

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

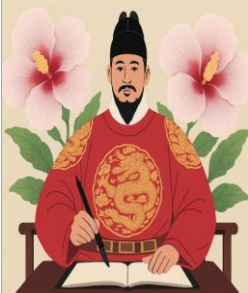
밥/죽/누룽지				배추김치		백김치	얼갈이/봄동		콩류			육류			
백미	현미	흑미	찰쌀	배추	고춧가루	배추	배추	고춧가루	두부류	콩국수	콩비지	소고기 (한우/육우/젓소)	돼지고기	닭고기	오리고기
국내산				국내산	국내산	국내산			국내산			국내산(한우)	국내산	국내산	국내산
수산물									수산물가공품			식육가공품		기타	
명태 (동태)	명태 (코다리)	고등어	갈치	오징어	다랑어	아귀	주꾸미	전복							
러시아산	러시아산						베트남산								

☞ 급식에서 자주 사용하지 않는 염소, 양, 넙치, 꽃게, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 가리비, 우렁쟁이, 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

1~2세 10월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

1주							10월 1일	알레르기	10월 2일	알레르기
							목	번호표시	금	번호표시
오전 간식							블루베리		소고기청경채죽	16
							플레인요거트	2		
점심							찰현미밥		참쌀밥	
							소고기양배추국	16	건새우묵국	9
							가자미구이	5,6	닭야채볶음	5,6,15
							구이김		쿠스쿠스샐러드	6,12
							백김치	9	백나박김치	9
오후 간식							채소비빔국수	5,6,16	단호박찜	
									우유	2
영양량 (영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항										
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	대체휴일		감자치즈죽	2	소고기두부죽	5,15	삶은계란	1	한글날	
							검은콩두유	5		
점심	대체 공휴일 Today is a holiday. 		차조밥		소고기콩나물밥	5,6,16	강황참쌀밥		한글날 	
			아욱국	5,6	황태두부국	5	팽이버섯호박된장국	5,6		
			소고기양배추볶음	5,6,16	연근샐러드	2	닭카레볶음	2,5,6,12,15,16,18		
			도라지배무침	5,6	백나박김치	9	상추사과무침	5,6		
			백김치	9	배		백김치	9		
오후 간식			곡물빵	1,2,5,6	불고기버거	1,2,5,6,16	단감			
			우유	2	우유	2	아기치즈	2		
영양량 (영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항										

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성

2026년

1~2세 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		새우누룻지죽	9	찐빵	1,2,5,6	사과		단호박죽	
					우유	2	플레인요거트	2		
점심 	찰쌀밥		찰현미밥		고기등뼈잔치국수	1,5,6,16	차조밥		강황찰쌀밥	
	들깨무채국		느타리된장국	5,6	(밥도제공)		두부된장국	5,6	황태미역국	
	돈목살청경채조림	5,6,10	안동찜닭	5,6,15	멸치크렌베리볶음	5	오리불고기	5,6	버섯함박스테이크	5,6
	콩나물무침	5	도라지나물		백나박김치	9	양배추사과무침		열대과일샐러드	2
	백김치	9	백나박김치	9	파인애플		백김치	9	백나박김치	9
오후 간식	밤소보루빵	1,2,4,5,6	찐고구마		어묵탕(2세:꼬치어묵)	5,6,7,8	메밀전병	2,3,5,6,10,15,20	치즈핫도그	1,2,5,6
	우유	2	우유	2			오미자차		무침가주스	
영양량 (영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항										
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		수제블루베리라떼	2	온두부	5	애호박수제비	6
			플레인요거트	2			양념장			
점심 	기장밥		차수수밥		소고기야박카도볶음밥	2,5,16	차조밥		강황찰쌀밥	
	두부호박새우젓국	5,9	차돌된장찌개	5,6,15	건새우아욱국	5,6,9	계란국	1	팽이버섯된장국	5,6
	돈육불고기	5,6,10	야채계란찜	1	물만두찜	5,6,10,16	수제돈가스	1,2,5,6,10,12	자장닭볶음	1,5,6,10,12
	상추깻잎무침		단호박호두조림	14	백나박김치	9	양상추비타민샐러드	5,6	치커리배무침	
	백김치	9	백김치	9	키위		백김치	9	백나박김치	9
오후 간식	시금치버터빵	2,5,6	만두탕수	1,5,6,10	간장파스타볶이	5,6,10	무화과젤리토스트(0세:젬X)	2,5,6	찐감자	
	우유	2	매실차				우유	2	우유	2
영양량 (영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항										

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성

2026년

1~2세 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	토마토달걀볶음	2,5,6, 12,15,16
			두유미숫가루	5					우유	
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		백나박김치	9	구이김		연근조림	5,6
	백김치	9	백김치	9	파인애플		백김치	9	백나박김치	9
오후 간식	사과롤크림빵(0세:모닝빵)	1,2,5,6	계란칼국수	1,6	알감자버터구이	2	모듬과일(오렌지,사과)		수수부꾸미	5,6
	우유	2	김가루		아몬드우유				보리차	
영양량 (영)kcal/g										
(유)kcal/g										
메뉴변동사항										

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성