

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.

(2020 한국인 영양소 섭취기준)

※ 공통식단인 오전간식~오후간식까지의 영양량 계산 / 영양량은 계산 프로그램, 양념, 개인 섭취량 따라 달라질 수 있음

연령	에너지(kcal)	단백질(g)
1~2세	900kcal	20g
3~5세	1,400kcal	25g

- ② 급간식 메뉴는 맵거나 자극적이지 않게 조리하며, 인공조미료를 사용하지 않습니다.
- 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 요인, 식재료 공급 상태에 의해 부득이 대체 메뉴로 변경되는 경우 당일 공지해 드림을 양해부탁드립니다.
- ⑧ 가정에서는 식단표를 참고하시어 식품 알레르기가 있는 영유아의 급간식에 대해 담임교사와 미리 의논하시기 바랍니다.

식 재 료 원 산 지 안 내

밥/죽/누룽지				배추김치		백김치	얼갈이/봄동			콩류			육류			
백미	현미	흑미	잡쌀	배추	고춧가루	배추	배추	고춧가루		두부류	콩국수	콩비지	소고기 (한우/육우/젓소)	돼지고기	닭고기	오리고기
국내산				국내산	국내산	국내산				국내산			국내산(한우)	국내산	국내산	국내산
수산물										수산물가공품			식육가공품		기타	
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, 낫치, 꽃게, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 가리비, 우렁챙이, 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), ⑳잣

2026년

10월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

1주	9월 28일	알레르기 번호표시	9월 29일	알레르기 번호표시	9월 30일	알레르기 번호표시	10월 1일	알레르기 번호표시	10월 2일	알레르기 번호표시	
	월		화		수		목		금		
오전 간식	닭야채들깨죽	15	사과 우유미숫가루	2,5,6	수제비계란탕	1,6	만둣국	1,5,6,10	소고기청경채죽	16	
점심 	기장밥	5,6,10,17	차수수밥	1 2,5,6,10, 12,15,16,18	뿌리채소하이라이스	2,5,6,10, 12,15,16,18	찰현미밥	16	참쌀밥	9 5,6,15 6,12 /9	
	황태뭇국		계란파국		열무된장국	5,6	소고기양배추국		5,6		건새우뭇국
	돈육오징어볶음		바베큐족찹		리코타치즈샐러드	2,5,6	가자미구이		5,6		닭야채볶음
	청경채나물		콩나물무침		1,2세 백김치/3세 깍두기	/9	숙갓나물		1,2세 백김치/3세 배추김치		쿠스쿠스샐러드
	1,2세 백김치/3세 배추김치	/2,9	1,2세 백김치/3세 배추김치	/2,9	배		1,2세 백김치/3세 배추김치	/2,9	1,2세 백김치/3세 깍두기		
오후 간식	파운드케이크 우유	1,2,5,6, 13 2	숙갓어묵탕	1,5	참치샌드위치 우유	1,2,5,6 2	채소비빔국수	5,6,16	단호박찜/사과 우유	2	
저녁	삼치순살양배추덮밥 백김치		돈육김치볶음밥 백김치	5,6,10	오징어덮밥 백김치	5,6,17	훈제오리부추볶음밥 백김치	1,2,5,6,16	돈육숙주덮밥 백김치	5,6,10	
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항	526/27		527/32		526/20		685/28		520/18		
	701/36		703/42		702/27		913/37		694/23		
2주	10월 5일	알레르기 번호표시	10월 6일	알레르기 번호표시	10월 7일	알레르기 번호표시	10월 8일	알레르기 번호표시	10월 9일	알레르기 번호표시	
	월		화		수		목		금		
오전 간식			고구마죽		새우채소죽	2	브로컬리치즈스프 조각식빵	2,5,6, 15,16 2,5,6			
점심 	대체휴일		귀노아밥	5,6 5,6,16 5,6 /2,9	소고기콩나물밥	5,6,16	홍국쌀밥	5,6 5,6 5,6 /9	한글날		
			아욱국		황태두부국	5	팽이버섯호박된장국				
			소고기양배추볶음		연근샐러드	2	임연수구이				
			도라지배무침		1,2세 백김치/3세 배추김치	/2,9	가지나물				
			1,2세 백김치/3세 배추김치	/2,9	파인애플		1,2세 백김치/3세 깍두기	/9			
오후 간식			곡물빵/포도 우유	1,2,5,6 2	수제불고기버거 우유	1,2,5, 6,16 2	모듬과일(사과, 배, 감) 우유	 2			
저녁			닭우영볶음밥 백김치	15	고등어김자반섞음밥 백김치	7	닭고기카레덮밥 백김치	2,5,6,12, 15,16,18			
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 번호표시	10월 13일	알레르기 번호표시	10월 14일	알레르기 번호표시	10월 15일	알레르기 번호표시	10월 16일	알레르기 번호표시
	월		화		수		목		금	
오전 간식	흰살생선채소죽		사과/삶은달걀 우유	1 2	새우누룽지죽	9	모닝빵 우유	1,2,5,6 2	단호박죽	
점심	잡쌀밥 들깨무채국 돈독살청경채조림 콩나물무침 1,2세 백김치/3세 배추김치	5,6,10 5 /2,9	찰현미밥 느타리된장국 안동찜닭 도라지나물 1,2세 백김치/3세 알타리김치	5,6 5,6,15 /6,9	고기등뼈잔치국수 (밥도제공) 잔멸치볶음 1,2세 백김치/3세 배추김치 단감	1,5,6,16 5,6 /2,9	차조밥 소고기미역국 코다리무조림 양배추사과무침 1,2세 백김치/3세 깍두기	5,6,16 5,6 /9	강황쌀밥 순살감자탕 두부강정 미역줄기볶음 1,2세 백김치/3세 배추김치	5,6,10 5,6 /2,9
오후 간식	우유스틱브레드 우유	1,2,5,6 2	버섯크림소스파스타 무첨가주스	2,5,6, 15,16	연근우영튀김 보리차	1,6	새우살배추전 오미자차	1,5,6,9	갈비만두/배 옥수수차	2,5,6, 10,16
저녁	오리고기채소볶음밥 백김치	5,6	삼치구이양배추덮밥 백김치	5,6	육개장밥 백김치	16	돈사태김치덮밥 백김치	9,10	소고기잡채덮밥 백김치	5,6,16
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항	542/38 723/51		531/19 708/25		547/20 730/26		577/30 769/41		514/21 686/29	
4주	10월 19일	알레르기 번호표시	10월 20일	알레르기 번호표시	10월 21일	알레르기 번호표시	10월 22일	알레르기 번호표시	10월 23일	알레르기 번호표시
	월		화		수		목		금	
오전 간식	닭죽죽	5,15	바나나 플레인요거트	2	양송이누룽지스프	2,5,6, 15,16	소고기두부죽	5,16	애호박수제비	6
점심	기장밥 두부호박새우젓국 돈육불고기 상추깻잎무침 1,2세 백김치/3세 배추김치	5,9 5,6,10 /2,9	차수수밥 건설우아육국 순살닭갈비 청포묵김무침 1,2세 백김치/3세 알타리김치	5,6,9 5,6,15 /6,9	뿌리채소영양밥 차돌된장찌개 야채계란찜 1,2세 백김치/3세 배추김치 키위	5,6 5,6,16 1 /2,9	차조밥 유부김치국 가자미구이 치커리배무침 1,2세 백김치/3세 알타리김치	5,9 5,6 /6,9	렌틸콩밥 팽이버섯된장국 수제돈가스 양상추비타민샐러드 1,2세 백김치/3세 깍두기	5,6 1,5,6, 10,12 5,6 /9
오후 간식	롤치즈빵 우유	1,2,5 2	만두탕수 우유	1,5,6,10 2	어묵볶음우동	1,5,6	꼬마김밥 보리차	5,6,16	편빵/단감 우유	2,5,6 2
저녁	소고기숙주덮밥 백김치	5,6,16	새우계란볶음밥 백김치	1,9	오징어덮밥 백김치	5,6,17	닭고기자장밥 백김치	2,5,6,10, 15,16	참치비빔밥 백김치	5,6
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항	555/29 740/39		525/18 700/24		549/19 732/26		592/20 790/26		609/27 812/36	

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성

2026년

10월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

5주	10월 26일	알레르기 번호표시	10월 27일	알레르기 번호표시	10월 28일	알레르기 번호표시	10월 29일	알레르기 번호표시	10월 30일	알레르기 번호표시
	월		화		수		목		금	
오전 간식	소고기채소죽	16	찐밤 우유미숫가루	2,5,6	온두부 양념장	5	닭고기미역죽	15	토마토크림리조또	2,5,6, 12,15,16
점심 	차수수밥		흑미밥		돈육단호박카레라이스	2,5,6,10, 12,16,18	기장밥		시금치쌀밥	
	애호박된장국	5,6	감자양파국		두부청경채된장국	5,6	김치콩나물국	9	소고기버섯국	16
	오리고기깻잎볶음	5,6	돈육주꾸미볶음	5,6,10	리코타치즈샐러드	2,5,6	삼치구이	5,6	다진고기두부조림	5,6,10
	무쌈채부추무침		숙주나물		1,2세 백김치/3세 깍두기	/9	연근조림	5,6	얼갈이나물	
	1,2세 백김치/3세 배추김치	/2,9	1,2세 백김치/3세 배추김치	/2,9	파인애플		1,2세 백김치/3세 알타리김치	/6,9	1,2세 백김치/3세 깍두기	/9
오후 간식	블루베리베이글	2,6	계란칼국수	1,6	알감자버터구이	2	단호박계란샌드위치	1,2,5,6	모듬과일요거트	2
	우유	2	배		우유	2	우유	2		
저녁	소고기표고볶음밥	5,6,16	닭고기무밥	15	닭야채볶음밥	5,6,15	돈육새송이밥	5,6,10	주꾸미채소볶음밥	5,6
	백김치		백김치		백김치		백김치		백김치	
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