

2026년 11월
(1~2세) 일반형 I 식단

진주시 어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

발 행 일 : 2026년 10월 26일

✿ 진주예쁜아이어린이집

구 분	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오 전 간 식	♠귤/두부⑤(추)	브로콜리죽	♠배/들깨죽(추)	치즈죽②	🧒♠샤인머스캣/참쌀당근죽(추)	두유⑤
점 심	기장밥 감자국 파달걀말이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 무챗국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	돈까스덮밥①⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 새우살뭇국⑨ 닭고기깻잎볶음 ⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 안매운육개장⑤⑥ ⑯ 삼치조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	강된장돈육비빔밥 ⑤⑥⑩ 다시마양파국 배추김치⑨ 바나나
오 후 간 식	머핀①②⑤⑥ 우유②	토마토스파게티⑥⑫	♠찐고구마 우유②	물만두&양념장 ⑤⑥⑩	다진유부주먹밥⑤⑥ 요구르트②	채소튀김⑤⑥ 오미자차
열량(kcal) / 단백질(g)	396/16.8	408.1/15.2	438.2/14.8	405.2/18.7	421.1/16.7	410.8/15
일자 / 요일	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**	**14(토)**
오 전 간 식	♠키위/오트밀②(추)	크래미죽①⑤⑥⑧	♠사과/파프리카죽(추)	율무죽	🧒♠단감/미역죽⑤⑥(추)	두유⑤
점 심	차조밥 순두부국⑤ 메추리알조림①⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기주물럭 ⑤⑥⑩ 양배추나물 깍두기⑨	쇠고기콩나물밥 &양념장⑤⑥⑯ 홍합살국⑱ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 대구살맑은국⑤⑥ 두부데리야끼조림 ⑤⑥ 오이새콤무침⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 닭곰탕⑮ 사각어묵볶음⑤⑥ 얼갈이된장나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥1/2공기 바지락수제비⑤⑥ ⑱ 배추김치⑨ 파인애플
오 후 간 식	♠파프리카스틱 플레인요거트②	약과①②⑤⑥ 보리차	시리얼⑤ 우유②	옥수수메밀전①③⑤ 포도주스	단팥빵①②⑤⑥ 우유②	약식⑤⑥ 식혜
열량(kcal) / 단백질(g)	378/13.9	377/13.8	410.1/14.9	436/18.2	416.1/16.9	406.3/13.9
일자 / 요일	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**	**21(토)**
오 전 간 식	♠바나나/버섯죽(추)	단호박죽	♠귤/김가루죽(추)	누룽지죽	🧒♠배/감자죽(추)	두유⑤
점 심	현미밥 아욱국⑤⑥ 돼지고기장조림 ⑤⑥⑩ 들깨무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운김칫국⑨ 훈제오리양파볶음⑤ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	새우살채소볶음밥 ①⑤⑥⑨ 두부된장국⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국⑤⑨ 쇠고기볶음⑤⑥⑯ 도토리묵콩나물무침 ⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀밥 만둣국①⑤⑥⑩ 가자미구이⑤⑥ 브로콜리나물 배추김치⑨	간장닭갈비덮밥 ⑤⑥⑮ 우거지국⑤⑥ 깍두기⑨ 연시
오 후 간 식	♠찐감자 우유②	미니자장면⑤⑥⑩	크림빵①②⑤⑥ 우유②	구운달걀① 매실차	김가루주먹밥⑤⑥ 요구르트②	크림스프②⑥
열량(kcal) / 단백질(g)	401.6/15.3	381.4/18.3	390.3/14.7	393.2/14.5	434.9/17.8	398.9/15.5
일자 / 요일	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)**	**28(토)**
오 전 간 식	♠토마토⑫/잔멸치죽(추)	양배추죽⑤⑥	♠단감/잣죽⑲(추)	쇠고기죽⑯	🧒♠사과/아욱죽⑤⑥(추)	두유⑤
점 심	흑미밥 버섯찌개⑤ 떡갈비당근볶음 ⑤⑥⑩⑯ 봄동나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 파프리카나물⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 달걀국① 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 황태미역국⑤⑥ 온두부&양념장⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 조갯살콩나물국⑤ ⑱ 돼지고기목살구이⑩ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	안매운김치치즈볶음 밥②⑤⑨⑩ 청경채맑은국⑤ 깍두기⑨ 샤인머스캣
오 후 간 식	고구마범벅①⑤ 우유②	모둠어묵탕⑤⑥	곡물바⑤ 우유②	♠바나나 둥글레차	밤식빵①②⑤⑥ 우유②	양갱 메밀차③
열량(kcal) / 단백질(g)	428.6/14	402/18.2	426.7/15	381.8/14.7	414/17.7	394.5/15.4
일자 / 요일	**30(월)**					
오 전 간 식	♠배/참깨죽(추)					
점 심	잡곡밥 쇠고깃국⑯ 시금치달걀찜① 김구이 배추김치⑨					
오 후 간 식	꿀호떡①②⑤⑥ 우유②					
열량(kcal) / 단백질(g)	410.1/16.1					

▶<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 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣

▶ 본 식단에 대해 알레르기 혹은 특이반응을 보이는 경우와 특별식이 필요한 영유아는 키즈노트 및 담임교사에게 연락해주시기 바랍니다.

※ ▶ 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		배추김치
밥	죽	찹쌀	현미	흑미	누룽지	두부	순두부	한우	돼지고기	닭고기	배추
국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산

수산물가공품		식육가공품									
크래미	어묵	돈까스	훈제오리	떡갈비							
명태: 미국산	명태: 베트남산	돼지: 국산	오리: 국산	소: 국산	돼지: 국산						



2026년 11월 (1~2세) 시간연장형 간식 식단

진주시 어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

발 행 일 : 2026년 10월 26일

✿ 진주예쁜아이어린이집

구 분	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
저 녁 간 식	두유⑤	우유②	귤	플레인요거트②	배
열량(kcal) / 단백질(g)	80.6/3.9	84.5/4	25.4/0.5	57.9/3.4	29.9/0.2
일 자 / 요 일	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**
저 녁 간 식	두유⑤	우유②	키위	플레인요거트②	사과
열량(kcal) / 단백질(g)	80.6/3.9	84.5/4	41.6/0.5	57.9/3.4	36.4/0.1
일 자 / 요 일	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**
저 녁 간 식	두유⑤	우유②	바나나	플레인요거트②	귤
열량(kcal) / 단백질(g)	80.6/3.9	84.5/4	50.1/0.7	57.9/3.4	25.4/0.5
일 자 / 요 일	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)**
저 녁 간 식	두유⑤	우유②	토마토⑫	플레인요거트②	단감
열량(kcal) / 단백질(g)	80.6/3.9	84.5/4	12.4/0.7	57.9/3.4	37.1/0.2
일 자 / 요 일	**30(월)**				
저 녁 간 식	두유⑤	▶ 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 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣 ▶ 국의 적정 염도 (센터권장): **0.5% 이하**			
열량(kcal) / 단백질(g)	80.6/3.9				