

10월의 식단 [3-5세]

< 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 의논 하시기 바랍니다.

식 재 료 원 산 지 안 내

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	
명태 (동태)	명태 (코다리)	고등어	갈치	오징어	낙지	방어	주꾸미	전복		참치캔(다랑어)		햄,베이컨,소시지	훈제오리		
러시아산	러시아산			국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		원양산		국내산(돈육)	국(오리)		

☞ 급식에서 자주 사용하지 않는 염소, 양, 넙치, 꽃게, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 가리비, 우렁행이, 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), ⑲

2026년

10월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

1주							10월 1일	알레르기	10월 2일	알레르기
							목	번호표시	금	번호표시
오전 간식							고기찜빵만두 우유		소고기청경채죽	
점심 							찰현미밥 된장찌개 고등어김치조림 숙갓나물 깍두기		강황찜쌀밥 건새우뭇국 닭살야채볶음 도라지무침 배추김치	
오후 간식							우영깻잎밥 옥수수차		무지개떡 우유	
저녁 							잡곡밥 순두부백탕 한우곤약장조림 애호박나물 김치		돈육숙주볶음밥 미역된장국 새우브로컬리볶음 모듬채소샐러드 김치	
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항										
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	대체휴일		사과 우유		녹두영양죽		찜감자 우유		한글날	
점심 			흰콩밥 느타리된장국 안동찜닭 콩나물무침 알타리김치		소고기단호박카레 맑은우동국 갈릭버터난 열대과일샐러드 배추김치		강황찜쌀밥 한우설렁탕 두부양념구이 부추사과무침 깍두기			
오후 간식			버섯크림소스푸실리 무침가주스		수제미니버거 우유		절편 두유			
저녁 			잡곡밥 육개장 깨간장연두부 연근조림 김치		잡곡밥 청국장찌개 채소계란찜 청경채굴소스볶음 김치		표고콩나물밥 열무장국 어묵채볶음 로메인레몬무침 김치			
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항										

KDB어린이집 이정진 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	흰살생선채소죽		포자만두찜 우유		샤인머스켓 우유		미역떡국		전복죽	
점심 	찰보리밥 북어채무국 치즈순살닭갈비 청경채무침 깍두기		귀리밥 유부장국 수제등심돈까스 강낭콩샐러드 배추김치		♡그린푸드데이♡ 현미숙쌀밥 시금치된장국 돈육애호박불고기 브로컬리숙회 열무김치		찰현미밥 해물짬뽕국 토마토스크램블 크래미오이생채 배추김치		렌틸콩밥 버섯된장찌개 한우당면불고기 양배추찜&쌈장 배추김치	
오후 간식	카스테라,포도 우유		로제소스감자뇨끼 등글레차		갈아만든부추전 모과차		세벌치볶음밥,오렌지 우유		삼색꿀떡 우유	
저녁 	잡곡밥 감자양파국 한우그린빈스볶음 도라지무침 김치		잡곡밥 콩비지찌개 삼치구이 돌자반볶음 김치		잡곡밥 김치국 분모자닭찜 치커리무침 김치		잡곡밥 근대된장국 꿔바로우 고사리나물 김치		목살채소필라프 유부국 콧샐러드 무당근초절임 김치	
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항										
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	만두국		찐고구마 우유		국산콩연두부찜 스틱오이		바나나 플레인요거트		대게살채소죽	
점심 	차수수밥 얼갈이된장국 오리주물럭 방풍나물무침 배추김치		흑미밥 콩나물맑은국 춘장찜닭 고구마순나물 깍두기		유정란오므라이스 열무된장국 한우족찜 그린샐러드 배추김치		옥수수밥 북어채감자국 불낙볶음 치커리배무침 배추김치		단호박찜쌀밥 돈육김치찌개 야채계란말이 우영조림 깍두기	
오후 간식	프렌치토스트,단감 우유		궁중떡볶이 옥수수차		날치알김치볶음밥 오미자차		씨앗호떡 우유		약식 우유	
저녁 	잡곡밥 미역국 돈육참쌀구이 깻잎순볶음 김치		잡곡밥 청국장찌개 모듬장조림 가지나물 김치		잡곡밥 소고기무국 두부스테이크 세발나물 김치		잡곡밥 우거지된장국 닭고기카레볶음 상추생채 김치		참치비빔밥 계란두부국 도토리묵무침 양상추유자샐러드 김치	
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항										

KDB어린이집 이정진 영양사 작성

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	고구마타락죽		단호박찜 우유		갈비물만두 우유		브로컬리크림스프 마늘빵		누룽지계란죽	
점심 	기장밥 배추된장국 코다리무조림 시금치나물 배추김치		검정콩밥 어묵김치찌개 돈육버섯장조림 미나리숙주무침 깍두기		해산물볶음밥 다시마국 비빔당면 아이스망고치즈샐러드 알타리김치		찰현미밥 소고기미역국 닭다리살데리소스조림 클로렐라묵무침 깍두기		토마토찜쌀밥 순살감자탕 온두부 참치김치볶음 상추썩갓무침	
오후 간식	모닝빵샌드위치,메론 우유		소고기쌀국수		고구마맛탕,파프리카스틱 우영차		우리밀핫도그&케찹 우유		백설기 우유	
저녁 	잡곡밥 애호박맑은국 두부계란전 감자조림 김치		잡곡밥 묵채국 닭고기양배추볶음 돈나물사과무침 김치		잡곡밥 유기농콩비지찌개 삼치구이 근대된장나물 김치		잡곡밥 아욱국 오리고기부추볶음 시래기지짐 김치		카레볶음밥 콩나물국 다시마튀각 오이생채 김치	
영양량(영)kcal/g										
(유)kcal/g										
메뉴변동사항										