

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, 만3-5세에 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	찰쌀	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	국내산
수산물									수산물가공품			식육가공품		기타	
주꾸미	명태 (코다리)	고등어	오징어	아귀	조기	낙지			참치캔(다랑어)			베이컨	계살		
베트남산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	중국산			원양산			돈육(국내산)	국산		

☞ 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

10월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

1주							10월 1일		10월 2일	
							목		금	
오전 간식							쇠고기양배추죽		방울토마토/스트링치즈 우유	
점심 							강황찹쌀밥 황태무국 쇠고기단호박조림 청포묵김무침 배추김치(영아:백김치) 오미자차		차수수밥 근대된장국 돈육팽이볶음 치커리무침 배추김치(영아:백김치)	
오후 간식							잔치국수		☆옛날과배기(설탕제거) 매실차	
저녁 							잡곡밥 순두부백탕 돈육표고버섯조림 애호박볶음 깍두기(영아:동치미)		참치김치볶음밥 감자국 새우살브로콜리볶음 깍두기(영아:동치미) 주스(프룻프룻망고)	
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항										
2주	10월 5일		10월 6일		10월 7일		10월 8일		10월 9일	
	월		화		수		목		금	
오전 간식			들깨수제비 오이스틱		찐고구마 우유		백김치낙지죽			
점심 	대체휴일		☆세멸치김가루볶음밥 계란부추국 감자채볶음 깍두기(영아:동치미) 단감		기장밥 팽이애호박된장국 ▲연어스테이크/타르타르소스 오이지무침 배추김치(영아:백김치)		시금치찹쌀밥 황태미역국 닭고구마조림 도라지무침 배추김치(영아:백김치) 레몬차		한글날	
오후 간식			단팥빵 우유		■투움바파스타 골드키위		●수제사과핫케이크 우유			
저녁 			잡곡밥 맑은무채국 돈육양배추볶음 우영조림 배추김치(영아:백김치)		잡곡밥 콩나물국 쇠고기양송이조림 청경채굴소스볶음 깍두기(영아:동치미)		잡곡밥 유부파국 닭살데리야끼볶음 숙주나물무침 깍두기(영아:동치미)			
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항										

2026년

10월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

3주	10월 12일		10월 13일		10월 14일		10월 15일		10월 16일	
	월		화		수		목		금	
오전 간식	단호박찜 우유		흰살생선부추죽		누룽지송농 방울토마토		시금치된장죽 사과		토마토스크램블에그 슬라이스치즈	
점심 	차조밥 청국장찌개 간장돈사태찜 콩나물무침 깍두기(영아:동치미)		▲쇠고기하이라이스 유부무국 베이컨피망볶음 깍두기(영아:동치미) 배		현미찹쌀밥 느타리된장국 대패삼겹콩나물볶음 열무나물무침 배추김치(영아:백김치)		흑미밥 어묵무국 닭가지볶음 ●구이김 배추김치(영아:백김치) 모과차		클로렐라밥 ■닭곰탕 쇠고기두부조림 시금치무침 배추김치(영아:백김치)	
오후 간식	▲짜장우동		카스텔라 두유		약밥 우유		☆고구마맛탕 우유		겉겉이밀크롤인 수제바나나우유	
저녁 	잡곡밥 들깨황태국 순살닭갈비 건파래볶음 배추김치(영아:백김치)		잡곡밥 아욱된장국 아귀살강정 고사리볶음 배추김치(영아:백김치)		잡곡밥 참치김치찌개 쇠고기메추리알조림 얼갈이나물무침 깍두기(영아:동치미)		잡곡밥 맑은버섯국 돈사태김치찜 온두부/양념장 깍두기(영아:동치미)		닭고기당면볶음밥 부추된장국 연근조림 깍두기(영아:동치미) 청굴차	
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항										
4주	10월 19일		10월 20일		10월 21일		10월 22일		10월 23일	
	월		화		수		목		금	
오전 간식	애호박닭죽		쇠고기컬리플라워죽		찐고구마 우유		양송이크림스프 스트링치즈		바나나 플레인요거트	
점심 	기장밥 쇠고기미역국 코다리감자조림 숙주나물무침 깍두기(영아:동치미)		■새우계란볶음밥 콩나물국 연근조림 깍두기(영아:동치미) 샤인머스켓		홍국찹쌀밥 뼈없는감자탕 ▲날치알계란말이 근대나물무침 배추김치(영아:백김치)		강황찹쌀밥 청경채된장국 돈육그린빈볶음 양배추찜/보리쌈장 배추김치(영아:백김치) 유자차		차수수밥 무채된장국 오리훈제청경채볶음 오이무침 배추김치(영아:백김치)	
오후 간식	촉촉한치즈빵 우유		☆고구마핫도그 우유		로제파르펠레 단감		독도주먹밥(*9/25독도의날) 우유		블루베리롤케이크 우유	
저녁 	잡곡밥 소고기숙주국 오징어볶음 도라지무침 배추김치(영아:백김치)		잡곡밥 시래기된장국 조기구이 감자채볶음 배추김치(영아:백김치)		잡곡밥 콩비지찌개 돈육주꾸미볶음 미역줄기볶음 깍두기(영아:동치미)		잡곡밥 김치국 닭카레볶음 우영조림 깍두기(영아:동치미)		쇠고기콩나물밥/양념장 계란파국 사각어묵볶음 깍두기(영아:동치미) 식혜	
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항										

10월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

5주	10월 26일		10월 27일		10월 28일		10월 29일		10월 30일	
	월		화		수		목		금	
오전 간식	샤인머스켓/슬라이스치즈 우유		쇠고기청경채죽		순두부야채탕 바나나		게살야채죽		찐감자 우유	
점심 	기장밥 시금치된장국 돈육깻잎불고기 치커리오리엔탈무침 깍두기(영아:동치미)		해물칼국수 밥(1/3) ☆물만두찜 깍두기(영아:동치미) 주스(최고야포도씨) ★밥이야~호🍚		시금치찜쌀밥 도토리묵채국 안동찜닭 세멸치볶음 배추김치(영아:백김치)		차조밥 쇠고기샤브국 ●가자미구이 깻잎순나물무침 배추김치(영아:백김치) 골드키위		현미찜쌀밥 콩비지찌개 쇠고기마늘쫀볶음 미역초무침 배추김치(영아:백김치)	
오후 간식	●해물토마토리조또		횡거마들렌 우유		오징어백김치전 결명자차		■식빵피자 우유		▲소금버터를 보리차	
저녁 	잡곡밥 닭배추국 두부구이 브로콜리깨소스무침 배추김치(영아:백김치)		잡곡밥 미역국 고등어무조림 유부부추볶음 배추김치(영아:백김치)		잡곡밥 청국장찌개 닭야채볶음 상추무침 깍두기(영아:동치미)		잡곡밥 얼갈이된장국 오리파프리카볶음 새송이버섯볶음 깍두기(영아:동치미)		파인애플볶음밥 건새우무국 연두부찜/양념장 깍두기(영아:동치미) 매실차	
영양량(영)kcal/g										
(유)kcal/g										
메뉴변동사항										