

2026년 11월 이유식 식단

진주시 어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

발 행 일 : 2026년 10월 16일

✿ 비성 어린이집

구 분	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
초 기 (4-5개월)	브로콜리미음	브로콜리미음	브로콜리미음	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	
중 기 (6-8개월)	두부죽⑤	브로콜리죽	고구마죽	무죽	찹쌀죽	♡
열량(kcal) / 단백질(g)	65.8/2.4	56/1.4	66.6/1.1	57.9/1.1	76.5/1.4	
후 기 (9-11개월)	두부무른밥⑤	브로콜리무른밥	고구마무른밥	무무른밥	찹쌀무른밥	
열량(kcal) / 단백질(g)	74.4/2.4	83.3/2	100/1.6	79.2/1.4	109.4/2	
일자 / 요일	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**	**14(토)**
초 기 (4-5개월)	양배추미음	양배추미음	양배추미음	닭살미음⑮	닭미음⑮	
열량(kcal) / 단백질(g)	27.1/0.5	27.1/0.5	27.1/0.5	31.4/1.7	31.4/1.7	
중 기 (6-8개월)	오트밀죽②	양배추죽	파프리카죽	옥수수죽	닭죽⑮	♡
열량(kcal) / 단백질(g)	84.9/2.3	54.1/1.1	58.5/1.1	76.1/1.7	61.8/3.3	
후 기 (9-11개월)	오트밀무른밥②	양배추무른밥	파프리카무른밥	옥수수무른밥	닭무른밥⑮	
열량(kcal) / 단백질(g)	136/3.7	82.7/1.7	80.5/1.5	92.6/1.7	119.1/7.6	
일자 / 요일	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**	**21(토)**
초 기 (4-5개월)	버섯미음	버섯미음	버섯미음	감자미음	감자미음	
열량(kcal) / 단백질(g)	26.6/0.6	26.6/0.6	26.6/0.6	29/0.6	29/0.6	
중 기 (6-8개월)	버섯죽	단호박죽	김가루죽	누룽지죽	감자죽	♡
열량(kcal) / 단백질(g)	73.4/1.4	56.5/1	52.1/1.2	78.6/1.4	58.2/1.1	
후 기 (9-11개월)	버섯무른밥	단호박무른밥	김가루무른밥	누룽지무른밥	감자무른밥	
열량(kcal) / 단백질(g)	80.3/2	84.6/1.6	85.7/3.3	117.9/2	93.6/1.9	
일자 / 요일	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)**	**28(토)**
초 기 (4-5개월)	당근미음	당근미음	당근미음	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	
중 기 (6-8개월)	당근죽	근대죽	잣죽⑲	쇠고기죽⑯	콩나물죽⑤	♡
열량(kcal) / 단백질(g)	55.9/1.1	64.9/1.2	70.1/1.4	70.7/2.8	55.1/1.4	
후 기 (9-11개월)	당근무른밥	근대무른밥	잣무른밥⑲	쇠고기무른밥⑯	콩나물무른밥⑤	
열량(kcal) / 단백질(g)	83.1/1.6	80.5/1.8	108.4/2.2	106.2/4.2	84.1/2.1	
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 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			
멥쌀	찹쌀	현미	죽	누룽지	두부	한우			
국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산			
육류			**수산물**			**수산물가공품**			
닭고기									
국산									



2026년 11월
(1~2세) 일반형 I 식단

진주시 어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

발 행 일 : 2026년 10월 26일

✿ 비성 어린이집

구 분	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	♠귤	브로콜리죽	♠배	치즈죽②	👧♠사인머스캣	
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	♡
오후간식	머핀①②⑤⑥ 우유②	토마토스파게티⑥⑫	♠찐고구마 우유②	물만두&양념장 ⑤⑥⑩	다진유부주먹밥⑤⑥ 요구르트②	
열량(kcal) / 단백질(g)	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)	14(토)
오전간식	♠키위	크래미죽①⑤⑥⑧	♠사과	율무죽	👧♠단감	
점심	차조밥 순두부국⑤ 메추리알조림①⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기주물럭 ⑤⑥⑩ 양배추나물 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 상추겉절이 배추김치⑨	백미밥 대구살맑은국⑤⑥ 두부데리야끼조림 ⑤⑥ 오이새콤무침⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 닭곰탕⑮ 사각어묵볶음⑤⑥ 얼갈이된장나물⑤⑥ 깍두기⑨	♡
오후간식	♠파프리카스틱 플레인요거트②	약과①②⑤⑥ 보리차	케이크①②⑤⑥ 우유②	옥수수메밀전①③⑤ 포도주스	단팥빵①②⑤⑥ 우유②	
열량(kcal) / 단백질(g)	378/13.9	377/13.8	405.2/17.3	436/18.2	416.1/16.9	
일자 / 요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	♠바나나	단호박죽	♠귤	누룽지죽	👧♠배	
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	♡
오후간식	♠찐감자 우유②	미니자장면⑤⑥⑩	크림빵①②⑤⑥ 우유②	구운달걀① 매실차	김가루주먹밥⑤⑥ 요구르트②	
열량(kcal) / 단백질(g)	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)	28(토)
오전간식	♠토마토⑫	양배추죽⑤⑥	♠단감	♠바나나	👧♠사과	
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	♡
오후간식	고구마범벅①⑤ 우유②	모둠어묵탕⑤⑥	곡물바⑤ 우유②	쇠고기주먹밥⑤⑥⑯ 둥글레차	밤식빵①②⑤⑥ 우유②	
열량(kcal) / 단백질(g)	428.6/14	402/18.2	426.7/15	381.8/14.7	414/17.7	
일자 / 요일	30(월)					
오전간식	♠배					
점심	잡곡밥 쇠고깃국⑯ 시금치달걀찜① 김구이 배추김치⑨	<과일간식지원사업 안내> 진주시농산물유통과에서 과일간식지원사업으로 제공되는 매주 금요일 간식은 👧♠과일명표시를 하였습니다. (예: 👧♠바나나)				
오후간식	꿀호떡①②⑤⑥ 우유②					
열량(kcal) / 단백질(g)	410.1/16.1					

▶ 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 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
밥 국산 / 죽 국산 / 찹쌀 국산 / 현미 국산 / 흑미 국산 / 누룽지 국산

콩
두부 국산 / 순두부 국산

소고기
한우 국산

육류
돼지고기 국산 / 닭고기 국산

배추김치
배추 국산 / 고춧가루 국산

수산물

수산물가공품
크래미 명태: 미국산
어묵 명태: 베트남산

식육가공품
돈까스 돼지: 국산
훈제오리 오리: 국산
떡갈비 돼지: 국산



2026년 11월
(3~5세) 일반형 I 식단

진주시 어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

발 행 일 : 2026년 10월 26일

✿ 비성 어린이집

구 분	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	♠귤	브로콜리죽	♠배	치즈죽②	👧♠사인미스캣	
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	♡
오후간식	머핀①②⑤⑥ 우유②	토마토스파게티⑥⑫	♠찐고구마 우유②	물만두&양념장 ⑤⑥⑩	다진유부주먹밥⑤⑥ 요구르트②	
열량(kcal) / 단백질(g)	609.2/25.9	627.9/23.4	674.1/22.7	623.4/28.7	647.8/25.6	
일자 / 요일	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**	**14(토)**
오전간식	♠키위	크래미죽①⑤⑥⑧	♠사과	율무죽	👧♠단감	
점심	차조밥 순두부국⑤ 메추리알조림①⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기주물럭 ⑤⑥⑩ 양배추나물 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 상추겉절이 배추김치⑨	백미밥 대구살맑은국⑤⑥ 두부데리야끼조림 ⑤⑥ 오이새콤무침⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 닭곰탕⑮ 사각어묵볶음⑤⑥ 얼갈이된장나물⑤⑥ 깍두기⑨	♡
오후간식	♠파프리카스틱 플레인요거트②	약과①②⑤⑥ 보리차	케이크①②⑤⑥ 우유②	옥수수메밀전①③⑤ 포도주스	단팥빵①②⑤⑥ 우유②	
열량(kcal) / 단백질(g)	581.5/21.4	580.1/21.2	623.4/26.5	670.8/28.1	640.2/26	
일자 / 요일	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**	**21(토)**
오전간식	♠바나나	단호박죽	♠귤	누룽지죽	👧♠배	
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	♡
오후간식	♠찐감자 우유②	미니자장면⑤⑥⑩	크림빵①②⑤⑥ 우유②	구운달걀① 매실차	김가루주먹밥⑤⑥ 요구르트②	
열량(kcal) / 단백질(g)	617.9/23.6	586.8/28.1	600.4/22.7	604.9.22.3	669/27.5	
일자 / 요일	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)**	**28(토)**
오전간식	♠토마토⑫	양배추죽⑤⑥	♠단감	♠바나나	👧♠사과	
점심	흑미밥 버섯찌개⑤ 떡갈비당근볶음 ⑤⑥⑩⑯ 봄동나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 파프리카나물⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 달걀국① 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	**외부 음식** **(피자)**	수수밥 조갯살콩나물국⑤⑱ 돼지고기목살구이⑩ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	♡
오후간식	고구마범벅①⑤ 우유②	모둠어묵탕⑤⑥	곡물바⑤ 우유②	쇠고기주먹밥⑤⑥⑯ 둥글레차	밤식빵①②⑤⑥ 우유②	
열량(kcal) / 단백질(g)	659.4/21.6	618.5/27.9	656.4/23	590.9/21.5	637/27.3	
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 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
밥 국산 / 죽 국산 / 찹쌀 국산 / 현미 국산 / 흑미 국산

콩
누룽지 국산 / 두부 국산 / 순두부 국산

소고기
한우 국산

육 류
돼지고기 국산 / 닭고기 국산

배추김치
배추 국산 / 고춧가루 국산

수 산 물

수산물가공품
크래미 명태: 미국산 명태: 베트남산
어묵

식육가공품
돈까스 돼지: 국산
훈제오리 오리: 국산
떡갈비 돼지: 국산



2026년 11월 (1~2세) 시간연장형 간식 식단

진주시 어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀
발 행 일 : 2026년 10월 16일

✿ 비성 어린이집

구 분	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
저 녁 간 식	두유⑤	우유②	귤	플레인요거트②	배
열량(kcal) / 단백질(g)	80.6/3.9	84.5/4	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	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.



2026년 11월 (3~5세) 시간연장형 간식 식단

진주시 어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

발 행 일 : 2026년 10월 16일

✿ 비성 어린이집

구 분	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
저 녁 간 식	두유⑤	우유②	귤	플레인요거트②	배
열량(kcal) / 단백질(g)	124/6	130/6.2	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	우유②	키위	플레인요거트②	사과
열량(kcal) / 단백질(g)	124/6	130/6.2	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	우유②	바나나	플레인요거트②	귤
열량(kcal) / 단백질(g)	124/6	130/6.2	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.