

# 2026년 11월
# (1~2세) 죽형 식단

진주시 어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

발 행 일 : 2026년 10월 16일

✿ 도담아이 어린이집

| 구 분 | 2(월) | 3(화) | 4(수) | 5(목) | 6(금) |
|---|---|---|---|---|---|
| 오 전 간 식 | 두부죽⑤ | 브로콜리죽 | 고구마죽 | 현미죽 | 찹쌀당근죽 |
| 점 심 | 기장밥<br>감자국<br>파달걀말이①⑤<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>백김치⑨ | 백미밥<br>무챗국⑤⑥<br>쇠불고기⑤⑥⑯<br>시금치나물⑤⑥<br>백김치⑨ | 돈까스덮밥①⑤⑥⑩<br>미소장국⑤⑥<br>단배추나물⑤⑥<br>백김치⑨ | 백미밥<br>쇠고기미역국⑤⑥⑯<br>명태포전①⑤⑥<br>삼색나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥<br>안매운육개장⑤⑥⑯<br>삼치조림⑤⑥<br>애호박나물⑤⑥<br>백김치⑨ |
| 오 후 간 식 | ♠귤<br>우유② | 토마토스파게티⑥⑫ | ♠배<br>우유② | 케이크①②⑤⑥<br>우유② | ♠샤인머스캣<br>요구르트② |
| 열량(kcal) / 단백질(g) | 409.5/19.5 | 408.1/15.2 | 424.7/15.3 | 437/18.2 | 395.4/15.1 |
| 일자 / 요일 | 9(월) | 10(화) | 11(수) | 12(목) | 13(금) |
| 오 전 간 식 | 오트밀죽② | 크래미죽①⑤⑥⑧ | 파프리카죽 | 율무죽 | 미역죽⑤⑥ |
| 점 심 | 차조밥<br>순두부국⑤<br>메추리알조림①⑤⑥<br>느타리버섯나물⑤⑥<br>백김치⑨ | 백미밥<br>시래기된장국⑤⑥<br>돼지고기주물럭<br>⑤⑥⑩<br>양배추나물<br>백김치⑨ | 쇠고기콩나물밥<br>&양념장⑤⑥⑯<br>홍합살국⑱<br>청경채나물⑤⑥<br>백김치⑨ | 백미밥<br>대구살맑은국⑤⑥<br>두부데리야끼조림<br>⑤⑥<br>오이새콤무침⑤⑥<br>백김치⑨ | 보리밥<br>닭곰탕⑮<br>사각어묵볶음⑤⑥<br>얼갈이된장나물⑤⑥<br>백김치⑨ |
| 오 후 간 식 | ♠키위<br>플레인요거트② | 약과①②⑤⑥<br>보리차 | ♠사과<br>우유② | 옥수수메밀전①③⑤<br>포도주스 | ♠단감<br>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) |
| 오 전 간 식 | 버섯죽 | 단호박죽 | 김가루죽 | 누룽지죽 | 감자죽 |
| 점 심 | 현미밥<br>아욱국⑤⑥<br>돼지고기장조림 ⑤⑥⑩<br>들깨무나물⑤⑥<br>백김치⑨ | 백미밥<br>안매운김칫국⑨<br>훈제오리양파볶음⑤<br>부추나물⑤⑥<br>백김치⑨ | 새우살채소볶음밥<br>①⑤⑥⑨<br>두부된장국⑤⑥<br>우엉조림⑤⑥<br>백김치⑨ | 백미밥<br>애호박맑은국⑤⑨<br>쇠고기볶음⑤⑥⑯<br>도토리묵콩나물무침⑤⑥<br>백김치⑨ | 찹쌀밥<br>만둣국①⑤⑥⑩<br>가자미구이⑤⑥<br>브로콜리나물<br>백김치⑨ |
| 오 후 간 식 | ♠바나나<br>우유② | 미니자장면⑤⑥⑩ | ♠귤<br>우유② | 구운달걀①<br>매실차 | ♠배<br>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) |
| 오 전 간 식 | 잔멸치죽 | 양배추죽⑤⑥ | 잣죽⑲ | 쇠고기죽⑯ | 아욱죽⑤⑥ |
| 점 심 | 흑미밥<br>버섯찌개⑤<br>떡갈비당근볶음 ⑤⑥⑩⑯<br>봄동나물⑤⑥<br>백김치⑨ | 백미밥<br>근대된장국⑤⑥<br>순살찜닭⑤⑥⑮<br>파프리카나물⑤⑥<br>백김치⑨ | 카레라이스⑤⑥⑩<br>달걀국①<br>오이나물⑤⑥<br>백김치⑨ | 백미밥<br>황태미역국⑤⑥<br>온두부&양념장⑤⑥<br>감자채볶음⑤⑥<br>백김치⑨ | 수수밥<br>조갯살콩나물국⑤⑱<br>돼지고기목살구이⑩<br>상추무침⑤⑥<br>백김치⑨ |
| 오 후 간 식 | ♠토마토⑫<br>우유② | 모둠어묵탕⑤⑥ | ♠단감<br>우유② | ♠바나나<br>둥글레차 | ♠사과<br>우유② |
| 열량(kcal) / 단백질(g) | 429.8/17.4 | 402/18.2 | 425.8/15.9 | 381.8/14.7 | 421.4/17.3 |
| 일자 / 요일 | 30(월) | | | | |
| 오 전 간 식 | 깨죽 | | | | |
| 점 심 | 잡곡밥<br>쇠고깃국⑯<br>시금치달걀찜①<br>김구이<br>백김치⑨ | | | | |
| 오 후 간 식 | ♠배<br>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 ⑭호두 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 | | | | | | 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 | 가자미 | 조개 | 대구 | | | | 크래미 | 어묵 | | | | | | |
| 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 연근해산 | | | | 명태: 러시산 | 명태:연근해산 | | 산 | | 산 | 산 | |
| 식육가공품 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 돈까스 | | 훈제오리 | | 떡갈비 | | | | | | | | | | | | |
| 돼지: | 국내산 | 오리: | 국내산 | 소: | 호주산 | 돼지: | 국내산 | 산 | 산 | 산 | 산 | 산 | | | | |



# 2026년 11월 (1~2세) 시간연장형 간식 식단

진주시 어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

발 행 일 : 2026년 10월 16일

✿ 도담아이 어린이집

| 구 분 | 2(월) | 3(화) | 4(수) | 5(목) | 6(금) |
|---|---|---|---|---|---|
| 저 녁 간 식 | 두유⑤ | 우유② | 과일믹스주스 | 플레인요거트② | 과일믹스주스 |
| 열량(kcal) / 단백질(g) | 80.6/3.9 | 84.5/4 | 60/0 | 57.9/3.4 | 60/0 |
| 일 자 / 요 일 | 9(월) | 10(화) | 11(수) | 12(목) | 13(금) |
| 저 녁 간 식 | 두유⑤ | 우유② | 과일믹스주스 | 플레인요거트② | 과일믹스주스 |
| 열량(kcal) / 단백질(g) | 80.6/3.9 | 84.5/4 | 60/0 | 57.9/3.4 | 60/0 |
| 일 자 / 요 일 | 16(월) | 17(화) | 18(수) | 19(목) | 20(금) |
| 저 녁 간 식 | 두유⑤ | 우유② | 과일믹스주스 | 플레인요거트② | 과일믹스주스 |
| 열량(kcal) / 단백질(g) | 80.6/3.9 | 84.5/4 | 60/0 | 57.9/3.4 | 60/0 |
| 일 자 / 요 일 | 23(월) | 24(화) | 25(수) | 26(목) | 27(금) |
| 저 녁 간 식 | 두유⑤ | 우유② | 과일믹스주스 | 플레인요거트② | 과일믹스주스 |
| 열량(kcal) / 단백질(g) | 80.6/3.9 | 84.5/4 | 60/0 | 57.9/3.4 | 60/0 |
| 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<br>▶ 국의 적정 염도<br>(센터권장): **0.5% 이하**<br>▶ 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.