



2026년 10월 (1~2세) 일반형 I 식단

진주시 어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

발행일 : 2026년 9월 28일

진주예쁜아이어린이집

구분		1(목)		2(금)		3(토) 개천절	
오 전 간 식		참쌀대추죽		👤♣사과/밤죽(추)			
점심	▶ 국의 적정염도(센터권장): 0.50%이하 ▶ 자연식품은 ♣ 표시 ▶ 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 ▶ <과일간식지원사업 안내> 진주시농산물유통과에서 과일간식지원사업으로제공되는 매주 금요일 간식은 👤♣과일명표시를 하였습니다. (예: 👤♣바나나) ▶ 본 식단에 대해 알레르기 혹은 특이반응을 보이는 경우와 특별식이 필요한 영유아는 키즈노트 및 담임교사에게 연락해주시기 바랍니다	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 해물완자조림 ⑤⑥⑨⑰ 청경채나물 깍두기⑨		흑미밥 순두부백탕⑤ 오리불고기⑤⑥ 상추무침⑤⑥ (대채: 단배추나물⑤⑥) 깍두기⑨			
		크림소스스파게티 ②⑥⑩		약밥⑤⑥ 우유②			
		393.3/15.1		421.4/15.6(420/15.6)			
오 후 간 식	열량(kcal) / 단백질(g)	5(월)		6(화)		7(수)	
일자 / 요일	5(월)	6(화)		7(수)		8(목)	
오 전 간 식		들깨죽		♣굴/표고버섯죽(추)		👤♣단감/부추된장죽 ⑤⑥(추)	
점심	대채 공휴일	백미밥 감자양파국⑤⑥ 생선까스&타르타르소스 ①⑤⑥ 갯잎나물⑤⑥ 배추김치⑨		잔멸치볶음밥⑤⑥ 근대국⑤⑥ 야채달걀찜① 깍두기⑨		백미밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	
		연두부&양념장⑤⑥		모닝빵&딸기잼①②⑤⑥ 우유②		유부초밥⑤⑥ 포도주스	
		378.2/15.8		412.3/18.7(415.4/19.2)		415.5/14.4	
오 후 간 식	열량(kcal) / 단백질(g)	12(월)		13(화)		14(수)	
일자 / 요일	12(월)	13(화)		14(수)		15(목)	
오 전 간 식		♣사과/달걀죽①(추)		타락죽②		♣바나나/누룽지죽(추)	
점심		잡곡밥 수제빳국⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑰ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 꽃게살된장국⑤⑥⑧ 안매운마파두부⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		치즈닭갈비덮밥 ②⑤⑥⑰ 복숭아국⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	
		삶은달걀① 우유②		야채로케①⑤⑥ 동글레차		소보로빵①②④⑥ 우유②	
		423.5/16.3		434.9/16.4		418/19.3	
오 후 간 식	열량(kcal) / 단백질(g)	19(월)		20(화)		21(수)	
일자 / 요일	19(월)	20(화)		21(수)		22(목)	
오 전 간 식		♣멜론/황태죽(추)		녹두죽		♣방울토마토⑫/배추죽(추)	
점심		울무밥 청경채맑은국 닭가슴살장조림⑤⑥⑰ 숙주당근나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 시래깃국⑤⑥ 돈불고기⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨		삼색나물비빔밥⑤⑥ 쇠고기탕국⑤⑥ 오이된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	
		파프리카주먹밥⑤⑥ 요구르트②		어묵바⑤⑥ 매실차		시리얼⑤ 우유②	
		391.7/17.2		427.9/18		402.9/13.9	
오 후 간 식	열량(kcal) / 단백질(g)	26(월)		27(화)		28(수)	
일자 / 요일	26(월)	27(화)		28(수)		29(목)	
오 전 간 식		♣바나나/가지죽(추)		돼지고기야채죽⑩		♣키위/미역죽(추)	
점심		차조밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기파인애플볶음 ⑤⑥⑰ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 콩나물국⑤ 새우살케첩조림 ⑤⑥⑨⑰ 우렁재볶음⑤⑥ 배추김치⑨		짜장밥⑤⑥⑩ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 꽃맛살무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	
		국물바⑤ 플레인요거트②		늪은호박전⑤⑥ 보리차		카스텔라①②⑤⑥ 우유②	
		428.2/13.2		383.6/18.7		431.2/14.1	
오 후 간 식	열량(kcal) / 단백질(g)	30(금)		31(토)		30(금)	
일자 / 요일	30(금)	31(토)		30(금)		31(토)	
오 전 간 식		👤♣사과/부추된장죽 ⑤⑥(추)		참깨죽		👤♣사과/부추된장죽 ⑤⑥(추)	
점심		참쌀밥 숙갓어묵국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑰ 열갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 쇠고기샤브국⑤⑥⑰ 두부구이&양념장 ⑤⑥ 무나물 배추김치⑨		참쌀밥 숙갓어묵국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑰ 열갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	
		푸실리샐러드⑤⑥		찐감자 우유②		백미밥1/2공기 홍합살칼국수⑤⑥⑰ 배추김치⑨ 사인머스켓	
		403.8/14.2		398.8/18.7		430.1/13.6	
오 후 간 식	열량(kcal) / 단백질(g)	403.8/14.2		398.8/18.7		430.1/13.6	

※ ▶ 진주시 어린이사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 기본 식단표에 월, 수, 금요일에는 어린이집 자체적으로 죽을 추가 제공하고 있습니다. 추가되는 메뉴는 식단표에 다른 색으로 표기하였으며, '파랑색'으로 '추' 표기된 메뉴는 원의 내부사정으로 영양사가 작성한 식단표 외 추가되는 메뉴이므로, 제시된 영양소분석표는 본 식단의 하위값에 해당됩니다.

<원산지 표시>															
쌀						콩			소고기	육 류			식육가공품		
밥	죽	참쌀	현미	흑미		두부	순두부	연두부	한우	돼지고기	닭고기	오리고기	베이컨	너비아니	
국산	국산	국산	국산	국산	산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	돼지: 국산	소: 국산	돼지: 산
배추김치		수 산 물				수산물가공품									
배추		꽃게	전복	고등어		해물완자		생선까스		참치		어묵바		꽃맛살	어묵
국산		국산	국산	국산		오징어:국산		명태: 국산		가다랑어:원양산		명태: 베트남산		명태: 미국산	명태: 베트남산



2026년 10월 (1~2세) 시간연장형 간식 식단

진주시 어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

발행일 : 2026년 9월 28일

진주예쁜아이어린이집

구분		1(목)		2(금)	
저녁간식	▶ 국의 적정 염도(센터권장): 0.5% 이하 ▶ 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 야황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣	플레인요거트②		자른포도	
열량(kcal) / 단백질(g)		57.9/3.4		37/0.3	
일자 / 요일	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날
저녁간식	대체 휴무일	우유②	파인애플	플레인요거트②	
열량(kcal) / 단백질(g)	80.6/3.9	84.5/4	34.5/0.3	57.9/3.4	
일자 / 요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
저녁간식	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)	22(목)	23(금)
저녁간식	두유⑤	우유②	굴	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)
저녁간식	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