

2026년 11월
(1~2세) 일반형 I 식단

✿ 진주우미린어린이집

구 분	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오 전 간 식	♠귤	브로콜리죽	♠배	치즈죽②	찹쌀당근죽	두유⑤
점 심	기장밥 감자국 파달걀말이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 무챗국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	돈까스덮밥①⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 새우살뭇국⑨ 닭고기깻잎볶음 ⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 삼치조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	강된장돈육비빔밥 ⑤⑥⑩ 다시마양파국 배추김치⑨ 바나나
오 후 간 식	머핀①②⑤⑥ 우유②	토마토스파게티⑥⑫	♠찐고구마 우유②	물만두&양념장 ⑤⑥⑩	샤인머스캣♠ 우유②	채소튀김⑤⑥ 오미자차
연 장 간 식	두유	우유	귤	플레인요거트	배	
열량(kcal) / 단백질(g)	396/16.8	408.1/15.2	438.2/14.8	405.2/18.7	440/18.1	410.8/15
일자 / 요일	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**	**14(토)**
오 전 간 식	♠키위	크래미죽①⑤⑥⑧	♠사과	율무죽	미역죽⑤⑥	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 바지락수제비⑤⑥⑱ 배추김치⑨ 파인애플
오 후 간 식	♠파프리카스틱 플레인요거트②	단팥빵①②⑤⑥ 우유②	시리얼⑤ 우유②	옥수수메밀전①③⑤ 포도주스	단감♠ 우유②	약식⑤⑥ 식혜
연 장 간 식	두유	우유	키위	플레인요거트	사과	
열량(kcal) / 단백질(g)	378/13.9	443.5/18.7	410.1/14.9	436/18.2	405.7/17.4	406.3/13.9
일자 / 요일	**16(월)**	**17(화)(요리활동)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**	**21(토)**
오 전 간 식	♠바나나	단호박죽	♠귤	누룽지죽	감자죽	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	배♠ 우유②	크림스프②⑥
연 장 간 식	두유	우유	바나나	플레인요거트	귤	
열량(kcal) / 단백질(g)	401.6/15.3	381.4/18.3	390.3/14.7	393.2/14.5	428.1/20.4	398.9/15.5
일자 / 요일	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)(생일잔치)**	**27(금)**	**28(토)**
오 전 간 식	♠토마토⑫	양배추죽⑤⑥	♠단감	♠바나나	아욱죽	두유⑤
점 심	흑미밥 버섯찌개⑤ 떡갈비당근볶음 ⑤⑥⑩⑯ 봄동나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 파프리카나물⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 달걀국① 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 돈까스&소스①⑤⑥ ⑩⑫ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 조갯살콩나물국⑤⑱ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	안매운김치치즈볶음밥 ②⑤⑨⑩ 청경채맑은국⑤ 깍두기⑨ 샤인머스캣
오 후 간 식	고구마범벅①⑤ 우유②	모둠어묵탕⑤⑥	밤식빵①②⑤⑥ 우유②	케이크①②⑤⑥ 우유②	사과♠ 우유②	양갱 메밀차③
연 장 간 식	두유	우유	토마토	플레인요거트	단감	
열량(kcal) / 단백질(g)	428.6/14	402/18.2	412.7/16.2	441.6/16.8	414.8/16.8	394.5/15.4
일자 / 요일	**30(월)**					
오 전 간 식	♠배					
점 심	잡곡밥 쇠고깃국⑯ 시금치달걀찜① 김구이 배추김치⑨					
오 후 간 식	꿀호떡①②⑤⑥ 우유②					
연 장 간 식	두유					

<과일간식지원사업 안내>

진주시농산물유통과에서 과일간식지원사업으로 제공되는 매주 금요일 간식은 과일명♠표시를 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

<원산지 표시> *원산지표시품목은 식단안내서를 참고해 주세요.

쌀						콩			소고기					육 류		
밥	죽	찹쌀	현미	흑미	누룽지	두부	순두부		한우	육우	젖소	수입산		돼지고기	닭고기	
국내산	산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	산	국내산	국내산	산	산	산	국내산	국내산	산

배추김치		수 산 물					수산물가공품			
배추	고춧가루						크래미	어묵		
국내산	국내산	산	산	산	산	산	명태:러시아산	명태:러시아산	산	산

식육가공품								
돈까스	훈제오리	떡갈비						
돼지:국내산	오리: 산	소: 산	돼지: 산	산	산	산	산	산