

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, 만3-4세에 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.

식재 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	국내산(한우)	국내산	국내산	
수산물									수산가공품		식육가공품		기타		
명태 (동태)	명태 (코다리)	고등어	갈치	오징어	다랑어	아귀	주꾸미	전복	새우살		어묵				
러시아산									베트남산		베트남산 어묵				

☞ 급식에서 자주 사용하지 않는 염소, 양, 넉치, 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), ⑳잣

2026년

10월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

1주							10월 1일	알레르기	10월 2일	알레르기
							목	번호표시	금	번호표시
오전 간식							연두부/양념장 바나나	5,6	단호박찜/보리차 슬라이스치즈	2
점심 							찰현미밥 소고기양배추국 돈육곤약장조림 숙갓나물 1~2세:백김치 3~4세:깍두기	16 5,6,10 9	렌틸콩밥 새우묵국 닭고기브로컬리볶음 오이무침 1~2세:백김치 3~4세:깍두기	9 5,6,15 9
오후 간식							채소비빔국수 스트링치즈	5,6,16 2	모듬과일 우유	2
영양량 (영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항							685/28		520/18	
							913/37		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			찐감자/우유 슬라이스치즈	2 2	새우채소죽	9	스크램블에그 브로컬리스틱/보리차	1		
점심 	대체휴일		차조밥 아욱국 소고기양배추볶음 무나물 1~2세:백김치 3~4세:깍두기	 5,6 5,6,16 5,6 9	소고기콩나물밥 청국장찌개 연근샐러드 구이김 1~2세:백김치, 3~4세:깍두기 배	5,6,16 5,6 2 9	클로렐라참쌀밥 유부팽이버섯국 닭고기카레볶음 숙주나물 1~2세:백김치 3~4세:깍두기	 5,6 2,5,6,10, 12,15,16 ,18 9	한글날	
오후 간식			닭고기잡채 옥수수차	5,6,15	수제불고기버거 우유	1,2,5,6 ,16 2	모듬과일 우유	 2		
영양량 (영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항			608/25		528/23		509/20			
			811/34		703/30		679/26			

푸르니보육지원재단 이현주 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	소고기채소죽	16	사과/크림치즈 우유	2 2	새우누룻지죽	9	삶은계란/우유 배	1,2	단호박찜/옥수수차 슬라이스치즈	2
점심	참살밥 들깨무채국 돈육청경채조림 콩나물무침 1~2세:백김치 3~4세:깍두기	 5,6,10 5 9	찰현미밥 콩비지탕 안동찜닭 참나물 1~2세:백김치 3~4세:깍두기	 5,6 5,6,15 9	소고기잔치국수 쌀밥 매추리알조림 1~2세:백김치 3~4세:깍두기 단감	1,5,6,16 1,5,6 9	차조밥 미역국 돈사태김치찜 양배추사과샐러드 1~2세:백김치 3~4세:깍두기	 5,6 5,6,10 1,5,16 9	렌틸콩밥 순살감자탕 두부조림 돌자반 1~2세:백김치 3~4세:깍두기	 5,6,10 5,6 9
오후 간식	말기젤리채소샌드(1세:치즈샌드) 우유	1,2,6 2	버섯크림소스푸실리 보리차	2,5,6, 15,16	우영유부초밥 우유	5,6	새우배추채전 오미자차	1,5,6,9	고구마맛탕 우유	2
영양량 (영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항	542/38 723/51		531/19 708/25		547/20 730/26		577/30 769/41		514/21 686/29	
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	닭고기녹두죽	5,15	바나나 플레인요거트	2	양송이소프 모닝빵	2,5,6, 15,16 1,2,5	연두부/양념장 사과	5,6	애호박수제비	6
점심	기장밥 두부애호박국 돈육버섯불고기 1~2세:상추무침 3~4세:상추/저염쌈장 1~2세:백김치, 3~4세:깍두기	 5,6 5,6,10 5,6 5,6 9	차수수밥 아욱국 순살닭갈비 청포묵김무침 1~2세:백김치 3~4세:깍두기	 5,6 5,6,15 5,6 9	뿌리채소영양밥 된장찌개 새우계란찜 1~2세:백김치 3~4세:깍두기 배	5,6 5,6 1,9 9	차조밥 유부김치국 소고기숙주볶음 치커리무침 1~2세:백김치 3~4세:깍두기	 5,9 5,6,16 9	홍국찰살밥 계란두부국 수제통심돈가스(1세 소스미제공) 양상추비타민샐러드 1~2세:백김치 3~4세:깍두기	 1,5,6 1,5,6, 10,12 5,6 9
오후 간식	수제헛케이크 우유	1,2,5,6 2	어묵숙갓우동	1,5,6	닭강정(1세 소스미제공) 우유	1,5,6,15	계란주먹밥 우유	1,5,6 2	찐고구마/우유 슬라이스치즈	2 2
영양량 (영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항	555/29 740/39		525/18 700/24		549/19 732/26		592/20 790/26		609/27 812/36	

푸드니보육지원재단 이현주 영양사 작성

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	소고기표고죽	16	배		새우순두부탕	5,9	닭고기미역죽	15	스크램블에그	1,5,6
			우유미숫가루	2,5,6					토마토/옥수수차	12
점심 	차수수밥		흑미밥		단호박카레라이스	2,5,6,10,12,16,18	기장밥		강황찰쌀밥	
	애호박된장국	5,6	다시마감자국		유부숙갓국	5,6	김치콩나물국	9	소고기버섯전골	16
	닭고기깻잎볶음	5,6,15	돈육청경채볶음	5,6,10	메추리알조림	1,5,6	돈육버섯구이	10	다진고기두부조림	5,6,10
	오이부추무침		숙주나물		리코타샐러드	2,5,6,12	연근조림	5,6	구이김	
	1~2세:백김치		1~2세:백김치		1~2세:백김치		1~2세:백김치		1~2세:백김치	
	3~4세:깍두기	9	3~4세:깍두기	9	3~4세:깍두기	9	3~4세:깍두기	9	3~4세:깍두기	9
오후 간식	카스텔라	1,2,5,6	계란칼국수	1,6	알감자버터구이	2	모듬과일		수수부꾸미	5,6
	우유	2			오렌지/우유	2	우유	2	우유	2
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	

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성