

10월의 식단 [3-5세]

< 2026년 10월 식단 소개 >

■ 식단 구성 기준 안내

- ① 영유아의 신체 성장을 위해 필요한 칼로리와 균형 잡힌 영양소 공급을 고려하되 어린이집에서의 급간식이 하루 섭취량의 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 따라 달라질 수 있음

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 당일 부모님께 공지해드리므로 양해부탁드립니다.

- ⑧ 가정에서는 식단표를 참고하시어 식품 알레르기가 있는 영유아의 급간식에 대해 담임교사와 미리 의논하시기 바랍니다.

*알레르기유발식품(19종) :

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합), ⑳잣

→ 알레르기 대체식품 :난류->제거식 또는 두부로 대체/ 우유->두유로 제공/밀가루,건과류 ->제거식/메밀->제거식,소면으로 대체/ 청경채->제거식or김제공

- ⑩ 연령별 적정 배식량을 준수하여 제공하며, 여유분을 준비하여 충분한 양을 제공합니다. (영아는 백김치 제공)

*영유아의 소화기관 발달 단계를 고려하여 식단 내 영아는 건과류를 제외하고 있으며 괄호표시 되어 있습니다.

*푸르니 앱 사진 식판은 유아반 제공식단으로 게시 됩니다.

*이 외에 구별된 다른 메뉴는 별도로 표시 되어 있으니 확인 부탁드립니다.

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	1½ 국자	3숟가락	2숟가락	1숟가락 가득
만3~5세	배식량	120g 140g	140ml	50g	40g (50g)	20g
	목측량	1½ 주걱	2국자	3숟가락 가득	4숟가락	2숟가락

출처 : 식품의약품안전처 영유아 단체급식 가이드라인

2026년

10월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

1주							10월 1일	알레르기	10월 2일	알레르기
							목	번호표시	금	번호표시
오전 간식							참치김치죽 매실차		소고기야채죽 동글레차	16
점심							찰현미밥 소고기묵국 가지미구이 둘깨고구마줄기볶음 배추김치	16 5,6 9	찰밥밥 콩나물국 닭야채볶음 쿠스쿠스샐러드 깍두기	5,6,15 6,12 9
오후 간식							채소비빔국수 스트링치즈	5,6,16 2	단호박찜/아가베시림 유기농우유	2
저녁							밥 순두부백탕 돈육곤약장조림 애호박나물 김치	5 5,6,10 9	돈육짜장밥 미역원장국 새우브로컬리볶음 김치 바나나	2,5,6,10,1 5,16 5,6 9 9
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항										
2주	10월 5일	알레르기	10월 6일	알레르기	10월 7일	알레르기	10월 8일	알레르기	10월 9일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시
오전 간식			사과/스트링치즈 두유	2 5	바나나 플레인그릭요거트	2	토마토소고기스튜 조각식빵	5,6,12,16 2,6		
점심	대체육일		차조밥 아욱국 소고기양배추볶음 도라지배무침 배추김치	5,6 5,6,16 5,6 9	고기들볶잔치국수 (밥도제공) 잔멸치볶음 깍두기 바나나	5,6,16 9	강황찰밥밥 팽이버섯호박원장국 임연수구이 상추사과무침 깍두기	5,6 5,6 5,6 9	한글날	
오후 간식			유기농밀시몬카스테라 유기농우유	1,2,5,6 2	핀고구마 유자차		모듬과일(오렌지,사인머스켓) 유기농우유	2		
저녁			밥 닭곰탕 깨간장연두부 우영조림 김치	15 5,6 5,6 9	밥 청국장찌개 김계란말이 브로콜리볶음 김치	5,6,10 1 5,6 9	밥 유부원장국 닭카레볶음 다시마튀각 김치	5 2,5,6,12,15, 16,18 5,6 9		
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항										

IBK 참! 좋은 어린이집 전승이 영양사

2026년

10월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

3주	10월 12일	알레르기	10월 13일	알레르기	10월 14일	알레르기	10월 15일	알레르기	10월 16일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시
오전 간식	원산생선채소죽 육수수수열차		감자치즈죽 유기농보리차	2 2	새우누룻지죽 통굴래차	9	편빵 유기농우유	1,5,6 2	단호박죽 유기농보리차	
점심 	찰쌀밥 둘깨우채국 돈육김치불고기 콩나물무침 배추김치	5,6,10 5 9	찰현미밥 순살감자탕 짜조튀김&스위트칠리소스 숙주나물무침 알타리김치	5,6,10 2,5,6,9,10,15 9	소고기비빔밥밥 황태두부국 계란후라이(영어:스크램블) 배추김치 짜먹는키즈-포도맛	1,5,6,16 1 9 2	차조밥 소고기미역국 돈사태김치찜 양배추사과무침 배추김치	5,6,16 5,6 9	강황찰쌀밥 느타리버섯된장국 다진고기두부조림 김부각 배추김치	5,6,10 5,6 5,6 9
오후 간식	잼오닝병/유기농치즈 유기농우유	1,2,6 2	버섯크림소스노끼 무청가주스	2,5,6,15,16	포테토두부스틱 보리차	5,6	새우배추채전 오미자차	1,5,6,9	버터감자구이 유기농우유	2 2
저녁 	밥 두부된장국 오리불고기 무쌈채파프리카무침 김치	5,6 5,6 9	밥 콩비지찌개 삼치구이 도시락김 김치	5,6,10 5,6 9	밥 육개장 두부조림 참나물샐러드 김치	16 5,6 9	밥 얼갈이된장국 코다리무조림 미역줄기볶음 김치	5,6 9,10 9	돈육하이라이스밥 연두부국 연근조림 김치 배	5,6,16 5,6 5,6 9
영양량(영)/kcal/g (유)/kcal/g 매뉴변동사항										
4주	10월 19일	알레르기	10월 20일	알레르기	10월 21일	알레르기	10월 22일	알레르기	10월 23일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시
오전 간식	닭녹두죽 유기농보리차	5,15	바나나 플레인그릭요거트	2	양송이누룻지스프 조각식빵	2,5,6,15,16 2,6	소고기두부죽 오미자차	5,16	애호박수제비 유기농보리차	6
점심 	기장밥 두부호박새우젓국 돈육불고기 상추겉잎무침 배추김치	5,9 5,6,10 9	차수수밥 콩나물국 깻잎닭갈비 청포묵김무침 배추김치	5,6,9 5,6,15 5,6 9	뿌리채소영양밥&양념장 차돌된장찌개 야채계란찜 배추김치 키위	5,6 5,6,16 1 9	강황찰쌀밥 팽이버섯된장국 수제돈가스 양상추비타민샐러드 깍두기	5,6 5,6,10 9	차조밥 유부김치국 가자미카레구이 치커리배무침 알타리김치/광천김	5,6 5,6,10,12 5,6 9
오후 간식	유기농밀슈크림빵 유기농우유	1,2,5,6 2	물만두 매실차	1,5,6,10,15,16	해물부추전 유자차	5,6,9,17	감자샐러드샌드위치 유기농우유	1,2,5,6 2	편고구마/사과 통굴래차	2
저녁 	밥 소고기숙주국 임연수구이 취나물볶음 김치	16 5,6 9	밥 돈육김치찌개 새우계란볶음 우영조림 김치	5,6,9,10 1,9 5,6 9	밥 근대국 짜장불고기 코울슬로 김치	5,6,17 5,6,10 1 9	밥 오징어묵국 닭안심단호박조림 감자채볶음 김치	5,6,17 5,6,15 5,6 9	김가루밥 계란파국 도토리묵무침 열대과일샐러드 김치	1,5 9
영양량(영)/kcal/g (유)/kcal/g 매뉴변동사항										

IBK 참! 좋은 어린이집 천송이 영양사

10월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

IBK 참! 좋은 어린이집 천송이 영양사

식재료원산지안내

발/죽/누룽지				배추김치		백김치	얼갈이/봄동		콩류			육류			
백미	현미	족미	참쌀	배추	고춧가루	배추	배추	고춧가루	두부류	콩국수	콩비지	소고기 (한우/목우/젖소)	돼지고기	닭고기	
국내산				국내산	국내산	국내산			국내산		국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	
수산물									수산가공품			식육가공품		기타	
영태 (용태)	명태 (교다리)	고등어	갈치	오징어	다랑어	아귀	주꾸미	전복	참치캔(다랑어)			오리고기			
러시아산	러시아산			국내산			베트남산		원양산			국내산			
※ 굵직에서 자주 사용되지 않는 염소, 양, 납치, 꽃게, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 가리비, 우렁창이, 낙지, 참조기, 전복, 방어, 부세, 불락 사용 시 원산지 기재															
*일례가류발식품(19종): ㉠난류, ㉡우유, ㉢매밀, ㉣망종, ㉤대두, ㉥밀, ㉦고동어, ㉧게, ㉨새우, ㉩돼지고기, ㉪복숭아, ㉫토마토, ㉬아황산염, ㉭호두, ㉮닭고기, ㉯소고기, ㉰오징어, ㉱조개류(굴,전복,홍합), ㉲갯															