

10월의 식단

<2026년 10월 식단 소개>

■ 식단 구성 기준 안내

- ① 영유아의 신체 성장을 위해 필요한 칼로리와 균형 잡힌 영양소 공급을 고려하되 어린이집에서의 많은 부분을 차지함을 감안해 충분한 칼로리와 단백질을 포함하여 식단을 작성하였습니다.

(2025 한국인 영양소 섭취기준)

※ 공통식단인 오전간식~오후간식까지의 영양량 계산 / 영양량은 계산 프로그램, 양념, 개인 섭취량 따

연령	에너지(kcal)	단백질(g)
만1~2세	900kcal	20g
만3~5세	1,400kcal	25g

- ② 급간식 메뉴는 맵거나 자극적이지 않게 조리하며, 인공조미료를 사용하지 않습니다.

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

- ③ 나트륨을 줄인 건강한 국 염도 0.3~0.4 메뉴를 제공하고 있습니다. (찌개류는 0.5 이하)

- ④ 우유 및 유제품은 주 3회 이상 제공됩니다.

- ⑤ 잡곡밥의 경우 한끼당 한가지의 잡곡으로 5% 이내로 사용하여 제공합니다.

- ⑥ 원산지표시는 매월 일괄표시로 제공합니다.

- ⑦ 계획된 급식 메뉴가 계절적 요인이나 식재료 공급 상태에 의해 부득이 대체 메뉴로 변경되는 경우
드리므로 양해부탁드립니다.

- ⑧ 가정에서는 식단표를 참고하시어 식품 알레르기가 있는 영유아의 급간식에 대해 담임교사와 의

식재료원산지안내

밥/죽/누룽지				배추김치			백김치		얼갈이/봄동		콩류				
백미	현미	흑미	잡쌀	배추	고춧가루		배추	배추	고춧가루	두부류	콩국수	콩비지	소고기(한우/육우/젓소)		
국내산				국내산	국내산		국내산			국내산		국내산	국내산(한우)		
수산물										수산가공품			식육가공품		
명태 (동태)	명태 (코다리)	고등어	갈치	오징어	다랑어	아귀	주꾸미	전복			참치캔(다랑어)				
러시아산	러시아산	국내산		국내산			베트남산				원양산				

급식에서 자주 사용하지 않는 염소, 양, 넙치, 꽃게, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 가리비, 우렁쉥이, 낙지, 참조기, 전복, 방어, 부세, 볼락 사용 시 원산지 기재

*알레르기유발식품(19종) : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮달고

2026년

10월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

1주							10월 1일	알레르기	10월 2일
							목	번호표시	금
오전 간식							만둣국	1,5,6,10	소고기청경채죽
점심 							찰현미밥 소고기양배추국 가자미구이 숙갓나물 배추김치	16 5,6 9	찰쌀밥 건새우묵국 닭야채볶음 쿠스쿠스샐러드 백김치
오후 간식							채소비빔국수 스트링치즈	5,6,16 2	단호박찜/메이플시럽(영아제외) 우유
저녁 							찰쌀밥 순두부백탕 돈육곤약장조림 애호박나물 백김치	5 5,6,10 9	돈육숙주덮밥 미역된장국 새우브로컬리볶음 백김치 바나나
영양량(영)kcal/g							685/28		520/18
(유)kcal/g							913/37		694/23
메뉴변동사항									
2주	10월 5일	알레르기	10월 6일	알레르기	10월 7일	알레르기	10월 8일	알레르기	10월 9일
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금
오전 간식	삶은계란 무침가주스	1	감자치즈죽	2	새우채소죽	9	브로컬리치즈스프 조각식빵	2,5,6,15,16 1,2,6	오트밀우유죽 바나나
점심 	차수수밥 소고기미역국 두부구이/양념장	5,6,16 5,6	차조밥 아욱국 소고기양배추볶음	5,6 5,6,16	소고기콩나물밥 황태두부국 연근샐러드	5,6,16 5 2	강황찰쌀밥 팽이버섯호박된장국 임연수구이	5,6 5,6 5,6	기장밥 얼갈이된장국 돈채피망볶음

	오이무침		도라지배무침	5,6	백김치	9	상추사과무침	5,6	무나물
	백김치	9	배추김치	9	배		깍두기	9	백김치
오후 간식	한식잡채	5,6,16	곡물빵	1,2,5,6	불고기버거	1,2,5,6,16	모듬과일(감,배,파인애플)		미니치즈핫도그
	메밀차	3	우유	2	우유	2	우유	2	우유
저녁 	참쌀밥		기장밥		찰현미밥		흑미밥		돈육자장밥
	무청시래기된장국	5,6	닭곰탕	15	청국장찌개	5,6,10	유부다시마국	5	계란파국
	동태살강정	5,6,12	깨간장연두부	5,6	채소계란찜	1	닭카레볶음	4,5,6,12,15,16	오이비타민무침
	새송이버섯볶음		우영조림	5,6	청경채굴소스볶음	5,6,18	숙주나물		백김치
	백김치	9	백김치	9	백김치	9	백김치	9	토마토
영양량(영)kcal/g	504/20		608/25		528/23		509/20		690/28
(유)kcal/g	672/27		811/34		703/30		679/26		920/38
메뉴변동사항									

2026년

10월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표

3주	10월 12일	알레르기	10월 13일	알레르기	10월 14일	알레르기	10월 15일	알레르기	10월 16일
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금
오전 간식	흰살생선채소죽		사과/크림치즈 우유	2 2	새우누룻지죽	9	찐빵 우유	1,2,5,6 2	단호박죽
점심 	찰쌀밥 들깨무채국 돈육살청경채조림 콩나물무침 백김치	 5,6,10 5 9	찰현미밥 느타리된장국 안동찜닭 도라지나물 알타리김치	 5,6 5,6,15 9	고기등뼈잔치국수 (밥도제공) 잔멸치볶음 백김치 단감	1,5,6,16 9	차조밥 소고기미역국 코다리무조림 양배추사과무침 배추김치	 5,6,16 5,6 9	강황찰쌀밥 순살감자탕 두부강정 미역줄기볶음 백김치
오후 간식	모닝빵/아기치즈 우유	1,2,6/2 2	버섯크림소스푸실리 무침가주스	2,5,6,15,16	우영깻잎밥 보리차	5,6	새우배추채전 오미자차	1,5,6,9	찐고구마 우유
저녁 	기장밥 두부된장국 오리불고기 무쌈채파프리카무침 백김치	 5,6 5,6 9	차수수밥 콩비지찌개 삼치구이 돌자반 백김치	 5,6,10 5,6 9	흑미밥 육개장 두부조림 참나물 백김치	 16 5,6 9	찰쌀밥 얼갈이된장국 돈사태김치찜 숙갓나물 백김치	 5,6 9,10 9	소고기잡채덮밥 무채된장국 연근조림 백김치 배
영양량(영)kcal/g	542/38		531/19		547/20		577/30		514/21
(유)kcal/g	723/51		708/25		730/26		769/41		686/29
메뉴변동사항									
4주	10월 19일	알레르기	10월 20일	알레르기	10월 21일	알레르기	10월 22일	알레르기	10월 23일
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금
오전 간식	닭녹두죽	5,15	바나나 플레인요거트	 2	양송이누룻지스프	2,5,6, 15,16	소고기두부죽	5,16	애호박수제비
점심 	기장밥 두부호박새우젓국 돈육불고기	 5,9 5,6,10	차수수밥 건새우아욱국 순살닭갈비	 5,6,9 5,6,15	뿌리채소영양밥 차돌된장찌개 야채계란찜	5,6 5,6,16 1	차조밥 유부김치국 가자미구이	 5,9 5,6	강황찰쌀밥 팽이버섯된장국 수제돈가스

	상추깻잎무침		청포묵김무침	5,6	백김치	9	치커리배무침		양상추비타민샐러드
	백김치	9	배추김치	9	키위		알타리김치	9	백김치
오후 간식	롤치즈빵	2,5,6	어묵썩갓우동	1,5,6	만두탕수	1,5,6,10	단호박계란샌드위치	1,2,5,6	찐고구마
	우유	2			매실차		우유	2	우유
저녁 	참쌀밥		흑미밥		찰현미밥		기장밥		참치비빔밥
	소고기숙주국	16	돈육김치찌개	5,6,9,10	오징어묵국	5,6,17	근대국	5,6	계란두부국
	임연수구이	5,6	새우계란볶음	1,9	돈육단호박조림	5,6,10	자장닭볶음	2,5,6,10,15,16	도토리묵무침
	취나물볶음		우엉조림	5,6	감자채볶음	5	양배추라페		열대과일샐러드
	백김치	9	백김치	9	백김치	9	백김치	9	백김치
영양량(영)kcal/g	555/29		525/18		549/19		592/20		609/27
(유)kcal/g	740/39		700/24		732/26		790/26		812/36
메뉴변동사항									

2026년

10월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

5주	10월 26일	알레르기	10월 27일	알레르기	10월 28일	알레르기	10월 29일	알레르기	10월 30일
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금
오전 간식	소고기채소죽	16	배 우유미숫가루	2,5,6	새우순두부탕	5,9	닭고기미역죽	15	토마토크림리조또
점심 	차수수밥 애호박된장국 오리고기깻잎볶음 무쌈채부추무침 백김치	5,6 5,6 9	흑미밥 감자양파국 돈육주꾸미볶음 숙주나물 배추김치	5,6,10 9	돈육단호박카레라이스 두부청경채된장국 양상추토마토리코타샐러드 백김치 파인애플	2,5,6,10 5,6 2,5,6,12 9	기장밥 김치콩나물국 삼치구이 연근조림 알타리김치	9 5,6 5,6 9	강황참쌀밥 소고기버섯국 다진고기두부조림 돌자반 백김치
오후 간식	올리브치아바타 우유	2,5,6 2	계란칼국수 김가루	1,6	알감자버터구이 우유	2 2	모듬과일(포도,오렌지,사과) 우유	2	수수부꾸미 우유
저녁 	찰현미밥 콩가루배춧국 소고기표고볶음 시금치나물 백김치	5,6 5,6,16 9	참쌀밥 닭곰탕 동태살무조림 다시마튀각 백김치	15 5,6 9	차조밥 다시마뽕국 닭야채볶음 숙갓나물 백김치	5,6 5,6,15 9	차수수밥 황태두부국 돈육깨소스무침 새송이버섯조림 백김치	5 1,5,6,10 5,6 9	돈육채소볶음밥 얼갈이된장국 미역줄기볶음 백김치 단감
영양량(영)kcal/g	517/19		532/29		510/24		517/21		699/24
(유)kcal/g	689/25		709/38		680/33		689/28		931/31
메뉴변동사항									



급간식이 하루 섭취량의

각 달라질 수 있음

우 당일 부모님께 공지해

논하시기 바랍니다.

육류							
돼지고기		닭고기			오리고기		
국내산		국내산			국내산		
	기타						
기, ⑬소고기, ⑭오징어, ⑮조개류(굴, 전복, 홍합), ⑯젓							



알레르기	10월 3일	알레르기	10월 4일	알레르기
번호표시	토	번호표시	일	번호표시
16	블루베리		온두부	5
	플레인요거트	2	양념장	5,6
9	잡쌀밥		닭채소볶음밥	15
5,6,15	버섯된장국	5,6	애호박된장국	5,6
6,12	돈육양배추볶음	5,6,10	멸치볶음	5,6
9	참나물		깍두기	9
	깍두기	9		
2	로제소스스파게티	2,5,6,12	핫케이크	1,2,5,6
			우유	2
5,6,10	기장밥		차조밥	
5,6	두부김치국	5,9	무채들깨국	
9	삼치구이	5,6	돈육양파볶음	5,6,10
9	깻잎순나물		양상추파프리카샐러드	5,6
	백김치	9	백김치	9
	534/30		406/19	
	712/40		541/25	
알레르기	10월 10일	알레르기	10월 11일	알레르기
번호표시	토	번호표시	일	번호표시
2	소고기미역죽	16	찐빵	1,2,5,6
			우유	2
5,6	찰현미밥		돈육파인애플볶음밥	10
5,6,10	소고기버섯전골	16	새우두부국	5,9
	고등어구이	5,6,7	스크램블드에그	1

9	근대나물	5,6	깍두기	9
	배추김치	9		
1,2,5,6 2	만둣국	1,5,6,10	찐고구마 보리차	
2,5,6,10 15,16	마파두부덮밥	5,6,10	차수수밥	
1	감자달걀국	1	미역국	5,6
	세멸치볶음	5,6	돈불고기	10
9	백김치	9	브로컬리깨소스무침	1,5,6
12			백김치	9
	524/21		478/26	
	698/28		637/34	

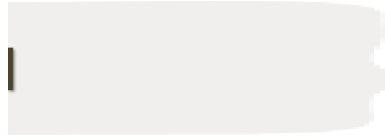
푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성

시

알레르기	10월 17일	알레르기	10월 18일	알레르기
번호표시	토	번호표시	일	번호표시
	찐감자		삶은달걀	1
	우유	2	옥수수차	
5,6,10	차조밥		카레라이스	2,5,6,10,12,16,18
	닭곰탕	15	유부김치국	5,9
5,6	부추계란전	1,5,6	세멸치조림	5,6
	김구이		깍두기	9
9	깍두기	9		
	잼모닝빵	1,2,6	수수부꾸미	5,6
2	우유	2	우유	2
5,6,16	날치알김치볶음밥	9	찰현미밥	
5,6	어묵다시마국	1,5,6	순두부백탕	5
5,6	새우살채소볶음	9	닭볶음탕	5,6,15
9	백김치	9	숙주나물무침	
			백김치	9
	508/20		652/27	
	677/26		870/36	
알레르기	10월 24일	알레르기	10월 25일	알레르기
번호표시	토	번호표시	일	번호표시
6	모닝빵	1,2,6	사과	
	우유	2	우유	2
	돈육숙주볶음밥	5,6,10	흑미밥	
5,6	미역국	5,6	시래기된장국	5,6
1,5,6,10,12	온두부/양념장	5,6	동태살콩나물조림	5,6

5,6	깍두기	9	참나물무침	5,6
9			배추김치	9
2	김말이 우영차	6	비빔국수	5,6,16
5,6	차조밥		기장밥	
1,5	청국장찌개	5,6,10	새우뭇국	9
5,6	닭야채볶음	5,6,15	돈육채피망볶음	5,6,10
2	애호박나물		고구마순나물	
9	백김치	9	백김치	9
	497/17		466/21	
	663/22		621/27	

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성



알레르기	10월 31일	알레르기	11월 1일	알레르기
번호표시	토	번호표시	일	번호표시
2,5,6,1 2,15,1 c	크림스프	2,5,6,1 5,16	바나나/치즈	2
	식빵	1,2,6	우유	2
16 5,6,10 9	차조밥		찰현미밥	
	오징어묵국	5,6,17	아욱국	5,6
	돈육당면불고기	5,6,10	가자미무조림	5,6
	도토리묵/양념장		콩나물무침	5
	깍두기	9	배추김치	9
5,6 2	크림소스푸실리	2,5,6,1 5,16	만둣국	1,5,6,10
10 5,6 9	날치알볶음밥	9	하이라이스	2,5,6,12, 15,16,18
	콩비지찌개	5,6,10	어묵양파국	1,5,6
	계란말이	1	멸치볶음	5,6
	백김치	9	백김치	9
	434/24		509/27	
	579/32		679/36	

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성