

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	
명태 (동태)	명태 (교다리)	고등어	갈치	오징어	불락	아귀	주꾸미	전복	가자미	참치캔(다랑어)						
러시아산	러시아산	국내산	국내산	국내산	미국산	국내산	베트남산	국내산	미국산	원양산						

☞ 급식에서 자주 사용하지 않는 염소, 양, 넙치, 꽃게, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 가리비, 우렁챙이, 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

10월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

푸르니어린이집 영양사 김상미 작성

식재료원산지안내

밥/죽/누룽지				배추김치		백김치	얼갈이/봄동		콩류			육류					
백미	현미	흑미	잡쌀	배추	고춧가루	배추	배추	고춧가루	두부류	콩국수	콩비지	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기		
국내산				국내산	국내산	국내산	국내산		국내산		국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산		
수산물									수산물가공품			식육가공품			기타		
명태 (동태)	명태 (국다라)	고등어	갈치	오징어	볼락	아귀	주꾸미	전복	가자미	참치캔(다랑어)							
러시아산	러시아산	국내산	국내산	국내산	미국산	국내산	베트남산	국내산	미국산	원양산							

10월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

푸르니어린이집 영양사 김상미 작성

식재료원산지안내

밥/죽/누룽지				배추김치		백김치	얼갈이/봄동		콩류			육류					
백미	현미	흑미	잡쌀	배추	고춧가루	배추	배추	고춧가루	두부류	콩국수	콩비지	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기		
국내산				국내산	국내산	국내산	국내산		국내산		국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산		
영태		영태	고등어	갈치	수산물		불락		아귀	주꾸미	전복	수산가공품		식육가공품		기타	
(동태)	(동태)	(국다라)	국내산	국내산	오징어	국내산	불락	아귀	국내산	베트남산	국내산	가자미	참치캔(다랑어)	원양산			
러시아산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	미국산	국내산	국내산	국내산	베트남산	국내산	미국산					

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	단팥죽 메론		미역죽 파인애플		바나나 슬라이스치즈	2	스크램블에그 배	1	토마토해물리조또 보리차	2,5,6, 12,15,16
점심 	차수수밥		기장밥		잡쌀밥		찰보리밥		강황잡쌀밥	
	애호박된장국	5,6	황태콩나물국	5,6	시래기된장국	5,6	한우미역국	16	한우불낙전골	16
	한우표고버섯볶음	5,6,16	가자미조림	5,6	목살된장구이	5,6,10	참치두부조림	5,6	불락구이	5,6
	시금치나물		한우가지볶음	5,6,16	양배추숙주무침		크렌베리멸치볶음	5,6	감자채볶음	
	깍두기(영아:백김치)	9	배추김치(영아:백김치)	9	깍두기(영아:백김치)	9	알타리김치(영아:백김치)	9	배추김치(영아:백김치)	9
오후 간식	쌀과배기 우유	2,5,6 2	유니자장면 유자차	5,6,10	고구마맛탕 우유	2	꼬마주먹밥 옥수수차		붕어빵 우유	2,5,6 2
저녁 	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		유부초밥섞음밥	5,6,16
	유부숙갓국	5,6	닭버섯국	15	다시마뽕국	5,6	안매운김치국	5,9	우거지된장국	5,6
	오리고기깻잎볶음	5,6	오징어콩나물찜	5,6,17	닭야채볶음	5,6,15	돈육깨소스무침	5,6,10	연두부/양념장	5
	무쌈채부추무침		열무된장무침	5,6	숙갓나물		새송이버섯조림	5,6	깻잎나물무침	
	김치(영아:백김치)	9	김치(영아:백김치)	9	김치(영아:백김치)	9	김치(영아:백김치)	9	김치(영아:백김치)	9
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항										

푸르니어린이집 영양사 김상미 작성

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