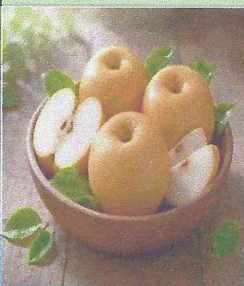
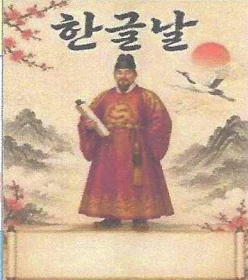




2026년 10월 (종합) 식단

(★12개월이상~2세 백김치제공/ 3~5세에 비해 작게 조리한 음식을 제공합니다.)

1주		10월 양양	10월 양양	10월 1일 (목)	10월 2일 (금)
오전 간식				치즈모닝빵①②⑤⑥ 우유②	단호박죽
점심				찰현미밥 어묵국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 오이나물 배추김치(영어:백김치)⑨	참쌀밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 두부구이⑤⑥ 미역줄기볶음 깍두기(영어:백김치)⑨
오후 간식				소고기김가루주먹밥⑤⑥⑩ 보리차	전감자(12개월이상~2세) / 노란시루떡(3~5세) 우유②
영양량(영)				685/28	520/18
영양량(유)				913/37	694/23
2주	10월 5일 (월)	10월 6일 (화)	10월 7일 (수)	10월 8일 (목)	10월 9일 (금)
오전 간식		사과 우유②	감자양파죽	브로컬리스프②⑤⑥ 조각식빵①②⑥	
점심		오색비빔밥⑤⑥⑩ 들깨미역국⑤⑥ 견과류멸치볶음⑤⑥ 계란후라이① 배추김치(영어:백김치)⑨	차조밥 황태두부국⑤ 소고기우영조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 단감 깍두기(영어:백김치)⑨	참쌀밥 팽이버섯호박된장국⑤⑥ 삼겹살day~~~♪♪⑩ 상추/쌈장⑤⑥ 유아반이 수확한 배 볶음김치(영어:백김치)⑨	
오후 간식		잡채⑤⑥⑩ 보리차	불고기버거①②⑤⑥⑩⑩ 우유②	소고기비빔국수⑤⑥⑩	
영양량(영)		608/25	528/23	509/20	
영양량(유)		811/34	703/30	679/26	
3주	10월 12일 (월)	10월 13일 (화)	10월 14일 (수)	10월 15일 (목)	10월 16일 (금)
오전 간식	흰살생선채소죽	만둣국①⑤⑥⑩	전복죽⑩	아욱국밥⑤⑥	소고기채소죽⑩
점심	참쌀밥 들깨우채국⑤⑥ 돈육살감자조림⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 배추김치(영어:백김치)⑨	찰현미밥 느타리된장국⑤⑥ 안동점담⑤⑥⑩ 숙주나물 알타리김치(영어:백김치)⑨	소고기콩나물밥⑤⑥⑩ 계란파국①⑤⑥ 무나물 배 깍두기(영어:백김치)⑨	차조밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 가자미구이⑤⑥ 양배추사과무침 배추김치(영어:백김치)⑨	참쌀밥 건새우묵국⑤⑥ 닭채소볶음⑤⑥⑩ 쿠스쿠스샐러드⑥⑩ 깍두기(영어:백김치)⑨
오후 간식	단팥빵①②⑤⑥ 우유②	버섯크림소스스파게티②⑤⑥ 매실차	고구마맛탕⑤⑥ 보리차	단호박샐러드샌드위치①②⑤⑥ 우유②	전고구마(12개월이상~2세) / 홍편(3~5세) 우유②
영양량(영)	542/38	531/19	547/20	577/30	514/21
영양량(유)	723/51	708/25	730/26	769/41	686/29
4주	10월 19일 (월)	10월 20일 (화)	10월 21일 (수)	10월 22일 (목)	10월 23일 (금)
오전 간식	닭녹두죽⑤⑩	바나나 우유②	깨간장연두⑤⑥	소고기두부죽⑤⑩	황태국밥⑤⑥
점심	기장밥 두부호박새우젓국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 상추깻잎무침 배추김치(영어:백김치)⑨	차수수밥 유부김치국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기(영어:백김치)⑨	뿌리채소영양밥⑤⑥ 된장찌개⑤⑥ 채소계란찜① 배 배추김치(영어:백김치)⑨	차조밥 건새우아욱국⑤⑥⑥ 코다리무조림⑤⑥ 치커리배무침 알타리김치(영어:백김치)⑨	참쌀밥 소고기버섯국⑤⑥⑩ 다진고기두부조림⑤⑥⑩ 구이김⑤⑥ 배추김치(영어:백김치)⑨
오후 간식	크로와상①②⑤⑥ 우유②	만두탕수①⑤⑥⑩ 매밀차③	어묵속갓우동⑤⑥	단호박채전①⑤⑥ 우유차	만종전(12개월이상~2세)⑩⑩⑩ / 떡볶이(3~5세) 우유②
영양량(영)	555/29	525/18	549/19	592/20	609/27
영양량(유)	740/39	700/24	732/26	790/26	812/36
5주	10월 26일 (월)	10월 27일 (화)	10월 28일 (수)	10월 29일 (목)	10월 30일 (금)
오전 간식	소고기채소죽⑩	간장계란밥①⑤⑥	양송이스프⑤⑥ 조각식빵①②⑥	단호박찜 우유②	새우채소죽⑥
점심	차수수밥 애호박국⑤⑥ 오리깨잎볶음⑤⑥ 무쌈채부추무침 배추김치(영어:백김치)⑨	흑미밥 감자양파국⑤⑥ 돈육구미볶음⑤⑥⑩ 취나물무침 깍두기(영어:백김치)⑨	돈육단호박카레라이스 ②⑤⑥⑩⑩⑩⑩ 두부된장국⑤⑥ 브로컬리무침⑤⑥ 오렌지 배추김치(영어:백김치)⑨	기장밥 김치콩나물국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 깻잎순나물⑤⑥ 알타리김치(영어:백김치)⑨	참쌀밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 수제돈가스①⑤⑥⑩⑩⑩ 양상추비타민샐러드⑤⑥ 배추김치(영어:백김치)⑨
오후 간식	우유후레쉬버①②⑤⑥ 우유②	잔치국수⑤⑥	알감자버터구이② 주스	모듬과일샐러드②	전만두(12개월이상~2세)⑩⑩⑩ / 월면+구이김(3~5세) 우유②
영양량(영)	517/19	532/29	510/24	517/21	699/24
영양량(유)	689/25	709/38	680/33	689/28	931/31

19가지 알레르기 유발식품표시사항.

①난류(가금류포함) ②우유 ③매밀④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우
⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(표백제, 보존제, 산화방지제 등)
⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함), ⑳젓

"표시사항 확인"으로 기재된 항목은 어린이집에서 사용하는
식재료 뒷면 표기사항 확인 후 알레르기 유발 식품을 표시하여
제공하시기 바랍니다.
브랜드에 따라 알레르기 유발 식품 표시내용 다를 수 있습니다.

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 의논하시기 바랍니다.

식재료원산지안내

밥/죽/누룽지				배추김치		백김치	얼갈이/봄동		콩류			육류			
백미	찰현미	흑미	잡쌀	배추	고춧가루	배추	배추	고춧가루	두부류	콩국수	콩비지	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기
차조	기장	차수수													
국내산				국내산	국내산	국내산			국내산			국내산(한우)	국내산	국내산	국내산
수산물									수산가공품		식육가공품		기타		
임연수	가자미	코다리	삼치	새우살	전복	주꾸미									
수입산	미국	러시아	국내산	베트남산	국내산	베트남산									

※ 급식에서 자주 사용하지 않는 염소, 양, 넙치, 꽃게, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 가리비, 우렁챙이, 낙지, 참조기, 전복, 방어, 부세, 물락 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), ⑳잣

2026년

10월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

1주							10월 1일	알레르기	10월 2일	알레르기
							목	번호표시	금	번호표시
오전 간식							치즈모닝빵	1,2,5,6	단호박죽	
							우유	2		
점심 							찰현미밥		찰쌀밥	
							어묵국	5,6	순살감자탕	5,6,10
							임연수구이	5,6	두부구이	5,6
							오이나물		미역줄기볶음	
							배추김치(영어:백김치)	9	깍두기(영어:백김치)	9
오후 간식							소고기김가루주먹밥	5,6,16	민감여(12개월이상~2세) / 노란시루떡(3~5세)	
							보리차		우유	2
영양량 (영)kcal/g (유)kcal/g 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 간식			사과		감자양파죽		브로컬리스프	2,5,6		
			우유	2			조각식빵	1,2,6		
점심 			오색비빔밥	5,6,16	차조밥		찰쌀밥			
			들깨미역국	5,6	황태두부국	5	팽이버섯호박된장국	5,6		
			견과류멸치볶음	5,6	소고기우영조림	5,6,16	삼겹살day~~~♪	10		
			계란후라이	1	콩나물무침	5	상추/쌈장	5,6		
			배추김치(영어:백김치)	9	단감		유아반이 수확한 배			
					깍두기(영어:백김치)	9	볶음김치(영어:백김치)	9		
오후 간식			잡채	5,6,16	불고기버거	1,2,5,6 10,16	소고기비빔국수	5,6,16		
			보리차		우유	2				
영양량 (영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항			608/25		528/23		509/20			
			811/34		703/30		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 간식	현살생선채소죽		만둣국	1,5,6,10	전복죽	18	아욱국밥	5,6	소고기채소죽	16
점심 	잡쌀밥		찰현미밥		소고기콩나물밥	5,6,16	차조밥		잡쌀밥	
	둘깨무채국	5,6	느타리된장국	5,6	계란파국	1,5,6	소고기미역국	5,6,16	건새우뚝국	5,6,9
	돈육살감자조림	5,6,10	안동찜닭	5,6,15	무나물		가자미구이	5,6	닭채소볶음	5,6,15
	열무나물	5,6	숙주나물		배		양배추사과무침		쿠스쿠스샐러드	6,12
	배추김치(영아:백김치)	9	알타리김치(영아:백김치)	9	깍두기(영아:백김치)	9	배추김치(영아:백김치)	9	깍두기(영아:백김치)	9
오후 간식	단팥빵	1,2,5,6	버섯크림소스스파게티	2,5,6	고구마맛탕	5,6	단호박샐러드샌드위치	1,2,5,6	천고구마(12개월이상~2세) / 용전(3~5세)	
	우유	2	매실차		보리차		우유	2	우유	2
영양량 (영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항	542/38		531/19		547/20		577/30		514/21	
	723/51		708/25		730/26		769/41		686/29	
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	5,15	바나나		깨간장연두부	5,6	소고기두부죽	5,16	황태국밥	5,6
			우유	2						
점심 	기장밥		차수수밥		뿌리채소영양밥	5,6	차조밥		잡쌀밥	
	두부호박새우젓국	5,9	유부김치국	5,9	된장찌개	5,6	건새우아욱국	5,6,9	소고기버섯국	5,6,16
	돈육불고기	5,6,10	순살닭갈비	5,6,15	채소계란찜	1	코다리무조림	5,6	다진고기두부조림	5,6,10
	상추깻잎무침		청포묵김무침	5,6	배		치커리배무침		구이김	5,6
	배추김치(영아:백김치)	9	깍두기(영아:백김치)	9	배추김치(영아:백김치)	9	알타리김치(영아:백김치)	9	배추김치(영아:백김치)	9
오후 간식	크로와상	1,2,5,6	만두탕수	1,5,6,10	어묵속갓우동	5,6	단호박채전	1,5,6	안동찜닭(12개월이상~2세) / 역성기(3~5세)	1,2,5,6
	우유	2	매밀차	3			우영차		우유	2
영양량 (영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항	555/29		525/18		549/19		592/20		609/27	
	740/39		700/24		732/26		790/26		812/36	

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성

2026년

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 간식	소고기채소죽	16	간장계란밥	1,5,6	양송이스프	5,9	단호박찜		새우채소죽	9
					조각식빵	1,2,6	우유	2		
점심 	차수수밥		흑미밥		돈육단호박카레라이스	2,5,6,10,12,18	기장밥		참쌀밥	
	애호박국	5,6	감자양파국	5,6	두부된장국	5,6	김치콩나물국	5,9	팽이버섯된장국	5,6
	오리깨끗볶음	5,6	돈육주꾸미볶음	5,6,10	브로컬리무침	5,6	삼치구이	5,6	수제돈가스	1,5,6,10,12
	무쌈채부추무침		취나물무침		오렌지		깨끗순나물	5,6	양상추비타민샐러드	5,6
	배추김치(영아:백김치)	9	깍두기(영아:백김치)	9	배추김치(영아:백김치)	9	알타리김치(영아:백김치)	9	배추김치(영아:백김치)	9
오후 간식	우유후레쉬번	1,2,5,6	잔치국수	5,6	알감자버터구이	2	모듬과일샐러드	2	편면두(12개월이상-2세)/밀면+구이김(0-5세)	1,5,6,10
	우유	2			주스				우유	2
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										

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성