

10월 식단_주간식단표 및 원산지표시



< 2026년 10월 식단 소개 >

- ① 영유아의 신체 성장을 위해 필요한 칼로리와 영양소 공급을 고려하되 어린이집에서의 급간식이 하루 섭취량의 많은 부분을 차지함을 감안해 충분한 칼로리와 단백질을 포함하여 식단을 작성하였습니다. (2020 한국인 영양소 섭취기준)
※ 공통식단인 오전간식~오후간식까지의 영양량 계산 / 영양량은 계산 프로그램, 양념, 개인 섭취량 따라 달라질 수 있음

연령	에너지(kcal)	단백질(g)
1~2세	900	20
3~5세	1,400	20

② 급간식 메뉴는 맵거나 자극적이지 않게 조리하며, 인공조리료를 사용하지 않습니다.

(★만 1-2세는 백김치제공, 만3-5세에 비해 작게, 싱겁게 조리한 음식을 제공합니다.)

③나트륨을 줄인 건강한 국 염도 0.3~0.4 메뉴를 제공하고 있습니다.

④ 방사능을 고려한 안전한 메뉴와 영양의 균형을 최대한 고려하여 식단을 작성하였습니다.

과일과 생야채는 간식 또는 후식으로 주 3회이상 제공되며, 우유도 가급적 매일 제공됩니다.

⑤ 계획된 급식 메뉴가 계절적 요인이나 식재료 공급 상태에 의해 부득이 대체 메뉴로 변경되는 경우, 당일 반드시 부모님들께 공지해 드리므로 양해 부탁드립니다.

⑥ 메뉴에 따라 영유아의 발달상황을 고려하여 크기, 질감, 염도, 당도 등의 차이를 두어 제공하고 있습니다.

⑦ 저염식을 위해 월 1회 “국 없는 날”을 실시하고 있습니다. (10월의 저염식의 날은 13일입니다.)

⑧ 원산지표시는 주간식단으로 게시판에 제공합니다.

⑨ 가정에서는 식단표를 참고하시어 식품 알레르기가 있는 영유아의 급간식에 대해 담임교사와 미리 의논하시기 바랍니다
이는 가정과 기관에서 대체메뉴 혹은 급식 주의사항을 공유하기 위해 매우 중요합니다.

***알레르기유발식품(19종) :**

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합), ⑲잣

⑩ 연령별 적정 배식량을 준수하여 제공하며, 여유분을 준비하여 충분한 양을 제공합니다.
(식판 크기에 따라 음식량이 적어 보일 수 있습니다.)

연령	구분	급 식 적 정 배 식 량				
		밥	국	주찬	부찬	김치
만1~2세	배식량	80g 100g	90ml	35g	25g (30g)	14g
	목측량	1주걱	1% 국자	3숟가락	2숟가락	1숟가락 가득
만3~5세	배식량	120g 140g	140ml	50g	40g (50g)	20g
	목측량	1% 주걱	2국자	3숟가락 가득	4숟가락	2숟가락

출처 : 식품의약품안전처 영유아 단체급식 가이드라인

10월 식단_주간식단표 및 원산지표시



요일 내용		알레르기 번호 표시					10월 1일 (목)		10월 2일 (금)	
오전 간식							대구살크림스튜	② ④ ⑤ ⑩ ⑮ ⑯	참치채소죽	⑤ ⑥
점심							현미밥 설렁탕*소면 수제떡갈비 다시마채조무침 석박지	⑥ ⑯ ⑤ ⑥ ⑮ ⑯ ⑨	흑미밥 감자미역국 콩불고기 깻잎쌈무생채 배추김치	⑤ ⑥ ⑤ ⑥ ⑮ ⑨
1 주 오후 간식							수제물만두관공기	① ⑤ ⑥ ⑮ ⑯	두부한도그* 단감 우유	① ② ⑤ ⑥ ⑨ ⑮ ⑯ ⑰ ②
저녁							흰쌀밥 두부새우젓국 소고기파프리카볶음 키위소스열무나물 배추김치	⑤ ⑨ ⑤ ⑥ ⑯ ⑨	흰쌀밥 해물누룽지탕 매실소스닭조림 비름나물 열무김치	⑤ ⑥ ⑨ ⑰ ⑤ ⑥ ⑮ ⑤ ⑥ ⑨
최고 기							국내산(한우)			
돼지 고기							국내산		국내산	
닭고 기									국내산	
배추 김치							국내산		국내산	
	☞ 배추김치 외 겉절이로 제공하는 열갈이, 봄동 포함 원산지 표시 기재									
쌀							현미,쌀: 국내산		흑미,쌀: 국내산	
	☞ 밥, 죽, 누룽지 포함 원산지 표시 기재 /백미, 찹쌀, 현미, 흑미쌀 모두 포함 원산지 표시 기재									
식육 가공 품										
낙지										
고등 어										
오징 어									국내산	
콩류							두부-대두: 국내산			
	☞ 두부, 콩국수, 콩비지 포함									
명태							대구살: 미국산			
	☞ 명태 = 황태 = 생태 = 동태 = 코다리 (건어물을 제외한 반건조제품 모두 원산지 표시 대상임)									
기타									참치-가다랑어: 원양산	

☞ 우리국민 농산물 중 판매량 한도 미달한 자는 백자임 함께 한도가 갖지 주꾸미, 다랑어, 아귀, 상어, 산별도 기재

10월 식단_주간식단표 및 원산지표시



요일 내용	10월 5일 (월)	알레르기 번호 표시	10월 6일 (화)		10월 7일 (수)		10월 8일 (목)		10월 9일 (금)	
오전 간식	대체휴일		찐고구마 자몽차		바나나 검은콩두유	②⑤	애호박감자죽	⑤⑥	한글날	
점심			찹쌀밥 육개장 짜조림 단호박건포도조림 석박지	⑤⑥⑬ ⑤⑥⑨ ⑨	커리볶음밥 미소장국 허브솔트닭구이 양배추채샐러드 열무김치	②⑤⑥⑨⑯ ⑤⑥ ⑮ ⑨	김가루양념밥 김치콩나물국 토마토소스두부 미트볼조림 연근유자샐러드 간장무말랭이	⑤⑥⑨ ⑤⑥⑩ ⑫⑬⑯ ⑬ ⑤⑥		
오후 간식			단팥크림빵* 키위 우유	①②⑤⑥ ②	수제김치참치주먹밥 우영차	⑤⑥⑨	수제아보카도계란샌드위치 우유	①⑤⑥ ②		
저녁			흰쌀밥 순두부백탕 오리로소구이 감자마요샐러드 배추김치	⑤⑥ ①⑤ ⑨	흰쌀밥 콩가루배춧국 순살아귀볶음 조각서리태조림 석박지	⑤⑥ ⑤⑥ ⑤⑥ ⑨	흰쌀밥 복어채뭇국 당면소불고기 샐러리새우초무침 배추김치	⑤⑥ ⑤⑥⑯ ⑤⑥⑨ ⑨		
최고 기			국내산(한우)				국내산(한우)			
돼지 고기					국내산					
닭고 기					국내산					
배추 김치			국내산		국내산		국내산			
	☞ 배추김치 외 겉절이로 제공하는 얼갈이, 봄동 포함 원산지 표시 기재									
쌀			찹쌀,쌀: 국내산		쌀: 국내산		쌀: 국내산			
	☞ 밥, 죽, 누룽지 포함 원산지 표시 기재 /백미, 찹쌀, 현미, 흑미쌀 모두 포함 원산지 표시 기재									
식육 가공 품							두부미트볼-돈육: 국내산, 돈지방: 국내산, 대두: 외국산			
낙지										
고등 어										
오징 어										
콩류			순두부-대두: 국내산							
	☞ 두부, 콩국수, 콩비지 포함									
명태										
	☞ 명태 = 황태 = 생태 = 동태 = 코다리 (건어물을 제외한 반건조제품 모두 원산지 표시 대상임)									
기타			오리고기: 국내산		아귀살: 국내산					
	☞ 오리고기,넙치,조파볼락,참돔,미꾸라지,백작어,참게,참조기,갈치,주꾸미,다랑어,아귀 사용 시 별도기재									

원산지

요일 내용	10월 12일 (월)	알레르기 번호 표시	10월 13일 (화)		10월 14일 (수)		10월 15일 (목)		10월 16일 (금)	
오전 점심 오후 저녁	사골만둣국	(5)(6) (10) (15)(16)	닭살영양죽*대추채	(5)(6) (15)	미니약과우유	(6) (2)	콘크림스프옥수수모닝빵	(2)(5)(6) (16) (1)(2)(5)(6)	모듬버섯죽	(5)(6)
	참쌀밥 다시마무채국 돈안심푹찜스테이크 포테이토에그샐러드 석박지	(5)(6) (2)(5)(6) (10) (12)(16) (1)(5)(6) (10) (9)	귀리밥 누룽지송육(국없는날) 고등어묵은지찜 흑임자우엉무침 열무김치	(5)(6) (9) (12)(5)(6) (18) (9)	참치마요덮밥 팽이버섯국 치즈스타킹구이 방울샐러드 석박지	(1)(5)(6) (12)(16) (18) (5)(6) (2)(5)(6) (13) (9)	흰 쌀밥 감자수제비국 갈비맛복숭아구이 콩나물김부침 배추김치	(5)(6) (5)(6) (10)(18) (5)(6) (9)	찰흙미밥 배추담전굴 구슬만두 도라지오이무침 석박지	(15) (5)(6) (10) (15)(16) (5)(6) (9)
	쫄득치즈빵 우유	(1)(2)(5)(6) (2)	수제 고구마맛탕 *오이스틱 우유	(2)	수제 단호박 크림 뇨끼	(2)(5)(6) (10)(15)(16)	수제 멸치주먹밥 수국차	(5)(6)	수제 계란 양배추 토스트 *샤인머스켓 우유	(1)(2)(5)(6) (2)
	흰쌀밥 맑은 호박 국 오리불고기 치커리 사과 무침 배추 김치	(5)(6) (5)(6) (9)	흰쌀밥 바지락 된장 찌개 소고기 청경채 볶음 가지 찜 깍두기	(5)(6) (5)(6) (16) (5)(6) (9)	흰쌀밥 오징어 못국 유부고기조림 방풍 나물 열무 김치	(5)(6) (17) (5)(6) (10) (5)(6) (9)	흰쌀밥 도로리 목국 둔어 묵 채볶음 브로콜리 요거트 무침 깍두기	(5)(6) (9) (5)(6) (10)(18) (2) (9)	흰쌀밥 돈육 감자 짜글이 양장 피냉채 고사 리나 물 배추 김치	(5)(6) (10) (5)(6) (5)(6) (9)
	쇠고기	국내산(한우)		국내산(한우)						
	돼지고기	국내산				국내산		국내산		국내산
	닭고기			국내산						국내산
배추김치	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
	배추김치 외 겉절이로 제공하는 열갈이, 봄동 포함 원산지 표시 기재									
쌀	잡쌀, 쌀: 국내산		쌀: 국내산		쌀: 국내산		쌀: 국내산		찰흙미, 쌀: 국내산	
	밥, 죽, 누룽지 포함 원산지 표시 기재 / 백미, 잡쌀, 현미, 흑미쌀 모두 포함 원산지 표시 기재									
원산지	식육가공품									
	낙지									
	고등어		노르웨이산							
	오징어				국내산					
	콩류		두부-대두: 국내산							
	두부, 콩국수, 콩 비지 포함									
	명태 = 황태 = 생태 = 동태 = 코다리 (건어물을 제외한 반건조제품 모두 원산지 표시 대상임)									
기타	오리고기:				참치-가다랑어:					
	국내산				원산					
오리고기 넋치 조피볼락 참돔 미꾸라지 백상어 창게 참조기 갈치 증꼬미 다랭이 아귀 사용 시 별도 기재										

요일 내용	10월 19일 (월)	알레르기 번호 표시	10월 20일 (화)		10월 21일 (수)		10월 22일 (목)		10월 23일 (금)	
오전 간식	구운계란 미숫가루	① ②⑤	누룽지해물죽	⑤⑥ ⑨⑭	연두부* 오리엔탈드레싱	⑤ ③⑤	사과 요플레	②	돈육숙주죽	⑤⑥⑩
점심	차수수밥 애호박찌개 두부돈자냐구이 파래초무침 배추김치	⑤⑥⑩ ②⑤⑥ ⑩⑤⑬ ⑨	후리가께양념밥 다시마채몹국 바베큐닭구이 코울슬로샐러드 오이소박이	⑤⑥ ⑥⑫⑮ ①②⑤ ⑨	돈사골국수 적은밥 두부텐더 오이크래미무침 깍두기	⑥⑩ ⑤⑥ ①⑤⑥ ⑨	보리쌀밥 차돌된장찌개 온두부찜 꼬시래기무침 볶음김치	⑤⑥⑬ ⑤ ⑤⑥ ⑨	게살계란볶음밥 우동장국 팝콘치킨 들깨묵은지무침 망고푸딩	①⑤⑥⑨ ①⑤⑥ ①②⑤ ⑥⑤⑬ ⑤⑥⑨
4주 오후 간식	메론크림빵 *신고배 우유	①②⑤⑥ ②	가리비관자강정 우유	②	수제피망잡채*꽃빵 우유	⑤⑥⑩ ②	수제명란마요우동	①⑤ ⑥⑦	더블치즈볼 우유	②⑤⑥ ②
저녁	흰쌀밥 수제비국 오징어볶음 표고청포묵무침 깍두기	⑤⑥ ⑤⑥⑦ ⑤⑥ ⑨	흰쌀밥 어묵탕 춘장돈채볶음 고구마순나물 배추김치	⑤⑥⑬ ⑤⑥⑩ ⑤⑥ ⑨	흰쌀밥 완자탕 모듬버섯볶음 양배추김무침 오이소박이	⑤⑥⑨ ⑤⑥ ⑨	흰쌀밥 닭개장 베이컨감자채볶음 깻잎순나물 깍두기	⑤⑥⑮ ⑤⑥⑩ ⑤⑥ ⑨	흰쌀밥 새우젓국 수제육전 무나물 오이소박이	⑤⑥⑨ ①⑥⑬ ⑨
원산지	쇠고기						국내산(한우)		국내산(한우)	
	돼지고기		국내산		국내산				국내산	
	닭고기		국내산				국내산			
	배추김치	국내산	국내산		국내산		국내산		국내산	
	☞ 배추김치 외 겉절이로 제공하는 열갈이, 봄동 포함 원산지 표시 기재									
	쌀	쌀: 국내산	쌀: 국내산		쌀: 국내산		쌀: 국내산		쌀: 국내산	
	☞ 밥, 죽, 누룽지 포함 원산지 표시 기재 /백미, 찰쌀, 현미, 흑미쌀 모두 포함 원산지 표시 기재									
	식육가공품						베이컨-돈육: 국내산		팝콘치킨-계육: 국내산	
	낙지									
	고등어									
	오징어	국내산	국내산							
	콩류				연두부-대두: 국내산		두부-대두: 국내산			
	☞ 두부, 콩국수, 콩비지 포함									
	명태									
	☞ 명태 = 황태 = 생태 = 동태 = 코다리 (건어물을 제외한 반건조제품 모두 원산지 표시 대상임)									
	기타									
	☞ 오리고기 넉치 조피복란 참돔 미꾸라지 백장어 참게 참조기 갈치 증꾸미 다랑어 아귀 사용 시 별도 기재									

10월 식단_주간식단표 및 원산지표시



요일 내용	10월 26일 (월)	알레르기 번호 표시	10월 27일 (화)		10월 28일 (수)		10월 29일 (목)		10월 30일 (금)	
오전 간식	만두찜 케모마일티	⑤⑥⑩ ⑬⑱	게살두부죽	①⑤	블루베리*망고 요거트	②	쌀찐빵 우유	⑥ ②	참깨무죽*잔	⑱
점심	곤드레밥 두부된장국 당면불고기 상추겉절이 열무김치	⑤⑥ ⑤⑥⑩ ⑤⑥ ⑨	클로렐라참쌀밥 백짬뽕탕 훈제오리냉채 오이지무침 깍두기	⑤⑥⑧ ⑩⑮⑱ ⑬⑱ ⑨	들깨버섯칼국수 적은밥 두부네모적 샐러리장아찌 배추겉절이	⑤⑥ ②⑤⑥⑧ ⑮⑱ ⑤⑥ ⑨	녹두밥 유부주머니김치국 우삼겹알배추찜 도토리묵무침 열무김치	⑤ ⑤⑥⑧⑨ ⑬⑱ ⑤⑥ ⑨	참쌀밥 돈사골국밥*소면 김치오징어볶음 미역줄기초무침 석박지	⑥⑩ ⑤⑥⑨⑱ ⑨
4주 오후 간식	미니꿀호떡 *당근스틱 우유	②⑤⑥ ②	라구소스마카로니 우유	⑤⑥⑮⑱ ②	체다치즈감자구이 우유	② ②	그릭요거닭살샐러드	②⑮	쌀크래커 코코넛연유라씨	⑥ ②
저녁	흰쌀밥 계란탕 곤약고기볶음 숙주미나리나물 석박지	①⑤⑥ ⑤⑥⑩ ⑤⑥ ⑨	흰쌀밥 나주곰탕 메추리알장조림 유부초무침 배추김치	⑬ ①⑤⑥ ⑤⑥ ⑨	흰쌀밥 청국장 유자소스가자미살구이 얼갈이나물 백김치	⑤⑥⑨ ⑤⑥ ⑤⑥ ⑨	흰쌀밥 대구탕 참치무조림 팽이맛살볶음 배추김치	⑤⑥ ⑤⑥ ①⑤⑥⑧ ⑨	흰쌀밥 맑은해물탕 고사리전 시래기볶음 깍두기	⑤⑥⑨ ①⑮ ⑤⑥ ⑨
쇠고 기			국내산(한우)				국내산(한우)			
돼지 고기	국내산								국내산	
닭고 기							국내산			
배추 김치	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
	☞ 배추김치 외 겉절이로 제공하는 얼갈이, 봄동 포함 원산지 표시 기재									
쌀	쌀: 국내산		클로렐라참쌀,쌀: 국내산		쌀: 국내산		쌀: 국내산		참쌀,쌀: 국내산	
	☞ 밥, 죽, 누룽지 포함 원산지 표시 기재 /백미, 찰쌀, 현미, 흑미쌀 모두 포함 원산지 표시 기재									
식육 가공 품										
낙지										
고등 어										
오징 어			국내산						국내산	
콩류	두부-대두: 국내산		두부-대두: 국내산		청국장-대두: 국내산		두부-대두: 국내산			
	☞ 두부, 콩국수, 콩비지 포함									
명태							대구: 러시아산			
	☞ 명태 = 황태 = 생태 = 동태 = 코다리 (건어물을 제외한 반건조제품 모두 원산지 표시 대상임)									
기타			훈제오리: 국내산		가자미: 미국산		참치-가다랑어: 원양산			

원산지