



2026년 10월 (1~2세) 죽형 식단

진주시 어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

발행일 : 2026년 9월 28일

❀ 아기별어린이집

구분		1(목)		2(금)		3(토) 개천절	
오전간식	▶ 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	<과일간식지원사업 안내> 진주시농산물유통과에서 과일간식지원사업으로 제공되는 매주 금요일 간식은 ♣과일명표시를 하였습니다. (예: ♣바나나)		참쌀대추죽 백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 해물완자조림 ⑤⑥⑦⑧ 청경채나물 깍두기⑨ 크림소스스파게티 ②⑥⑩ 393.3/15.1		밤죽 흑미밥 순두부백탕⑤ 오리불고기⑤⑥ 상추무침⑤⑥ (대체: 단배추나물⑤⑥) 깍두기⑨ ♣사과 우유② 426.7/15.9(425.3/15.9)	
점심							
오후간식	▶ 식단 감수 기간은 9월 27일까지입니다. 이후 신청 건은 감수 어려운 점 양해바랍니다.						
열량(kcal) / 단백질(g)							
일자 / 요일	5(월) 대체휴무일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)	
오전간식	부추된장죽⑤⑥	들깨죽 백미밥	표고버섯죽	브로콜리죽			가자미무죽
점심	현미밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 돈육장독떡이⑤⑥⑩ 연근깨무침⑤⑥ 배추김치⑨	감자양파국⑤⑥ 생선까스&타르타르 소스①⑤⑥ 깍두기나물⑤⑥ 배추김치⑨	잔멸치볶음밥⑤⑥ 근대국⑤⑥ 야채달걀찜① 깍두기⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨			하이라이스⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 배추김치⑨ 골드키위
오후간식	♣파인애플 우유②	연두부&양념장⑤⑥	♣굴 우유②	♣단감 포도주스			완두콩스프②⑥
열량(kcal) / 단백질(g)	435.2/17.6	378.2/15.8	395.2/18.2	386.5/13.6			403.7/14.8
일자 / 요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)	
오전간식	달걀죽①	타락죽②	누룽지죽	전복죽⑩	고구마죽	쇠고기죽⑩	
점심	잡곡밥 수제빻국⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 꽃게살된장국⑤⑥⑧ 안매운마파두부⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	치즈달걀비빔밥 ②⑤⑥⑩ 복어국⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국⑤⑨ 돼지마늘간장볶음 ⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 참치무조림⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	새우살당근볶음밥 ⑤⑥⑨ 청국장찌개⑤⑥ 배추김치⑨ 오렌지	
오후간식	♣사과 우유②	야채고로케①⑤⑥ 동글레차	♣바나나 우유②	온국수⑤⑥	♣샤인머스켓 우유②	밤만주①②⑤⑥ 결명자차	
열량(kcal) / 단백질(g)	430.9/14.7	434.9/16.4	401/18.6	390.8/17.3	432.8/17.7	423.2/14.5	
일자 / 요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)	
오전간식	황태죽	녹두죽	배추죽	견과류죽④⑭	애호박죽	연근죽⑤⑥	
점심	율무밥 청경채맑은국 닭가슴살장조림⑤⑥⑩ 숙주당근나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시래기국⑤⑥ 돈불고기⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ 쇠고기탕국⑤⑥ 오이된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 조갯살된장국⑤⑥⑩ 순살고등어구이⑤⑦ 취나물유자무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 빼없는돈육감자탕 ⑤⑥⑩ 스크램블에그①⑤ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	잡채덮밥⑤⑥ 안매운김치국⑨ 깍두기⑨ 굴	
오후간식	♣멜론 요구르트②	어묵바⑤⑥ 매실차	♣방울토마토⑩ 우유②	물만두&양념장 ⑤⑥⑩	♣배 우유②	양갱 매밀차③	
열량(kcal) / 단백질(g)	389.2/18.6	427.9/18	398.7/14.1	407/16	415.6/17.9	429.3/13	
일자 / 요일	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)	
오전간식	가지죽 차조밥	한우야채죽⑤⑥⑩	두부죽⑤	참깨죽	감자죽	병아리콩죽⑤	
점심	시금치된장국⑤⑥ 쇠고기파인애플볶음 ⑤⑥⑩ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 새우살계찜조림 ⑤⑥⑦⑩ 우렁채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 조갯살미역국⑤⑥⑩ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 삼색나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기샤브국⑤⑥⑩ 두부구이&양념장 ⑤⑥ 무나물 배추김치⑨	참쌀밥 숙갯어묵국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥1/2공기 홍합살칼국수⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 샤인머스켓	
오후간식	♣바나나 플레인요거트②	늪은호박전⑤⑥ 보리차	케이크①②⑤⑥ 우유②	♣키위 우유②	♣사과 우유②	약과①②⑤⑥ 오미자차	
열량(kcal) / 단백질(g)	420.6/13.8	383.6/18.7	443.9/15.5	443.7/18.2	422.1/18.6	423.2/13.3	

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

<원산지 표시>

*원산지표시품목은 식단안내서를 참고해 주세요.

쌀				콩				소고기				육류			
밥	죽	참쌀	현미	흑미	누룽지	두부	순두부	연두부	한우	육우	절소	수입산	돼지고기	닭고기	오리고기
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	X	X	X	산	국내산	국내산
배추김치				수산물				수산물가공품							
배추	고춧가루	꽃게	전복	고등어	해물완자	생선까스		참치	가다랑어:원양산	어묵바	꽃맛살	어묵			
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	명태:러시아산			산	실꼬리동연육:베트남산	명태:미국산	실꼬리동연육:베트남산			
식육가공품															
베이컨	너비아니	동그랑땡													
돼지:국내산	소:국내산	돼지:국내산	돼지:국내산	돼지:국내산		산		산		산		산			산



2026년 10월 (1~2세) 시간연장형 간식 식단

진주시 어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

발행일 : 2026년 9월 18일

아기별어린이집

이거들어던이집

구분		1(목)		2(금)	
저녁 간식	▶ 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 ▶ 식단 감수 기간은 9월 27일까지입니다. 이후 신청 건은 감수 어려운 점 양해 바랍니다.	플레인요거트②		자른포도	
열량(kcal) / 단백질(g)		57.9/3.4		37/0.3	
일자 / 요일	5(월) 대체휴무일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날
저녁 간식	두유⑤	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)
저녁 간식	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)
저녁 간식	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)
저녁 간식	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

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



2026년 10월 이유식 식단

진주시 어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

발행일 : 2026년 9월 18일



아기별어린이집

구분		1(목)		2(금)		3(토) 개천절	
초기 (4-5개월)	▶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 야생산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣 ▶가정에서 보내주는 이유식이 있을 경우 그것으로 대체합니다. ▶알레르기 반응 시 해당 이유식을 중단하고 다른 이유식으로 대체하며, 알레르기 반응이 일어난 식품은 이후 활용하는 것을 권장합니다. ▶달걀노른자의 경우 철분 주요 급원이 될 수 있으므로 흰자와 구분하여 이유식에 활용할 수 있습니다. ▶식단 감수 기간은 9월 27일까지입니다. 이후 신청 건은 감수 어려운 점 양해바랍니다.	밤미음	밤미음				
영양(kcal) / 단백질(g)		33.3/0.6	33.3/0.6				
중기 (6-8개월)		찹쌀죽	밤죽				
영양(kcal) / 단백질(g)		76.5/1.4	72.9/1.3				
후기 (9-11개월)		찹쌀무른밥	밤무른밥				
영양(kcal) / 단백질(g)	109.4/2	105.6/1.9					
일자 / 요일	5(월) 대체휴무일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)	
초기 (4-5개월)	양파미음	양파미음	양파미음	무미음		무미음	
영양(kcal) / 단백질(g)	27.1/0.5	27.1/0.5	27.1/0.5	26.6/0.5		26.6/0.5	
중기 (6-8개월)	브로콜리죽	양파죽	표고버섯죽	들깨죽		무죽	
영양(kcal) / 단백질(g)	56/1.4	55.6/1.1	60.2/1.6	77.3/2		57.9/1.1	
후기 (9-11개월)	브로콜리무른밥	양파무른밥	표고버섯무른밥	들깨무른밥		무무른밥	
영양(kcal) / 단백질(g)	83.3/2	82.7/1.6	83.3/2.2	113.3/2.9	79.2/1.4		
일자 / 요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)	
초기 (4-5개월)	시금치미음	시금치미음	시금치미음	쇠고기육수미음⑯	쇠고기육수미음⑯	쇠고기육수미음⑯	
영양(kcal) / 단백질(g)	27.1/0.6	27.1/0.6	27.1/0.6	41.1/1.4	41.1/1.4	41.1/1.4	
중기 (6-8개월)	시금치죽	타락죽②	누룽지죽	애호박죽	고구마죽	쇠고기죽⑯	
영양(kcal) / 단백질(g)	54.1/1.2	60.3/1.3	78.6/1.4	54.1/1.1	66.6/1.1	70.7/2.8	
후기 (9-11개월)	시금치무른밥	타락무른밥②	누룽지무른밥	애호박무른밥	고구마무른밥	쇠고기무른밥⑯	
영양(kcal) / 단백질(g)	81.2/1.8	93.1/2.2	117.9/2	81.3/1.6	100/1.6	106.2/4.2	
일자 / 요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)	
초기 (4-5개월)	닭가슴살미음⑮	닭가슴살미음⑮	닭가슴살미음⑮	수수미음	수수미음	수수미음	
영양(kcal) / 단백질(g)	30.9/1.6	30.9/1.6	30.9/1.6	44.3/1.1	44.3/1.1	44.3/1.1	
중기 (6-8개월)	닭가슴살죽⑮	녹두죽	배추죽	두부죽⑤	수수죽	연근죽	
영양(kcal) / 단백질(g)	61.8/3.3	75.9/2.7	57.2/1.2	65.8/2.4	80.9/1.7	57.2/1.1	
후기 (9-11개월)	닭가슴살무른밥⑮	녹두무른밥	배추무른밥	두부무른밥⑤	수수무른밥	연근무른밥	
영양(kcal) / 단백질(g)	97.6/5.9	119.1/4.4	79.2/1.6	74.4/2.4	92.3/2.2	102.8/1.9	
일자 / 요일	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)	
초기 (4-5개월)	가지미음	가지미음	가지미음	감자미음	감자미음	감자미음	
영양(kcal) / 단백질(g)	26.6/0.5	26.6/0.5	26.6/0.5	29/0.6	29/0.6	29/0.6	
중기 (6-8개월)	가지죽	콩나물죽⑤	미역죽	참깨죽	감자죽	병아리콩죽⑤	
영양(kcal) / 단백질(g)	53.1/1.1	55.1/1.4	60.8/1.6	62.4/1.5	58.2/1.1	88.5/2.7	
후기 (9-11개월)	가지무른밥	콩나물무른밥⑤	미역무른밥	참깨무른밥	감자무른밥	병아리콩무른밥⑤	
영양(kcal) / 단백질(g)	79.7/1.6	84.1/2.1	99.4/4.5	81.7/2.4	93.6/1.9	136.6/4.1	

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

<원산지 표시>										*원산지표시품목은 식단안내서를 참고해 주세요.
쌀				콩		소고기				
멥쌀	찹쌀	죽	누룽지		두부	한우	육우	젓소	수입산	
국내산	국내산	국내산	국내산	산	국내산	산	국내산	X	X	X
육류				수산물		수산물가공품				
닭고기										
국내산				산						