2026년 6월 (1~2세) 식단

진주시 어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

발 행 일 : 2026년 5월 18일

✿ 자연아이 어린이집

구 분	1(월)	2(화)	3(수) 지방선거	4(목)	5(금)	6(토) 현충일
오전간식	♠참외	얼갈이죽		황태무죽	👧♠배	
점심	차조밥 대파닭고기국⑤⑥⑮ 미트볼데리야끼소스조림 ⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 두부전골⑤⑥ 쇠고기파프리카볶음 ⑤⑥⑯ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 근대맑은국 돼지양파불고기⑤⑥⑩ 김구이 배추김치⑨	보리밥 된장찌개⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 브로콜리나물 배추김치⑨	
오후간식	시리얼⑤ 우유②	토마토스파게티⑥⑫		단호박범벅①⑤ 메밀차③	약밥⑤⑥ 우유②	
열량(kcal) / 단백질(g)	438.2/16.2	432.4/15.4		391.3/15.7	429.7/16.7	
일자 / 요일	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)
오전간식	♠사과	전복죽⑱	♠키위	흑임자죽	👧♠수박	두유⑤
점심	찹쌀밥 쇠고기뭇국⑯ 새우살굴소스볶음 ⑤⑨⑱ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 애호박국 돼지고기가지조림 ⑤⑥⑩ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기짜장밥⑤⑥⑯ 달걀국①⑤⑥ 부추잡채⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시래깃국⑤⑥ 생선까스&타르타르소스 ①⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 어묵국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑮ 미역줄기볶음⑤ 배추김치⑨	소보로비빔밥①⑤⑥⑯ 유부우동국⑤⑥ 배추김치⑨ 오렌지
오후간식	참깨주먹밥⑤⑥ 요구르트②	치즈감자전②⑤⑥ 결명자차	카스테라①②⑤⑥ 우유②	♠바나나 플레인요거트②	♠찐고구마 우유②	양송이양파스프②⑥
열량(kcal) / 단백질(g)	432.8/14.5	398.3/14.3	395.4/14.5	407.8/15.7	440.7/16.2	431.3/14.7
일자 / 요일	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)
오전간식	♠씨없는포도	타락죽②	♠참외	누룽지죽	👧♠방울토마토⑫	두유⑤
점심	흑미밥 맑은동태국⑤⑥ 다진돈육두부조림 ⑤⑥⑩ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 콩가루배추된장국⑤⑥ 쇠고기마늘쫑볶음 ⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭살옥수수볶음밥 ⑤⑥⑮ 북어국⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 조갯살버섯국⑤⑥⑱ 돼지목살양념구이 ⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 청국장찌개⑤⑥ 안매운오리주물럭 ⑤⑥ 고구마순나물 배추김치⑨	쇠고기곤드레나물밥 ⑤⑥⑯ 두부탕국⑤⑥ 깍두기⑨ 메론
오후간식	삶은달걀① 우유②	간장오이비빔국수⑤⑥	살구잼샌드위치①②⑤⑥ (대체:딸기잼샌드위치 ①②⑤⑥) 우유②	과일화채②	물만두⑤⑥⑩ 우유②	미니약과①②⑤⑥ 오렌지주스
열량(kcal) / 단백질(g)	384.1/19.2	439.9/14.7	415.5/17.7(424.7/17.7)	431.8/14.2	434.4/18.6	400.4/13.2
일자 / 요일	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
오전간식	♠바나나	쇠고기당근죽⑯	♠자두	녹두죽	👧♠블루베리	두유⑤
점심	기장밥 아욱국⑤⑥ 돈육매실청불고기 ⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감자양파맑은국⑤⑥ 카레닭가슴살볶음 ⑤⑥⑮ 근대나물 깍두기⑨	열무보리비빔밥⑤⑥ 건홍합된장국⑤⑥⑱ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 배추김치⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 브로콜리달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	율무밥 수제빗국⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥1/2 쌀국수 배추김치⑨ 배
오후간식	소보로빵①②④⑥ 우유②	미니우동⑤⑥	♠단호박찜 우유②	어묵바⑤⑥ 보리차	쇠고기부추주먹밥⑤⑯ 요구르트②	머핀①②⑤⑥ 둥글레차
열량(kcal) / 단백질(g)	441.6/18.6	402.7/18.1	382.7/15.3	393.2/17.9	437.5/16.3	400/14.5
일자 / 요일	29(월)	30(화)				
오전간식	♠복숭아⑪	게살죽①⑤⑥⑧				
점심	수수밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 토마토닭갈비②⑤⑫⑮ 애호박나물⑤ 배추김치⑨	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 두부강정⑤⑥⑫ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	치즈케이크빵①②⑤⑥ 우유②	♠찐감자 사과주스				
열량(kcal) / 단백질(g)	433.3/18	421.8/14				

▶ 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

▶ 식단 감수 기간은 **5월 27일까지**입니다. 이후 신청 건은 감수 어려운 점 양해바랍니다.

<과일간식지원사업 안내>

진주시농산물유통과에서 과일간식지원사업으로 제공되는 매주 금요일 간식은 👧♠과일명 표시를 하였습니다.

(예: 👧♠바나나)

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

<원산지 표시>

*원산지표시품목은 식단안내서를 참고해 주세요.

쌀

밥	죽	찹쌀	현미	흑미	누룽지	두부
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

콩

산

소고기

한우	육우	젖소
국내산	산	산

수입산

산

육류

돼지고기	닭고기	오리고기
국내산	국내산	국내산

배추김치

배추	고춧가루
국내산	국내산

수산물

전복	동태	고등어	생선까스	어묵
국내산	동태: 원양산	원양산	명태: 원양산	명태: 원양산

수산물가공품

어묵바	게살
명태: 원양산	명태: 원양산

산

식육가공품

미트볼		떡갈비	
돼지:	국내산 소: 국내산	돼지:	국내산 소: 국내산

산 산 산 산 산

2026년 6월 (3~5세) 식단

진주시 어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

발 행 일 : 2026년 5월 18일

✿ 자연아이 어린이집

구 분	1(월)	2(화)	3(수) 지방선거	4(목)	5(금)	6(토) 현충일
오전간식	♠참외	얼갈이죽		황태무죽	👧♠배	
점심	차조밥 대파닭고기국⑤⑥⑮ 미트볼데리야끼소스조림 ⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 두부전골⑤⑥ 쇠고기파프리카볶음 ⑤⑥⑯ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 근대맑은국 돼지양파불고기⑤⑥⑩ 김구이 배추김치⑨	보리밥 된장찌개⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 브로콜리나물 배추김치⑨	
오후간식	시리얼⑤ 우유②	토마토스파게티⑥⑫		단호박범벅①⑤ 메밀차③	약밥⑤⑥ 우유②	
열량(kcal) / 단백질(g)	674.2/25	665.2/23.7		602/24.2	661.1/25.8	
일자 / 요일	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)
오전간식	♠사과	전복죽⑱	♠키위	흑임자죽	👧♠수박	두유⑤
점심	찹쌀밥 쇠고기뭇국⑯ 새우살굴소스볶음 ⑤⑨⑱ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 애호박국 돼지고기가지조림 ⑤⑥⑩ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기짜장밥⑤⑥⑯ 달걀국①⑤⑥ 부추잡채⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시래깃국⑤⑥ 생선까스&타르타르소스 ①⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 어묵국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑮ 미역줄기볶음⑤ 배추김치⑨	소보로비빔밥①⑤⑥⑯ 유부우동국⑤⑥ 배추김치⑨ 오렌지
오후간식	참깨주먹밥⑤⑥ 요구르트②	치즈감자전②⑤⑥ 결명자차	카스테라①②⑤⑥ 우유②	♠바나나 플레인요거트②	♠찐고구마 우유②	양송이양파스프②⑥
열량(kcal) / 단백질(g)	665.8/22.3	612.9/22	608.3/22.3	627.4/24.2	678/24.9	663.5/22.7
일자 / 요일	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)
오전간식	♠씨없는포도	타락죽②	♠참외	누룽지죽	👧♠방울토마토⑫	두유⑤
점심	흑미밥 맑은동태국⑤⑥ 다진돈육두부조림 ⑤⑥⑩ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 콩가루배추된장국⑤⑥ 쇠고기마늘쫑볶음 ⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭살옥수수볶음밥 ⑤⑥⑮ 북어국⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 조갯살버섯국⑤⑥⑱ 돼지목살양념구이 ⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 청국장찌개⑤⑥ 안매운오리주물럭 ⑤⑥ 고구마순나물 배추김치⑨	쇠고기곤드레나물밥 &양념장⑤⑥⑯ 두부탕국⑤⑥ 깍두기⑨ 메론
오후간식	삶은달걀① 우유②	간장오이비빔국수⑤⑥	살구잼샌드위치①②⑤⑥ (대체:딸기잼샌드위치 ①②⑤⑥) 우유②	과일화채②	물만두⑤⑥⑩ 우유②	미니약과①②⑤⑥ 오렌지주스
열량(kcal) / 단백질(g)	590.9/29.5	676.7/22.7	639.2/27.3(653.5/27.3)	664.4/21.9	668.3/28.6	616.1/20.4
일자 / 요일	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
오전간식	♠바나나	쇠고기당근죽⑯	♠자두	녹두죽	👧♠블루베리	두유⑤
점심	기장밥 아욱국⑤⑥ 돈육매실청불고기 ⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감자양파맑은국⑤⑥ 카레닭가슴살볶음 ⑤⑥⑮ 근대나물 깍두기⑨	열무보리비빔밥⑤⑥ 건홍합된장국⑤⑥⑱ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 배추김치⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 브로콜리달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	율무밥 수제빗국⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥1/2 쌀국수 배추김치⑨ 배
오후간식	소보로빵①②④⑥ 우유②	미니우동⑤⑥	♠단호박찜 우유②	어묵바⑤⑥ 보리차	쇠고기부추주먹밥⑤⑯ 요구르트②	머핀①②⑤⑥ 둥글레차
열량(kcal) / 단백질(g)	679.5/28.6	619.5/27.9	588.8/23.6	604.9/27.5	673.2/25.1	615.5/22.4
일자 / 요일	29(월)	30(화)				
오전간식	♠복숭아⑪	게살죽①⑤⑥⑧				
점심	수수밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 토마토닭갈비②⑤⑫⑮ 애호박나물⑤ 배추김치⑨	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 두부강정⑤⑥⑫ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	치즈케이크빵①②⑤⑥ 우유②	♠찐감자 사과주스				
열량(kcal) / 단백질(g)	666.6/27.7	648.9/21.5				

▶ 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

▶ 식단 감수 기간은 **5월 27일까지**입니다. 이후 신청 건은 감수 어려운 점 양해바랍니다.

<과일간식지원사업 안내>

진주시농산물유통과에서 과일간식지원사업으로 제공되는 매주 금요일 간식은 👧♠과일명표시를 하였습니다.

(예: 👧♠바나나)

※ 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	찹쌀	현미	흑미	누룽지	두부			한우	육우	젖소	수입산		돼지고기	닭고기	오리고기
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	산	산	국내산	산	산	산	산	국내산	국내산	국내산

배추김치		수 산 물				수산물가공품			
배추	고춧가루	전복	동태	고등어	생선까스	어묵	어묵바	게살	
국내산	국내산	국내산	동태: 원양산	원양산	명태: 원양산	명태: 원양산	명태: 원양산	명태: 원양산	산

식육가공품									
미트볼		떡갈비							
돼지: 국내산	소: 국내산	돼지: 국내산	소: 국내산	산	산	산	산	산	