/28.1	600.4/22.7	604.9.22.3	669/27.5	613.7/23.9
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	증편(1-2세:♠바나나) 둥글레차	밤식빵①②⑤⑥ 우유②	양갱 메밀차③
열량(kcal) / 단백질(g)	659.4/21.6	618.5/27.9	656.4/23	588.3/22.7(587.3/22.6)	637/27.3	606.9/23.6
일자 / 요일	30(월)					
오전간식	♠배					
점심	잡곡밥 쇠고깃국⑯ 시금치달걀찜① 김구이 배추김치⑨					
오후간식	꿀호떡①②⑤⑥ 우유②					
열량(kcal) / 단백질(g)	631/24.9					

<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 ⑭호두 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.
- ▶보호자가 필요에 의해 보내주신 간식이나 이유식은 보호자 요청대로 제공되고 있습니다.

※ 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	국거리, 구이, 조림, 전골: 국내산	돼지고기	닭고기
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	산 불고기: 수입산	국내산	국내산 산

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

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



2026년 11월
(1~2세) 일반형 I 식단

발 행 일 : 2026년 10월 16일

✿ 그린빌창의어린이집

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 쇠불고기⑤⑥⑯ 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 27일까지입니다. 이후 신청 건은 감수 어려운 점 양해바랍니다.
- 보호자가 필요에 의해 보내주신 간식이나 이유식은 보호자 요청대로 제공되고 있습니다.

※ 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	국거리, 구이, 조림, 전골: 국내산	돼지고기	닭고기	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	산 불고기: 수입산	국내산	국내산	산

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

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



2026년 11월 이유식 식단

진주시 어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

발 행 일 : 2026년 10월 16일

✿ 그린빌창의어린이집

구 분	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
초 기 (4-5개월)	브로콜리미음	브로콜리미음	브로콜리미음	찹쌀미음	찹쌀미음	찹쌀미음
열량(kcal) / 단백질(g)	27.2/0.6	27.2/0.6	27.2/0.6	43.8/0.8	43.8/0.8	43.8/0.8
중 기 (6-8개월)	두부죽⑤	브로콜리죽	고구마죽	무죽	찹쌀죽	양파죽
열량(kcal) / 단백질(g)	65.8/2.4	56/1.4	66.6/1.1	57.9/1.1	76.5/1.4	55.6/1.1
후 기 (9-11개월)	두부무른밥⑤	브로콜리무른밥	고구마무른밥	무무른밥	찹쌀무른밥	양파무른밥
열량(kcal) / 단백질(g)	74.4/2.4	83.3/2	100/1.6	79.2/1.4	109.4/2	82.7/1.6
일자 / 요일	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
초 기 (4-5개월)	양배추미음	양배추미음	양배추미음	닭살미음⑮	닭미음⑮	닭살미음⑮
열량(kcal) / 단백질(g)	27.1/0.5	27.1/0.5	27.1/0.5	31.4/1.7	31.4/1.7	31.4/1.7
중 기 (6-8개월)	오트밀죽②	양배추죽	파프리카죽	옥수수죽	닭죽⑮	녹두죽
열량(kcal) / 단백질(g)	84.9/2.3	54.1/1.1	58.5/1.1	76.1/1.7	61.8/3.3	75.9/2.7
후 기 (9-11개월)	오트밀무른밥②	양배추무른밥	파프리카무른밥	옥수수무른밥	닭무른밥⑮	녹두무른밥
열량(kcal) / 단백질(g)	136/3.7	82.7/1.7	80.5/1.5	92.6/1.7	119.1/7.6	119.1/4.4
일자 / 요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
초 기 (4-5개월)	버섯미음	버섯미음	버섯미음	감자미음	감자미음	감자미음
열량(kcal) / 단백질(g)	26.6/0.6	26.6/0.6	26.6/0.6	29/0.6	29/0.6	29/0.6
중 기 (6-8개월)	버섯죽	단호박죽	김가루죽	누룽지죽	감자죽	흑임자죽
열량(kcal) / 단백질(g)	73.4/1.4	56.5/1	52.1/1.2	78.6/1.4	58.2/1.1	82.4/2.1
후 기 (9-11개월)	버섯무른밥	단호박무른밥	김가루무른밥	누룽지무른밥	감자무른밥	흑임자무른밥
열량(kcal) / 단백질(g)	80.3/2	84.6/1.6	85.7/3.3	117.9/2	93.6/1.9	114.7/2.8
일자 / 요일	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
초 기 (4-5개월)	당근미음	당근미음	당근미음	쇠고기육수미음⑯	쇠고기육수미음⑯	쇠고기육수미음⑯
열량(kcal) / 단백질(g)	27.2/0.5	27.2/0.5	27.2/0.5	41.1/1.4	41.1/1.4	41.1/1.4
중 기 (6-8개월)	당근죽	근대죽	잣죽⑲	쇠고기죽⑯	콩나물죽⑤	현미죽
열량(kcal) / 단백질(g)	55.9/1.1	64.9/1.2	70.1/1.4	70.7/2.8	55.1/1.4	75.7/1.5
후 기 (9-11개월)	당근무른밥	근대무른밥	잣무른밥⑲	쇠고기무른밥⑯	콩나물무른밥⑤	현미무른밥
열량(kcal) / 단백질(g)	83.1/1.6	80.5/1.8	108.4/2.2	106.2/4.2	84.1/2.1	108.3/2.1
일자 / 요일	30(월)					
초 기 (4-5개월)	시금치미음					
열량(kcal) / 단백질(g)	27.1/0.6					
중 기 (6-8개월)	시금치죽					
열량(kcal) / 단백질(g)	54.1/1.2					
후 기 (9-11개월)	시금치무른밥					
열량(kcal) / 단백질(g)	81.2/1.8					

▶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

▶가정에서 보내주는 이유식이 있을 경우 그것으로 대체합니다.

▶알레르기 반응 시 해당 이유식을 중단하고 다른 이유식으로 대체하며, 알레르기 반응이 일어난 식품은 이후 활용하는 것을 권장합니다.

▶달걀노른자의 경우 철분 주요 급원이 될 수 있으므로 흰자와 구분하여 이유식에 활용할 수 있습니다.

▶식단 감수 기간은 10월 27일까지입니다. 이후 신청 건은 감수 어려운 점 양해바랍니다.

▶보호자가 필요에 의해 보내주신 간식이나 이유식은 보호자 요청대로 제공되고 있습니다.

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

<원산지 표시>

*원산지표시품목은 식단안내서를 참고해 주세요.

쌀					콩	소고기			
멥쌀	찹쌀	현미	죽	누룽지	두부	한우	육우	젖소	수입산
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	산	산	산

육류		수산물		수산물가공품	
닭고기					
국내산	산	산	산	산	산