



2026년 10월 (1~2세) 죽형 식단

진주시 어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

발행일: 2026년 9월 18일

센트럴아이어린이집

구분	1(목)	2(금)	3(토) 개천절
오전간식	찰쌀대추죽	밤죽	
점심	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 해물완자조림 ⑤⑥⑦⑩ 청경채나물 깍두기⑨	흑미밥 순두부백탕⑤ 오리불고기⑤⑥ 상추무침⑤⑥ (대체:단배추나물⑤⑥) 깍두기⑨	
오후간식	크림소스스파게티 ②⑥⑩	 사과 우유②	
열량(kcal) / 단백질(g)	393.3/15.1	426.7/15.9(425.3/15.9)	

일자 / 요일	5(월) 대체휴무일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
오전간식	대체 휴일	들깨죽	표고버섯죽	부추된장국⑤⑥		가자미무죽
점심		백미밥 감자양파국⑤⑥ 생선가스&타르타르 소스①⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	잔멸치볶음밥⑤⑥ 근대국⑤⑥ 야채달걀찜① 깍두기⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨		하이라이스⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 배추김치⑨ 골드키위
오후간식		연두부&양념장⑤⑥	 굴 우유②	 단감 포도주스		완두콩스프②⑥
열량(kcal) / 단백질(g)		378.2/15.8	395.2/18.2	389.7/13.6		403.7/14.8

일자 / 요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	달걀죽①	타락죽②	누룽지죽	전복죽⑩	고구마죽	쇠고기죽⑩
점심	잡곡밥 수제빙국⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 꽃게살된장국⑤⑥⑧ 안매운마파두부⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	치즈닭갈비덮밥 ②⑤⑥⑬ 복엇국⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국⑤⑨ 돼지마늘간장볶음 ⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 참치무조림⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	새우살당근볶음밥 ⑤⑥⑨ 청국장찌개⑤⑥ 배추김치⑨ 오렌지
오후간식	 사과 우유②	모닝빵①⑥ 우유②	 바나나 우유②	온국수⑤⑥	 사인머스켓 우유②	밤만주①②⑤⑥ 결명자차
열량(kcal) / 단백질(g)	430.9/14.7	434.9/16.4	401/18.6	390.8/17.3	432.8/17.7	423.2/14.5

일자 / 요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목) (생일잔치)	23(금)	24(토)
오전간식	황태죽	녹두죽	배추죽	찰쌀당근죽	애호박죽	연근죽⑤⑥
점심	울무밥 청경채맑은국 닭가슴살장조림⑤⑥⑬ 숙주당근나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시래깃국⑤⑥ 돈불고기⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ 쇠고기탕국⑤⑥ 오이된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 돈까스&소스①⑤⑥ ⑩⑫ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 뼈없는돈육감자탕 ⑤⑥⑩ 스크램블에그①⑤ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	잡채덮밥⑤⑥ 안매운김치국⑨ 깍두기⑨ 굴
오후간식	 멜론 요구르트②	어묵바⑤⑥ 매실차	 방울토마토⑫ (바나나)우유②	케이크①②⑤⑥ 우유②	 배 우유②	양갱 매실차③
열량(kcal) / 단백질(g)	389.2/18.6	427.9/18	398.7/14.1	443/17.1	415.6/17.9	429.3/13

일자 / 요일	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	가지죽	돼지고기야채죽⑩	미역죽	참깨죽	감자죽	병아리콩죽⑤
점심	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기파인애플볶음 ⑤⑥⑬ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 새우살채첩조림 ⑤⑥⑨⑫ 우영채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 꽃말살무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기샤브국⑤⑥⑬ 두부구이&양념장 ⑤⑥ 무나물 배추김치⑨	찰쌀밥 썩갠어묵국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥1/2공기 홍합살칼국수⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 샤인머스켓
오후간식	 바나나 플레인요거트②	늪은호박전⑤⑥ 보리차	 키위 우유②	푸실리샐러드⑤⑥	 사과 우유②	약과①②⑤⑥ 오미자차
열량(kcal) / 단백질(g)	420.6/13.8	383.6/18.7	441.4/13.5	403.8/14.2	422.1/18.6	423.2/13.3

<원산지 표시>

쌀				콩				소고기		육류		
밥	죽	찰쌀	현미	흑미	누룽지	두부	순두부	연두부	한우	돼지고기	닭고기	오리고기
국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산
배추김치				수산물가공품								
배추	고춧가루	꽃게	전복	해물완자		생선가스		참치	어묵바	꽃말살		어묵
국산	국산	국산	국산	오징어:페루칠레중국산		명태:러시아산		가다랑어:원양어산	명태:중국산	명태:명태:미국인도베트남산산		명태:중국산
식육가공품												
베이컨		너비아니		돈까스								
돼지: 국산		소: 국산		돼지: 국산		돼지: 국산						