

2026년 11월 (1~2세) 죽형 식단

진주시 어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

발 행 일 : 2026년 10월 19일

✿씽씽어린이집

구 분	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오 전 간 식	두부죽⑤	브로콜리죽	고구마죽	치즈죽②	찹쌀당근죽
점 심	기장밥 감자국 파달걀말이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 무챗국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	돈까스덮밥①⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 단배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 새우살뭇국⑨ 닭고기깻잎볶음 ⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 고등어조림⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨
오 후 간 식	♠귤 우유②	단팥빵①②⑤⑥ 우유②	♠배 우유②	물만두&양념장 ⑤⑥⑩	샤인머스캣 요구르트②
열량(kcal) / 단백질(g)	409.5/19.5	418.4/16.8	423.2/15.4	405.2/18.7	424.8/16.5
일자 / 요일	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오 전 간 식	오트밀죽②	크래미죽①⑤⑥⑧	파프리카죽	율무죽	미역죽⑤⑥
점 심	차조밥 순두부국⑤ 메추리알조림①⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기주물럭 ⑤⑥⑩ 양배추나물 배추김치⑨	쇠고기콩나물밥 &양념장⑤⑥⑯ 홍합살국⑱ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 동태살맑은국 두부데리야끼조림 ⑤⑥ 오이새콤무침⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 닭곰탕⑮ 사각어묵볶음⑤⑥ 얼갈이된장나물⑤⑥ 배추김치⑨
오 후 간 식	♠바나나 플레인요거트②	약과①②⑤⑥ 보리차	♠사과 우유②	시리얼⑤ 우유②	단감 우유②
열량(kcal) / 단백질(g)	434.8/15.4	375.6/13.8	393/15.1	409.4/17	434.1/17
일자 / 요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오 전 간 식	버섯죽	단호박죽	김가루죽	누룽지죽	감자죽
점 심	현미밥 아욱국⑤⑥ 돼지고기장조림 ⑤⑥⑩ 들깨무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운김칫국⑨ 훈제오리양파볶음⑤ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨	새우살채소볶음밥 ①⑤⑥⑨ 두부된장국⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국⑤⑨ 쇠고기볶음⑤⑥⑯ 도토리묵콩나물무침⑤ ⑥ 배추김치⑨	찹쌀밥 만둣국①⑤⑥⑩ 가자미구이⑤⑥ 브로콜리나물 배추김치⑨
오 후 간 식	♠바나나 우유②	♠찐고구마 우유②	♠귤 우유②	구운달걀① 매실차	배 요구르트②
열량(kcal) / 단백질(g)	425.1/15.2	444.5/16.5	389.3/15.5	391.7/14.5	407.3/16.6
일자 / 요일	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오 전 간 식	잔멸치죽	쇠고기죽⑯	잣죽⑲	양배추죽⑤⑥	아욱죽⑤⑥
점 심	흑미밥 버섯찌개⑤ 떡갈비당근볶음 ⑤⑥⑩⑯ 봄동나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 파프리카나물⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 달걀국① 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 황태국 온두부&양념장⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 조갯살미역국⑤⑥⑱ 쇠불고기⑤⑥⑯ 조기구이⑤ 잡채⑤⑥ 삼색나물⑤⑥ 배추김치⑨
오 후 간 식	♠토마토⑫ 우유②	식빵&딸기잼①②⑤⑥ 우유②	♠단감 우유②	♠바나나 둥글레차	케이크①②⑤⑥ ♠사과&과채주스
열량(kcal) / 단백질(g)	428.4/17.4	443.7/18.2	425.8/15.9	380.4/14	440.7/16.3
일자 / 요일	30(월)				
오 전 간 식	깨죽				
점 심	잡곡밥 쇠고깃국⑯ 시금치달걀찜① 김구이 배추김치⑨				
오 후 간 식	♠배 우유②				
열량(kcal) / 단백질(g)	432.1/17.1				

<과일간식지원사업 안내>

진주시농산물유통과에서 과일간식지원사업으로제공되는 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.

※ 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		한우	육우	젖소	수입산		돼지고기	닭고기	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	산	국내산	산	산	산	산	국내산	국내산	산
배추김치		수 산 물							수산물가공품							
배추	고춧가루	전복	고등어	동태살	참조기	크래미	어묵									
국내산	국내산	국내산	국내산	원양어산	국내산	명태: 원양어산	명태: 원양어산		수입산	산	산					
식육가공품																
돈까스		훈제오리		떡갈비												
돼지: 국내산		오리: 국내산		소: 국내산		돼지: 국내산			수입산	산	산	산	산			



2026년 11월 (1~2세) 시간연장형 간식 식단

진주시 어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

발 행 일 : 2026년 10월 16일

✿ 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.