

【 2026년 10월 식단표 (만 1~2세) 】

영양사 김륜경

요일		월	화	수	목	금
날짜		9/28	9/29	9/30	1	2
첫 주	오전간식	<알레르기 유발 식품> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기⑯소고기 ⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			브로콜리죽⑤⑥	배
	점심				혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
					청경채맑은국	물만두국⑤⑥⑩⑬
	오후간식				닭가슴살채소볶음⑤⑥⑮	새우살채소볶음⑤⑥⑨
		취나물두부무침⑤⑥	시금치나물⑤⑥			
		배추김치⑨	깍두기⑨			
		우유②/ *자른우동⑤⑥	우유②/ *삶은달걀①			
		432/14	395/13			
둘째 주	날짜	5 대체 휴일	6	7	8	9 한글날
	오전간식		바나나	파인애플	표고버섯죽⑤⑥	
	점심		혼합잡곡밥 시락국⑤⑥ 참치두부조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩⑮ 어묵국⑤⑥⑬ 과일콘샐러드①⑤⑥⑬ 깍두기⑨	혼합잡곡밥 건새우미역국⑤⑥⑨ 소고기당면볶음⑤⑥⑮ 숙주나물⑤ 배추김치⑨	
			오후간식	우유②/ *시리얼&우유②	우유②/ *깨죽	
		열량(kcal)/단백질(g)	386/16	383/15	428/14	
셋째 주	날짜	12	13	14	15	16
	오전간식	달걀죽①⑤⑥ 혼합잡곡밥	바나나 혼합잡곡밥	키위 소고기콩나물밥	김가루찜쌀죽⑤⑥ 혼합잡곡밥	사과 혼합잡곡밥
	점심	꽃게된장국⑤⑥⑧ 돈육불고기⑤⑥⑩ 브로콜리나물⑤⑥ 깍두기⑨	감자양파국⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥⑬ 부추팽이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	&간장양념장⑤⑥⑮ 두부탕국⑤⑥ 구이김 깍두기⑨	수제비국⑤⑥ 잘게썬오징어볶음⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	순한김치국⑤⑥⑨ 채소달걀말이①⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨
		오후간식	우유②/ *찐감자	우유②/ *슈크림빵①②⑥	우유②/ *찹쌀당근죽	우유②/ *롤케이크①②⑥
		열량(kcal)/단백질(g)	394/18	412/18	424/17	417/13
넷째 주	날짜	19	20	21	22	23
	오전간식	양배추죽⑤⑥	바나나	샤인머스켓	소고기죽⑤⑥⑮	단감
	점심	혼합잡곡밥 애호박된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	혼합잡곡밥 맑은쇠고기뭇국⑤⑥⑮ 온두부&양념장⑤⑥ 파프리카버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	짜장덮밥⑤⑥⑩ 실파달걀국① 오이맛살초무침⑤⑥⑬ 깍두기⑨	혼합잡곡밥 순두부국⑤⑥ 참치채소볶음⑤⑥⑬ 들깨무나물⑤⑥ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 어묵국⑤⑥⑮ 닭가슴살메추리알조림 ①⑤⑥⑮ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
		오후간식	우유②/ *김가루죽먹밥⑤⑥	우유②/ *찐고구마	우유②/ *시리얼&우유②	우유②/ *모닝빵①②⑥
		열량(kcal)/단백질(g)	423/18	391/13	440/16	405/15
다섯째 주	날짜	26	27	28	29	30
	오전간식	들깨미역죽⑤⑥	바나나	사과	닭살채소죽⑮	배
	점심	혼합잡곡밥 잘게썬오징어뭇국⑤⑥⑮ 소불고기⑤⑥⑮ 가지나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	혼합잡곡밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 잔멸치감자조림⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	새우살달걀볶음밥 ①⑤⑥⑨ 모듬버섯국⑤⑥ 구이김 깍두기⑨	혼합잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 다진돈육두부간장조림 ⑤⑥⑩ 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 소고기미역국⑤⑥⑮ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
		오후간식	우유②/ *삶은달걀①	우유②/ *치즈빵①②⑥	우유②/ *찐고구마	우유②/ *크로와상①②⑤⑥
		열량(kcal)/단백질(g)	395/14	435/14	410/17	396/15
						389/13

원산지 표시	쌀	현미	찰흑미	찰보리	귀리	콩	배추김치		훈제오리	오징어	어묵	꽃게
	국내산					두부-국내산	배추	국내산	오리고기-국내산	국내산	외국산	국내산
	소고기(국)	소고기(볶음)	돼지고기	닭고기	순두부-외국산	참치			떡갈비		고등어	
	국내산(한우)	호주산	국내산	국내산	연두부-외국산	고춧가루	국내산	(가)다량어-원양산	돼지고기-국내산 소고기-국내산		국내산	

※ 식재료수급 사정에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다. * 표시는 연장반 간식입니다.

대 저 어 린 이 집

대저유치원 · 어린이집 식단안내

1. 연령별 필요영양량

구분	연령별 필요영양량		유치원 · 어린이집 제공량*	
	1일 에너지 필요량	1일 단백질 권장섭취량	열량	단백질
만 1~2세	900kcal	20g	390~440kcal	15g
만 3~5세	1,400kcal	25g	600~680kcal	23g

* 유치원 · 어린이집 제공량

- ▶ 열량은 오전간식, 점심, 오후간식을 포함한 양입니다.
- ▶ 단백질량은 에너지 적정 비율 (탄수화물:단백질:지방=55~66%:7~20%:20~35%)에 따라 만1~2세는 7~22g, (탄수화물:단백질:지방=55~65%:7~20%:15~30%)에 따라 만3~5세는 11~34g 입니다.
- 영유아기는 급속한 성장 및 발달이 이루어지는 시기로 단백질 섭취가 매우 중요하여 권장섭취량을 섭취할 수 있도록 제공하고 있습니다.

2. 식단표 내 알레르기 유발 식품 표시

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

- ▶ 식품 알레르기를 가진 아동에게는 알레르기 유발 식품을 제외하고 균형 있는 영양 섭취를 위해 알레르기 유발 식품과 같은 식품군 내에서 대체 식품을 제공합니다.
(알레르기 유발 식품이 급식에 나올 경우 제거식 · 대체식 · 도식락 지침 여부를 보호자와 상의)
- ▶ [⑬아황산류] 는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 가공식품에 포함되어 있습니다.

3. 원산지 표시 품목 및 표시방법

원산지 표시 품목

- ▶ 농산물 : 쌀(잡쌀, 현미, 흑미 포함-밥, 누룽지), 배추김치(배추, 고춧가루), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지)
- ▶ 축산물 : 소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기
- ▶ 수산물 : 고등어, 명태(건조한 것 제외), 오징어, 꽃게, 아귀, 다랑어, 주꾸미, 갈치, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 참조기, 가리비, 전복, 부세, 우렁쉥이(명게), 방어
- ▶ 원산지 표시 대상 품목을 이용한 가공식품 포함

원산지 표시 방법

구분	표시방법	예시
농·축산물	국내산의 경우	‘국산’ 또는 ‘국내산’ 으로 표시 • 쌀 : 국내산
	국내산 소고기의 경우	국내산+식육 종류(한우·육우·젓소) • 소고기(볶음용) : 국내산(한우)
	외국산의 경우	‘해당 국가명’ 으로 표시 • 배추김치 : 배추(국내산), 고춧가루(중국산)
수산물	국내산의 경우	‘국산’ 또는 ‘국내산’ ‘연근해산’ 으로 표시 : 수산물의 원산지가 연근해산인 경우 연근해산으로 표시 • 꽃 게 : 국내산 • 오징어 : 연근해산
	원양산의 경우	‘원양산’ 또는 ‘원양산(해역명)’으로 표시 • 오징어 : 원양산 • 참 치 : 원양산(태평양산)
	외국산의 경우	‘해당 국가명’으로 표시 고등어 : 노르웨이산
가공식품	포장지에 기입된 원재료의 원산지를 순서대로 기입 “외국산(○○국, ○○국, ○○국 등)”으로 표시된 가공식품을 사용한 경우 “외국산”로 원산지 표시가능	• 떡갈비 (돼지고기: 국내산, 소고기: 호주산) • 베이컨(돼지고기 : 외국산)

2026년 10월 영양소식지

가을 제철 식재료 “안전하고 건강하게 섭취하기”

제철 식재료는 특정 시기나 계절에 가장 맛과 영양을 풍부하게 즐길 수 있는 채소, 과일, 해산물 등을 말합니다. 신선한 바람이 불기 시작하는 가을에는 감, 사과, 배, 고구마, 밤, 버섯, 전어 등 다양한 제철 식재료를 만날 수 있습니다. 제철 식재료는 계절의 맛과 풍미를 즐길 수 있다는 장점이 있지만, 식재료를 어떻게 선택하고 세척·손질하며 보관하고 조리하는지에 따라 안전한 식생활이 달라질 수 있습니다.

가을이 오면 맛이 깊어지는 제철 식재료

감



- 제철시기: 9월~11월
- 영양정보: 미네랄과 비타민 A·C가 풍부하여 피로 해소와 건강 유지에 도움
- 구입요령: 당도 높은 단감은 열매의 배꼽부위가 선홍색을 띄며, 전체적으로 얼룩이 없고 과육이 단단한 것
- 보관방법: 비닐봉지에 5개 정도씩 넣어 밀봉한 후 저온 보관하기

배



- 제철시기: 9월~11월
- 영양정보: 루테올린이라는 성분과 비타민 C가 풍부하여 기관지 건강 유지에 도움
- 구입요령: 껍질이 얇고 매끄러우며 상처가 없는 것, 꼭지가 끈적이지 않고 육질이 단단하며 싱싱한 것
- 보관방법: 비닐이나 신문지에 하나씩 포장하여 냉장 보관하기

사과



- 제철시기: 10월~12월
- 영양정보: 비타민 C 함량이 높아 피부미용에 탁월하며 면역력 증강에 도움
- 구입요령: 껍질의 색이 고르고 밝은 느낌을 주며, 흠집이 없고 꼭지가 빠지지 않은 것
- 보관방법: 에틸렌 발생량이 많아 다른 과일·채소를 쉽게 숙성 시키므로 서늘한 곳에 따로 보관하기

밤



- 제철시기: 9월~11월
- 영양정보: 탄수화물과 식이섬유, 비타민 C, 칼륨 등이 풍부하여 에너지 보충에 도움
- 구입요령: 껍질이 깨끗하고 알이 굵고 윤기나며, 단단하고 묵직한 것
- 보관방법: 소금물에 약 1시간 담근 후 깨끗이 씻어 그늘에서 말린 후 지퍼백이나 비닐봉지에 담아 습기가 차지 않도록 하여 냉장 보관하기 (장기간 보관 시 냉장 냉동 보관)

전어



- 제철시기: 10월~11월
- 영양정보: 불포화지방산이 풍부하며, 잔뼈가 많아 칼슘 섭취에 도움
- 구입요령: 비늘이 많이 붙어있고 윤기가 나는 것, 동공이 맑고 아가미 옆 검은 점이 선명한 것
- 보관방법: 세척 후 물기를 제거하여 한 마리씩 포장한 후 냉장 또는 냉동 보관하기

대하



- 제철시기: 9월~12월
- 영양정보: 키토산과 타우린, 항산화물질인 아스타잔틴 등이 풍부
- 구입요령: 껍질이 투명하고 윤기가 있으며 머리가 단단하게 붙어있는 것
- 보관방법: 냉장보관하거나 장기간 보관 시 물기를 제거한 후 1회 분량씩 냉동 보관하기

가을 산행, 야생버섯 섭취 주의하세요!



■ 식용불가
■ 식용가능

야생버섯 잘못된 상식



빛깔이 화려해야 독버섯이다



나무에서 자란 버섯은 식용 가능하다



은수저가 변색되어야 독버섯이다



가지나 들기름과 함께 요리하면 독성이 사라진다



독버섯 섭취 시 대처 요령

구토, 설사, 발열, 호흡곤란, 환각 등 증상 발생 시, 섭취한 버섯을 가지고 즉시 병원을 방문하세요.



*출처: 식품의약품안전처

*교육내용 제공: 부산광역시 어린이급식관리지원센터



자연속에서 자라는 행복한 아이들
대저유치원 · 대저어린이집

2026년 10월 영양소식지

영양표시를 알아보아요

영양표시제도란?

가공식품의 영양적 특성을 일정한 기준과 방법에 따라 표현하여
제품이 가진 영양적 특성을 **소비자에게 전하여 자신의 건강에 나은 제품을 선택할 수 있게 돕는 제도**
※ '26년부터 모든 가공식품에 영양표시 의무화

1. 영양성분표와 영양강조표란?

영양성분표

가공식품이 가진 영양성분의 양과 비율을 정해진 기준에 따라 표시하는 것



영양성분	1회 제공량당	%
나트륨	150mg	7%
탄수화물	32g	10%
당류	25g	20%
지방	4.5g	9%
포화지방	0g	0%
트랜스지방	0g	0%
콜레스테롤	15mg	3%
단백질	8g	16%

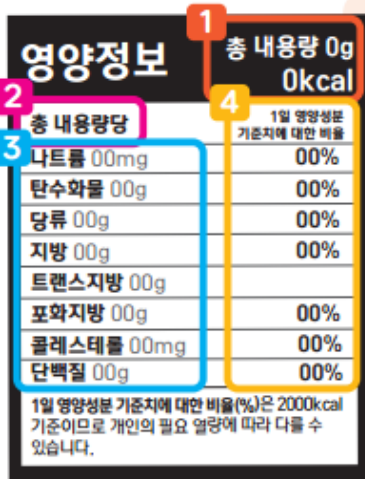
영양 강조표시

가공식품이 가진 영양성분의 양을 정해진 기준에 따라 특정 용어를 사용하여 강조표시하는 것

- 영양성분 함량강조표시
: "무", "저", "고", "함유"
- 영양성분 비교강조표시
: "덜", "더", "강화", "첨가"



2. 영양표시 확인하는 방법



영양성분	총 내용량 0g	1일 영양성분 기준치에 대한 비율
총 내용량당	0g	0%
나트륨	00mg	00%
탄수화물	00g	00%
당류	00g	00%
지방	00g	00%
트랜스지방	00g	00%
포화지방	00g	00%
콜레스테롤	00mg	00%
단백질	00g	00%

1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2000kcal 기준이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.

1. 영양정보 기준 확인하기

2. '총내용량당', '100g(ml)당', '1봉지당' 등 기준치 확인하기

3. 제품에 함유된 영양성분 명칭과 함량 확인하기

4. 1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%) 확인하기

- 식품에 함유된 영양성분의 함량이 하루 식사 중에서 얼마나 많이 기여하는지 확인 가능 (하루 2,000kcal 기준)
- 일일권장칼로리 계산법 : $(키(cm)-100) \times 0.9 \times \text{활동지수}$
* 활동지수 : 활동이 없음 (정적) 25 / 규칙적인 생활 30~35 / 육체적인 노동 및 신체활동이 많음 40

3. 영양표시 활용 방법

1. 다이어트 중이에요!



제품에 표시된
열량, 당류 확인하기

2. 고혈압 등 만성질환이 있어요!



제품에 표시된
나트륨, 지방 등의
함량 확인하기

3. 아이가 군것질을 너무 많이 해요!



제품에 표시된
열량, 나트륨, 당류
등의 **함량** 확인하기

제품 구매 시 영양성분 함량을 비교하여 더 건강한 제품을 선택



자연속에서 자라는 행복한 아이들
대저유치원 · 대저어린이집

* 출처 : 식품의약품안전처