

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

식재료원산지안내

밥/죽/누룽지				배추김치		백김치	얼갈이/봄동			콩류			육류			
백미	현미	흑미	찰쌀	배추	고춧가루	배추	배추	고춧가루		두부류	콩비지	콩국수	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기
국내산				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산		국내산(한우)	국내산	국내산	국내산
수산물								수산물가공품			식육가공품			기타		
명태(동태)	명태(코다리)	오징어	다랑어	아귀	주꾸미	전복	방어	꽃맛살	크래미	어묵	메밀전병	갈비만두	베이컨			
러시아	러시아	국내산	원양산	국내산	베트남	국내산	국내산	미국산외	미국산외	중국,베트남산	국내산	국내산	국내산			

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

10월 주간식단 - 원산지 / 알레르기표시

1주							10월 1일	알레르기	10월 2일	알레르기					
							목	번호표시	금	번호표시					
오전 간식							수제비국	5,6	소고기가지죽 김치/백김치	16 9					
점심 							찰현미밥 팽이버섯미소장국 아귀콩나물찜 꽃맛살샐러드 나박김치/백김치	5,6 5,6 5,6 1,5,6,8,12 9	수수밥 어묵숙갓국 간장양념치킨 무생채 김치/백김치	5 5,6,15 9					
오후 간식							모듬과일 우유	2	호박페스츄리빵 우유	1,2,5,6 2					
저녁 							밥 순두부백탕 돈육장조림 청경채나물 김치/백김치	5 5,6,10 9	밥 미역국 새우살계란볶음 연근조림 김치/백김치	1,5,6,9 5,6 9					
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			당근야채스프 모닝빵	2,5,6,15,16 1,2,5,6	단호박찜 우유	2	닭야채죽 김치/백김치	15 9							
점심 	대체휴일		참쌀밥 콩비지찌개 소고기장조림 브로커리,컬리플라워무침 오렌지	5,6,9 5,6,16 5,6	소고기콩나물밥&양념장 얼갈이된장국 두부강정 깍두기/백김치 포도	5,6,16 5,6 5,6 9	귀리밥 동태맑은국 계란말이 김구이 오이소박이/백김치	5,6 1 9	한글날						
오후 간식			치즈감자채전 매실차(1세 우유)	2,5,6 2	얇운센-독두당면샐러드(식식) 등글레차	5,6,9,10	카스테라 우유	1,2,5,6 2							
저녁 			밥 버섯국 낙지야채볶음 양배추된장무침 김치/백김치	5,6 9	밥 홍합무국 오리불고기 취나물 김치/백김치	18 5,6 9	밥 감자국 돈육쪽찜 명엽채볶음 김치/백김치	5,6,10 9							
메뉴변동사항															
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	콩비지	콩국수	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기
국내산				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산(한우)	국내산	국내산	국내산
수산물								수산가공품			식육가공품			기타	
명태(동태)	명태(코다)	오징어	다랑어	아귀	주꾸미	전복	방어	꽃맛살	크래미	어묵	메밀전병	갈비만두	베이컨		
러시아	러시아	국내산	원양산	국내산	베트남	국내산	국내산	미국산외	미국산외	중국,베트남산	국내산	국내산	국내산		
☞ 급식에서 자주 사용하지 않는 염소, 양, 넙치, 꽃게, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 가리비, 우렁쟁이, 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), ⑲잣															

2026년

10월 주간식단 - 원산지 / 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	바나나 미숫가루우유	2,5,6	낙지콩나물죽 김치/백김치	9	연두부&오리엔탈드레싱 우유	5,6 2	스크램블에그 우유	1,2 2	누룽지죽 김치/백김치							
점심 	기장밥 황태채무국 안동찜닭 도토리묵무침 깍두기/백김치	5,6,15 5,6 9	보리밥 된장찌개 제육양배추볶음 김자반 열무김치/백김치	5,6 5,6,10 9	쇠고기버섯칼국수 쌀밥(1/2) 오징어부추전 김치/백김치 파인애플	5,6,16 5,6,17 9	차조밥 소고기미역국 방어무조림 참나물무침 김치/백김치	16 5,6 9	흑미밥 육개장 새우살튀김 사과양배추샐러드 알타리김치/백김치 츄러스(초코/일반)	5,6,10 5,6 9						
오후 간식	푸실리파스타 굴피차	5,6,12, 15,16,	과일샐러드 우유	2 2	카오팟-볶음밥(식식) 보리차	5,6,10	메밀전병 옥수수차	3,5,6, 10,16	데니쉬식빵 우유	1,2,5,6 2						
저녁 	밥 바지락배추국 소불고기 팽이버섯조림 김치/백김치	18 5,6,16 5,6 9	밥 계란국 가자미구이 시금치나물 김치/백김치	1 9	밥 들깨무채국 닭살데리야끼조림 고사리나물 김치/백김치	5,6,15 9	밥 열무된장국 대패묵살야채볶음 깻잎나물 김치/백김치	5,6 9,10 9	밥 애호박국 마파두부 다시마튀각 김치/백김치	5,6,16 5,6 5,6 9						
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	단호박스프 조각식빵	5,15	버섯애호박죽 김치/백김치	9	찐고구마 우유	2	삶은계란/토마토 우유	1,12 2	참쌀죽 부추양념장	6 5,6						
점심 	귀리밥 오징어맑은국 들깨백불고기 쌈무 열무김치/백김치	17 5,6,10 9	차수수밥 아욱국 순살닭갈비 오이참깨무침 김치/백김치	5,6 5,6,15 1,5,6 9	푸팟퐁커리-게살계란커리(식식) 소고기유부국 어묵브로ccoli볶음 깍두기/백김치 아이스홍시	2,5,6,15, 16,18 5,6,16 5,6 9	강황참쌀밥 닭곰탕 주꾸미파프리카볶음 김자반 깍두기/백김치	15 5,6 9	흑미밥 돈육백김치국 연어구이 배치커리샐러드 오이소박이/백김치	9,10 5,6 9						
오후 간식	수수부꾸미 우유	2,5,6 2	쿠스쿠스과일샐러드 우유	6 2	한식잡채 유자차(1세 우유)	5,6,16 2	치즈옥수수전 우영차	1,2,5,6	밤식빵 우유	1,2,5,6 2						
저녁 	밥 두부국 코다리감자조림 고구마순볶음 김치/백김치	5 5,6 9	밥 소고기무국 계란찜 잔멸치볶음 김치/백김치	16 1 9	밥 홍합국 돈육장조림 콩나물무침 김치/백김치	18 5,6,10 9	밥 소고기버섯전골 두부양념조림 애호박나물 김치/백김치	5,6,16 5,6 9	밥 얼갈이된장국 새우살그린빈볶음 청포묵무침 김치/백김치	5,6 5,6,9 9						
메뉴변동사항																
식 재 료 원 산 지 안 내																
밥/죽/누룽지				배추김치		백김치	얼갈이/봄동			콩류			육류			
백미	현미	흑미	참쌀	배추	고춧가루	배추	배추	고춧가루	두부류	콩비지	콩국수	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	
국내산				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	
수산물								수산물가공품			식육가공품			기타		
명태 (동태)	명태 (국태)	오징어	다랑어	아귀	주꾸미	전복	방어	꽃맛살	크래미	어묵	메밀전병	갈비만두	베이컨			
러시아	러시아	국내산	원양산	국내산	베트남	국내산	국내산	미국산외	미국산외	중국,베트남산	국내산	국내산	국내산			
☞ 급식에서 자주 사용하지 않는 염소, 양, 넙치, 꽃게, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 가리비, 우렁쟁이, 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), ⑲잣																

10월 주간식단 - 원산지 / 알레르기 표시

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	바나나 플레인요거트	2	전복죽 김치/백김치	18 9	찐감자/치즈 우유	2 2	어묵숙갓탕	5	흰살생선죽 김치/백김치	9
점심 	잡쌀밥 바지락미역국 동파육 상추&쌈장 김치/백김치	18 5,6,10 5,6 9	차조밥 두부새우젓국 한우소불고기 김가루콩나물무침 깍두기/백김치	5,6 5,6,16 9	참치야채비빔밥 유부미소장국 갈비만두 김치/백김치 사과	5,6 5,6 2,5,6, 10,16 9	기장밥 소고기무국 계란스크램블 우영채조림 파래김/단무지(1세제외) 김치볶음(어른만)	16 1,2 5,6	보리밥 돈육우거지들깨국 두부조림 오징어초무침 깍두기/백김치	5,6,10 5,6 17 9
오후 간식	약밥 우유	2	퀘사디아 우유	5,6,10 2	팟타이-볶음쌀국수(식식) 메밀차	5,6,9 3	모듬과일 우유	2	핑거스틱 우유	1,2,5,6 2
저녁 	밥 팽이버섯장국 로제찜닭 오이무침 김치/백김치	5,6 2,5,6, 12,15 9	밥 황태채무국 메추리알장조림 가지볶음 김치/백김치	1,5,6 9	밥 다시마무국 오리불고기 비타민나물 김치/백김치	5,6 9	밥 애호박국 낙지양배추두루치기 새송이볶음 김치/백김치	5,6 9	밥 근대된장국 새우살짜장볶음 천사채레몬샐러드 김치/백김치	5,6 5,6,9 1 ₩
메뉴변동사항										

식재료원산지안내

밥/죽/누룽지				배추김치		백김치	얼갈이/봄동		콩류			육류			
백미	현미	흑미	잡쌀	배추	고춧가루	배추	배추	고춧가루	두부류	콩비지	콩국수	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기
국내산				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산(한우)	국내산	국내산	국내산
수산물								수산물가공품			식육가공품			기타	
명태(동태)	명태(코다리)	오징어	다랑어	아귀	주꾸미	전복	방어	꽃맛살	크래미	어묵	메밀전병	갈비만두	베이컨		
러시아	러시아	국내산	원양산	국내산	베트남	국내산	국내산	미국산외	미국산외	중국,베트남산	국내산	국내산	국내산		

☞ 급식에서 자주 사용하지 않는 염소, 양, 넙치, 꽃게, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 가리비, 우렁쟁이, 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