

# 10월의 식단 [1-2, 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  | 찰쌀   | 배추   | 고춧가루 | 배추  | 배추     | 고춧가루 |  | 두부류      | 콩국수 | 콩비지 | 소고기<br>(한우/육우/젓소) | 돼지고기    | 닭고기     | 오리고기 |
| 국내산        |             |     |      | 국내산  | 국내산  | 국내산 | 국내산    |      |  | 국내산      |     |     | 국내산(한우)           | 국내산     | 국내산     | 국내산  |
| 수산물        |             |     |      |      |      |     |        |      |  | 수산가공품    |     |     | 식육가공품             |         | 기타      |      |
| 명태<br>(동태) | 명태<br>(코다리) | 가자미 | 새우살  | 오징어  | 세멸치  | 볼락  | 바지락    |      |  | 참치캔(다랑어) |     |     | 물만두               | 고기부추따바오 | 포자만두    |      |
| 러시아산       | 러시아산        | 미국산 | 베트남산 | 국내산  | 국내산  | 미국산 | 국내산    |      |  | 원양산      |     |     | (돈육)국내산           | (돈육)국내산 | (돈육)국내산 |      |

☞ 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

| 1주                                                                                        | 9월 28일      | 알레르기         | 9월 29일   | 알레르기         | 9월 30일        | 알레르기      | 10월 1일    | 알레르기         | 10월 2일                | 알레르기   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|----------|--------------|---------------|-----------|-----------|--------------|-----------------------|--------|
|                                                                                           | 월           | 번호표시         | 화        | 번호표시         | 수             | 번호표시      | 목         | 번호표시         | 금                     | 번호표시   |
| 오전<br>간식                                                                                  | 미역죽         |              | 소고기채소죽   | 16           | 찐감자<br>우유     | 2         | 메론<br>두유  | 5            | 당근양파죽                 |        |
| 점심<br>   | 기장밥         |              | 차수수밥     |              | 하이라이스         | 5,6,10,12 | 찰현미밥      |              | 클로렐라밥                 |        |
|                                                                                           | 맑은한우육개장     | 5,6,16       | 바지락순두부찌개 | 5,6,18       | 열무된장국         | 5,6       | 참치백김치찌개   |              | 계란미역국                 | 1      |
|                                                                                           | 새송이돈육볶음     | 5,6,10       | 브로컬리닭살볶음 | 5,6,15       | 메추리알조림        | 1,5,6     | 콩나물돈육볶음   | 5,6,10       | 순살당면찜닭                | 5,6,15 |
|                                                                                           | 무채장아찌       | 5,6,8,9,18   | 콩나물무침    | 5            | 배추김치          | 5,6,12    | 가지볶음      | 5,6          | 얼갈이무침                 | 5,6    |
|                                                                                           | 배추김치        | 5,6,12       | 깍두기      | 5,6,9        | 배             |           | 깍두기       | 5,6,9        | 배추김치                  | 5,6,12 |
| 오후<br>간식                                                                                  | 완두앙금빵<br>우유 | 1,2,5,6<br>2 | 유부섞음밥    | 1,5,6        | 크림수제비         | 2,5,6,10  | 간장채소비빔국수  | 5,6          | 단호박찜 / 유기농아가베시럽<br>우유 | 2      |
| 저녁<br> | 고구마찰약밥      | 5,6          | 사과       |              | 소보로빵          | 1,2,5,6   | 우리사과팬케이크  | 1,2,5,6      | 바나나                   |        |
|                                                                                           | 등글레차        |              | 우유       | 2            | 우유            | 2         | 우유        | 2            | 우유                    | 2      |
| 영양량(영)kcal/g<br>(유)kcal/g<br>메뉴변동사항                                                       | 526/27      |              | 527/32   |              | 526/20        |           | 685/28    |              | 520/18                |        |
|                                                                                           | 701/36      |              | 703/42   |              | 702/27        |           | 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<br>간식                                                                                  |             |              | 누룽지      |              | 옥수수스프<br>크루통  | 2,6<br>6  | 닭녹두죽      | 15           |                       |        |
| 점심<br> | 대체휴일        |              | 차조밥      |              | 기장밥           |           | 강황찹쌀밥     |              | 한글날                   |        |
|                                                                                           |             |              | 건새우아욱국   | 5,6          | 황태두부국         | 5,6       | 팽이버섯호박된장국 | 5,6          |                       |        |
|                                                                                           |             |              | 돈육불고기볶음  | 5,6,10       | 닭살카레볶음        | 5,6,15    | 대패목살구이    | 5,6,10       |                       |        |
|                                                                                           |             |              | 양배추나물    | 5,6          | 근대무침          | 5,6       | 부추오이무침    |              |                       |        |
|                                                                                           |             |              | 배추김치     | 5,6,12       | 깍두기           | 5,6,9     | 배추김치      | 5,6,12       |                       |        |
| 오후<br>간식                                                                                  |             |              | 로제파스타    | 5,6,10,12,15 | 세멸치채소섞음밥<br>굴 |           | 단팥빵<br>우유 | 1,2,5,6<br>2 |                       |        |
| 저녁<br> |             |              | 토마토      | 2            | 플레인머핀         | 1,2,5,6   | 콘&치즈브레드   | 1,2,5,6      |                       |        |
|                                                                                           |             |              | 두유       | 5            | 우유            | 2         | 옥수수수염차    |              |                       |        |
| 영양량(영)kcal/g<br>(유)kcal/g<br>메뉴변동사항                                                       |             |              | 608/25   |              | 528/23        |           | 509/20    |              |                       |        |
|                                                                                           |             |              | 811/34   |              | 703/30        |           | 679/26    |              |                       |        |
|                                                                                           |             |              |          |              |               |           |           |              |                       |        |

KARI하늘꿈어린이집 박주희 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<br>간식                                                                                  | 물만둣국                                         | 5,6,10,16                        | 새우파프리카죽                                   | 9                                | 사과<br>우유                                   | 2                          | 근대죽                                         |                                  | 단호박죽                                      |                               |
| 점심<br>   | 차수수밥<br>들깨무채국<br>돈묵살청경채조림<br>감자채볶음<br>깍두기    | 5,6,10<br>5,6,9                  | 기장밥<br>소고기미역국<br>가자미무조림<br>청포묵김무침<br>배추김치 | 5,6,16<br>5,6<br>2,5,6<br>5,6,12 | 찰현미밥<br>맑은한우육개장<br>야채계란찜<br>오이지무침<br>배추김치  | 5,6,16<br>1<br>6<br>5,6,12 | 차조밥<br>얼갈이된장국<br>닭고구마찜<br>만다린샐러드<br>배추김치    | 5,6<br>5,6,15<br>1,5,6<br>5,6,12 | 흑미밥<br>순살감자탕<br>새우살두부조림<br>콩나물무침<br>깍두기   | 5,6,10<br>5,6,9<br>5<br>5,6,9 |
| 오후<br>간식                                                                                  | 버섯크림소스푸실리                                    | 2,5,6,10<br>15,16                | 모듬과일범벅<br>(샤인머스켓,배,바나나)                   | 2,4                              | 참치섞음밥<br>보리차                               | 1,5                        | 김가루칼국수                                      | 1,5,6                            | 블루베리크림빵<br>우유                             | 1,2,5,6<br>2                  |
| 저녁<br> | 배<br>우유                                      | 2                                | 카스텔라<br>우유                                | 1,2,5,6<br>2                     | 버터핑거스틱<br>우유                               | 1,2,5,6<br>2               | 완두앙금빵<br>우유                                 | 1,2,5,6<br>2                     | 메론<br>요거트                                 | 2                             |
| 영양량(영)kcal/g<br>(유)kcal/g<br>메뉴변동사항                                                       | 542/38                                       |                                  | 531/19                                    |                                  | 547/20                                     |                            | 577/30                                      |                                  | 514/21                                    |                               |
|                                                                                           | 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<br>간식                                                                                  | 삼색야채죽                                        |                                  | 찐고구마<br>우유                                | 2                                | 바나나<br>우유                                  | 2                          | 얼갈이된장죽                                      | 5,6                              | 오렌지<br>요거트                                | 2                             |
| 점심<br> | 차수수밥<br>두부호박새우젓국<br>파프리카돈채볶음<br>열무무침<br>배추김치 | 5,6,9<br>5,6,10<br>5,6<br>5,6,12 | 녹두밥<br>맑은동태국<br>순살닭갈비<br>미역줄기볶음<br>깍두기    | 5,6<br>5,6,15<br>5,6,9           | 자장면+흰밥<br>계란파국<br>두부조림<br>꼬들단무지<br>요기농요구르트 | 5,6,10,15<br>1<br>5,6<br>2 | 차조밥<br>설령탕<br>돈육표고장조림<br>유자청참나물사과무침<br>배추김치 | 15,16<br>5,6,10<br>5,6,12        | 홍국찜쌀밥<br>된장찌개<br>양배추소불고기<br>취나물무침<br>배추김치 | 5,6<br>5,6,16<br>5,6,12       |
| 오후<br>간식                                                                                  | 참깨샐러드파스타                                     | 1,5,6                            | 만두탕수<br>매실차                               | 5,6,10,<br>15,16                 | 후리가케섞음밥<br>결명자차                            |                            | 애호박수제비                                      | 5,6                              | 겉겉이데니쉬<br>우유                              | 1,2,5,6<br>2                  |
| 저녁<br> | 고구마케이크<br>우유                                 | 1,2,5,6<br>2                     | 사과<br>두유                                  | 5                                | 미니치즈롤인<br>우유                               | 1,2,5,6<br>2               | 블루베리<br>요거트                                 | 2                                | 새우포자만두<br>둥글레차                            | 5,6,10,<br>15,16,18           |
| 영양량(영)kcal/g<br>(유)kcal/g<br>메뉴변동사항                                                       | 555/29                                       |                                  | 525/18                                    |                                  | 549/19                                     |                            | 592/20                                      |                                  | 609/27                                    |                               |
|                                                                                           | 740/39                                       |                                  | 700/24                                    |                                  | 732/26                                     |                            | 790/26                                      |                                  | 812/36                                    |                               |
|                                                                                           |                                              |                                  |                                           |                                  |                                            |                            |                                             |                                  |                                           |                               |

KARI하늘꿈어린이집 박주희 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<br>간식                                                                                  |         |      | 양송이크림스프<br>조각식빵                           | 2,5,6                    | 소고기채소죽                                       | 16                                         | 찐감자 / 치즈<br>우영차                       | 2                           | 배<br>검은콩두유                                     | 5                                 |                     |
| 점심<br>   | 창립기념일   |      | 현미밥<br>백김치콩나물국<br>부추오리볶음<br>무쌈채무침<br>배추김치 | 5,6<br>2,5<br><br>5,6,12 | 크림카레라이스<br>청경채순두부백탕<br>메추리알조림<br>깍두기<br>파인애플 | 2,5,6,10,<br>12,16,18<br>5,6<br>1<br>5,6,9 | 차수수밥<br>닭곰탕<br>볼락무조림<br>친환경 김<br>배추김치 | 5,6,15<br>5,6<br><br>5,6,12 | 시금치찜쌀밥<br>팽이버섯유부된장국<br>브로컬리돈육볶침<br>숙주나물<br>깍두기 | 5,6<br><br>5,6,10,12<br><br>5,6,9 |                     |
| 오후<br>간식                                                                                  |         |      |                                           | 우영갯잎섞음밥<br>오미자           |                                              | 새우볶음우동                                     | 5,6,9                                 | 고기부추따바오<br>우유               | 1,2,5,6,<br>10,16,18<br>2                      | 고단백곡물브레드<br>우유                    | 2,5,6<br>2          |
| 저녁<br> |         |      |                                           | 카스텔라<br>우유               | 1,2,5,6<br>2                                 | 소보로빵<br>우유                                 | 1,2,5,6<br>2                          | 바나나<br>우유                   | 2                                              | 포자만두<br>둥글레차                      | 5,6,10,15,<br>16,18 |
| 영양량(영)kcal/g<br>(유)kcal/g<br>메뉴변동사항                                                       |         |      |                                           |                          | 532/29<br>709/38                             |                                            | 510/24<br>680/33                      |                             | 517/21<br>689/28                               |                                   | 699/24<br>931/31    |

KARI하늘꿈어린이집 박주희 영양사 작성