

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

10월	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		
	차수수 보리	차조 기장	국내산		국내산	국내산	국내산			국내산		국내산	국내산(한우)	국내산	국내산			
	수산물										수산가공품			식육가공품			기타	
	명태 (동태,코다리)	대구/ 가자미	고등어 삼치	갈치	오징어	다랑어 (참치캔)	아귀	주꾸미	볼락	전복	생선까스(민대구)	진미채(오징어) 명엽채(연육)	베이컨 /탕수육(돈육)	군만두/물만두 (돈육)	새우살	어묵(연육)		
	러시아산	러시아산/ 미국산	국내산		국내산 원양산	원양산					국내산	페루산 베트남산	국내산	국내산	베트남산	중국/ 베트남		
	☞ 급식에서 자주 사용하지 않는 염소, 양, 넙치, 꽃게, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 가리비, 우렁쉥이, 낙지, 참조기, 전복, 방어, 부세 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/영양량/알레르기표시

1주							10월 1일	알레르기	10월 2일	알레르기
							목	번호표시	금	번호표시
오전 간식							메론 스트링치즈	2	황태누룽지죽	
점심 							찰현미밥 한우미역국 두부조림 콩나물무침 배추김치/백김치	16.5.6 5.6 5 9	기장밥 건새우시금치된장국 돈육불고기 무미나리볶음 배추김치/백김치	9.5.6 10.5.6 5 9
오후 간식							야채튀김 결명자차	2.5.6	앙금절편(영아:찐감자) 우유	2
저녁 							백미밥 팽이버섯무국 닭살파프리카볶음 애호박나물 백김치	5.6 15.5.6 5	베이컨김치볶음밥 유부된장국 스크램블에그 단무지무침 바나나	5.6.10.12.16 5.6 1.5
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			배 마시는요거트/영아용요거트	2	새우살달걀죽	9.1	찐감자 사과주스			
점심 	대체휴일		카레라이스 아욱된장국 잔멸치볶음 사과양상추샐러드 배추김치/백김치	1.2.5.6.12.15 5.6 5.6 5.6.15.2.13 9	차조밥 청국장찌개 삼치구이 연근조림 배추김치/백김치	5.6 5.6 5.6 5.6 9	흑미밥 어묵김치국 한우버섯불고기 시금치나물무침 깍두기/백김치	5.6 16.5.6 9	한글날	
오후 간식			크로아상 우유	1.2.5.6 2	들깨칼국수	5.6	모듬과일 우유	2		
저녁 			백미밥 콩나물된장국 돈육장조림 양배추된장볶음 백김치	5.6 10.5.6 5.6	백미밥 한우미역국 탕수육 청경채굴소스볶음 백김치	16.5.6 5.6.10 6.18	백미밥 달걀파국 오징어떡볶음 김자반 백김치	1 17.5.6		

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	사과 검은콩두유/영아용두유	5	찐고구마 우유	2	한우떡국	16.5.6	바나나 우유	2	닭살애호박죽	15.5.6
점심 	잡쌀밥 황태콩나물국 돈육장조림 애호박새우젓볶음 알타리김치/백김치	5.6 10.5.6 9.5.6 9	나물비빔밥 송농 달걀지단 명엽채조림 배추김치/백김치	5.6 1.5 5.6 9	찰보리밥 한우미역국 코다리조림 시금치무침 배추김치/백김치	 16.5.6 5.6 9	차조밥 참치김치국 돈육완자전 청포묵김무침 깍두기/백김치	 5.6 10.5.6.1 5.6 9	강황잡쌀밥 두부부추된장국 오징어불고기 무버섯크림소스조림 배추김치/백김치	 5.6 17.5.6 2 9
오후 간식	카야잼모닝빵 우유	1.2.5.6 2	토마토소스푸실리 유기농주스	5.6.10.12.16	순살치킨 매실차	15.2.5.6	잔멸치주먹밥 결명자차	5.6	찐빵 우유	6 2
저녁 	백미밥 콩비지찌개 가자미구이 취나물볶음 백김치	 5.6 5.6 5.6	백미밥 얼갈이된장국 닭살카레볶음 다시마튀각 백김치	 5.6 15.2.5.6.12.16.18	백미밥 감자양파국 돈육숙주볶음 양상추샐러드 백김치	 10.5.6 5.6.15.2.13	백미밥 한우무국 메추리알조림 참나물된장볶음 백김치	 16.5.6 1.5.6 5.6	짜장밥 들깨무채국 군만두구이 백김치 메론	 5.6 5.6.10.16.18
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	샤인머스켓 슬라이스치즈/영아용치즈	2	찐단호박 우유	2	한우브로콜리죽	16.5.6	배 떠먹는요거트/영아용요거트	2	황태콩나물죽	5.6
점심 	기장밥 아욱된장국 돈육김치볶음/온두부 구이김 깍두기/백김치	 5.6 10.5.6 9	잔치국수 (밥제공) 물만두튀김 파인애플 배추김치/백김치	5.6 1.5.6.10 9	흑미밥 콩비지찌개 가자미구이 감자베이컨볶음 알타리김치/백김치	 5.6 5.6 5.6.10.12.16 9	차조밥 유부된장국 안매운닭갈비 양배추쌈/쌈장 배추김치/백김치	 5.6 15.5.6 5.6 9	한우무밥/양념장 미역미소된장국 김가루달걀말이 오이초무침 배추김치/백김치	16.5.6 5.6 1.5 9
오후 간식	마들렌 우유	1.2.5.6 2	유부주먹밥 메밀차	16.5.6	간장떡볶이 사과주스	5.6	식빵튀김 우유	2.5.6 2	꿀떡(영아:찐감자) 우유	 2
저녁 	잡쌀밥 수제비된장국 삼치조림 고사리들깨볶음 백김치	 5.6 5.6 5.6	잡쌀밥 두부김치국 한우버섯불고기 미역줄기볶음 백김치	 5.6 16.5.6 5.6	잡쌀밥 달걀파국 돈육장조림 콩나물무침 백김치	 1 10.5.6 5	잡쌀밥 한우당면국 두부조림 시래기된장무침 백김치	 16.5.6 5.6 5.6	하이라이스 연두부된장국 잔멸치볶음 백김치 한라봉퓨레	2.5.6.12.15.16.18 5.6 5.6

영등포경찰서어린이집 영양사 장예지

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	사과		찐고구마		스크램블에그	1.5	한우미역죽	16.5.6	크림스프	2.5.6.15.16
	검은콩두유/영아용두유	5	우유	2	오렌지주스				모닝빵	1.2.5.6
점심 	찰현미밥		짜장라이스	2.5.6.10.15.16	차수수밥		기장밥		찰보리밥	
	달걀두부국	1.5	송농		시금치된장국	5.6	감자양파국		한우콩나물국	16.5.6
	한우숙주볶음	16.5.6	생선까스/타르타르소스	6/1.5	돈육두부조림	10.5.6	돈육불고기	10.5.6	무치즈전	2.5
	참나물무침	5.6	메론		콩나물무침	5	연근조림	5.6	김자반	
	배추김치/백김치	9	단무지무침/백김치	13	깍두기/백김치	9	알타리김치/백김치	9	배추김치/백김치	9
오후 간식	크랜베리호밀깁빠뉴	1.2.5.6	곤약어묵국	5.6	감자버터구이	2	모듬과일		단호박설기(찐단호박)	
	우유	2			우유	2			우유	2
저녁 	백미밥		백미밥		백미밥		백미밥		새우살달걀볶음밥	9.1.5
	콩가루배춧국	5.6	들깨미역국	5.6	청국장찌개	5.6	아욱된장국	5.6	숙갓어묵국	5.6
	코다리조림	5.6	돈육김치볶음	10.5.6	오징어불고기	17.5.6	닭살브로콜리조림	15.5.6	두부조림	5.6
	시금치나물무침		오이초무침		구이김		가지양파볶음	5.6	백김치	
	백김치		백김치		백김치		백김치		배	