

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	잡쌀	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									수산가공품			식육가공품		기타		
명태 (동태)	명태 (코다리)	가자미	삼치	오징어	임연수어	아귀	주꾸미	전복		참치캔(다랑어)						
러시아산	러시아산	미국산	국내산	국내산	미국산		베트남산			원양산						

☞ 급식에서 자주 사용하지 않는 염소, 양, 넙치, 꽃게, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 가리비, 우렁챙이, 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/영양량/알레르기표시

1주							10월 1일	알레르기	10월 2일	알레르기						
							목	번호표시	금	번호표시						
오전 간식							만둣국	1,5,6,10	소고기청경채죽	16						
점심 							찰현미밥 소고기양배추국 가자미구이 숙갓나물 배추김치	16 5,6 9	잡쌀밥 건설우뭇국 닭야채볶음 쿠스쿠스샐러드 배추김치	9 5,6,15 6,12 9						
오후 간식							채소비빔국수 스트링치즈	5,6,16 2	단호박찜/메이플시럽(영아제외) 바나나/ 영아-우유, 유아-요구르트	2						
저녁 							백미밥 순두부백탕 돈육곤약장조림 애호박나물 배추김치	5 5,6,10 9	돈육숙주덮밥 미역된장국 새우브로콜리볶음 배추김치	5,6,10 5,6 9 9						
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항							685/28 913/37		520/18 694/23							
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			감자치즈죽	2	새우채소죽	2	브로콜리치즈스프 조각식빵	2,5,6, 15,16 1,2,6								
점심 	대체휴일		기장밥 두아성생일-소고기미역국 소고기양배추볶음 도라지배무침 배추김치	16 5,6,16 5,6 9	소고기콩나물밥 황태두부국 연근샐러드 배추김치 배	5,6,16 5 2 9	홍국잡쌀밥 팽이버섯호박된장국 임연수구이 상추사과무침 배추김치	5,6 5,6 5,6 9	한글날							
오후 간식			별꼴카스테라 우유	1,2,5,6 2	불고기버거 우유	1,2,5, 6,16 2	모듬과일(감,배,파인애플) 우유	2								
저녁 			백미밥 닭곰탕 깨간장연두부 우영조림 배추김치	15 5,6 5,6 9	백미밥 청국장찌개 채소계란찜 김자반 배추김치	5,6,10 1 9	백미밥 유부다시마국 닭카레볶음 숙주나물 배추김치	5 2,5,6,12, 15,16,18 9								
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항				608/25 811/34		528/23 703/30		509/20 679/26								
식 재 료 원 산 지 안 내																
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	
국내산				국내산	국내산	국내산			국내산		국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	
수산물								수산물가공품			식육가공품			기타		
명태 (동태)	명태 (코다리)	가자미	삼치	오징어	임연수어	아귀	주꾸미	전복		참치캔(다랑어)						
러시아산	러시아산	미국산	국내산	국내산	미국산		베트남산			원양산						
☞ 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), ⑲잣																

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		사과/크림치즈 우유	2 2	새우누룽지죽	9	찐빵 우유	1,2,5,6 2	단호박죽							
점심 	퀴노아밥 들깨무채국 돈묵살청경채조림 콩나물무침 배추김치	5,6,10 5 9	찰현미밥 느타리된장국 안동찜닭 도라지나물 알타리김치	5,6 5,6,15 9	고기등뼈잔치국수 (밥도제공) 잔멸치볶음 깍두기 단감	1,5,6,16 9	기장밥 소고기미역국 코다리무조림 양배추사과무침 배추김치	5,6,16 5,6 9	흑미밥 순살감자탕 두부강정 미역줄기볶음 배추김치	5,6,10 5,6 9						
오후 간식	모닝빵/아기치즈 우유	1,2,6/2 2	버섯크림소스푸실리 무침가백포도주스	2,5,6,	우영깻잎밥 보리차	5,6	새우배추채전 오미자차	1,5,6,9	찐고구마/ 배 영아-우유, 유아-요구르트	2						
저녁 	오리고기채소볶음밥 두부된장국 무쌈채무침 배추김치	5,6 5,6 9	백미밥 콩비지찌개 삼치구이 돌자반 배추김치	5,6,10 5,6 9	백미밥 육개장 두부조림 참나물 배추김치	16 5,6 9	백미밥 얼갈이된장국 돈사태김치찜 김자반 배추김치	5,6 9,10 9	소고기잡채덮밥 무채된장국 연근조림 배추김치	5,6,16 5,6 5,6 9						
영양량(영)kcal/g	542/38		531/19		547/20		577/30		514/21							
(유)kcal/g	723/51		708/25		730/26		769/41		686/29							
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	닭녹두죽	5,15	바나나 플레인요거트	2	양송이누룽지스프	2,5,6, 15,16	소고기두부죽	5,16	애호박수제비	6						
점심 	렌틸콩밥 두부호박새우젓국 돈육불고기 상추깻잎무침 배추김치	5,9 5,6,10 9	차수수밥 건새우아육국 순살닭갈비 청포묵김무침 배추김치	5,6,9 5,6,15 5,6 9	뿌리채소영양밥 차돌된장찌개 야채계란찜 배추김치 키위	5,6 5,6,16 1 9	퀴노아밥 유부김치국 가자미구이 치커리배무침 알타리김치	5,9 5,6 9	클로렐라찜쌀밥 팽이버섯된장국 수제돈가스 양상추비타민샐러드 깍두기	5,6 1,5,6, 10,12 5,6 9						
오후 간식	곰돌이 마들렌 우유	2,5,6 2	어묵숙갓우동	1,5,6	만두탕수 매실차	1,5,6,10	단호박계란샌드위치 우유	1,2,5,6 2	찐감자/ 당근스틱 영아-우유, 유아-요구르트	2						
	백미밥 소고기숙주국 임연수구이 김자반 배추김치	16 5,6 9	백미밥 돈육김치찌개 새우계란볶음 우영조림 배추김치	5,6,9,10 1,9 5,6 9	백미밥 오징어묵국 돈육단호박조림 감자채볶음 배추김치	5,6,17 5,6,10 5 9	백미밥 근대국 자장닭볶음 양배추라페 배추김치	5,6 4,5,6,10, 15,16 9	참치비빔밥 계란두부국 도토리묵무침 열대과일샐러드 배추김치	5,6 1,5 5,6 2 9						
영양량(영)kcal/g	555/29		525/18		549/19		592/20		609/27							
(유)kcal/g	740/39		700/24		732/26		790/26		812/36							
메뉴변동사항																
식재료원산지안내																
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	
국내산				국내산	국내산	국내산			국내산		국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	
수산물									수산물가공품			식육가공품			기타	
명태 (동태)	명태 (코다리)	가자미	삼치	오징어	임연수어	아귀	주꾸미	전복		참치캔(다랑어)						
러시아산	러시아산	미국산	국내산	국내산	미국산		베트남산			원양산						
☞ 급식에서 자주 사용하지 않는 염소, 양, 넙치, 꽃게, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 가리비, 우렁챙이, 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/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	소고기채소죽	16	배 우유미숫가루	2,5,6	새우순두부탕	5,9	닭고기미역죽	15	토마토크림리조또	2,5,6, 12,15,16
점심 	차수수밥		흑미밥		돈육단호박카레라이스	2,5,6,10, 12,16,18	렌틸콩밥		홍국찹쌀밥	
	애호박된장국	5,6	감자양파국		두부청경채된장국	5,6	김치콩나물국	9	소고기버섯국	16
	오리고기깻잎볶음	5,6	돈육주꾸미볶음	5,6,10	양상추토마토리코타샐러드	2,5,6, 12	삼치구이	5,6	다진고기두부조림	5,6,10
	무쌈채부추무침		숙주나물		깍두기	9	연근조림	5,6	돌자반	
	배추김치	9	배추김치	9	파인애플		알타리김치	9	배추김치	9
오후 간식	촉촉한 고구마빵 우유	2,5,6 2	계란칼국수 김가루	1,6	알감자버터구이 오미자차	2	모듬과일(포도,오렌지,사과) 우유	2	수수부꾸미/ 단감 영아-우유, 유아-요구르트	5,6 2
저녁 	백미밥		백미밥		백미밥		백미밥		돈육채소볶음밥	10
	콩가루배춧국	5,6	닭곰탕	15	다시마뽕국	5,6	황태두부국	5	얼갈이된장국	5,6
	소고기표고볶음	5,6,16	동태살무조림	5,6	닭야채볶음	5,6,15	돈육깨소스무침	1,5,6,10	미역줄기볶음	
	시금치나물		다시마튀각		김자반		새송이버섯조림	5,6	배추김치	9
	배추김치	9	배추김치	9	배추김치	9	배추김치	9		
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항	517/19		532/29		510/24		517/21		699/24	
	689/25		709/38		680/33		689/28		931/31	

식재료원산지안내

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
국내산				국내산	국내산	국내산			국내산		국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산
수산물										수산물가공품		식육가공품		기타	
명태 (동태)	명태 (코다리)	가자미	삼치	오징어	임연수어	아귀	주꾸미	전복		참치캔(다랑어)					
러시아산	러시아산	미국산	국내산	국내산	미국산		베트남산			원양산					

☞ 음식에서 자주 사용하지 않는 염소, 양, 넙치, 꽃게, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 가리비, 우렁챙이, 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

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성