



2026년 7월 (1~2세) 시간연장형 간식 식단

진주시 어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

발행일 : 2026년 6월 18일

상봉어린이집

구분		1(수)		2(목)		3(금)					
저녁간식		복숭아⑪		플레인요거트②		수박					
열량(kcal) / 단백질(g)		31.9/0.4		57.9/3.4		20.1/0.5					
일자 / 요일		6(월)		7(화)		8(수)		9(목)		10(금)	
저녁간식		두유⑤		우유②		키위		플레인요거트②		바나나	
열량(kcal) / 단백질(g)		80.6/3.9		84.5/4		41.6/0.5		57.9/3.4		50.1/0.7	
일자 / 요일		13(월)		14(화)		15(수)		16(목)		17(금) 제헌절	
저녁간식		두유⑤		우유②		참외		플레인요거트②			
열량(kcal) / 단백질(g)		80.6/3.9		84.5/4		31.2/0.8		57.9/3.4			
일자 / 요일		20(월)		21(화)		22(수)		23(목)		24(금)	
저녁간식		두유⑤		우유②		자른포도		플레인요거트②		자두	
열량(kcal) / 단백질(g)		80.6/3.9		84.5/4		37/0.3		57.9/3.4		16.9/0.3	
일자 / 요일		27(월)		28(화)		29(수)		30(목)		31(금)	
저녁간식		두유⑤		우유②		방울토마토⑫		플레인요거트②		바나나	
열량(kcal) / 단백질(g)		80.6/3.9		84.5/4		16.3/0.7		57.9/3.4		50.1/0.7	



2026년 7월 (3~5세) 시간연장형 간식 식단

진주시 어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

발행일 : 2026년 6월 18일

상봉어린이집

구분		1(수)		2(목)		3(금)					
저녁간식		복숭아⑪		플레인요거트②		수박					
열량(kcal) / 단백질(g)		49/0.6		89/5.2		31/0.8					
일자 / 요일		6(월)		7(화)		8(수)		9(목)		10(금)	
저녁간식		두유⑤		우유②		키위		플레인요거트②		바나나	
열량(kcal) / 단백질(g)		124/6		130/6.2		64/0.8		89/5.2		77/1.1	
일자 / 요일		13(월)		14(화)		15(수)		16(목)		17(금) 제헌절	
저녁간식		두유⑤		우유②		참외		플레인요거트②			
열량(kcal) / 단백질(g)		124/6		130/6.2		48/1.2		89/5.2			
일자 / 요일		20(월)		21(화)		22(수)		23(목)		24(금)	
저녁간식		두유⑤		우유②		자른포도		플레인요거트②		자두	
열량(kcal) / 단백질(g)		124/6		130/6.2		57/0.5		89/5.2		26/0.5	
일자 / 요일		27(월)		28(화)		29(수)		30(목)		31(금)	
저녁간식		두유⑤		우유②		방울토마토⑫		플레인요거트②		바나나	
열량(kcal) / 단백질(g)		124/6		130/6.2		25/1		89/5.2		77/1.1	



2026년 7월 (1~2세) 일반형 I 식단

진주시 어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

발행일 : 2026년 6월 18일

상봉어린이집

구분	1(수)	2(목)	3(금)	4(토)
오전간식	수박	아욱죽⑤⑥	천도복숭아⑪	두유⑤
점심	돼지고기부추덮밥 ①⑤⑥⑩⑮ 콩나물국⑤ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 너비아니당근볶음 ⑤⑥⑩⑮ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 건새우맑은국⑨ 메추리알장조림 ①⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	하이라이스⑤⑥⑩ 송농 깍두기⑨ 사과
오후간식	파프리카스틱 플레인요거트②	모밀국수③⑤⑥	찰보리빵①②⑤⑥ 우유②	수제블루베리우유②
열량(kcal) / 단백질(g)	382/18.5	390.2/13	420/19.6	433/15.4
일자 / 요일	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)
오전간식	키위	오트밀죽②	바나나	단호박죽
점심	참쌀밥 조갯살묵국⑩ 달걀데리야끼구이 ⑤⑥⑮ 상추나물 배추김치⑨	백미밥 애호박국 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	양배추참치볶음밥 ①⑤⑥ 두부찌개⑤ 브로콜리콩나물무침⑤ 깍두기⑨	백미밥 시래깃국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑮ 새우살무나물⑤⑥⑨ 깍두기⑨
오후간식	멸치주먹밥⑤ 요구르트②	삶은달걀① 포도주스	시리얼⑤ 우유②	모듬어묵탕⑤⑥
열량(kcal) / 단백질(g)	423.5/16.9	366/15	415.3/15.8	382.5/16.9
일자 / 요일	13(월)	14(화)	15(수) 중복	16(목)
오전간식	키위	울무죽	털복숭아⑪	표고버섯죽
점심	백미밥 두부미역국⑤⑥ 적어구이⑤⑥ 삼색나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기국⑥ 온두부&양념장⑤⑥ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥1/2공기 삼계탕⑤ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 수제빳국⑥ 돼지고기청경채볶음 ⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	케이크①①②⑤⑥ 우유②	치즈스틱②⑤ 매실차	롤빵①②⑤⑥ (3-5세:백설기) 우유②	수박화채②
열량(kcal) / 단백질(g)	383.5/13	431.3/16.4	414.4/19.1	391.4/14.8
일자 / 요일	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)
오전간식	자른포도	참쌀당근죽	자두	두부죽⑤
점심	수수밥 근대된장국⑤⑥ 가지미구이⑤⑥ 파프리카나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 실파미소장국⑤⑥ 크래미볶음①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	백미밥 홍합살미역국⑤⑥⑮ 쇠고기우영조림 ⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	모닝빵&딸기잼①②⑤⑥ 우유②	찐만두⑤⑥⑩ 오렌지주스	곡물바⑤ 우유②	크림소스스파게티 ②⑥⑩
열량(kcal) / 단백질(g)	426.1/17.2	420/14.7	400.2/15	390.7/19.5
일자 / 요일	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)
오전간식	방울토마토⑫	쇠고기가지죽⑬	바나나	청경채죽
점심	잡곡밥 황태국⑤⑥ 오리고기양파볶음⑤ 브로콜리나물 배추김치⑨	백미밥 들깨무쌈국 해물완자구이 ①⑤⑥⑨⑮ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	나물비빔밥& 달걀프라이①⑤⑥ 탕국⑤⑥⑮ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감자된장국⑤⑥ 간장돼지불고기⑤⑥⑮ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	김밥속주먹밥 ①⑤⑥⑧⑮ 요구르트②	찐고구마 보리차	머핀①②⑤⑥ 우유②	팽이버섯치즈전 ①②⑤⑥ 오미자차
열량(kcal) / 단백질(g)	398/18.2	439.7/13.2	441.7/17	418.8/18
일자 / 요일	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)
오전간식	수박	아욱죽⑤⑥	천도복숭아⑪	두유⑤
점심	돼지고기부추덮밥 ①⑤⑥⑩⑮ 콩나물국⑤ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 너비아니당근볶음 ⑤⑥⑩⑮ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 건새우맑은국⑨ 메추리알장조림 ①⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	하이라이스⑤⑥⑩ 송농 깍두기⑨ 사과
오후간식	파프리카스틱 플레인요거트②	모밀국수③⑤⑥	찰보리빵①②⑤⑥ 우유②	수제블루베리우유②
열량(kcal) / 단백질(g)	382/18.5	390.2/13	420/19.6	433/15.4
일자 / 요일	10(금)	11(토)	12(일)	13(월)
오전간식	키위	오트밀죽②	바나나	단호박죽
점심	참쌀밥 조갯살묵국⑩ 달걀데리야끼구이 ⑤⑥⑮ 상추나물 배추김치⑨	백미밥 애호박국 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	양배추참치볶음밥 ①⑤⑥ 두부찌개⑤ 브로콜리콩나물무침⑤ 깍두기⑨	백미밥 시래깃국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑮ 새우살무나물⑤⑥⑨ 깍두기⑨
오후간식	멸치주먹밥⑤ 요구르트②	삶은달걀① 포도주스	시리얼⑤ 우유②	모듬어묵탕⑤⑥
열량(kcal) / 단백질(g)	423.5/16.9	366/15	415.3/15.8	382.5/16.9
일자 / 요일	17(금) 제헌절	18(토)	19(일)	20(월)
오전간식	키위	울무죽	털복숭아⑪	표고버섯죽
점심	백미밥 두부미역국⑤⑥ 적어구이⑤⑥ 삼색나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기국⑥ 온두부&양념장⑤⑥ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥1/2공기 삼계탕⑤ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 수제빳국⑥ 돼지고기청경채볶음 ⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	케이크①①②⑤⑥ 우유②	치즈스틱②⑤ 매실차	롤빵①②⑤⑥ (3-5세:백설기) 우유②	수박화채②
열량(kcal) / 단백질(g)	383.5/13	431.3/16.4	414.4/19.1	391.4/14.8
일자 / 요일	24(금)	25(토)	26(일)	27(월)
오전간식	자른포도	참쌀당근죽	자두	두부죽⑤
점심	수수밥 근대된장국⑤⑥ 가지미구이⑤⑥ 파프리카나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 실파미소장국⑤⑥ 크래미볶음①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	백미밥 홍합살미역국⑤⑥⑮ 쇠고기우영조림 ⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	모닝빵&딸기잼①②⑤⑥ 우유②	찐만두⑤⑥⑩ 오렌지주스	곡물바⑤ 우유②	크림소스스파게티 ②⑥⑩
열량(kcal) / 단백질(g)	426.1/17.2	420/14.7	400.2/15	390.7/19.5
일자 / 요일	31(금)	1(토)	2(일)	3(월)
오전간식	수박	아욱죽⑤⑥	천도복숭아⑪	두유⑤
점심	돼지고기부추덮밥 ①⑤⑥⑩⑮ 콩나물국⑤ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 너비아니당근볶음 ⑤⑥⑩⑮ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 건새우맑은국⑨ 메추리알장조림 ①⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	하이라이스⑤⑥⑩ 송농 깍두기⑨ 사과
오후간식	파프리카스틱 플레인요거트②	모밀국수③⑤⑥	찰보리빵①②⑤⑥ 우유②	수제블루베리우유②
열량(kcal) / 단백질(g)	382/18.5	390.2/13	420/19.6	433/15.4
일자 / 요일	7(월)	8(수)	9(목)	10(금)
오전간식	키위	오트밀죽②	바나나	단호박죽
점심	참쌀밥 조갯살묵국⑩ 달걀데리야끼구이 ⑤⑥⑮ 상추나물 배추김치⑨	백미밥 애호박국 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	양배추참치볶음밥 ①⑤⑥ 두부찌개⑤ 브로콜리콩나물무침⑤ 깍두기⑨	백미밥 시래깃국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑮ 새우살무나물⑤⑥⑨ 깍두기⑨
오후간식	멸치주먹밥⑤ 요구르트②	삶은달걀① 포도주스	시리얼⑤ 우유②	모듬어묵탕⑤⑥
열량(kcal) / 단백질(g)	423.5/16.9	366/15	415.3/15.8	382.5/16.9
일자 / 요일	16(목)	17(금)	18(토)	19(일)
오전간식	키위	울무죽	털복숭아⑪	표고버섯죽
점심	백미밥 두부미역국⑤⑥ 적어구이⑤⑥ 삼색나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기국⑥ 온두부&양념장⑤⑥ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥1/2공기 삼계탕⑤ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 수제빳국⑥ 돼지고기청경채볶음 ⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	케이크①①②⑤⑥ 우유②	치즈스틱②⑤ 매실차	롤빵①②⑤⑥ (3-5세:백설기) 우유②	수박화채②
열량(kcal) / 단백질(g)	383.5/13	431.3/16.4	414.4/19.1	391.4/14.8
일자 / 요일	23(목)	24(금)	25(토)	26(일)
오전간식	자른포도	참쌀당근죽	자두	두부죽⑤
점심	수수밥 근대된장국⑤⑥ 가지미구이⑤⑥ 파프리카나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 실파미소장국⑤⑥ 크래미볶음①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	백미밥 홍합살미역국⑤⑥⑮ 쇠고기우영조림 ⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	모닝빵&딸기잼①②⑤⑥ 우유②	찐만두⑤⑥⑩ 오렌지주스	곡물바⑤ 우유②	크림소스스파게티 ②⑥⑩
열량(kcal) / 단백질(g)	426.1/17.2	420/14.7	400.2/15	390.7/19.5
일자 / 요일	30(목)	31(금)	1(토)	2(일)
오전간식	수박	아욱죽⑤⑥	천도복숭아⑪	두유⑤
점심	돼지고기부추덮밥 ①⑤⑥⑩⑮ 콩나물국⑤ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 너비아니당근볶음 ⑤⑥⑩⑮ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 건새우맑은국⑨ 메추리알장조림 ①⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	하이라이스⑤⑥⑩ 송농 깍두기⑨ 사과
오후간식	파프리카스틱 플레인요거트②	모밀국수③⑤⑥	찰보리빵①②⑤⑥ 우유②	수제블루베리우유②
열량(kcal) / 단백질(g)	382/18.5	390.2/13	420/19.6	433/15.4
일자 / 요일	6(토)	7(일)	8(월)	9(화)
오전간식	키위	오트밀죽②	바나나	단호박죽
점심	참쌀밥 조갯살묵국⑩ 달걀데리야끼구이 ⑤⑥⑮ 상추나물 배추김치⑨	백미밥 애호박국 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	양배추참치볶음밥 ①⑤⑥ 두부찌개⑤ 브로콜리콩나물무침⑤ 깍두기⑨	백미밥 시래깃국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑮ 새우살무나물⑤⑥⑨ 깍두기⑨
오후간식	멸치주먹밥⑤ 요구르트②	삶은달걀① 포도주스	시리얼⑤ 우유②	모듬어묵탕⑤⑥
열량(kcal) / 단백질(g)	423.5/16.9	366/15	415.3/15.8	382.5/16.9
일자 / 요일	13(일)	14(월)	15(화)	16(수)
오전간식	키위	울무죽	털복숭아⑪	표고버섯죽
점심	백미밥 두부미역국⑤⑥ 적어구이⑤⑥ 삼색나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기국⑥ 온두부&양념장⑤⑥ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥1/2공기 삼계탕⑤ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 수제빳국⑥ 돼지고기청경채볶음 ⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	케이크①①②⑤⑥ 우유②	치즈스틱②⑤ 매실차	롤빵①②⑤⑥ (3-5세:백설기) 우유②	수박화채②
열량(kcal) / 단백질(g)	383.5/13	431.3/16.4	414.4/19.1	391.4/14.8
일자 / 요일	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
오전간식	자른포도	참쌀당근죽	자두	두부죽⑤
점심	수수밥 근대된장국⑤⑥ 가지미구이⑤⑥ 파프리카나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 실파미소장국⑤⑥ 크래미볶음①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	백미밥 홍합살미역국⑤⑥⑮ 쇠고기우영조림 ⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	모닝빵&딸기잼①②⑤⑥ 우유②	찐만두⑤⑥⑩ 오렌지주스	곡물바⑤ 우유②	크림소스스파게티 ②⑥⑩
열량(kcal) / 단백질(g)	426.1/17.2	420/14.7	400.2/15	390.7/19.5
일자 / 요일	30(수)	31(목)	1(금)	2(토)
오전간식	수박	아욱죽⑤⑥	천도복숭아⑪	두유⑤
점심	돼지고기부추덮밥 ①⑤⑥⑩⑮ 콩나물국⑤ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 너비아니당근볶음 ⑤⑥⑩⑮ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 건새우맑은국⑨ 메추리알장조림 ①⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	하이라이스⑤⑥⑩ 송농 깍두기⑨ 사과
오후간식	파프리카스틱 플레인요거트②	모밀국수③⑤⑥	찰보리빵①②⑤⑥ 우유②	수제블루베리우유②
열량(kcal) / 단백질(g)	382/18.5	390.2/13	420/19.6	433/15.4
일자 / 요일	6(토)	7(일)	8(월)	9(화)
오전간식	키위	오트밀죽②	바나나	단호박죽
점심	참쌀밥 조갯살묵국⑩ 달걀데리야끼구이 ⑤⑥⑮ 상추나물 배추김치⑨	백미밥 애호박국 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	양배추참치볶음밥 ①⑤⑥ 두부찌개⑤ 브로콜리콩나물무침⑤ 깍두기⑨	백미밥 시래깃국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑮ 새우살무나물⑤⑥⑨ 깍두기⑨
오후간식	멸치주먹밥⑤ 요구르트②	삶은달걀① 포도주스	시리얼⑤ 우유②	모듬어묵탕⑤⑥
열량(kcal) / 단백질(g)	423.5/16.9	366/15	415.3/15.8	382.5/16.9
일자 / 요일	13(일)	14(월)	15(화)	16(수)
오전간식	키위	울무죽	털복숭아⑪	표고버섯죽
점심	백미밥 두부미역국⑤⑥ 적어구이⑤⑥ 삼색나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기국⑥ 온두부&양념장⑤⑥ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥1/2공기 삼계탕⑤ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 수제빳국⑥ 돼지고기청경채볶음 ⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	케이크①①②⑤⑥ 우유②	치즈스틱②⑤ 매실차	롤빵①②⑤⑥ (3-5세:백설기) 우유②	수박화채②
열량(kcal) / 단백질(g)	383.5/13	431.3/16.4	414.4/19.1	391.4/14.8
일자 / 요일	20(수)	21(목)	22(금)	23(토)
오전간식	자른포도	참쌀당근죽	자두	두부죽⑤
점심	수수밥 근대된장국⑤⑥ 가지미구이⑤⑥ 파프리카나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 실파미소장국⑤⑥ 크래미볶음①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	백미밥 홍합살미역국⑤⑥⑮ 쇠고기우영조림 ⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	모닝빵&딸기잼①②⑤⑥ 우유②	찐만두⑤⑥⑩ 오렌지주스	곡물바⑤ 우유②	크림소스스파게티 ②⑥⑩
열량(kcal) / 단백질(g)	426.1/17.2	420/14.7	400.2/15	390.7/19.5
일자 / 요일	30(토)	31(일)	1(월)	2(화)
오전간식	수박	아욱죽⑤⑥	천도복숭아⑪	두유⑤
점심	돼지고기부추덮밥 ①⑤⑥⑩⑮ 콩나물국⑤ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 너비아니당근볶음 ⑤⑥⑩⑮ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 건새우맑은국⑨ 메추리알장조림 ①⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	하이라이스⑤⑥⑩ 송농 깍두기⑨ 사과
오후간식	파프리카스틱 플레인요거트②	모밀국수③⑤⑥	찰보리빵①②⑤⑥ 우유②	수제블루베리우유②
열량(kcal) / 단백질(g)	382/18.5	390.2/13	420/19.6	433/15.4
일자 / 요일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)
오전간식	키위	오트밀죽②	바나나	단호박죽
점심	참쌀밥 조갯살묵국⑩ 달걀데리야끼구이 ⑤⑥⑮ 상추나물 배추김치⑨	백미밥 애호박국 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	양배추참치볶음밥 ①⑤⑥ 두부찌개⑤ 브로콜리콩나물무침⑤ 깍두기⑨	백미밥 시래깃국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑮ 새우살무나물⑤⑥⑨ 깍두기⑨
오후간식	멸치주먹밥⑤ 요구르트②	삶은달걀① 포도주스	시리얼⑤ 우유②	모듬어묵탕⑤⑥
열량(kcal) / 단백질(g)	423.5/16.9	366/15	415.3/15.8	382.5/16.9
일자 / 요일	13(수)	14(목)	15(금)	16(토)
오전간식	키위	울무죽	털복숭아⑪	표고버섯죽
점심	백미밥 두부미역국⑤⑥ 적어구이⑤⑥ 삼색나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기국⑥ 온두부&양념장⑤⑥ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥1/2공기 삼계탕⑤ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 수제빳국⑥ 돼지고기청경채볶음 ⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	케이크①①②⑤⑥ 우유②	치즈스틱②⑤ 매실차	롤빵①②⑤⑥ (3-5세:백설기) 우유②	수박화채②
열량(kcal) / 단백질(g)	383.5/13	431.3/16.4	414.4/19.1	391.4/14.8
일자 / 요일	20(목)	21(금)	22(토)	23(일)
오전간식	자른포도	참쌀당근죽	자두	두부죽⑤
점심	수수밥 근대된장국⑤⑥ 가지미구이⑤⑥ 파프리카나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 실파미소장국⑤⑥ 크래미볶음①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	백미밥 홍합살미역국⑤⑥⑮ 쇠고기우영조림 ⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	모닝빵&딸기잼①②⑤⑥ 우유②	찐만두⑤⑥⑩ 오렌지주스	곡물바⑤ 우유②	크림소스스파게티 ②⑥⑩
열량(kcal) / 단백질(g)	426.1/17.2	420/14.7	400.2/15	390.7/19.5
일자 / 요일	30(일)	31(월)	1(화)	2(수)
오전간식	수박	아욱죽⑤⑥	천도복숭아⑪	두유⑤
점심	돼지고기부추덮밥 ①⑤⑥⑩⑮ 콩나물국			



2026년 7월 (3~5세) 일반형 I 식단

진주시 어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

발행일 : 2026년 6월 18일

상봉어린이집

구분		1(수)	2(목)	3(금)	4(토)
오전간식		수박	아욱죽⑤⑥	천도복숭아⑪	두유⑤
점심	- 국적 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 - 알러지가 있는 아동은 대체식품군으로 대체되어 제공됩니다.	돼지고기부추덮밥 ①⑤⑥⑩⑮ 콩나물국⑤ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 너비아니당근볶음 ⑤⑥⑩⑮ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	찰조밥 건새우맑은국⑨ 메추리알장조림 ①⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	하이라이스⑤⑥⑩ 송농 깍두기⑨ 사과
오후간식		파프리카스틱 플레인요거트②	모밀국수③⑤⑥	찰보리떡①②⑤⑥ 우유②	수제블루베리우유②
열량(kcal) / 단백질(g)		587.8/28.4	600.3/20	646.2/30.1	666.1/23.8
일자 / 요일	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)
오전간식	♡키위	오트밀죽②	♡바나나	단호박죽	자두
점심	찰쌀밥 조갯살묵국⑩ 달걀데리야끼구이 ⑤⑥⑮ 상추나물 배추김치⑨	백미밥 애호박국 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	양배추참치볶음밥 ①⑤⑥ 두부찌개⑤ 브로콜리콩나물무침⑤ 깍두기⑨	백미밥 시래깃국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑮ 새우살무나물⑤⑥⑨ 깍두기⑨	잡곡밥 만둣국①⑤⑥⑩ 코다리조림⑤⑥ 깍두기나물 배추김치⑨
오후간식	멸치주먹밥⑤ 요구르트②	삶은달걀① 포도주스	시리얼⑤ 우유②	모듬어묵탕⑤⑥	크로와상①②⑤⑥ 우유②
열량(kcal) / 단백질(g)	651.5/26.1	608.1/26.6	638.9/24.3	588.6/26	669.2/30.9
일자 / 요일	13(월)	14(화)	15(수) 중복	16(목)	17(금) 제한절
오전간식	♡키위	울무죽	딸복숭아⑪	표고버섯죽	
점심	백미밥 두부미역국⑤⑥ 적어구이⑤⑥ 삼색나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기국⑥ 온두부&양념장⑤⑥ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥1/2공기 삼계탕⑮ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 수제빳국⑥ 돼지고기청경채볶음 ⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	토마토 쇠고기잡채덮밥 ⑤⑥⑮ 다시마묵국⑤⑥ 배추김치⑨ 배
오후간식	케이크①②⑤⑥ 우유②	치즈스틱②⑤ 매실차	백설기 (1-2세:롤빵①②⑤⑥) 우유②	수박화채②	옥수수스프②
열량(kcal) / 단백질(g)	590/20	663.6/25.3	652.3/31.4	602.1/22.8	676.3/20.2
일자 / 요일	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)
오전간식	♡자른포도	찰쌀당근죽	♡자두	두부죽⑤	사과
점심	수수밥 근대된장국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 파프리카나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 실파미소장국⑤⑥ 크래미볶음①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	백미밥 홍합살미역국⑤⑥⑮ 쇠고기우영조림 ⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 안매운김치국⑨ 돈까스&소스 ①⑤⑥⑩⑮ 고구마줄기나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	모닝빵&딸기잼①②⑤⑥ 우유②	찐만두⑤⑥⑩ 오렌지주스	곡물바⑤ 우유②	크림소스스파게티 ②⑥⑩	단호박꿀찜 우유②
열량(kcal) / 단백질(g)	655.6/26.4	646.2/22.6	615.8/23.1	601/30	679.4/23.6
일자 / 요일	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)
오전간식	♡방울토마토⑫	쇠고기가지죽⑮	♡바나나	청경채죽	♡수박
점심	잡곡밥 황태국⑤⑥ 오리고기양파볶음⑤ 브로콜리나물 배추김치⑨	백미밥 들깨무쌈국 해물완자구이 ①⑤⑥⑨⑮ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	나물비빔밥& 달걀 프라이①⑤⑥ 탕국⑤⑥⑮ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감자된장국⑤⑥ 간장돼지불고기⑤⑥⑩ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 새우살썩갓국⑤⑥ 두부케첩조림⑤⑥⑮ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	김밥속주먹밥 ①⑤⑥⑧⑮ 요구르트②	♡찐고구마 보리차	머핀①②⑤⑥ 우유②	팽이버섯치즈전 ①②⑤⑥ 오미자차	♡찐옥수수 (1-2세:옥수수달걀찜①) 우유②
열량(kcal) / 단백질(g)	612.3/28	676.4/20.3	679.6/26.1	644.3/27.7	610.5/24.3

<원산지 표시>														
쌀					콩					소고기				
밥	죽	찰쌀	현미	흑미	누룽지	두부				한우	육우	젓소	수입산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산				국내산	-	-	-	
배추김치					수산물					수산물가공품				
배추	고춧가루		코다리		모밀국수		참치		어묵	게살	크래미		해물완자	
국내산	국내산		국내산		가다랑어:원양산		가다랑어:원양산		명태:러시아산	명태:러시아산	명태:러시아산		오징어:원양산	
식육가공품														
너비아니			돈까스			베이컨								
돼지:국내산	소:국내산		돼지:국내산			돼지:국내산								