

10월의 식단(영아) ♡

< 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.

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(한우)	국내산	국내산	국내산	
수산물									수산물가공품			식육가공품			기타	
명태 (동태)	명태 (코다리)	고등어	갈치	오징어	다랑어	아귀	주꾸미	전복								
러시아산	러시아산						베트남산									

※ 급식에서 자주 사용하지 않는 연소, 양, 납치, 꽃게, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 가리비, 우렁참이, 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							만둣국	1,5,6,10	소고기청경채죽	16
점심							찰현미밥		잡쌀밥	
							소고기양배추국	16	견새우묵국	9
							가자미구이	5,6	닭야채볶음	5,6,15
							숙갓나물		쿠스쿠스샐러드	6,12
							백김치	9	백김치	9
오후 간식							채소비빔국수	5,6,16	단호박찜	
							치즈	2	우유	2
영양량 (영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항							685/28		520/18	
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	9	브로컬리치즈스프	2,5,6, 15,16		
							조각식빵	1,2,6		
점심			강황잡쌀밥		소고기콩나물밥	5,6,16	차조밥			
	대채휴일		팽이버섯호박된장국	5,6	황태두부국	5	아욱국	5,6	한글날	
			임연수구이	5,6,16	연근샐러드	2	소고기양배추볶음	5,6		
			상추사과무침	5,6	백김치	9	도라지배무침	5,6		
			깍두기	9	배		배추김치	9		
오후 간식			불고기버거	1,2,5,6, .16	통밀빵	1,2,5,6	모듬과일(사과,배,파인애플)			
			우유	2	우유	2	우유	2		
영양량 (영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항			608/25		528/23		509/20			

푸르니보육지원재단 미현주 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	편식생선채소죽		사과/크림치즈 우유	2 2	새우누룽지죽	9	편향 우유	1,2,5,6 2	단호박죽	
점심 	참쌀밥		찰현미밥		고기등뼈잔치국수	1,5,6,16	차조밥		강황참쌀밥	
	들깨무채국		느타리된장국	5,6	(밥도제공)		소고기미역국	5,6,16	순살감자탕	5,6,10
	돈육살청경채조림	5,6,10	안동찜닭	5,6,15	잔멸치볶음		코다리무조림	5,6	두부강정	5,6
	콩나물무침	5	도라지나물		백김치	9	양배추사과무침		미역줄기볶음	
	백김치	9	백김치	9	단감		백김치	9	백김치	9
오후 간식	모닝빵/아기치즈 우유	1,2,6/2 2	버섯크림소스푸실리 무청가주스	2,5,6, 15,16	우영갯잎밥 보리차	5,6	새우배추채전 오미자차	1,5,6,9	편고구마 우유	2
영양량 (영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항	542/38		531/19		547/20		577/30		514/21	
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	단호박계란샌드위치 우유	1,2,5,6 2	애호박수제비	6
점심 	기장밥		차수수밥		부리채소영양밥	5,6	차조밥		강황참쌀밥	
	두부호박새우젓국	5,9	건새우아욱국	5,6,9	차돌된장찌개	5,6,16	유부김치국	5,9	팽이버섯된장국	5,6
	돈육불고기	5,6,10	순살닭갈비	5,6,15	야채계란찜	1	가자미구이	5,6	수제돈가스	1,5,6, 10,12
	상추겉잎무침		청포묵김무침	5,6	백김치	9	치커리배무침		양상추비타민샐러드	5,6
	백김치	9	백김치	9	키위		백김치	9	백김치	9
오후 간식	돌잔주먹밥 보리차	2	어묵숙갓우동	1,5,6	우유스틱브레드 우유	2,5,6	소고기두부죽	5,16	편감자 우유	2
영양량 (영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항	555/29		525/18		549/19		592/20		609/27	

푸르니보육지원재단 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	소고기채소죽	16	배		새우순두부탕	5,9	닭고기미역죽	15	토마토크림리조또	2,5,6, 12,15,16
			우유미숫가루	2,5,6						
점심 	차수수밥		흑미밥		돈육단호박카레라이스	2,5,6,10, 12,16,18	기장밥		강황참쌀밥	
	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		백김치	9	연근조림	5,6	돌자반	
	백김치	9	백김치	9	파인애플		백김치	9	백김치	9
오후 간식	올리브베이글	2,5,6	계란칼국수	1,6	알감자버터구이	2	모듬과일(포도,오렌지,사과)		수수부꾸미	5,6
	우유	2	김가루		우유	2	우유	2	우유	2
영양량 (영)kcal/g	517/19		532/29		510/24		517/21		699/24	
(유)kcal/g										
메뉴변동사항										

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성

10월의 식단(유아) ♥

< 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.

식재료원산지안내

밥/죽/누룽지				배추김치		백김치	얼갈이/복숭		콩류			육류			
백미	현미	흑미	찰쌀	배추	고춧가루	배추	배추	고춧가루	두부류	콩국수	콩비지	소고기 (한우/육우/젓소)	돼지고기	닭고기	오리고기
국내산				국내산	국내산	국내산			국내산			국내산(한우)	국내산	국내산	국내산
수산물									수산가공품			식육가공품		기타	
명태 (통태)	명태 (코다리)	고등어	갈치	오징어	다랑어	아귀	주꾸미	전복							
러시아산	러시아산						베트남산								

☞ 급식에서 자주 사용하지 않는 열소, 양, 낫지, 꽃게, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 가리비, 우렁챙이, 낙지, 참조기, 전복, 방어, 부세, 불락 사용 시 원산지 기재

*알레르기유발식품(19종) : ①난류, ②우유, ③매밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합), ⑲젓

2026년

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 견새우뚝국 닭야채볶음 쿠스쿠스샐러드 깍두기	9 5,6,15 6,12 9
오후 간식							채소비빔국수 치즈	5,6,16 2	단호박찜 우유	2
영양량 (영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항							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			감자치즈죽	2	새우채소죽	9	브로컬리치즈스프 조각식빵	2,5,6, 15,16 1,2,6		
점심 	대체육일		강황잡쌀밥 팽이버섯호박된장국 임연수구이 상추사과무침 깍두기	5,6 5,6,16 5,6 9	소고기콩나물밥 황태두부국 연근샐러드 배추김치 배	5,6,16 5 2 9	차조밥 아욱국 소고기양배추볶음 도라지배무침 배추김치	5,6 5,6 5,6 9	한글날	
오후 간식			불고기버거 우유	1,2,5,6, 16 2	통밀빵 우유	1,2,5,6 2	모듬과일(사과,배,파인애플) 우유	2		
영양량 (영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항			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	흰살생선채소죽		사과/크림치즈 우유	2 2	새우누룻지죽	9	찐빵 우유	1,2,5,6 2	단호박죽	
점심 	참쌀밥		찰현미밥		고기등백잔치국수	1,5,6,16	차조밥		강황참쌀밥	
	들깨무채국		느타리된장국	5,6	(밥도제공)		소고기미역국	5,6,16	순살감자탕	5,6,10
	돈육삼청경채조림	5,6,10	안동찜닭	5,6,15	잔멸치볶음		코다리무조림	5,6	두부강정	5,6
	콩나물무침	5	도라지나물		깍두기	9	양배추사과무침		미역줄기볶음	
	배추김치	9	알타리김치	9	단감		배추김치	9	배추김치	9
오후 간식	모닝빵/아기치즈 우유	1,2,6/2 2	버섯크림소스무สล리 무협가주스	2,5,6, 15,16	우영겇잎밥 보리차	5,6	새우배추채전 오미자차	1,5,6,9	편고구마 우유	2
영양량 (영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항	723/51		708/25		730/26		769/41		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	닭볶두죽	5,15	바나나 플레인요거트	2	양송이누룻지스프	2,5,6, 15,16	단호박계란샌드위치 우유	1,2,5,6 2	애호박수제비	6
점심 	기장밥		차수수밥		뿌리채소영양밥	5,6	차조밥		강황참쌀밥	
	두부호박새우젓국	5,9	건새우아욱국	5,6,9	차돌된장찌개	5,6,16	유부김치국	5,9	팽이버섯된장국	5,6
	돈육불고기	5,6,10	순살닭갈비	5,6,15	아채계란찜	1	가자미구이	5,6	수제돈가스	1,5,6, 10,12
	상추겉절이무침		청포묵김무침	5,6	배추김치	9	치커리배무침		양상추비타민샐러드	5,6
	배추김치	9	배추김치	9	키위		알타리김치	9	깍두기	9
오후 간식	돌자반주먹밥 보리차	2	어묵숙갓우동	1,5,6	우유스틱브레드 우유	2,5,6	소고기두부죽	5,16	찐감자 우유	2
영양량 (영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항	740/39		700/24		732/26		790/26		812/36	

푸르니보육지원재단 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	소고기채소죽	16	배 우유미숫가루	2,5,6	새우순두부탕	5,9	닭고기마역죽	15	토마토크림리조또	2,5,6, 12,15,16
점심 	차수수밥		흑미밥		돈육단호박카레라이스	2,5,6,10, 12,16,18	기장밥		강황찹쌀밥	
	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	깍두기	9
오후 간식	올리브베이글	2,5,6	계란칼국수	1,6	알감자버터구이	2	모듬과일(포도,오렌지,사과)		수수부꾸미	5,6
	우유	2	김가루		우유	2	우유	2	우유	2
영양량 (영)kcal/g (유)kcal/g 매뉴변동사항	689/25		709/38		680/33		689/28		931/31	

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성