

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 의논하시기 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									수산물가공품			식육가공품			기타		
명태 (동태)	명태 (코다리)	고등어	갈치	오징어	다랑어	아귀	주꾸미	전복		참치캔(다랑어)							
러시아산	러시아산			국내산			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

1주							10월 1일	알레르기	10월 2일	알레르기	
							목	번호표시	금	번호표시	
오전 간식							잼모닝빵 우유	1,2,5,6 2	누룽지죽 슬라이스치즈	2	
점심 							찰현미밥 소고기미역국 코다리무조림 콩나물무침 배추김치	16 5,6 9	클로렐라참쌀밥 건새우뭇국 닭야채볶음 애호박볶음 깍두기	9 5,6,15 5,6 9	
오후 간식							배 미니뽕튀기		단팥빵 우유	1,2,5,6 2	
저녁 							돈육자장밥	5,6,10	돈육콩나물덮밥	5,6,10	
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			삶은계란 메밀차	1	바나나 우유	2	핑거스틱 우유	1,2,5,6 2			
점심 	대체휴일		차조밥 아욱국 소고기양배추볶음 도라지배무침 배추김치	5,6 5,6,16 5,6 9	소고기콩나물밥 황태두부국 새송이버섯볶음 배추김치 사과푸딩	5,6,16 5 2 9	강황참쌀밥 팽이버섯호박된장국 생선까스/소스 상추사과무침 깍두기	5,6 5,6 5,6 9	한글날		
오후 간식			생크림요거트 슬라이스치즈	2 2	잔치국수	1,2,5,6	배 유과	5,6			
저녁 			닭야채볶음밥	5,6,16	돈육계란볶음밥	1,5,6,10	닭고기카레덮밥	5,6,15			
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항			608/25 811/34		528/23 703/30		509/20 679/26				

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성

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	쇠고기야채죽	5,6,16	찜감자 옥수수차		찜고구마 우유	2	바나나 우유	2	누룽지죽 슬라이스치즈	2
점심 	찹쌀밥		찰현미밥		토마토스파게티	1,5,6,10	차조밥		강황찹쌀밥	
	들깨무채국		느타리된장국	5,6	(밥도제공)		소고기미역국	5,6,16	순살감자탕	5,6,10
	돈목살청경채조림	5,6,10	안동찜닭	5,6,15	크림스프	1,2,5,6	코다리무조림	5,6	두부강정	5,6
	콩나물무침	5	구이김		오이피클		양배추사과무침		미역줄기볶음	
	배추김치	9	깍두기	9	단감		배추김치	9	배추김치	9
오후 간식	딸기요거트	2	찜빵	1,2,5,6	감자수제비	5,6	고구마튀김	5,6	롤케익	1,2,5,6
	슬라이스치즈	2	메밀차				메밀차		우유	2
저녁 	어묵탕/밥		유부초밥	5,6	육개장+밥	5,6,16	베이컨볶음밥	5,6,10	구이김, 김치, 밥	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	닭야채죽	5,15	바나나 우유	2	양송이스프 조각식빵	2,5,6,15,16	구운계란 우유	1 2	누룽지죽 슬라이스치즈	6 2
점심 	기장밥		찰보리밥		쇠고기자장밥	5,6	차조밥		홍국쌀밥	
	두부호박새우젓국	5,9	건새우아욱국	5,6,9	애호박된장국		유부김치국	5,9	팽이버섯된장국	5,6
	돈육불고기	5,6,10	순살닭갈비	5,6,15	야채계란찜	1	삼치무조림	5,6	수제돈가스	1,5,6,10,12
	상추사과무침		청포묵김무침	5,6	꼬들단무지	9	구이김		양상추배셀러드	5,6
	배추김치	9	배추김치	9	요거트푸딩		깍두기	9	깍두기	9
오후 간식	복숭아요거트	2	미니우동	1,5,6	시나노골드		오렌지		소보로빵	1,2,5,6
	슬라이스치즈	2			미니빵튀기		유과	5,6	우유	2
저녁 	소고기숙주덮밥	5,6,16	새우계란볶음밥	1,5,6,9	돈육야채덮밥	5,6,10	닭고기야채볶음밥	5,6,15	쇠고기무국, 밥	5,6,16
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										

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	바나나 우유	2	찐고구마 보리차		핑거스틱 우유	1,2,5,6 2	누룽지죽 슬라이스치즈	2
점심 	찰보리밥		흑미밥		돈육단호박카레라이스	2,5,6,10,12,16,18	기장밥		클로렐라잡쌀밥	
	애호박된장국	5,6	감자양파국		두부된장국	5,6	김치콩나물국	9	소고기버섯국	16
	돈육깻잎불고기	5,6	돈육주꾸미볶음	5,6,10	양상추토마토샐러드	2,5,6,12	고등어구이	5,6	다진고기두부조림	5,6,10
	무쌈채부추무침		숙주나물		깍두기	9	연근조림	5,6	건파래볶음	
	배추김치	9	배추김치	9	망고푸딩		배추김치	9	깍두기	9
오후 간식	블루베리요거트 슬라이스치즈	2 2	한잎핫도그 옥수수차	1,2,5,6	시나노골드 유과	5,6	오렌지 미니빵튀기		쁘로로 카스텔라 우유	1,2,5,6 2
저녁 	유부초밥	5,6	꼬꼬미역국, 밥	5,6,15	베이컨야채볶음밥	5,6,10	두부감자조림, 밥	5,6	돈육하이라이스	5,6,10
영양량(영)kcal/g	517/19		532/29		510/24		517/21		699/24	
(유)kcal/g	689/25		709/38		680/33		689/28		931/31	
메뉴변동사항										

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성