

[illegible]



2026년 10월 (1~2세) 시간연장형 간식 식단

진주시 어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀
발행일 : 2026년 9월 23일
재미동동어린이집

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 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 야황산류 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.	누룽지죽	애호박죽		
열량(kcal) / 단백질(g)		63.9/1.1	60.9/1.2		
일자 / 요일	5(월) 대체휴무일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날
저녁 간식		찐고구마	두부죽⑤	김가루주먹밥⑤⑥	
열량(kcal) / 단백질(g)	80.6/3.9	50.1/0.3	60.6/1.8	78.5/1.4	
일자 / 요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
저녁 간식	애호박당근죽	쇠고기죽⑩	감자양파죽	유부초밥⑤⑥	바나나
열량(kcal) / 단백질(g)	60.9/1.2	75.2/2.5	68.8/1.4	95.4/2.1	50.1/0.7
일자 / 요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
저녁 간식	브로콜리죽	닭살양파죽⑤⑥⑮	굴	배추된장죽⑤⑥	들깨죽
열량(kcal) / 단백질(g)	66.5/1.4	68.5/2.7	25.4/0.5	68.9/1.3	68.3/1.8
일자 / 요일	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
저녁 간식	무죽⑤⑥	연두부&양념장⑤⑥	바나나	단호박죽	당근죽
열량(kcal) / 단백질(g)	52.6/1	21.8/1.9	50.1/0.7	42.5/0.8	72.4/1.4

※ 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	누룽지	두부	연두부	한우	닭고기	육류
국산	국산	국산	국산	국산	산	국산	산
수산물				식육·어육가공품			
산	산	산	산	산	산	산	산