

2026년 11월 (유아반)

진주시 어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

발 행 일 : 2026년 10월 26일

✿ 경상국립대학교직장어린이집

일 자 / 요 일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전 간식	♠귤	브로콜리죽	♠배	치즈죽②	🧒♠샤인머스캣
점 심	기장밥 감자국 파달걀말이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 무챗국⑤⑥ 당면소불고기⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	돈까스덮밥①⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 오징어뭇국⑰ 닭고기깻잎볶음 ⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 삼치조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후 간식	버터와플①②⑤⑥, 우유②	토마토스파게티⑥⑫	♠찐고구마, 우유②	물만두&양념장⑤⑥⑩	다진유부주먹밥⑤⑥ 요구르트②
열량(kcal) / 단백질(g)	596.1/25.8	622.7/22.4	674.1/22.7	633.8/30.5	647.8/25.6
연장 간식	두유⑤	우유②	팝콘②⑤, 파인애플주스	플레인요거트②	두유⑤
열량(kcal) / 단백질(g)	124/6	130/6.2	146.4/1.9	89/5.2	124/6
일 자 / 요 일	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**
오전 간식	♠키위	크래미죽①⑤⑥⑧	♠사과	율무죽	🧒♠단감
점 심	차조밥 순두부국⑤ 메추리알조림①⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 찹쌀탕수육⑤⑥⑩ 양배추나물 깍두기⑨	쇠고기콩나물밥&양념장 ⑤⑥⑯ 바지락수제비⑱ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 대구살맑은국⑤⑥ 두부데리야끼조림⑤⑥ 오이새콤무침⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 닭곰탕⑮ 사각어묵볶음⑤⑥ 얼갈이된장나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후 간식	♠파프리카스틱 플레인요거트②	약과①②⑤⑥, 보리차	시리얼⑤, 우유②	옥수수메밀전①③⑤ 포도주스	단팥빵①②⑤⑥, 우유②
열량(kcal) / 단백질(g)	581.5/21.4	602.5/19.5	662.9/20	670.8/28.1	640.2/26
연장 간식	두유⑤	우유②	우리밀웨하스①②⑤⑥, 사과주스	플레인요거트②	두유⑤
열량(kcal) / 단백질(g)	124/6	130/6.2	199.3/1.4	89/5.2	124/6
일 자 / 요 일	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**
오전 간식	♠바나나	단호박죽	♠귤	누룽지죽	🧒♠배
점 심	현미밥 아욱국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 들깨무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡채밥⑤⑥⑩ 두부된장국⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국⑤⑨ 쇠고기파인애플볶음⑤⑥⑯ 청포묵김가루무침⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀밥 만둣국⑤⑥⑩ 코다리무조림⑤⑥ 브로콜리나물 배추김치⑨
오후 간식	♠찐감자, 우유②	케이크①②⑤⑥, 우유②	휘낭시에①②⑤⑥, 우유②	구운달걀①, 매실차	김가루주먹밥⑤⑥ 요구르트②
열량(kcal) / 단백질(g)	617.9/23.6	679.4/25.8	659.2/24.1	628.4/22.4	621.8/26.6
연장 간식	두유⑤	우유②	쌀카스테라①②⑤⑥, 과채주스	플레인요거트②	두유⑤
열량(kcal) / 단백질(g)	124/6	130/6.2	126.9/2.6	89/5.2	124/6
일 자 / 요 일	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)**
오전 간식	♠토마토⑫	양배추죽⑤⑥	♠단감	쇠고기죽⑯	🧒♠사과
점 심	흑미밥 버섯찌개⑤ 떡갈비당근볶음⑤⑥⑩⑯ 봄동나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 파프리카나물⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 달걀국① 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 황태미역국⑤⑥ 온두부&양념장⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 조갯살콩나물국⑤⑱ 돈육가지볶음⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후 간식	고구마범벅①⑤, 우유②	모둠어묵탕⑤⑥	곡물바⑤, 우유②	간장비빔국수⑤⑥, 둥글레차	마들렌①②⑤⑥, 우유②
열량(kcal) / 단백질(g)	659.4/21.6	618.5/27.9	656.4/23	641.9/24.7	627.7/30.9
연장 간식	두유⑤	우유②	휘낭시에①②⑤⑥, 망고주스	플레인요거트②	두유⑤
열량(kcal) / 단백질(g)	124/6	130/6.2	151/2	89/5.2	124/6
일 자 / 요 일	**30(월)**				
오전 간식	♠배	**<과일간식지원사업 안내>** **진주시농산물유통과에서과일 간식지원사업으로 제공되는 매주 금요일 간식은 🧒♠과일명표시를 하였습니다.**	▶ 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		
점 심	잡곡밥 쇠고깃국⑯ 시금치달걀찜① 김구이 배추김치⑨				
오후 간식	꿀호떡①②⑤⑥, 우유②				
열량(kcal) / 단백질(g)	631/24.9				
연장 간식	두유⑤				
열량(kcal) / 단백질(g)	124/6				

원산지 표시	쌀			콩			육 류				배추김치	
	밥, 흑미, 찹쌀, 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					
	오징어	코다리	★	크래미			베이컨	찹쌀탕수육	돈까스	훈제오리	떡갈비	
	국내산	러시아연방	★	명태: 미국산			돼지: 국내산	돼지: 국내산	돼지: 국내산	오리: 국내산	돼지: 국내산	소: 국내산

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



2026년 11월 (영아반)

진주시 어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

발 행 일 : 2026년 10월 26일

✿ 경상국립대학교직장어린이집

일 자 / 요 일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전 간식	♠귤	브로콜리죽	♠배	치즈죽②	👧♠샤인머스캣
점 심	기장밥 감자국 파달걀말이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 무챗국⑤⑥ 당면소불고기⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	돈까스덮밥①⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 오징어뭇국⑰ 닭고기깻잎볶음 ⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 삼치조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후 간식	버터와플①②⑤⑥, 우유②	토마토스파게티⑥⑫	♠찐고구마, 우유②	물만두&양념장⑤⑥⑩	다진유부주먹밥⑤⑥ 요구르트②
열량(kcal) / 단백질(g)	387.4/16.8	404.8/14.5	438.2/14.8	411.9/19.8	421.1/16.7
연장 간식	두유⑤	우유②	팝콘②⑤, 파인애플주스	플레인요거트②	두유⑤
열량(kcal) / 단백질(g)	80.6/3.9	84.5/4	95.2/1.3	57.9/3.4	80.6/3.9
일 자 / 요 일	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**
오전 간식	♠키위	크래미죽①⑤⑥⑧	♠사과	율무죽	👧♠단감
점 심	차조밥 순두부국⑤ 메추리알조림①⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 찹쌀탕수육⑤⑥⑩ 양배추나물 깍두기⑨	쇠고기콩나물밥&양념장 ⑤⑥⑯ 바지락수제비⑱ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 대구살맑은국⑤⑥ 두부데리야끼조림⑤⑥ 오이새콤무침⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 닭곰탕⑮ 사각어묵볶음⑤⑥ 얼갈이된장나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후 간식	♠파프리카스틱 플레인요거트②	약과①②⑤⑥, 보리차	시리얼⑤, 우유②	옥수수메밀전①③⑤ 포도주스	단팥빵①②⑤⑥, 우유②
열량(kcal) / 단백질(g)	378/13.9	423/14.4	430.9/13	436/18.2	416.1/16.9
연장 간식	두유⑤	우유②	우리밀웨하스①②⑤⑥, 사과주스	플레인요거트②	두유⑤
열량(kcal) / 단백질(g)	80.6/3.9	84.5/4	129.5/0.9	57.9/3.4	80.6/3.9
일 자 / 요 일	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**
오전 간식	♠바나나	단호박죽	♠귤	누룽지죽	👧♠배
점 심	현미밥 아욱국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 들깨무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡채밥⑤⑥⑩ 두부된장국⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국⑤⑨ 쇠고기파인애플볶음⑤⑥⑯ 청포묵김가루무침⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀밥 만둣국⑤⑥⑩ 코다리무조림⑤⑥ 브로콜리나물 배추김치⑨
오후 간식	♠찐감자, 우유②	케이크①②⑤⑥, 우유②	휘낭시에①②⑤⑥, 우유②	구운달걀①, 매실차	김가루주먹밥⑤⑥ 요구르트②
열량(kcal) / 단백질(g)	401.6/15.3	441.6/16.8	428.5/15.7	408.4/14.6	404.2/17.3
연장 간식	두유⑤	우유②	쌀카스테라①②⑤⑥, 과채주스	플레인요거트②	두유⑤
열량(kcal) / 단백질(g)	80.6/3.9	84.5/4	82.5/1.7	57.9/3.4	80.6/3.9
일 자 / 요 일	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)**
오전 간식	♠토마토⑫	양배추죽⑤⑥	♠단감	쇠고기죽⑯	👧♠사과
점 심	흑미밥 버섯찌개⑤ 떡갈비당근볶음⑤⑥⑩⑯ 봄동나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 파프리카나물⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 달걀국① 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 황태미역국⑤⑥ 온두부&양념장⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 조갯살콩나물국⑤⑱ 돈육가지볶음⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후 간식	고구마범벅①⑤, 우유②	모둠어묵탕⑤⑥	곡물바⑤, 우유②	간장비빔국수⑤⑥, 둥글레차	마들렌①②⑤⑥, 우유②
열량(kcal) / 단백질(g)	428.6/14	402/18.2	426.7/15	417.3/16.1	437.2/20.1
연장 간식	두유⑤	우유②	휘낭시에①②⑤⑥, 망고주스	플레인요거트②	두유⑤
열량(kcal) / 단백질(g)	80.6/3.9	84.5/4	98.2/1.3	57.9/3.4	80.6/3.9
일 자 / 요 일	**30(월)**				
오전 간식	♠배	**<과일간식지원사업 안내>** **진주시농산물유통과에서과일 간식지원사업으로 제공되는 매주 금요일 간식은 👧♠과일명표시를 하였습니다.**	▶ 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		
점 심	잡곡밥 쇠고깃국⑯ 시금치달걀찜① 김구이 배추김치⑨				
오후 간식	꿀호떡①②⑤⑥, 우유②				
열량(kcal) / 단백질(g)	410.1/16.1				
연장 간식	두유⑤				
열량(kcal) / 단백질(g)	80.6/3.9				

원산지 표시	쌀			콩			육 류				배추김치	
	밥, 흑미, 찹쌀, 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						
	오징어	코다리	★	크래미		베이컨	찹쌀탕수육	돈까스	훈제오리	떡갈비		
	국내산	러시아연방	★	명태: 미국산		돼지: 국내산	돼지: 국내산	돼지: 국내산	오리: 국내산	돼지: 국내산	소: 국내산	

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