

2026년 11월
(1~2세) 일반형 I 식단

진주시 어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

발 행 일 : 2026년 10월 16일

✿ 진주시티프라디움어린이집

일자 / 요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오 전 간 식	♠귤	브로콜리죽	♠배	치즈죽②	🧒♠샤인머스캣
점 심	기장밥 감자국 파달걀말이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 백나박김치⑨	백미밥 무챗국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 백나박김치⑨	돈까스덮밥①⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 단배추나물⑤⑥ 백나박김치⑨	백미밥 새우살뭇국⑨ 닭고기깻잎볶음 ⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 백나박김치⑨	잡곡밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 삼치조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 백나박김치⑨
오 후 간 식	머핀①②⑤⑥ 우유②	토마토스파게티⑥⑫ (플레인요거트)	♠찐고구마 우유②	물만두&양념장⑤⑥⑩ (사과, 두유)	다진유부주먹밥⑤⑥ 요구르트②
열량(kcal) / 단백질(g) 시간연장형간식	396/16.8 두유⑤ 80.6/3.9	408.1/15.2 우유② 84.5/4	438.2/14.8 귤 25.4/0.5	405.2/18.7 플레인요거트② 57.9/3.4	421.1/16.7 배 29.9/0.2
일자 / 요일	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오 전 간 식	♠키위	크래미죽①⑤⑥⑧	♠사과	율무죽	🧒♠단감
점 심	차조밥 순두부국⑤ 메추리알조림①⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 백나박김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기주물럭 ⑤⑥⑩ 양배추나물 백나박김치⑨	쇠고기콩나물밥 &양념장⑤⑥⑯ 홍합살국⑱ 청경채나물⑤⑥ 백나박김치⑨	백미밥 대구살맑은국⑤⑥ 두부데리야끼조림 ⑤⑥ 오이새콤무침⑤⑥ 백나박김치⑨	보리밥 닭곰탕⑮ 사각어묵볶음⑤⑥ 얼갈이된장나물⑤⑥ 백나박김치⑨
오 후 간 식	♠파프리카스틱 플레인요거트②	약과①②⑤⑥, 보리차 (카스테라, 우유)	시리얼⑤ 우유② (고구마)	옥수수전①⑤⑥ 포도주스	단팥빵①②⑤⑥ 우유②
열량(kcal) / 단백질(g) 시간연장형간식	378/13.9 두유⑤ 80.6/3.9	377/13.8 우유② 84.5/4	410.1/14.9 키위 41.6/0.5	435.2/18 플레인요거트② 57.9/3.4	416.1/16.9 사과 36.4/0.1
일자 / 요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오 전 간 식	♠바나나	단호박죽	♠귤	누룽지죽	🧒♠배
점 심	현미밥 아욱국⑤⑥ 돼지고기장조림 ⑤⑥⑩ 들깨무나물⑤⑥ 백나박김치⑨	백미밥 안매운김칫국⑨ 훈제오리양파볶음⑤ 부추나물⑤⑥ 백나박김치⑨	새우살채소볶음밥 ①⑤⑥⑨ 두부된장국⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 백나박김치⑨	백미밥 애호박맑은국⑤⑨ 쇠고기볶음⑤⑥⑯ 도토리묵콩나물무침⑤⑥ 백나박김치⑨	찹쌀밥 만둣국①⑤⑥⑩ 가자미구이⑤⑥ 브로콜리나물 백나박김치⑨
오 후 간 식	♠찐감자 우유②	미니자장면⑤⑥⑩	크림빵①②⑤⑥ 우유②	구운달걀① 매실차	김가루주먹밥⑤⑥ 요구르트②
열량(kcal) / 단백질(g) 시간연장형간식	401.6/15.3 두유⑤ 80.6/3.9	381.4/18.3 우유② 84.5/4	390.3/14.7 바나나 50.1/0.7	393.2/14.5 플레인요거트② 57.9/3.4	434.9/17.8 귤 25.4/0.5
일자 / 요일	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오 전 간 식	♠토마토⑫	양배추죽⑤⑥	♠단감	쇠고기죽⑯	🧒♠사과
점 심	흑미밥 버섯찌개⑤ 떡갈비당근볶음 ⑤⑥⑩⑯ 봄동나물⑤⑥ 백나박김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 파프리카나물⑤⑥ 백나박김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 달걀국① 오이나물⑤⑥ 백나박김치⑨	백미밥 황태미역국⑤⑥ 온두부&양념장⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 백나박김치⑨	수수밥 조갯살콩나물국⑤⑱ 돼지고기목살구이⑩ 상추무침⑤⑥ 백나박김치⑨
오 후 간 식	고구마범벅①⑤ 우유②	모둠어묵탕⑤⑥ (주먹밥)	곡물바⑤ 우유②	♠바나나 둥글레차	밤식빵①②⑤⑥ 우유②
열량(kcal) / 단백질(g) 시간연장형간식	428.6/14 두유⑤ 80.6/3.9	402/18.2 우유② 84.5/4	426.7/15 토마토⑫ 12.4/0.7	381.8/14.7 플레인요거트② 57.9/3.4	414/17.7 단감 37.1/0.2
일자 / 요일	30(월)				
오 전 간 식	♠배				
점 심	잡곡밥 쇠고깃국⑯ 시금치달걀찜① 김구이 백나박김치⑨				
오 후 간 식	꿀호떡①②⑤⑥ 우유②				
열량(kcal) / 단백질(g) 시간연장형간식	410.1/16.1 두유⑤ 80.6/3.9				

<과일간식지원사업 안내>

진주시농산물유통과에서 과일간식지원사업으로제공되는 매주 금요일 간식은 🧒♠과일명표시를 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
- ▶ 괄호 안 식품은 0세반 대체 제공입니다.

<원산지 표시> *원산지표시품목은 식단안내서를 참고해 주세요.

쌀

밥	죽	찹쌀	현미	흑미	누룽지
국산	국산	국산	국산	국산	국산

콩

두부	순두부
국산	국산

소고기

한우
국산

육 류

돼지고기	닭고기
국산	국산

배추김치

배추	고춧가루
국산	국산

수 산 물

수산물가공품

식육가공품

돈까스	떡갈비		훈제오리
돼지 : 국산	돼지: 국산	소 : 국산	오리 : 국산