



2026년 10월 식단

진주시 어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

발행일 : 2026년 9월 18일

진주C3빛나라어린이집

구분			1(목)		2(금)	
오전간식			찰쌀대추죽, 배		밤죽, 사과	
점심			《과일간식지원사업 안내》 진주시농산물유통과에서 과일간식지원사업으로제공되는 매주 금요일 간식은 과일명 표시를 하였습니다. (예: 사과바나나)			
▶ 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 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣			백미밥 열갈이된장국⑤⑥ 해물동그랑땡전⑤⑥⑨⑰ 청경채나물 깍두기⑨		흑미밥 순두부백탕⑤ 오리불고기⑤⑥ 부추오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식			크림소스파게티 ②⑥⑩		어묵바⑤⑥ 매실차	
열량(kcal) / 단백질(g)			393.3/15.1		420/15.6	
일자 / 요일			5(월) 대체휴무일		6(화)	
오전간식			들깨죽, 포도		표고버섯죽, 굴	
점심			백미밥 감자양파국⑤⑥ 생선까스&타르타르소스①⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨		새우살당근볶음밥⑤⑥⑨ 근대국⑤⑥ 아채달걀찜① 깍두기⑨	
오후간식			연두부&양념장⑤⑥		모닝빵&망고잼①②⑤⑥ 우유②	
열량(kcal) / 단백질(g)			378.2/15.8		415.4/19.2	
일자 / 요일			12(월)		13(화)	
오전간식			가자미무죽, 사과		타락죽②, 멜론	
점심			잡곡밥 수제빻국⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑰ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 꽃게살된장국⑤⑥⑧ 안매운마파두부⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식			삶은달걀① 우유②		야채고로케①⑤⑥ 동글레차	
열량(kcal) / 단백질(g)			423.5/16.3		434.9/16.4	
일자 / 요일			19(월)		20(화)	
오전간식			향태죽, 멜론		녹두죽, 굴	
점심			울무밥 청경채맑은국 닭가슴살장조림⑤⑥⑮ 숙주당근나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 시래깃국⑤⑥ 돈불고기⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식			롤빵①②⑤⑥ 우유②		단호박핫도그⑤⑥⑩ 우유②	
열량(kcal) / 단백질(g)			391.7/17.2		427.9/18	
일자 / 요일			26(월)		27(화)	
오전간식			가지죽, 바나나		돼지고기야채죽⑩, 배	
점심			차조밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑮ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 새우살콩나물국⑤⑨ 코다리옛장조림⑤⑥ 우렁재볶음⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식			곡물바⑤ 플레인요거트②		늪은호박전⑤⑥ 보리차	
열량(kcal) / 단백질(g)			428.2/13.2		383.6/18.7	
일자 / 요일			28(수)		29(목)	
오전간식			미역죽, 키위		참깨죽, 포도	
점심			짜장밥⑤⑥⑩ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 꽃맛살무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨		백미밥 쇠고기샤브국⑤⑥⑮ 두부양파조림⑤⑥ 무나물 배추김치⑨	
오후간식			카스텔라①②⑤⑥ 우유②		푸실리샐러드⑤⑥	
열량(kcal) / 단백질(g)			431.2/14.1		403.8/14.2	
일자 / 요일			30(금)		31(토)	
오전간식			검은콩죽, 사과		검은콩죽, 사과	
점심			찰쌀밥 속갯어묵국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 열갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨		찰쌀밥 속갯어묵국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 열갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식			찐감자 우유②		찐감자 우유②	
열량(kcal) / 단백질(g)			398.8/18.7		398.8/18.7	

※ 본 식단은 식생활안전관리원 식단지침을 기반으로 작성되었습니다. 임의 변경된 식단에 대해서는 센터에서 책임지지 않습니다.
 ※ 본 식단에 표기된 메뉴는 원의 내부사정으로 영양사가 작성한 식단표 외 추가되는 메뉴이므로, 표기된 일자에 제시된 영양소 분석표 (열량/단백질)는 진주시어린이급식관리지원센터 식단의 하위값에 해당합니다.

〈원산지 표시〉										*원산지 표시품목은 식단안내서를 참고해 주세요.					
쌀				콩			소고기		육류			배추김치		수산물	
밥	죽	찰쌀	현미	흑미	두부	순두부	연두부	한우	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루	꽃게	전복
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내
수산물				수산물 가공품						식육 가공품					
명태	코다리	고등어	해물동그랑땡	해물완자	생선까스	참치	어묵바	꽃맛살	어묵	너비아니					
러시아산	명태:러시아산	국내산	오징어:칠레산	오징어:칠레산	명태:러시아산	가다랑어:원양산	명태:러시아산	명태:러시아산	명태:러시아산	소:호주산	돼지:국내산				