

2026년 11월 식단

진주시 어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

발 행 일 : 2026년 10월 16일

✿ 진주C3빛나라어린이집

구 분	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오 전 간 식	두부죽⑤, ♠귤	브로콜리죽, ♠사과	찹쌀당근죽, ♠배	치즈죽②, ♠방울토마토	고구마죽, 🧒♠샤인머스캣
점 심	기장밥 감자국 파달걀말이①⑤ 잔멸치크랜베리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 무챗국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	돈까스덮밥①⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 새우살뭇국⑨ 닭고기깻잎볶음⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 삼치조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨
오 후 간 식	머핀①②⑤⑥ 우유②	토마토스파게티⑥⑫	♠찐고구마 우유②	물만두&양념장 ⑤⑥⑩	다진유부주먹밥⑤⑥ 요구르트②
열량(kcal) / 단백질(g)	396/16.8	408.1/15.2	438.2/14.8	405.2/18.7	421.1/16.7
일자 / 요일	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오 전 간 식	오트밀죽②, ♠키위	크래미죽①⑤⑥⑧, ♠포도	파프리카죽, ♠사과	율무죽, ♠귤	미역죽⑤⑥, 🧒♠단감
점 심	차조밥 순두부국⑤ 메추리알조림①⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기주물럭⑤⑥⑩ 양배추나물 깍두기⑨	쇠고기콩나물밥 &양념장⑤⑥⑯ 홍합살국⑱ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 대구살맑은국⑤⑥ 두부데리야끼조림⑤⑥ 오이새콤무침⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 닭곰탕⑮ 사각어묵볶음⑤⑥ 얼갈이된장나물⑤⑥ 깍두기⑨
오 후 간 식	유과⑤ 플레인요거트②	당근핫케이크①②⑤⑥ 우유②	시리얼⑤ 우유②	옥수수메밀전①③⑤ 포도주스	단팥빵①②⑤⑥ 우유②
열량(kcal) / 단백질(g)	378/13.9	377/13.8	410.1/14.9	436/18.2	416.1/16.9
일자 / 요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오 전 간 식	버섯죽, ♠바나나	단호박죽, ♠사과	김가루죽, ♠귤	누룽지죽, ♠단감	감자죽, 🧒♠배
점 심	현미밥 아욱국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 들깨무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운김칫국⑨ 훈제오리양파볶음⑤ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	새우살채소볶음밥①⑤⑥⑨ 두부된장국⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국⑤⑨ 쇠고기볶음⑤⑥⑯ 도토리묵콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀밥 만둣국①⑤⑥⑩ 가자미구이⑤⑥ 브로콜리나물 배추김치⑨
오 후 간 식	♠찐감자 우유②	미니자장면⑤⑥⑩	크림빵①②⑤⑥ 우유②	구운달걀① 매실차	김가루주먹밥⑤⑥ 요구르트②
열량(kcal) / 단백질(g)	401.6/15.3	381.4/18.3	390.3/14.7	393.2/14.5	434.9/17.8
일자 / 요일	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금) ♥생일식단♥
오 전 간 식	잔멸치죽, ♠토마토⑫	양배추죽⑤⑥, ♠바나나	잣죽⑲, ♠단감	쇠고기죽⑯, ♠배	아욱죽⑤⑥, 🧒♠사과
점 심	흑미밥 버섯찌개⑤ 떡갈비당근볶음⑤⑥⑩⑯ 봄동나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 파프리카나물⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 달걀국① 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 황태달걀국⑤⑥ 온두부&양념장⑤⑥ 감자채햄볶음⑤⑥⑩ 깍두기⑨	백미밥 조갯살미역국⑤⑥⑱ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 삼색나물⑤⑥ 배추김치⑨
오 후 간 식	고구마범벅①⑤ 우유②	모둠어묵탕⑤⑥	곡물바⑤ 우유②	돼지고기잡채⑤⑥⑩ 둥글레차	케이크①②⑤⑥ 우유②
열량(kcal) / 단백질(g)	428.6/14	402/18.2	426.7/15	381.8/14.7	429/13.4
일자 / 요일	30(월)				
오 전 간 식	깨죽, ♠배				
점 심	잡곡밥 쇠고깃국⑯ 시금치달걀찜① 김구이 배추김치⑨				
오 후 간 식	미니붕어빵①②⑤⑥ 우유②				
열량(kcal) / 단백질(g)	410.1/16.1				

▶ 국의 적정염도(센터권장): 0.50%이하

▶ 자연식품은 ♠ 표시를 하였습니다.

▶ 알레르기 유발식품 :

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

〈 과일 간식 지원 사업 안내 〉

진주시농산물유통과에서 과일간식지원사업으로 제공되는 매주 금요일 간식은 🧒♠과일명표시를 하였습니다.

(예: 🧒♠바나나)

※ 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	육 류		배추김치	
밥	죽	찹쌀	현미	흑미	누룽지	두부	순두부	한우	돼지고기	닭고기	배추	고춧가루
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

수산물			수산물 가공품			식육 가공품				
삼치	대구	가자미	황태	크래미	어묵	동그랑땡	돈까스	훈제오리	떡갈비	
국내산	국내산	국내산	명태:러시아산	명태:러시아산	명태:러시아산	돼지:국내산	돼지:국내산	오리:국내산	소:호주산	돼지:국내산