

10월의 식단

< 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 의논 하시기 바랍니다.

식 재 료 원 산 지 안 내

| 밥/죽/누룽지    |             |     |    | 배추김치 |      | 백김치 | 얼갈이/봄동 |      |     | 콩류       |     |     | 육류                |      |     |      |
|------------|-------------|-----|----|------|------|-----|--------|------|-----|----------|-----|-----|-------------------|------|-----|------|
| 백미         | 현미          | 흑미  | 찰쌀 | 배추   | 고춧가루 | 배추  | 배추     | 고춧가루 |     | 두부류      | 콩국수 | 콩비지 | 소고기<br>(한우/육우/젓소) | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 |
| 국내산        |             |     |    | 국내산  | 국내산  | 국내산 | 국내산    |      |     | 국내산      |     | 국내산 | 국내산(한우)           | 국내산  | 국내산 | 국내산  |
| 수산물        |             |     |    |      |      |     |        |      |     | 수산가공품    |     |     | 식육가공품             |      | 기타  |      |
| 명태<br>(동태) | 명태<br>(코다리) | 고등어 | 갈치 | 오징어  | 다랑어  | 아귀  | 주꾸미    | 전복   | 삼치  | 참치캔(다랑어) |     |     |                   |      | 대구  |      |
| 러시아산       | 러시아산        |     |    | 국내산  |      |     | 국내산    |      | 국내산 |          |     |     |                   |      | 국내산 |      |

☞ 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, ⑮닭고기,⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합), ⑲잣

2026년

10월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

| 1주                                                                                        |        |      |                                                  |                               |                                                |                           | 10월 1일                                               | 알레르기                           | 10월 2일                                          | 알레르기                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------|--------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------|
|                                                                                           |        |      |                                                  |                               |                                                |                           | 목                                                    | 번호표시                           | 금                                               | 번호표시                         |
| 오전<br>간식                                                                                  |        |      |                                                  |                               |                                                |                           | 만둣국                                                  | 1,5,6,10                       | 소고기청경채죽                                         | 16                           |
| 점심<br>   |        |      |                                                  |                               |                                                |                           | 찰현미밥<br>소고기양배추국<br>가자미구이<br>숙갓나물<br>배추김치(영아:백김치)     | 16<br><br><br>9                | 참쌀밥<br>건새우뭇국<br>닭야채볶음<br>쿠스쿠스샐러드<br>깍두기(영아:백김치) | <br>9<br>5,6,15<br>6,12<br>9 |
| 오후<br>간식                                                                                  |        |      |                                                  |                               |                                                |                           | 채소비빔국수<br>마시는요구르트                                    | 5,6,16<br>2                    | 찐고구마<br>우유                                      | <br>2                        |
| 저녁<br> |        |      |                                                  |                               |                                                |                           | 참쌀밥<br>순두부백탕<br>돈육곤약장조림<br>애호박나물<br>백김치              | <br>5<br>5,6,10<br><br>        | 돈육숙주덮밥<br>미역된장국<br>새우브로컬리볶음<br>백김치<br>바나나       | 5,6,10<br>5,6<br>9<br><br>   |
| 영양량(영)kcal/g<br>(유)kcal/g<br>메뉴변동사항                                                       |        |      |                                                  |                               |                                                |                           | 685/28                                               |                                | 520/18                                          |                              |
|                                                                                           |        |      |                                                  |                               |                                                |                           | 913/37                                               |                                | 694/23                                          |                              |
|                                                                                           |        |      |                                                  |                               |                                                |                           |                                                      |                                |                                                 |                              |
| 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<br>간식                                                                                  |        |      | 감자치즈죽                                            | 2                             | 새우채소죽                                          | 9                         | 브로컬리스프<br>조각식빵                                       | 2,5,6,<br>15,16<br>1,2,6       |                                                 |                              |
| 점심<br> | 대체휴일   |      | 차조밥<br>아욱국<br>소고기양배추볶음<br>도라지배무침<br>배추김치(영아:백김치) | <br>5,6<br>5,6,16<br>5,6<br>9 | 소고기콩나물밥<br>황태두부국<br>연근샐러드<br>배추김치(영아:백김치)<br>배 | 5,6,16<br>5<br>1,2,5<br>9 | 강황참쌀밥<br>팽이버섯호박된장국<br>임연수구이<br>상추사과무침<br>깍두기(영아:백김치) | <br>5,6<br><br>5,6<br>9        | 한글날                                             |                              |
| 오후<br>간식                                                                                  |        |      | 치즈케익<br>우유                                       | 1,2,6<br>2                    | 불고기버거<br>우유                                    | 1,2,5,<br>6,16<br>2       | 모듬과일(귤,배,파인애플)<br>우유                                 | <br>2                          |                                                 |                              |
| 저녁<br> |        |      | 기장밥<br>닭곰탕<br>깨간장연두부<br>우영조림<br>백김치              | <br>15<br>5,6<br>5,6          | 찰현미밥<br>청국장찌개<br>채소계란찜<br>청경채굴소스볶음<br>백김치      | <br>5,6,10<br>1<br>5,6,18 | 흑미밥<br>두부다시마국<br>닭카레볶음<br>숙주나물<br>백김치                | <br>5<br>2,5,6,12,1<br>5,16,18 |                                                 |                              |
| 영양량(영)kcal/g<br>(유)kcal/g<br>메뉴변동사항                                                       |        |      | 608/25<br>811/34                                 |                               | 528/23<br>703/30                               |                           | 509/20<br>679/26                                     |                                |                                                 |                              |

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성

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<br>간식                                                                                  | 소고기채소죽                                             | 16                           | 애호박수제비                                            | 5,6                             | 새우누룽지죽                                           | 9                             | 찐빵<br>우유                                       | 1,2,5,6<br>2                    | 단호박죽                                                  |                                        |
| 점심<br>   | 찹쌀밥<br>들깨무채국<br>돈묵살청경채조림<br>콩나물무침<br>배추김치(영아:백김치)  | <br><br>5,6,10<br>5,6<br>9   | 찰현미밥<br>느타리된장국<br>안동찜닭<br>도라지나물<br>깍두기(영아:백김치)    | <br>5,6<br>5,6,15<br><br>9      | 고기등뼈잔치국수<br>(밥도제공)<br>잔멸치볶음<br>깍두기(영아:백김치)<br>단감 | 1,5,6,16<br><br>5,6<br>9      | 차조밥<br>소고기미역국<br>코다리무조림<br>양배추사과무침<br>배추김치     | <br>5,6,16<br>5,6<br><br>9      | 강황찹쌀밥<br>순살감자탕<br>두부강정<br>미역줄기볶음<br>배추김치              | <br>5,6,10<br>5,6<br><br>5,6<br>9      |
| 오후<br>간식                                                                                  | 모닝빵/아기치즈<br>우유                                     | 1,2,6/2<br>2                 | 버섯크림소스푸실리<br>감귤주스                                 | 2,5,6,15,<br>16                 | 우영깻잎밥<br>보리차                                     | 5,6                           | 새우배추채전<br>오미자차                                 | 1,5,6,9                         | 찐고구마<br>우유                                            | 2                                      |
| 저녁<br> | 기장밥<br>두부된장국<br>오리불고기<br>무쌈채파프리카무침<br>백김치          | <br>5,6<br>5,6<br><br><br>   | 차수수밥<br>콩비지찌개<br>삼치구이<br>돌자반<br>백김치               | <br>5,6,10<br><br><br><br>      | 흑미밥<br>육개장<br>두부조림<br>참나물<br>백김치                 | <br>5,6,16<br>5,6<br><br><br> | 찹쌀밥<br>열갈이된장국<br>돈사태김치찜<br>숙갓나물<br>백김치         | <br>5,6<br>5,6,9,10<br><br><br> | 소고기잡채덮밥<br>무채된장국<br>연근조림<br>백김치<br>배                  | 5,6,16<br>5,6<br>5,6<br><br>           |
| 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                                               | 알레르기                                   |
|                                                                                           | 월                                                  | 번호표시                         | 화                                                 | 번호표시                            | 수                                                | 번호표시                          | 목                                              | 번호표시                            | 금                                                     | 번호표시                                   |
| 오전<br>간식                                                                                  | 닭녹두죽                                               | 5,15                         | 바나나<br>플레인요거트                                     | 2                               | 양송이누룽지스프                                         | 2,5,6,<br>15,16               | 소고기두부죽                                         | 5,16                            | 순두부야채죽                                                | 5                                      |
| 점심<br> | 기장밥<br>두부호박새우젓국<br>돈육불고기<br>상추깻잎무침<br>배추김치(영아:백김치) | <br>5,6,9<br>5,6,10<br><br>9 | 차수수밥<br>건새우아욱국<br>순살닭갈비<br>청포묵김무침<br>배추김치(영아:백김치) | <br>5,6,9<br>5,6,15<br>5,6<br>9 | 뿌리채소영양밥<br>차돌된장찌개<br>야채계란찜<br>배추김치(영아:백김치)<br>키위 | 5,6<br>5,6,16<br>1<br>9       | 차조밥<br>유부김치국<br>대구살강정<br>치커리배무침<br>깍두기(영아:백김치) | <br>5,9<br>1,5,6<br><br>9       | 강황찹쌀밥<br>팽이버섯된장국<br>수제돈가스<br>양상추비타민샐러드<br>깍두기(영아:백김치) | <br>5,6<br>1,5,6,<br>10,12<br>5,6<br>9 |
| 오후<br>간식                                                                                  | 롤치즈빵<br>우유                                         | 1,2,6<br>2                   | 어묵숙갓우동                                            | 1,5,6                           | 만두탕수<br>우유                                       | 1,5,6,10<br>2                 | 계란샌드위치<br>우유                                   | 1,2,5,6<br>2                    | 찐감자/아기치즈<br>우유                                        | 2<br>2                                 |
| 저녁<br> | 찹쌀밥<br>소고기숙주국<br>임연수구이<br>취나물볶음<br>백김치             | <br>16<br><br>5,6            | 흑미밥<br>돈육김치찌개<br>새우계란볶음<br>우영조림<br>백김치            | <br>5,6,9,10<br>1,9<br>5,6      | 찰현미밥<br>오징어묵국<br>돈육단호박조림<br>감자채볶음<br>백김치         | <br>5,6,17<br>5,6,10<br>5,6   | 기장밥<br>근대국<br>자장닭볶음<br>양배추라페<br>백김치            | <br>5,6<br>2,5,6,10,<br>15,16   | 참치비빔밥<br>계란두부국<br>도토리묵무침<br>과일샐러드<br>백김치              | 5,6<br>1,5<br>5,6<br>2                 |
| 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                                                                                    |                                                    |                              |                                                   |                                 |                                                  |                               |                                                |                                 |                                                       |                                        |

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성

10월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

| 5주                                                                                                           | 10월 26일       | 알레르기       | 10월 27일      | 알레르기   | 10월 28일      | 알레르기                  | 10월 29일               | 알레르기     | 10월 30일     | 알레르기               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------|--------------|--------|--------------|-----------------------|-----------------------|----------|-------------|--------------------|
|                                                                                                              | 월             | 번호표시       | 화            | 번호표시   | 수            | 번호표시                  | 목                     | 번호표시     | 금           | 번호표시               |
| 오전<br>간식                                                                                                     | 소고기채소죽        | 16         | 배<br>우유미숫가루  | 2,5,6  | 새우순두부탕       | 5,9                   | 닭고기미역죽                | 5,6,15   | 토마토크림리조또    | 2,5,6,<br>12,15,16 |
| <div>점심</div> <div></div>   | 차수수밥          |            | 흑미밥          |        | 돈육단호박카레라이스   | 2,5,6,10,<br>12,16,18 | 기장밥                   |          | 강황찹쌀밥       |                    |
|                                                                                                              | 애호박된장국        | 5,6        | 감자양파국        |        | 두부청경채된장국     | 5,6                   | 김치콩나물국                | 5,6,9    | 소고기버섯국      | 5,6,16             |
|                                                                                                              | 오리고기깻잎볶음      | 5,6        | 돈육주꾸미볶음      | 5,6,10 | 양상추토마토리코타샐러드 | 2,5,6,<br>12          | 삼치구이                  |          | 다진고기두부조림    | 5,6,10             |
|                                                                                                              | 무쌈채부추무침       |            | 숙주나물         |        | 깍두기(영어:백김치)  | 9                     | 연근조림                  | 5,6      | 돌자반         |                    |
|                                                                                                              | 배추김치(영어:백김치)  | 9          | 배추김치(영어:백김치) | 9      | 파인애플         |                       | 깍두기(영어:백김치)           | 9        | 깍두기(영어:백김치) | 9                  |
| 오후<br>간식                                                                                                     | 올리브치아바타<br>우유 | 1,2,6<br>2 | 계란칼국수<br>김가루 | 1,6    | 탕수육<br>우유    | 1,5,6,10,<br>12<br>2  | 모듬과일(포도,오렌지,사과)<br>우유 |          | 수수부꾸미<br>우유 | 5,6<br>2           |
| <div>저녁</div> <div></div> | 찰현미밥          |            | 찹쌀밥          |        | 차조밥          |                       | 차수수밥                  |          | 돈육채소볶음밥     | 10                 |
|                                                                                                              | 배추된장국         | 5,6        | 닭곰탕          | 15     | 다시마뽕국        | 5,6                   | 황태두부국                 | 5        | 얼갈이된장국      | 5,6                |
|                                                                                                              | 소고기표고볶음       | 5,6,16     | 동태살무조림       | 5,6    | 닭야채볶음        | 5,6,15                | 돈육깨소스무침               | 1,5,6,10 | 미역줄기볶음      | 5,6                |
|                                                                                                              | 시금치나물         |            | 다시마튀각        |        | 숙갓나물         |                       | 새송이버섯조림               | 5,6      | 백김치         |                    |
|                                                                                                              | 백김치           |            | 백김치          |        | 백김치          |                       | 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                                                                                                       |               |            |              |        |              |                       |                       |          |             |                    |