

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 공지해 드리므로 양해부탁드립니다.
- ⑧ 가정에서는 식단표를 참고하시어 식품 알레르기가 있는 영유아의 급간식에 대해 담임교사와 의논하시기 바랍니다.

식재료원산지안내

밥/죽/누룽지				배추김치			백김치		얼갈이/봄동		콩류			육류				
백미	현미	흑미	찰쌀	배추	고춧가루	배추	배추	고춧가루	두부류	콩국수	콩비지	소고기(한우/육우/젓소)	돼지고기	닭고기	오리고기			
국내산				국내산	국내산	국내산			국내산		국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산			
수산물									수산물가공품			식육가공품					기타	
방어	코다리	고등어	불락	오징어	오징어 실재	주꾸미	전복	전복	낙지	참치캔(다랑어)		베이컨 (돈육)	훈제오리 (오리)	고기완자 (돈육)	메밀전병 (돈육)	치킨너겟 (닭고기)		
국내산	러시아 산	국내산	미국산	국내산	페루산	베트남 산	국내산	국내산	베트남 산	원양산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		

☞ 급식에서 자주 사용하지 않는 염소, 양, 넙치, 꽃게, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 가리비, 우렁챙이, 낙지, 참조기, 전복, 방어, 부세, 불락 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	10월 3일	알레르기	10월 4일	알레르기
							목	번호표시	금	번호표시	토	번호표시	일	번호표시
오전 간식							한우미역죽	16	계란만둣국	1,5,6 10,16	개천절			
점심							기장밥		찰흑미밥					
							나가사끼짬뽕국	9,16 17,18	팽이버섯미소국	5				
							핑크하트군만두	1,5,6 10,16	돈육주꾸미볶음	5,6,10				
							삼색냉채	5	느타리버섯들깨무침					
							석박지/백김치	5,9	배추김치/백김치	5,6,9				
							파인애플							
오후 간식							감자채치즈전	2,6	꿀떡(영아:후레쉬번)	1,2,5,6				
							우유	2	우유	2				
저녁							찰쌀밥		찰쌀밥					
							부추양파국		참치김치찌개	5,6,9 16,18				
							한우버섯불고기	5,6,16	닭안심그린빈볶음	5,6,15				
							치커리배무침	5,6	감자조림	5,6				
							백김치		백김치					
영양량(영)kcal/g														
(유)kcal/g														
메뉴변동사항														
2주	10월 5일	알레르기	10월 6일	알레르기	10월 7일	알레르기	10월 8일	알레르기	10월 9일	알레르기	10월 10일	알레르기	10월 11일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시	토	번호표시	일	번호표시
오전 간식			새우살브로콜리죽	9	찐감자/유아치즈	2	우유미숫가루	2,5,6			키위			
	대체휴일				우유	2	오렌지		한글날		우유	2		
점심			토마토찰쌀밥	12	찰보리밥		차조밥				돈육짜장밥	2,5,6 10,13 16		
			배추된장국	5,6	한우토란탕국	5,16	날콩가루김치국	5,6,9			우동국물	1,2,5,6 9		
			눈꽃치즈닭갈비	2,5,6 15	궁중돈갈비	5,6,10	삼치데리야끼구이	5,6,15			군만두	5,6,10 16		
			오징어살채조림	5,6,17	콩나물무침	5	숙주나물무침				꼬들단무지			
			배추김치/백김치	5,6,9	배추김치/백김치	5,6,9	알타리김치/백김치	6,9			백김치			
			적포도											
오후 간식			미니핫도그	1,2,5,6 10,16	로제우동	2,5,6 10,15 16,18	양지미니쌀국수	5,6,15 16			사과편케익	1,2,5,6		
			우유	2	옥수수차						우유	2		
저녁			찰쌀밥		찰쌀밥		돈육하이라이스덮밥	2,5,6 10,12						
			달걀쪽파국	1,5	고사리된장국	5,6	무채된장국	5,6						
			코다리순살강정	5,6,18	닭다리살토마토조림	5,6,12 15	새우튀김/타르타르S	5,6,9						
			숙주미나리무침		상추오리엔탈무침	5,6	크래미오이샐러드	1,5,6,8 12						
			백김치		백김치		백김치							
영양량(영)kcal/g														
(유)kcal/g														
메뉴변동사항														

2026년

10월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

3주	10월 12일	알레르기	10월 13일	알레르기	10월 14일	알레르기	10월 15일	알레르기	10월 16일	알레르기	10월 17일	알레르기	10월 18일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시	토	번호표시	일	번호표시
오전 간식	불고기낙지죽	16	굴 검은콩두유	5	찐고구마 우유	2	매생이전복죽	18	닭가슴살리조또	2,5,6 15,16	찐고기만두 보리차	5,6,10 16		
점심 	강황찹쌀밥		차수수밥		찰현미밥		차조밥		렌틸콩밥		한우콩나물밥	5,6		
	얼갈이된장국	5,6	얼무원장국	5,6	바지락미역국	5,18	한우버섯전골	5,6,16	배추청국장국	5	유부맑은국	5		
	바삭돈육간장볶음	5,6,10	닭고기참스테이크	2,5,6 12,15 18	닌자완스	1,2,5,6 10,12 16	해물두부조림	5,9,17 18	한우당면불고기	5,6,16	양념연두부	5,6		
	청경채나물무침		비름나물무침		고들오이지무침		비타민나물무침		명란청포묵무침	5,6	버섯볶음			
	배추김치/백김치	5,6,9	배추김치/백김치	5,6,9	알타리김치/백김치	6,9	배추김치/백김치	5,6,9	석박지/백김치	5,9	백김치			
					샤인머스켓									
오후 간식	생크림플레이크	1,2,6	후르츠탕수육	5,10	고기찐빵만두	5,6,10 16,18	수제블루베리크림치즈샌드위치	1,2,5,6	콩설기떡(영아·바나나과온드)	1,2,5 6,16	크림치즈머핀	1,2,5,6		
	우유	2	우유	2	등글레차		우유	2	우유	2	우유	2		
저녁 	찹쌀밥		찹쌀밥		찹쌀밥		찹쌀밥		찹쌀밥					
	숙주맑은국	5	한우뚝국	5,16	순살감자탕	5,6,10	애호박새우젓국	5,9	황태콩나물국	5				
	주꾸미볶음	5,6	들기름두부양념구이	5	매추리알조림	1,5,6	닭순살데리야끼조림	5,6,15	불락카래구이	2,5,6				
	얼무나물무침		어묵곤약조림	5,6	느타리버섯볶음		곤드레나물볶음		얼갈이나물무침					
	백김치		백김치		백김치		백김치		백김치					
영양량(영)kcal/g														
(유)kcal/g														
매뉴변동사항														
4주	10월 19일	알레르기	10월 20일	알레르기	10월 21일	알레르기	10월 22일	알레르기	10월 23일	알레르기	10월 24일	알레르기	10월 25일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시	토	번호표시	일	번호표시
오전 간식	고소한누룽지죽		빈단호박/메이플시럽(영아제외)		우리밀바나나빵	1,2,5 6,16	단호박팥죽		양송이크림스프	2,5,6 15,16	삶은계란	1		
	단호박백김치		우유	2	우유	2	사과		크루통	2,5,6	우유	2		
점심 	귀노아밥		귀리밥		한우영양밥/부추양념장	5,6,16	기장밥		찰흑미밥		충무김밥			
	근대된장국	5,6	콩비지찌개	5,6,9 10	콩나물국	5	한우육개장	5,16	보리새우아욱국	5,9	두부된장국	5,6		
	카레닭살볶음	2,5,6 15	방어간장무조림	5,6	새우살애호박볶음	9	족찹스테이크	2,5,6 10,12 18	한우샤브두부샐러드	5,6,16	어묵볶음	5,6		
	무지개치즈그린샐러드	2,5	참나물무침		김자반		브로콜리된장무침	1,5,6	연근튀김	5,6	백김치			
	깍두기/백김치	9	배추김치/백김치	5,6,9	석박지/백김치	5,9	배추김치/백김치	5,6,9	알타리김치/백김치	6,9	배			
			단감											
오후 간식	치즈머핀	1,2,6	모듬야채튀김	5,6	샐러드유부초밥	1,2,5,6 8,12	수수부꾸미	2,5,6	바람떡(영아:치즈빵)	1,2,5,6	콘치즈브레드	1,2,5,6 16,18		
	우유	2	매실차		유기농보리차		우유	2	우유	2	우유	2		
저녁 	찹쌀밥		찹쌀밥		찹쌀밥		찹쌀밥		찹쌀밥					
	유부숙갓국	5	시금치된장국	5,6	참치김치국	5,6,9	버섯들깨탕		홍합묵국	5,18				
	베이컨계란찜	1,5,6 10,12 16	제육볶음	5,6,10	옛장닭조림	5,6,15	연양식바삭불고기	5,6,16	온두부/볶음김치	5,6,9				
	우영조림	5,6	우거지지짐이	5,6	비타민나물무침		감자채볶음		가지간장양념무침	5,6				
	백김치		백김치		백김치		백김치		백김치					
영양량(영)kcal/g														
(유)kcal/g														
매뉴변동사항														

2026년

10월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

5주	10월 26일	알레르기	10월 27일	알레르기	10월 28일	알레르기	10월 29일	알레르기	10월 30일	알레르기	10월 31일	알레르기		
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시	토	번호표시		
오전 간식	참치김치죽	5,6,9 16,18	순두부탕 간장양념장	5 5,6	플레인요거트 반쪽바나나	2	스크램블에그 우유	1 2	강황계란채소죽	1	떠먹는요거트 건크랜베리	2		
점심 	클로렐라찜쌀밥 감자옹심이국 가자미구이/타르타르S 미역줄기볶음 배추김치/백김치	 5 1,5,6 5,6,9	찰보리밥 닭곰탕 메밀전병 오복지 배추김치/백김치 굴	 15 3,5,6 10,16 5,6,9	차조밥 미역미소국 옛날몬까스/데미그라스소스 만다린그린샐러드/자몽D 배추김치/백김치	 5 1,2,5 6,10 12,16 1,5 5,6,9	푸팟퐁커리 연두부계란국 달콤치킨너겟 토미토양파무침 배추김치/백김치	1,2,5,6 8,12 1,5 1,5,6 15,16 18 5,6,12 5,6,9	차수수밥 들깨시락국 한우단호박조림 숙갓두부무침 알타리김치/백김치	 5,6 5,6,16 5 6,9	훈제오리볶음밥 호박젓국 우유스크램블에그 김가루 백김치	1,2,5,6 5,9 1,2		
오후 간식	슈크림빵 우유	1,2,6 2	고구마애그샌드위치 우유	1,2,5,6 2	라구맥볶이(영아:파스타) 결명자차	2,5,6,12	허니버터감자구이 복분자차	2,5	절편(영아:밀크롤인) 우유	1,2,5,6 16 2	마들렌 우유	1,2,5,6 2		
저녁 	찜쌀밥 된장찌개 오리간장주물럭 미나리나물무침 백김치	 5,6 5,6	찜쌀밥 한우당면국 잔멸치볶음 애호박조림 백김치	 5,16	찜쌀밥 청경채된장국 고등어감자조림 새송이버섯볶음 백김치	 5,6 5,6,17	찜쌀밥 유부된장국 돈사태김치찜 오이무침 백김치/백김치	 5,6 5,6,9 10	찜쌀밥 온도토리묵국 닭살바베큐소스조림 무나물볶음 백김치	 5,6,9 5,6,15				
영양량(영)kcal/g														
(유)kcal/g														
매뉴변동사항														

세브란스어린이집 정귀남 영양사 작성