

2026년 11월
(1~2세) 죽형 식단

진주시 어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

발 행 일 : 2026년 10월 16일

✿재미동동어린이집

구 분	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	두부죽⑤	브로콜리죽	고구마죽	치즈죽②	찹쌀당근죽	
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	♠귤 우유②	토마토스파게티⑥⑫	♠배 우유②	물만두&양념장 ⑤⑥⑩	샤인머스캣 요구르트②	
열량(kcal) / 단백질(g)	409.5/19.5	408.1/15.2	424.7/15.3	405.2/18.7	395.4/15.1	
일자 / 요일	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**	**14(토)**
오전간식	오트밀죽②	크래미죽①⑤⑥⑧	파프리카죽	율무죽	미역죽⑤⑥	
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	
오후간식	♠키위 플레인요거트②	약과①②⑤⑥ 보리차	♠사과 우유②	옥수수메밀전①③⑤ 포도주스	♠단감 우유②	
열량(kcal) / 단백질(g)	426.4/15.2	377/13.8	395.1/15	436/18.2	435.6/17	
일자 / 요일	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**	**21(토)**
오전간식	버섯죽	단호박죽	김가루죽	누룽지죽	감자죽	
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	♠바나나 우유②	미니자장면⑤⑥⑩	♠귤 우유②	구운달걀① 매실차	♠배 요구르트②	
열량(kcal) / 단백질(g)	425.1/15.2	381.4/18.3	389.3/15.5	393.2/14.5	407.3/16.6	
일자 / 요일	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)생일식단**	**28(토)**
오전간식	잔멸치죽	양배추죽⑤⑥	잣죽⑲	쇠고기죽⑯	아욱죽⑤⑥	
점심	흑미밥 버섯찌개⑤ 떡갈비당근볶음 ⑤⑥⑩⑯ 봄동나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 파프리카나물⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 달걀국① 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 황태미역국⑤⑥ 온두부&양념장⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 조갯살미역국⑤⑥⑱ 돼지불고기⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	♠토마토⑫ 우유②	모둠어묵탕⑤⑥	♠단감 우유②	♠바나나 둥글레차	♠사과 케이크 우유②	
열량(kcal) / 단백질(g)	429.8/17.4	402/18.2	425.8/15.9	381.8/14.7	421.3/19.5	
일자 / 요일	**30(월)**					
오전간식	깨죽					
점심	잡곡밥 쇠고깃국⑯ 시금치달걀찜① 김구이 배추김치⑨					
오후간식	♠배 우유②					
열량(kcal) / 단백질(g)	432.1/17.1					

<과일간식지원사업 안내>
진주시농산물유통과에서 과일간식지원사업으로 제공되는 매주 금요일 간식은 ♠과일명 표시를 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 / 누룽지 국산

콩
두부 국산 / 순두부 국산

소고기
한우 국산

육류
돼지고기 국산 / 닭고기 국산

배추김치
배추 국산 / 고춧가루 국산 / 전복 국산

수산물
크래미 명태: 미국산 / 어묵 명태: 미국산

수산물가공품

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



2026년 11월 (1~2세) 시간연장형 간식 식단

진주시 어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

발 행 일 : 2026년 10월 26일

재미동동어린이집

구 분	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
저 녁 간 식	쇠고기버섯주먹밥⑤⑯	순두부죽⑤	유부초밥⑤⑥	찐고구마	누룽지죽
열량(kcal) / 단백질(g)	102.8/2.4	72.6/2	95.4/2.1	50.1/0.3	63.9/1.1
일 자 / 요 일	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
저 녁 간 식	김가루주먹밥⑤⑥	타락죽②	찐감자	브로콜리죽	채소주먹밥⑤
열량(kcal) / 단백질(g)	78.5/1.4	86.4/2.6	43.6/1.3	66.5/1.4	62.2/1
일 자 / 요 일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
저 녁 간 식	후리가케주먹밥⑤⑥	게맛살죽①⑤⑥⑧	애호박죽	부추죽	찐단호박
열량(kcal) / 단백질(g)	117.7/2.9	66.2/1.6	60.9/1.2	52.3/1	63/1.3
일 자 / 요 일	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
저 녁 간 식	가지죽	잔멸치주먹밥⑤	당근죽	들깨죽	계란주먹밥
열량(kcal) / 단백질(g)	61.3/1.2	71.8/2	72.4/1.4	68.3/1.8	47/1.8
일 자 / 요 일	30(월)				
저 녁 간 식	참치죽	▶ 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)	89.3/4.4				

※ 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	순두부			한우									
국산	국산	국산	국산			국산									

수 산 물				식육·어육가공품						
게맛살		참치								
명태:	미국산	가다랑어:	원양산							