

2026년 10월 식단표 (만 1-2세 연장형)

구립 푸른별어린이집



첫 째 주	일자 / 요일		1(목)				2(금)♥생일축하해요♥		3(토) 개천절														
	오전간식		파프리카스틱 떠먹는요구르트②				사과																
	점 심		백미밥 미소장국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑬ 숙주나물무침⑤ 백각두기⑨				백미밥 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 백각두기⑨																
	오후간식		부추전①⑤⑥				생크림케이크①②⑤⑥ 우유②																
	저 녁		돼지고기백김치볶음밥⑤⑨⑩ 미역국⑤⑥ 콘샐러드①⑤ 백각두기⑨				백미밥 숙주맑은국 간장닭고기조림⑤⑥⑬ 우영채볶음⑤⑥ 백각두기⑨																
열량(Kcal)/단백질(g)			525/20				506/20																
둘 째 주	일자 / 요일		5(월) 대체공휴일		6(화)		7(수) 적당한데이		8(목) 한로		9(금) 한글날		10(토)										
	오전간식		오이스틱 마시는요구르트②		당근죽		저당시리얼 우유②		사과		배												
	점 심		수수밥 감자맑은국⑤⑥ 허브돼지고기구이⑩ 열무무침⑤⑥ 백각두기⑨		백미밥 맑은장국⑤⑥ 간장닭갈비①⑤⑥⑬ 배추나물 백각두기⑨		백미밥 북엇국①⑤⑥ 쇠고기조림⑤⑥⑬ 고사리나물무침⑤⑥ 백각두기⑨		두부소보로덮밥⑤⑥ 숙깃된장국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩ 백각두기⑨		훈제오리볶음밥⑤ 맑은된장국⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 백각두기⑨												
	오후간식		채소주먹밥⑤		소보로빵①②④⑥ 우유②		온메밀국수③⑤⑥		찐고구마 등굴레차														
	저 녁		백미밥 모듬버섯전골⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤ 백각두기⑨		기장밥 열무된장국⑤⑥ 간장돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 브로콜리무침 백각두기⑨		흑미밥 배춧국⑤⑥ 버터닭고기구이②⑤ 연근조림⑤ 백각두기⑨		수수밥 고사리들깨국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 무나물⑤⑨ 백각두기⑨														
열량(Kcal)/단백질(g)			604/28		617/25		663/31		544/17		222/7												
셋 째 주	일자 / 요일		12(월)		13(화)		14(수)		15(목)		16(금) 서울미래밥상데이		17(토)										
	오전간식		파프리카스틱 떠먹는요구르트②		크림수프②⑥⑬		바나나		깨죽		단감		키위										
	점 심		백미밥 두부실팍국⑤⑥ 새우살장파볶음⑤⑥⑨ 시금치무침⑤⑥ 백각두기⑨		기장밥 애호박국⑤⑥ 오리추물럭⑤⑥ 갯잎나물⑤⑥ 백각두기⑨		카레라이스⑤⑥⑩ 얼갈이된장국⑤⑥ 콘샐러드①⑤ 백각두기⑨		차조밥 콩나물국⑤ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑬ 오이나물 백각두기⑨		수수밥 근댓국⑤⑥ 두부구이⑤ 가지나물⑤⑥ 백각두기⑨		간장닭갈비덮밥⑤⑥⑬ 유부장국⑤⑥ 양상추샐러드①②⑤ 백각두기⑨										
	오후간식		토마토소스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮		찐고구마 옥수수차		김가루주먹밥⑤⑥		찐감자 두유⑤		롤케이크①②⑤⑥ 우유②												
	저 녁		수수밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기장독볶음⑤⑥⑩ 우영채볶음⑤⑥ 백각두기⑨		흑미밥 시금치국⑤⑥ 온두부&양념장⑤⑥ 도라지나물⑤⑥ 백각두기⑨		백미밥 조갯살맑은국⑩ 오리로소구이 애호박볶음⑤⑥ 백각두기⑨		흑미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기양배추볶음⑤⑥⑩ 얼갈이나물 백각두기⑨		보리밥 달걀국① 쇠고기장조림⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤ 백각두기⑨												
열량(Kcal)/단백질(g)			597/28		505/20		590/22		576/20		657/29		307/13										
넷 째 주	일자 / 요일		19(월)		20(화)		21(수) 나Na다운데이		22(목)		23(금) 상강eat데이		24(토)										
	오전간식		당근스틱 마시는요구르트②		미역죽		배		굴		늪은호박죽		사과										
	점 심		백미밥 감자국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤ 백각두기⑨		수수밥 열무된장국⑤⑥ 채소쇠고기찜⑤⑥⑬ 고사리나물⑤⑥ 백각두기⑨		백미밥 느타리버섯들깨국⑤⑥ 닭고기허브구이⑤ 미나리나물⑤⑥ 무피클		백미밥 맑은우거지국⑤⑥ 생선커를릿&타르소스 ①⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 백각두기⑨		차조밥 쇠고기묵국⑤⑥⑬ 된장마파두부⑤⑥⑩⑪ 연근조림⑤⑥ 백각두기⑨		파인애플돼지고기볶음밥⑤⑩ 숙깃된장국⑤⑥ 코울슬로샐러드①⑤ 백각두기⑨										
	오후간식		배추전⑤		모닝빵①②⑤⑥ 우유②		단호박찜 보리차		우동⑤⑥		삶은달걀① 두유⑤												
	저 녁		차조밥 닭곰탕⑥⑬ 두부조림⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤ 백각두기⑨		흑미밥 맑은장국⑤⑥ 브로콜리돼지고기볶음⑤⑩ 상추무침⑤⑥ 백각두기⑨		기장밥 초당순두부⑤⑥ 바삭쇠불고기⑤⑥⑬ 열무나물⑤⑥ 무피클		수수밥 미나리된장국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑬ 잔멸치조림⑤⑥ 백각두기⑨		백미밥 숙주맑은국 참치채소볶음⑤ 참나물무침⑤⑥ 백각두기⑨												
열량(Kcal)/단백질(g)			582/18		570/21		512/22		621/25		625/30		244/6										
다 섯 째 주	일자 / 요일		26(월)		27(화)		28(수) 서울미래밥상데이		29(목)		30(금)		31(토)										
	오전간식		오이스틱 떠먹는요구르트②		양배추죽		바나나		채소죽		사과		굴										
	점 심		기장밥 달걀국① 쇠고기양파볶음⑩ 팽이버섯나물⑤⑥ 백각두기⑨		백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 백각두기⑨		수수밥 애호박국⑤⑥ 짜장두부볶음⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백각두기⑨		백미밥 시금치된장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑬ 우영조림⑤⑥ 백각두기⑨		백미밥 만두국⑤⑥⑩ 새우살계첩볶음⑤⑥⑨⑫ 새송이버섯무침⑤⑥ 백각두기⑨		쇠고기잡채덮밥⑤⑥⑬ 미소장국⑤⑥ 치커리유자청무침 백각두기⑨										
	오후간식		유부주먹밥⑤		찐감자 옥수수차		팬케이크①②⑤⑥ 우유②		찐고구마 등굴레차		모닝빵①②⑤⑥ 우유②												
	저 녁		백미밥 근댓국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 파프리카볶음⑤ 백각두기⑨		차조밥 팽이버섯맑은국 쇠고기장조림⑤⑥⑬ 청경채무침 백각두기⑨		흑미밥 우동국⑤⑥ 돼지묵살구이⑩ 삼은양배추&간장⑤⑥ 백각두기⑨		기장밥 대파쇠고기국⑤⑥⑬ 두부조림⑤⑥ 배추나물 백각두기⑨		수수밥 무채국⑤⑥ 닭가슴살소금구이⑤⑥⑬ 시금치무침⑤⑥ 백각두기⑨												
열량(Kcal)/단백질(g)			660/26		522/22		666/22		502/19		622/28		234/7										
원산지 표시사항			쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)			콩(두부 종류별 각각 기재)			배추김치			쇠고기											
			밥			죽			두부			순두부			배추			고춧가루			국내산		
			국내산						국내산						국내산								
			돼지고기			닭고기			오리고기			참치			닭강정			훈제오리			생선커를릿		
												다랑어			닭고기			오리고기			명태		
국내산			국내산			원앙어산			국내산			국내산			러시아산								
알레르기 유발식품			①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱소고기 ⑲참깨(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳감																				

[식단 안내사항]

- 모든 메뉴의 조리방법은 표준레시피 파일에 있으니 따로 검색하지 마시고 센터에서 제공하는 표준레시피 파일을 참고하시기 바랍니다.
- 식단은 영유아 1일 권장량(만 1-2세 1,000Kcal, 만 3-5세 1,400Kcal)을 기준으로 작성하였습니다.
- **알레르기 유발 식품:** 식품의약품안전처에서 고시한 알레르기 유발 식품은 다음과 같습니다. 알레르기 유발 식품이 포함된 메뉴 옆에 아래의 번호를 식단에 표시하였습니다.
 - ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아
 - ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

* '과일', '채소스틱'으로 복숭아, 토마토, 참다래 등을 제공할 경우에는 원에서 직접 식단표에 번호를 기재하여 게시하시기 바랍니다.

* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 밥 등을 제외한 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.
- 식단은 영양소 배분을 고려하여 작성되오니 가급적 식단표 그대로 제공하시기를 권장합니다. 다만, 시설의 상황에 따라 식단을 변경하여야 할 경우 센터 이메일을 통해 식단 컨설팅 요청을 해주시기 바랍니다. 단, 같은 식품군 내의 변경은 별도로 컨설팅 신청을 하지 않으셔도 됩니다.
- 간식의 과일은 다양한 종류로 한 주 동안 중복되지 않게 제공하고, 어떤 과일을 제공하였는지 급식 운영일지 등에 기록하여 주시기 바랍니다. 10월에 이용할 수 있는 과일에 사과, 배, 샤인머스켓, 단감, 감귤 등이 있습니다. 10월에 이용할 수 있는 채소에는 배추, 애호박, 시금치, 연근 등이 있습니다.
- '생일축하해요!' 식단이 추가 작성됩니다. 원하시는 날짜에 '생일축하해요!' 식단을 대체하여 사용하실 수 있습니다.

■ 영유아의 간식

영유아의 간식은 성인의 군것질과는 달리 식생활의 일부로, 식사만으로 부족할 수 있는 영양분을 채우고 즐거움을 제공하는 등 중요한 역할을 합니다. 그러나 그렇다고 해서 간식이 식사를 대신할 수는 없습니다. 어린이집/유치원의 오전간식으로 아침을 대신하기 원하시는 부모님들께 오전간식은 아침식사의 대용이 아니며, 간식보다는 제때의 식사가 중요함을 전달하여 영유아가 아침식사를 거른 채 등원하지 않도록 합니다.

<표 1>은 간식을 제공할 때의 유의사항입니다. 잘 숙지하시어 간식을 안전하게 제공하도록 합니다.

표 1. 간식 제공 시 유의사항

식 품	유의 사항
아몬드·땅콩·콩류 등	깨물었을 때 조각이 많이 나서 기도를 막을 수 있는 것은 피함. 제공 시 잘게 부수거나, 얇게 썰 수 있으나 주의를 요함. 알레르기에도 유의함.
메추리알, 새알심, 방울토마토	표면이 미끄러운 음식은 씹기 전에 삼켜버릴 수 있으므로 잘라서 제공함.
짜먹는 요구르트, 컵에 주는 음료	쉬지 않고 또는 급하게 계속 빨거나 마실 경우에 기도로 들어가는 경우 있으므로 주의해야 함. 두세 모금 정도 마시면 꼭 쉬어서 완전히 삼켰는지 확인한 후 또 먹을 수 있도록 함.
고구마, 백설기, 강력분 빵 등	음료와 함께 제공하지 않으면 너무 딱딱해서 삼키기가 어렵고, 삼키면서 목이 메는 경우가 있으므로 주의함.
젤리, 찹쌀떡, 꿀떡, 새알심 등	유동적이어서 기도를 막을 경우 조금의 틈도 생기지 않게 되므로 주의함.

- 사용하는 식재료의 원산지를 식단표 하단의 원산지 표시사항에 작성하여 게시하기 바랍니다.
 - 원산지 표시 대상 품목 농산물(3개) : 쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 배추김치(배추, 고춧가루 각각 표기)
 - 원산지 표시 대상 품목 축산물(6개) : 쇠고기(한우/육우/젓소), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기
 - 원산지 표시 대상 품목 수산물(20개) : 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁챙이(명게), 전복, 방어, 부세
- 식단의 매주 하루는 '특별한 데이(Day)'의 테마 식단으로 아래와 같이 구성되어 있습니다.
 - 나(Na)다운(Down)데이: 나트륨을 줄인 식단을 제공합니다.
 - 적(適)당한데이: 저당 간식(저당시리얼 등)을 제공하여 아이들의 당 섭취를 줄입니다.
 - 절기eat데이: 2026년 식단 테마인 '태양이가 소개하는 24절기 이야기'의 식재료가 포함된 메뉴를 제공합니다.
 - 서울미래밥상데이: 잡곡밥, 채소류 2가지 이상/콩류·해산물·생선 반찬 중 1가지 이상/간식으로 과일 1가지, 우유 또는 유제품 1회 포함된 메뉴를 제공합니다.
- 이번 달 식단 테마 10월의 절기는 '한로와 상강'입니다. 10월 절기음식에 대해 알아보고 이야기 나누어요.

『태양이가 소개하는 24절기 이야기』
10월 한로 & 상강

늪은호박죽

재료: 늪은호박 40g, 찹쌀 10g, 소금 0.1g (만 3-5세 1인분 기준)

1. 늪은호박은 씨를 제거하여 작게 썬다.
 2. 냄비에 늪은호박, 물을 넣고 끓이면서 늪은호박을 으갠다.
 3. 찹쌀가루를 넣어 농도를 맞추면서 끓인 후 소금으로 간을 한다.
- Tip - 기호에 따라 대추, 호두 등을 곱명으로 올려 먹을 수 있다.

※ 10월 절기음식에 대한 자세한 내용은 10월 통신교육자료에서 만날 수 있습니다.

