

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(한우)	국내산	국내산	국내산
수산물									수산물가공품			식육가공품		기타	
명태 (통태)	명태 (황태)	고등어	갈치	오징어	가자미	아귀	주꾸미	전복							
러시아산	러시아산				국내산		베트남산								

☞ 급식에서 자주 사용하지 않는 염소, 양, 넙치, 꽃게, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 가리비, 우렁쉥이, 낙지, 참조기, 전복, 방어, 부세, 불락 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		참쌀밥	
							소고기배추국	16	건새우묵국	9
							가자미구이	5,6	닭야채볶음	5,6,15
							양배추나물		상추사과무침	
							백김치	9	백김치/깍두기	9
오후 간식							채소비빔국수	5,6	단호박찜	
							(간장국수)		우유	2
영양량 (영)kcal/g (유)kcal/g 매뉴변동사항							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			새우채소죽	9	찐감자/슬라이스치즈	2	브로컬리치즈스프	2		
					우유	2	조각식빵	1,2,6		
점심 	대체휴일		차조밥		소고기콩나물밥	5,6,16	강황참쌀밥		한글날	
			아욱국	5,6	황태두부국	5	팽이버섯호박된장국	5,6		
			소고기양배추볶음	5,6,16	계란말이	1	임연수구이			
			세벌치볶음	5,6	백김치	9	도라지오이무침			
			백김치	9	아이스홍시		깍두기	9		
오후 간식			우유스틱브레드	1,2,5,6	온메밀국수	1,2,5,6,16	갈비만두	10,16		
			우유	2			매실차			
영양량 (영)kcal/g (유)kcal/g 매뉴변동사항			608/25		528/23		509/20			
			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	영양닭죽	5,6,15	미역국밥	5,6,16	바나나		구운계란	1	소고기누룽지죽	16
	당근스틱				우유	2	두유	5		
점심 	잡쌀밥		찰현미밥		가을소풍		차조밥		강황찰쌀밥	
	들깨무채국		느타리된장국	5,6	고기등뼈찬치국수	1,10,16	유부김치국	5,6,16	순살감자탕	5,6,10
	돈육살청경채조림	5,6,10	안동찜닭	5,6,15	세명치주먹밥		고등어무조림	5,6	두부강정	5,6
	콩나물무침	5	가지나물		백김치	9	양배추샐러드		김자반	
	백김치	9	석박지	9	굴		백김치	9	백김치/깍두기	9
오후 간식	잼모닝빵(모닝빵)	1,2,6/2	크림소스푸실리	2,5,6,15,16	우엉겅잎밥	5,6	새우배추채전	1,5,6,9	찐고구마	
	우유	2			보리차		오미자차		우유	2
영양량 (영)kcal/g (유)kcal/g 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 간식	흰살생선죽	5,15	단호박죽		사과		소고기양파죽	5,16	애호박수제비	6
					플레인요거트	2	오이스틱			
점심 	기장밥		차수수밥		돈육짜장면 (밥제공)	5,6,10	차조밥		백미밥	
	두부호박새우젓국	5,9	건새우아욱국	5,6,9	계란파국	1	순두부찌개	5,9	소고기미역국	5,6,16
	돈육불고기	5,6,10	순살닭갈비	5,6,15	수제탕수육	10	돼지갈비찜	5,6,10	바베류족찜	1,5,6,10,12
	깻잎무침		청포묵김무침	5,6	단무지부추무침		브로콜리두부무침	5	시금치나물	5,6
	백김치	9	백김치	9	키위		석박지	9	백김치/깍두기	9
오후 간식	딸기롤케이크 (핫도그빵)	1,2,5,6	유부우동	1,5,6	꼬마김밥	1,5,6,10	계란샌드위치	1,2,5,6	꿀백설기 (찐고구마)	
	우유	2					우유	2	우유	2
영양량 (영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항	555/29		525/18		549/19		592/20		609/27	
	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	연두부 깨간장	5	영양닭죽 파프리카스틱	15	어묵탕	1,5,6,9
점심 	차수수밥 애호박된장국 오리고기깻잎볶음 쌈무채부추무침 백김치	5,6 5,6 9	흑미밥 감자양파국 돈육주꾸미볶음 콩나물무침 백김치	5,6,10 5 9	강황찰쌀밥 팽이버섯된장국 수제돈가스 그린샐러드 백김치/깍두기	2,5,6,10, 12,16,18 5,6 2,5,6, 12 9	기장밥 돈육김치찌개 삼치구이 연근조림 석박지	9 5,6 5,6 9	강황찰쌀밥 소고기버섯국 다진고기두부조림 돌자반 백김치/깍두기	16 5,6,10 9
오후 간식	꼬마호빵 우유	1,2,5,6 2	들깨갈국수	1,6	오렌지 우유	2	유부초밥 보리차	5	오징어부추전 과일주스	5,6,17
영양량 (영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항	517/19 689/25		532/29 709/38		510/24 680/33		517/21 689/28		699/24 931/31	

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성