



2026년 10월 (1~2세) 죽형 식단

진주시 어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

발행일 : 2026년 9월 21일

♻️ **쌍쌍 어린이집**

구분		1(목)		2(금)		3(토) 개천절	
오전간식		당근양파죽⑤④		누룽지죽			
점심		백미밥 열갈이된장국⑤⑥ 해물완자조림 ⑤④⑦⑩ 청경채나물 배추김치⑨		흑미밥 순두부백탕⑤ 오리불고기⑤⑥ 상추무침⑤④ (대체: 단배추나물⑤④) 배추김치⑨			
		시리얼⑤⑥ 우유② 399.9/14		 사과 우유② 409/15.6(407.6/15.6)			
오후간식		399.9/14		409/15.6(407.6/15.6)			
열량(kcal) / 단백질(g)							
일자 / 요일		5(월)		6(화)		7(수)	
오전간식				들깨죽		표고버섯죽	
점심		대체휴무일		백미밥 감자양파국⑤⑥ 생선까스&타르타르 소스①⑤④ 열무나물 배추김치⑨		잔멸치볶음밥⑤④ 근대국⑤⑥ 야채달걀찜① 배추김치⑨	
				부추된장죽⑤⑥		백미밥 들깨미역국⑤④ 쇠불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	
오후간식				 단감 포도주스			
열량(kcal) / 단백질(g)		427.9/16.8		395.2/18.2		389.7/13.6	
일자 / 요일		8(목)		9(금) 한글날		10(토)	
오전간식						가자미무죽	
점심						하이라이스⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 배추김치⑨ 골드키위	
오후간식						완두콩스프②⑥	
열량(kcal) / 단백질(g)						403.7/14.8	
일자 / 요일		12(월)		13(화)		14(수)	
오전간식		달걀죽①		타락죽②		누룽지죽	
점심		잡곡밥 두부국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑩ 시금치나물⑤④ 배추김치⑨		백미밥 혼합살된장국⑤⑥⑩ 오리불고기⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨		치즈달걀비빔밥 ②⑤⑥⑩ 복엇국⑤⑥ 표고버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	
		 사과 우유②		딸기잼샌드위치①②⑤⑥ 우유②		 바나나 우유②	
오후간식		 사과 우유②		딸기잼샌드위치①②⑤⑥ 우유②		 바나나 우유②	
열량(kcal) / 단백질(g)		428.9/17.8		443.1/20.8		400.7/18.8	
일자 / 요일		19(월)		20(화)		21(수)	
오전간식		황태죽		녹두죽		배추죽	
점심		울무밥 청경채맑은국 닭가슴살장조림⑤⑥⑩ 숙주당근나물⑤④ 배추김치⑨		백미밥 시래깃국⑤④ 돈불고기⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨		삼색나물비빔밥⑤⑥ 쇠고기탕국⑤⑥ 오이된장무침⑤④ 배추김치⑨	
		 바나나 요구르트②		단팥빵①②⑤⑥ 우유②		 방울토마토⑩ 우유②	
오후간식		 바나나 요구르트②		단팥빵①②⑤⑥ 우유②		 방울토마토⑩ 우유②	
열량(kcal) / 단백질(g)		426.3/18.8		428.4/18.7		398.7/14.1	
일자 / 요일		26(월)		27(화)		28(수)	
오전간식		쇠고기죽⑥		돼지고기야채죽⑩		미역죽	
점심		차조밥 시금치된장국⑤⑥ 닭채소볶음 ⑤⑥⑩ 단배추나물⑤④ 배추김치⑨		백미밥 콩나물국⑤ 새우살채첩조림 ⑤④⑦⑩ 우영채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		짜장밥⑤⑥⑩ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 꽃맛살무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	
		 바나나 플레인요거트②		찐감자 우유②		 키위 우유②	
오후간식		 바나나 플레인요거트②		찐감자 우유②		 키위 우유②	
열량(kcal) / 단백질(g)		366.6/15.7		437.8/18.8		441.4/13.5	
일자 / 요일		29(목)		30(금)		31(토)	
오전간식				참깨죽		감자죽	
점심				백미밥 쇠고기샤브국⑤⑥⑩ 두부구이&양념장 ⑤④ 무나물 배추김치⑨		찰쌀밥 쇠고기묵국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑩ 열갈이나물⑤④ 배추김치⑨	
오후간식				약과①②⑤⑥ 우유②		 사과 우유②	
열량(kcal) / 단백질(g)				439.9/16.8		422.1/18.6	
일자 / 요일							
오전간식							
점심						백미밥1/2공기 혼합살칼국수⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 샤인머스켓	
오후간식						약과①②⑤⑥ 오미자차	
열량(kcal) / 단백질(g)						423.2/13.3	

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



2026년 10월 (1~2세) 시간연장형 간식 식단

진주시 어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

발행일 : 2026년 9월 18일

어린이집

구분		1(목)		2(금)	
저녁 간식	▶ 국의 적정 염도(센터권장): 0.5% 이하 ▶ 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 9월 27일까지입니다. 이후 신청 건은 감수 어려운 점 양해 바랍니다.	플레인요거트②		자른포도	
		57.9/3.4		37/0.3	
열량(kcal) / 단백질(g)					
일자 / 요일	5(월) 대체휴무일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날
저녁 간식	두유⑤	우유②	파인애플	플레인요거트②	
열량(kcal) / 단백질(g)	80.6/3.9	84.5/4	34.5/0.3	57.9/3.4	
일자 / 요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
저녁 간식	두유⑤	우유②	사과	플레인요거트②	바나나
열량(kcal) / 단백질(g)	80.6/3.9	84.5/4	36.4/0.1	57.9/3.4	50.1/0.7
일자 / 요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
저녁 간식	두유⑤	우유②	굴	플레인요거트②	방울토마토⑫
열량(kcal) / 단백질(g)	80.6/3.9	84.5/4	25.4/0.5	57.9/3.4	16.3/0.7
일자 / 요일	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
저녁 간식	두유⑤	우유②	바나나	플레인요거트②	키위
열량(kcal) / 단백질(g)	80.6/3.9	84.5/4	50.1/0.7	57.9/3.4	41.6/0.5

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