



2026년 10월 (유아반)

진주시 어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

발행일 : 2026년 9월 29일

경상국립대학교직장어린이집

일 자 / 요 일				1(목)	2(금)
오전 간식				새송이버섯죽	사과
점심	▶ 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 계 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			백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 해물완자조림⑤⑥⑨⑰ 청경채나물 깍두기⑨	흑미밥 순두부백탕⑤ 오리불고기⑤⑥ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후 간식				크림소스스파게티②⑥⑩	약밥⑤⑥, 우유②
열량(kcal) / 단백질(g)				609.2/23.6	646.1/24.1
연장 간식				플레인요거트②	두유⑤
열량(kcal) / 단백질(g)				89/5.2	124/6
일 자 / 요 일	5(월) 대체휴무일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날
오전 간식				단감	
점심		들깨죽 백미밥 감자양파국⑤⑥ 생선까스&타르타르소스①⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	잔멸치볶음밥⑤⑥ 근대국⑤⑥ 야채달걀찜① 깍두기⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	
오후 간식		연두부&양념장⑤⑥	미니와플&딸기잼①②⑤⑥ 우유②	유부초밥⑤⑥, 포도주스	
열량(kcal) / 단백질(g)		581.8/24.3	634.3/28.8	655.3/23.5	
연장 간식		우유②	두부과자⑤, 파인애플주스	플레인요거트②	
열량(kcal) / 단백질(g)		130/6.2	115.2/3.8	89/5.2	
일 자 / 요 일	12(월)	13(화) ♥생일♥	14(수)	15(목)	16(금)
오전 간식	사과	타락죽②	바나나	전복죽⑩	샤인머스켓
점심	잡곡밥 수제빫국⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑮ 브로콜리나물 배추김치⑨	백미밥 북어미역국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑮ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	치즈닭갈비덮밥②⑤⑥⑮ 복쌈국⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국⑤⑨ 돼지마늘간장볶음⑤⑥⑩ 청포묵감자루무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 안매운육개장⑤⑥⑮ 참치무조림⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후 간식	삶은달걀①, 우유②	케이크①②⑤⑥, 우유②	핫도그+케첩①②⑤⑥⑩⑫ 우유②	온국수⑤⑥	찐고구마, 우유②
열량(kcal) / 단백질(g)	654.6/25.1	649.3/29.7	631.4/30.6	603.6/27.4	677.3/26.1
연장 간식	두유⑤	플레인요거트②	구운옥수수칩, 사과주스	우유②	두유⑤
열량(kcal) / 단백질(g)	124/6	89/5.2	121/1	130/6.2	124/6
일 자 / 요 일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
오전 간식	멜론	녹두죽	방울토마토⑫	견과류죽④⑭	배
점심	울무밥 청경채맑은국 닭가슴살장조림⑤⑥⑮ 숙주당근나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시래깃국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ 쇠고기탕국⑤⑮ 오이된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 조갯살된장국⑤⑥⑮ 순살고등어구이⑤⑦ 상추사과유자무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 뼈없는돈육감자탕⑤⑥⑩ 스크램블에그①⑤ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨
오후 간식	파프리카주먹밥⑤⑥ 요구르트②	어묵바⑤⑥, 매실차	시리얼⑤, 우유②	물만두&양념장⑤⑥⑩	롤빵①②⑤⑥, 우유②
열량(kcal) / 단백질(g)	602.6/26.5	668.7/25.9	619.8/21.4	589.5/24.6	640.5/28.7
연장 간식	두유⑤	우유②	마카롱①②⑤⑥, 감귤주스	플레인요거트②	두유⑤
열량(kcal) / 단백질(g)	124/6	130/6.2	134.2/1.6	89/5.2	124/6
일 자 / 요 일	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
오전 간식	바나나	돼지고기야채죽⑩	키위	참깨죽	사과
점심	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기파인애플볶음⑤⑥⑮ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 달걀찜① 우영채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 꽃맛살무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기샤브국⑤⑥⑮ 두부구이&양념장⑤⑥ 무나물 배추김치⑨	참쌀밥 어묵탕⑤⑥ 닭볶음⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후 간식	곡물바⑤, 플레인요거트②	늪은호박전⑤⑥, 보리차	흑임자맛약과도넛①②⑤⑥ 우유②	푸실리샐러드⑤⑥	찐감자, 우유②
열량(kcal) / 단백질(g)	658.8/20.3	584.1/23.9	643.6/20.1	621.2/21.9	625.2/28
연장 간식	두유⑤	우유②	우유크림깨찰빵①②⑤⑥ 바나나망고주스	플레인요거트②	두유⑤
열량(kcal) / 단백질(g)	124/6	130/6.2	146/2.4	89/5.2	124/6

원산지 표시	쌀			콩			육류				배추김치	
	밥, 흑미, 찰쌀, 현미, 누룽지, 죽			두부	순두부	연두부	쇠고기(한우)	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루
	국내산			국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물			수산물가공품						식육가공품		
	동태	전복	고등어	해물완자			참치	★	베이컨		너비아니	★
	러시아연방	국내산	국내산	오징어: 칠레, 페루, 중국산 등			가다랑어: 원양산	★	돼지: 국내산		돼지: 국내산	★

※ 해당식품에 특정 증상을 보이는 원아 또는 기타 표기되지 않은 식품에서 알레르기 증상을 보이는 원아는 사전에 담임교사에게 알려주세요.



2026년 10월 (영아반)

진주시 어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

발행일 : 2026년 9월 29일

경상국립대학교직장어린이집

일 자 / 요 일				1(목)	2(금)
오전 간식				새송이버섯죽	사과
점심	▶ 국의 적정염도(센터관장): 0.50%이하 ▶ 자연식품은 표시를 하였습니다. ▶ 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 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣			백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 해물완자조림⑤⑥⑨⑰ 청경채나물 깍두기⑨	흑미밥 순두부백탕⑤ 오리불고기⑤⑥ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후 간식				크림소스스파게티②⑥⑩	약밥⑤⑥, 우유②
열량(kcal) / 단백질(g)				396/15.4	420/15.6
연장 간식				플레인요거트②	두유⑤
열량(kcal) / 단백질(g)				57.9/3.4	80.6/3.9
일 자 / 요 일	5(월) 대체휴무일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날
오전 간식				단감	
점심		들깨죽 백미밥 감자양파국⑤⑥ 생선까스&타르타르소스①⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	굴 잔멸치볶음밥⑤⑥ 근대국⑤⑥ 야채달걀찜① 깍두기⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	
오후 간식		연두부&양념장⑤⑥	미니와플&딸기잼①②⑤⑥ 우유②	유부초밥⑤⑥, 포도주스	
열량(kcal) / 단백질(g)		378.2/15.8	412.3/18.7	425.9/15.2	
연장 간식		우유②	두부과자⑤, 파인애플주스	플레인요거트②	
열량(kcal) / 단백질(g)		84.5/4	74.9/2.5	57.9/3.4	
일 자 / 요 일	12(월)	13(화) ♥생일♥	14(수)	15(목)	16(금)
오전 간식	사과	타락죽②	바나나	전복죽⑩	샤인머스켓
점심	잡곡밥 수제빫국⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑮ 브로콜리나물 배추김치⑨	백미밥 북어미역국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑮ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	치즈닭갈비덮밥②⑤⑥⑮ 복쌈국⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국⑤⑨ 돼지마늘간장볶음⑤⑥⑩ 청포묵김가루무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 안매운육개장⑤⑥⑮ 참치무조림⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후 간식	삶은달걀①, 우유②	케이크①②⑤⑥, 우유②	핫도그+케첩①②⑤⑥⑩⑫ 우유②	온국수⑤⑥	찐고구마, 우유②
열량(kcal) / 단백질(g)	425.5/16.3	423.7/17.9	410.4/19.9	392.3/17.8	440.3/16.9
연장 간식	두유⑤	플레인요거트②	구운옥수수칩, 사과주스	우유②	두유⑤
열량(kcal) / 단백질(g)	80.6/3.9	57.9/3.4	78.7/0.6	84.5/4	80.6/3.9
일 자 / 요 일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
오전 간식	멜론	녹두죽	방울토마토⑫	견과류죽④⑭	배
점심	울무밥 청경채맑은국 닭가슴살장조림⑤⑥⑮ 숙주당근나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시래깃국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ 쇠고기탕국⑤⑥ 오이된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 조갯살된장국⑤⑥⑮ 순살고등어구이⑤⑦ 상추사과유자무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 뼈없는돈육감자탕⑤⑥⑩ 스크램블에그①⑤ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨
오후 간식	파프리카주먹밥⑤⑥ 요구르트②	어묵바⑤⑥, 매실차	시리얼⑤, 우유②	물만두&양념장⑤⑥⑩	롤빵①②⑤⑥, 우유②
열량(kcal) / 단백질(g)	391.7/17.2	434.6/16.8	402.9/13.9	383.2/16	416.3/18.7
연장 간식	두유⑤	우유②	마카롱①②⑤⑥, 감귤주스	플레인요거트②	두유⑤
열량(kcal) / 단백질(g)	80.6/3.9	84.5/4	87.2/1	57.9/3.4	80.6/3.9
일 자 / 요 일	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
오전 간식	바나나	돼지고기야채죽⑩	키위	참깨죽	사과
점심	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기파인애플볶음⑤⑥⑮ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 달걀찜① 우영채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 꽃맛살무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기샤브국⑤⑥⑮ 두부구이&양념장⑤⑥ 무나물 배추김치⑨	참쌀밥 어묵탕⑤⑥ 닭볶음⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후 간식	곡물바⑤, 플레인요거트②	늪은호박전⑤⑥, 보리차	흑임자맛약과도넛①②⑤⑥ 우유②	푸실리샐러드⑤⑥	찐감자, 우유②
열량(kcal) / 단백질(g)	428.2/13.2	379.7/15.5	418.3/13.1	403.8/14.2	406.4/18.2
연장 간식	두유⑤	우유②	우유크림깨찰빵①②⑤⑥ 바나나망고주스	플레인요거트②	두유⑤
열량(kcal) / 단백질(g)	80.6/3.9	84.5/4	94.9/1.6	57.9/3.4	80.6/3.9

원산지	쌀			콩			육류				배추김치	
	밥, 흑미, 찰쌀, 현미, 누룽지, 죽			두부	순두부	연두부	쇠고기(한우)	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루
	국내산			국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
표시	수산물			수산물가공품			식육가공품					
	동태	전복	고등어	해물완자	참치	★	베이컨	너비아니	★			
	러시아연방	국내산	국내산	오징어: 칠레, 페루, 중국산 등	가다랑어: 원양산	★	돼지: 국내산	돼지: 국내산	★			

※ 해당식품에 특정 증상을 보이는 원아 또는 기타 표기되지 않은 식품에서 알레르기 증상을 보이는 원아는 사전에 담임교사에게 알려주세요.