



2026년 7월 (3~5세) 일반형 I 식단

진주시 어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

발행일 : 2026년 6월 18일

재능어린이집

구분		1(수)	2(목)	3(금)	4(토)
오 전 간 식	▶ 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	♣수박 돼지고기부추덮밥 ①⑤⑥⑩⑮ 콩나물국⑤ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	아욱죽⑤⑥ 백미밥 열무된장국⑤⑥ 너비아니당근볶음 ⑤⑥⑩⑮ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	♣♣천도복숭아⑪ 차조밥 건새우맑은국⑨ 매추리알장조림 ①⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 찰보리밥①②⑤⑥ 우유②	두유⑤ 하이라이스⑤⑥⑩ 송능 깍두기⑨ 사과 수제블루베리우유②
점 심					
오 후 간 식	▶ 식단 감수 기간은 6월 27일까지입니다. 이후 신청 건은 감수 어려운 점 양해바랍니다.	♣파프리카스틱 플레인요거트② 382/18.5	모밀국수③⑤⑥ 390.2/13	420/19.6 우유②	433/15.4
열량(kcal) / 단백질(g)					
일자 / 요일	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)
오 전 간 식	♣키위 참쌀밥 조갯살뭇국⑩ 달걀데리야끼구이 ⑤⑥⑮ 상추나물 배추김치⑨	오트밀죽② 백미밥 애호박국 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	♣바나나 양배추참치볶음밥 ①⑤⑥ 두부찌개⑤ 브로콜리콩나물무침⑤ 깍두기⑨	단호박죽 백미밥 시래깃국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 새우살무나물⑤⑥⑨ 깍두기⑨	♣♣자두 잡곡밥 만둣국①⑤⑥⑩ 코다리조림⑤⑥ 깻잎순나물 배추김치⑨
점 심					
오 후 간 식	멸치주먹밥⑤ 요구르트② 423.5/16.9	삶은달걀① 포도주스 366/15	시리얼⑤ 우유② 415.3/15.8	모듬어묵탕⑤⑥ 382.5/16.9	크로와상①②⑤⑥ 우유② 435/20.1
열량(kcal) / 단백질(g)					
일자 / 요일	13(월)	14(화)	15(수) 중복	16(목)	17(금) 제한철
오 전 간 식	♣참외 흑미밥 맑은개살국 ①⑤⑥⑧⑨ 파달갈말이①⑤ 잘게썬연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	올무죽 백미밥 쇠고기국⑥ 온두부&양념장⑤⑥ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	♣♣딸복숭아⑪ 백미밥1/2공기 삼계탕⑤ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	표고버섯죽 백미밥 수제빳국⑥ 돼지고기청경채볶음 ⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	18(토) 두유⑤ 쇠고기잡채덮밥 ⑤⑥⑩ 다시마뭇국⑤⑥ 배추김치⑨ 배 옥수수스프②
점 심					
오 후 간 식	♣찐감자 우유② 398.8/14.8	치즈스틱②⑤ 매실차 431.3/16.4	롤빵①②⑤⑥ (3~5세:백설기) 우유② 414.4/19.1	수박화채② 391.4/14.8	439.6/13.1
열량(kcal) / 단백질(g)					
일자 / 요일	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)
오 전 간 식	♣자른포도 수수밥 근대된장국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 파프리카나물⑤⑥ 깍두기⑨	참쌀당근죽 백미밥 유부맑은국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	♣자두 카레라이스⑤⑥⑩ 실파미소장국⑤⑥ 크래미볶음①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	두부죽⑤ 백미밥 홍합살미역국⑤⑥⑩ 쇠고기우영조림 ⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	♣♣사과 기장밥 안매운김치국⑨ 돈까스&소스 ①⑤⑥⑩⑫ 고구마줄기나물⑤⑥ 깍두기⑨
점 심					
오 후 간 식	모닝빵&딸기잼①②⑤⑥ 우유② 426.1/17.2	찐만두⑤⑥⑩ 오렌지주스 420/14.7	곡물바⑤ 우유② 400.2/15	크림소스스파게티 ②⑥⑩ 390.7/19.5	단호박꿀찐 우유② 441.6/15.4
열량(kcal) / 단백질(g)					
일자 / 요일	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)
오 전 간 식	♣방울토마토⑫ 잡곡밥 황태국⑤⑥ 오리고기양파볶음⑤ 브로콜리나물 배추김치⑨	쇠고기가지죽⑥ 백미밥 들깨무쌈국 해물완자구이 ①⑤⑥⑦⑮ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	♣바나나 나물비빔밥& 달걀프라이①⑤⑥ 탕국⑤⑥⑩ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	청경채죽 백미밥 감자된장국⑤⑥ 간장돼지불고기⑤⑥⑩ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨	♣수박 현미밥 새우살썩갓국⑤⑥ 두부케첩조림⑤⑥⑫ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
점 심					
오 후 간 식	김밥속주먹밥 ①⑤⑥⑧⑮ 요구르트② 398/18.2	♣찐고구마 보리차 439.7/13.2	머핀①②⑤⑥ 우유② 441.7/17	팽이버섯치즈전 ①②⑤⑥ 오미자차 418.8/18	옥수수달걀찜① (3~5세:찐옥수수) 우유② 381/18.1
열량(kcal) / 단백질(g)					

※ 본 식단은 식생활안전관리원 식단지침을 기반으로 작성되었습니다. 임의 변경된 식단에 대해서는 센터에서 책임지지 않습니다.

<원산지 표시>										*원산지표시품목은 식단안내서를 참고해 주세요.			
쌀					콩					소고기			
밥	죽	참쌀	현미	흑미	누룽지	두부	한우	육우	절소	수입산	돼지고기	닭고기	오리고기
		국내산				국내산	산	국내산	산	미국산	산	국내산	국내산
배추김치					수산물					수산물이공품			
배추	고춧가루	코다리	모밀국수	참치	어묵	게살	크래미	해물완자					
국내산	국내산	코다리:국내산	산	가다랑어:베트남산	가다랑어:베트남산	명태:국내산	명태:국내산	명태:국내산	오징어:국내산				
식육가공품					식육가공품					식육가공품			
너비아니	돈까스	베이컨											
돼지:국내산	소:국내산	돼지:국내산	돼지:국내산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산

<과일간식지원사업 안내>
진주시농산물유통과에서
과일간식지원사업으로
제공되는
매주 금요일 간식은
♣♣과일명 표시를
하였습니다.
(예: ♣♣바나나)