



2026년 10월 (16개월~2세) 죽형 식단

진주시 어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

발행일 : 2026년 9월 18일

진주센트럴웰거어린이집

구분		1(목)		2(금)		3(토) 개천절							
오전간식		참쌀대추죽 백미밥 열갈이된장국⑤⑥ 해물완자조림 ⑤⑥⑦⑧ 청경채나물 깍두기⑨		밤죽 흑미밥 순두부백탕⑤ 오리불고기⑤⑥ 상추무침⑤⑥ (대채:단배추나물⑤⑥) 깍두기⑨									
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 야행산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣		<과일간식지원사업 안내> 진주시농산물유통과에서 과일간식지원사업으로제공되는 매주 금요일 간식은 ♣과일명 표시를 하였습니다. (예: 🍌바나나)									
오후간식		크림소스스파게티 ②⑥⑩		🍌사과 우유②									
열량(kcal) / 단백질(g)		393.3/15.1		426.7/15.9(425.3/15.9)									
시간연장형간식		플레인요거트②		자른포도		♥							
열량(kcal) / 단백질(g)		57.9/3.4		37/0.3									
일자 / 요일		5(월) 대체휴무일		6(화)		7(수)							
오전간식		들깨죽		표고버섯죽		부추된장국⑤⑥							
점심		백미밥 감자양파국⑤⑥ 생선까스&타르타르소스 ①⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨		잔멸치볶음밥⑤⑥ 근대국⑤⑥ 야채달걀찜① 깍두기⑨		백미밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑧ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨		하이라이스⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 배추김치⑨ 골드키위					
오후간식		연두부&양념장⑤⑥		🍌꺽 우유②		🍌단감 포도주스							
열량(kcal) / 단백질(g)		378.2/15.8		395.2/18.2		389.7/13.6							
시간연장형간식		우유②		파인애플		플레인요거트②							
열량(kcal) / 단백질(g)		84.5/4		34.5/0.3		57.9/3.4							
일자 / 요일		12(월)		13(화)		14(수)							
오전간식		달걀죽①		타락죽②		누룽지죽							
점심		잡곡밥 수제빔국④ 너비아니구이⑤⑥⑩⑪ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 꽃게살된장국⑤⑥⑧ 안매운마파두부⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		치즈달걀비빔밥 ②⑤④⑥ 북엇국⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 애호박맑은국⑤⑥ 돼지마늘간장볶음 ⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 안매운육개장⑤⑥⑧ 참치무조림⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨		새우살당근볶음밥 ⑤⑥⑦ 청국장찌개⑤⑥ 배추김치⑨ 오렌지	
오후간식		🍌사과 우유②		야채고로케①⑤⑥ 등글레차		🍌바나나 우유②		은국수⑤⑥		🍌샤인머스켓 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	
시간연장형간식		두유⑤		우유②		사과		플레인요거트②		바나나		♥	
열량(kcal) / 단백질(g)		80.6/3.9		84.5/4		36.4/0.1		57.9/3.4		50.1/0.7			
일자 / 요일		19(월)		20(화)		21(수)		♥생일잔치♥ 22(목)		23(금)		24(토)	
오전간식		황태죽		녹두죽		배추죽		전복죽⑩		애호박죽		연근죽⑤⑥	
점심		울무밥 청경채맑은국 달걀술살장조림⑤⑥⑧ 숙주당근나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 시래깃국⑤⑥ 돈불고기⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨		삼색나물비빔밥⑤⑥ 쇠고기탕국⑤⑥ 오이된장무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 미역국⑤⑥ 순살달걀⑤⑥⑧ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 뼈없는돈육감자탕 ⑤⑥⑩ 스크램블에그①⑤ 감자반⑤⑥ 배추김치⑨		잡채덮밥⑤⑥ 안매운김치국⑨ 깍두기⑨ 굴	
오후간식		🍌멜론 요구르트②		어묵바⑤⑥ 매실차		🍌방울토마토⑫ 우유②		모닝빵①②⑤⑥ 우유②		🍌꺽 우유②		양갱 매미차③	
열량(kcal) / 단백질(g)		389.2/18.6		427.9/18		398.7/14.1		428.8/18.1		415.6/17.9		429.3/13	
시간연장형간식		두유⑤		우유②		꺽		플레인요거트②		방울토마토⑫		♥	
열량(kcal) / 단백질(g)		80.6/3.9		84.5/4		25.4/0.5		57.9/3.4		16.3/0.7			
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 ⑤⑥⑧ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 콩나물국⑤ 새우살계찜조림 ⑤⑥⑧⑨ 우렁채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		짜장밥⑤⑥⑩ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 꽃맛살무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨		백미밥 쇠고기샤브국⑤⑥⑧ 두부구이&양념장 ⑤⑥ 무나물 배추김치⑨		찰쌀밥 쇠고기목국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑧ 열갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥1/2공기 혼합살칼국수⑤⑥⑧ 배추김치⑨ 샤인머스켓	
오후간식		🍌바나나 플레인요거트②		늪은호박전⑤⑥ 보리차		🍌키위 우유②		푸실리샐러드⑤⑥		🍌꺽사과 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	
시간연장형간식		두유⑤		우유②		바나나		플레인요거트②		키위		♥	
열량(kcal) / 단백질(g)		80.6/3.9		84.5/4		50.1/0.7		57.9/3.4		41.6/0.5			

* 본 식단은 식생활안전관리원 식단지침을 기반으로 작성되었습니다. 임의 변경된 식단에 대해서는 센터에서 책임지지 않습니다.

<원산지 표시>										*원산지표시품목은 식단안내서를 참고해 주세요.			
쌀					콩					육류			
밥	죽	찰쌀	현미	흑미	누룽지	두부	순두부	연두부	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산
배추김치					수산물					수산물가공품			
배추	고춧가루	꽃게	전복	고등어	해물완자	생선까스	참치	어묵바	꽃맛살				
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	오징어:	페루산	명태:	러시아산	가다랑어:원양산	명태:	러시아산	명태:	러시아산
식육가공품										너비아니			
베이컨					수입(미국,캐나다)산					호주산			
돼지:					소:					돼지:			