



2026년 10월 식단표



※2026년 10월 식단 안내※

작성:이은빈영양사

① 영유아의 신체 성장을 위해 필요한 칼로리와 영양소 공급을 고려하여 식단을 작성하였습니다.

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

- ② 과일 또는 생채소는 주 4회 이상 간식 또는 점심으로 제공됩니다. (과일은 식단표에 빨간색으로 표시하였습니다.)
- ③ 급,간식 모든 메뉴에서 냉동 조리 제품을 최소화 사용하고 있습니다.
- ④ 식단의 염도는 0.3-0.4를 유지하고 있습니다.
- ⑤ 계획된 급식 메뉴가 계절적 요인이나 식재료 공급 상태에 의해 부득이 대체메뉴로 변경되는 경우 당일 현관 주간 식단표를 통해 공지해드립니다.
- ⑥ 식품 알레르기가 있는 경우 가정에서는 식단표를 참고하시어 메뉴에 대해 담임교사와 미리 의논하시기 바랍니다.
- ⑦ 원산지표시는 현관 주간 식단표에 게시되어 있습니다.
- ⑧ 유제품은 가능한 매일 제공될 수 있도록 식단을 작성하였습니다. (유제품은 파란색으로 표시하였습니다.)
- ⑨ 연령별 적정 배식량을 준수하여 제공하며 여유분을 준비하여 충분한 양을 제공합니다.
- ⑩ 추천메뉴는 식단명 앞에 **로 표시하였습니다.

쌀	김치	얼갈이	소고기	돼지고기	닭/오리	해산물	식육가공품	두부/콩비지 청국장
국내산	배추-국내산 고춧가루-국내산	국내산	국내산 -한우	국내산	국내산	삼치,오징어,고등어,국내산 낙지,베트남산 굴,전복,바지락 -국내산	사용 시 주간식단에 별도표시	국내산

연령	구분	급 식 적 정 배 식 량				
		밥	국	주찬	부찬	김치
만1~2세	배식량	80g	90ml	35g	25g	14g
	목측량	1주걱	1,1/2국자	3숟가락	2숟가락	1숟가락 가득
만3~5세	배식량	120g	140ml	50g	40g	20g
	목측량	1,1/2주걱	2국자	3숟가락 가득	4숟가락	2숟가락

내용	요일	월	화	수	목(1)	금(2)
10월 1주	오전 간식				블루베리 플레인요거트	누룽지채소죽 백김치
	점심 				기장밥 낙지연포탕 달걀말이 고사리나물 배추김치	잡곡밥 콩나물국 생선까스 /타르타르소스 오이사와무침 배추김치
	오후 간식				고구마스틱 결명자차	모시떡 꿀*우유 1.2세반-크림치즈머핀
	저녁 				밥 근대된장국 돈육깻잎볶음 비타민무침 김치	밥 다시마무채국 한우불고기 시금치나물 김치
내용	요일	월(5)	화(6)	수(7)	목(8)	금(9)
2주	오전 간식		온두부 착즙사과주스	바나나 마시는요거트	찐옥수수,치즈 보리차	한글날
	점심 		기장밥 달걀탕 돈육불고기 브로컬리무침 배추김치	찰수수밥 느타리된장국 고등어감자조림 숙주나물무침 깍두기	<기린반추천메뉴> 토마토미트스파게티 양송이크림소프 우리밀햇도그 오이무피클 아이스홍시	
	오후 간식		모듬생과일	찐빵 보리차	소고기채소주먹밥 등글레차	
	저녁 		밥 부추된장국 오리로소구이 청경채나물 김치	밥 미역국 돈목살채소볶음 참나물무침 김치	밥 들깨무국 오징어채소볶음 비름나물 김치	

내용	요일	월(12)	화(13)	수(14)	목(15)	금(16)
3주	오전 간식	새우살채소죽 백김치	온연두부 보리차	파인애플 플레인요거트	스크램블에그 우유	표고채소죽 백김치
	점심	홍국찜쌀밥 두부탕국 안동찜닭 무생채 오이소박이	수수밥 애호박된장국 소고기채볶음 청포묵김가루무침 배추김치	흑미밥 돈육감자탕 메추리알장조림 도라지유자청무침 깍두기	곤드레영양밥 부추된장국 연두부*양념장 김부각 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 연어구이*소스 양송이피망볶음 배추김치
	오후 간식	밤식빵 우유	요거트과일샐러드	오코노미야끼 매실차	고구마맛탕 등글레차	삼색꿀떡 배*우유 1.2세반-후레쉬번
	저녁	밥 알배추국 돈안심장조림 근대나물 김치	밥 콩나물국 채소달걀찜 다시마튀각 김치	밥 복어채국 떡갈비구이 두부숙갓무침 김치	밥 미역국 닭살깻잎조림 오이무침 김치	밥 들깨무국 한우다짐채소볶음 우영조림 김치
		월(19)	화(20)	수(21)	목(22)	금(23)
4주	오전 간식	김가루채소죽 백김치	찜감자 우유	단호박찜 스트링치즈 등글레차	브로콜리소프 /크루통	전복죽 백김치
	점심	클로렐라찜쌀밥 닭곰탕 삼치카레구이 숙주나물 깍두기	마파두부덮밥 팽이된장국 통통새우볼 배추김치 요구르트	수수밥 애호박된장국 한우불고기 고구마순나물 배추김치	강황찜쌀밥 시래기된장국 춘천닭갈비 콘샐러드 배추김치	잡곡밥 쇠고기당면국 두부채소조림 시금치나물 깍두기
	오후 간식	유자파이 우유	옥수수전 결명자차	모듬생과일	유부우동	꿀설기 사과*우유 1.2세반-파운드케이크
	저녁	밥 물만두국 한우다짐채소볶음 고사리나물 김치	밥 어묵탕 돈육채소볶음 상추무침 김치	밥 아욱된장국 메추리알장조림 취나물볶음 김치	한우채소볶음밥 미소된장국 도토리묵무침 김치 요구르트	밥 바지락된장국 가자미구이 돌자반 김치

내용	요일	월(26)	화(27)	수(28)	목(29)	금(30)
5주	오전 간식	표고채소죽 백김치	물만두국	블루베리 플레인요거트	찜고구마 우유	소고기채소죽 백김치
	점심	흑미밥 미소된장국 오삼불고기 깻잎나물 깍두기	차조밥 아욱된장국 한우다짐채소볶음 김구이 배추김치	수수밥 알배추맑은국 데리야끼닭조림 파프리카무침 깍두기	한우짜장덮밥 미역국 탕수육/소스 오이사과무침 배추김치	잡곡밥 안매운육개장 삼치무조림 애호박볶음 배추김치
	오후 간식	크림치즈빵 우유	채소튀김 보리차	로제푸실리파스타 등글레차	토마토카프레제	약밥 포도*우유 1.2세반-카스테라
	저녁	밥 느타리된장국 고등어구이 연근조림 김치	밥 황태채무국 두부조림 미역줄기무침 김치	밥 어묵탕 돼지갈비찜 비타민나물무침 김치	밥 시래기된장국 채소달걀말이 치커리무침 김치	밥 비지찌개 훈제오리볶음 시금치나물 김치

- 안 내 사 항 -

* 식품알레르기가 있는 아이의 부모님께서서는 사전에 식단을 확인해 보시고 영양사 또는 담임교사와 의논해 주시기 바랍니다.

* 식단에 대한 의견이 있으시면 편하게 담임교사, 영양사에게 알려주세요.
(**추천메뉴/ **제외메뉴 의견을 식단에 반영하겠습니다.)

* 1세반 (반디,나비,꿀벌)은 오후 간식 떡 대신 빵으로 제공됩니다.

* 모든 음식은 작게 잘라 제공됩니다.