

10월의 식단 [1-2세]

< 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	잡쌀	배추	고춧가루	배추	배추	고춧가루		두부류	콩국수	콩비지	소고기 (한우/육우/젓소)	돼지고기	닭고기	오리고기
국내산				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		참치캔(다랑어)						
러시아산	러시아산			국내산			베트남산			원양산						

☞ 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), ⑳

2026년

10월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

1주	9월 28일	알레르기	9월 29일	알레르기	9월 30일	알레르기	10월 1일	알레르기	10월 2일	알레르기
							목	번호표시	금	번호표시
오전 간식	닭야채들깨죽	15	황태살무죽		소고기버섯죽	16	만둣국	1,6,10	연두부당근죽	16
점심 	기장밥		차수수밥		로제소스소파게티(발도 제공)	2,6,16	비트쌀밥		참쌀밥	
	숙갓어묵탕		갈비탕	16	양송이소프	6	소고기양배추국	13,16	돼지고기버섯찌개	10
	돈육오징어볶음	10, 17	마파두부	5,6	모닝빵	6	순살닭갈비	15	고등어무조림	7
	청경채나물		배		토마토샐러드		파래자반		콩나물당근무침	
	배추김치/백김치	9	총각김치/백김치	9	오이피클/백김치	9	깍두기/백김치	9	열무김치/백김치	9
오후 간식	고구마치즈그라탕(0:전고구마)		해물볶음우동	6,9,17	계란채소섞음밥(0:계란채소무른밥)	1	수제쥬리스(0,1:밀크롤인빵)	2,5,6	단호박찜	
	우유	2					우유	2	우유	2
저녁 	참쌀밥		차조밥		흑미밥		참쌀밥		닭살우영섞음밥	15
	애호박수제비국	6	배추된장국	5	오징어묵국	17	순두부백탕	5	미역된장국	5
	삼치구이	6	토마토제육볶음	10	파채불고기	16	돈육곤약장조림	10	새우브로콜리볶음	9
	새송이데리야끼조림		숙주당근무침		흑임자연근무침		고사리나물		도라지배무침	
	배추김치/백김치	9	총각김치/백김치	9	배추김치/백김치	9	깍두기/백김치	9	열무김치/백김치	9
영양량(영)kcal/g							685/28		520/18	
(유)kcal/g							913/37		694/23	
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			브로콜리치즈죽	2	해물채소섞음밥	9,17	사골누룽지죽	16		
점심 	대체휴일		고기등뼈잔치국수	6,16	브로콜리쌀밥		토마토참쌀밥		한글날	
			밥도제공		소고기우거지국	13,16	황태계란국	1		
			닭강정	15	돈육당면불고기	10	훈제오리부추볶음			
			샤인머스켓		치커리매실청무침	9	쌈무&허니머스터드소스			
			배추겉절이/백김치	9	오이소박이/백김치	9	석박지/백김치	9		
오후 간식			멸치깻잎섞음밥		흑임자롤케이크 (0,1:치즈롤인빵)	1,2,6	모듬과일(감,배,파인애플)			
			보리차		우유	2	우유	2		
저녁 			잡곡밥		차조밥		두부고기섞음밥	5		
			감자양파국		닭살묵국	15	미소된장국	5		
			돼지고기연근조림	10	두부구이&참깨소스	5	돈저냐구이	1,5,6,10		
			청포묵미나리무침		숙주당근무침		다시마튀각			
			배추겉절이/백김치	9	오이소박이/백김치	9	석박지/백김치	9		
영양량(영)kcal/g			608/25		528/23		509/20			
(유)kcal/g			811/34		703/30		679/26			
메뉴변동사항										

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	연두부애호박죽	5	닭살브로컬리섞음밥(0:닭살무른밥)	15	옥수수크림스프 조각식빵	2,6 1,2,6	참치채소죽		돈육시금치섞음밥(0:돈육시금치무른밥)	10,13
점심 	토마토찹쌀밥	12	차수수밥		소고기곤드레밥	16	차조밥		시금치쌀밥	13
	소고기청국장찌개	5,16	콩나물국	5	우동장국	5,6	맑은육개장	16	어묵묵국	5,6
	닭살버섯볶음	15	목살숙주볶음	10	생선까스&유자당근소스	1,6	치즈계란말이	1,2	소고기두부조림	5,16
	감자양파조림		양배추참깨무침	13	샤인머스켓		유채나물무침		꽃맛살오이무침	8,6
	배추김치/백김치	9	얼무김치/백김치	9	깍두기/백김치	9	배추김치/백김치	9	석박지/백김치	9
오후 간식	소금버터롤(0,1:모닝빵) 우유	2,6 2	토마토비빔국수	6,12	미니핫도그(0,1:사과) 우유	1,2,6, 10 2	새우배추채전 우유	1,6,9 2	찐감자 보리차	
저녁 	잡곡밥		잡쌀밥		찰보리밥		기장밥		아보카도날치알섞음밥	
	얼갈이된장국	5	소고기배추국	13,16	근대된장국	5,13	팽이버섯맑은국		미역미소장국	5
	어묵채볶음	5,6	닭살단호박조림	15	돈육파인애플조림	10	돈사태김치찜	10	스크램블에그	1,2
	들깨무나물		감자양파볶음		미역줄기볶음		도토리묵무침		샤인머스켓	
	배추김치/백김치	9	얼무김치/백김치	9	깍두기/백김치	9	배추김치/백김치	9	석박지/백김치	9
영양량(영)kcal/g	542/38		531/19		547/20		577/30		514/21	
(유)kcal/g	723/51		708/25		730/26		769/41		686/29	
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	찐고구마 우유		흰살생선죽		떠먹는요구르트 배	2	배추된장죽	5	멸치섞음밥(0:멸치무른밥)	
점심 	현미밥		브로컬리쌀밥		차수수밥		기장밥		비트쌀밥	
	두부김치국	9	얼무된장국	5	소고기묵국	16	시금치된장국	5	콩비지찌개	5
	연어구이		소불고기	16	오징어채소볶음	17	닭살카레조림	15	돼지고기청경채볶음	10
	시금치나물	13	멸치호박씨볶음	4	도토리묵채소무침		참나물무침		상추오이무침	
	총각김치/백김치	9	배추김치/백김치	9	석박지/백김치	9	얼무김치/백김치		얼무김치/백김치	
오후 간식	양지쌀국수	6,16	잼치즈식빵 우유	1,2,6 2	만두탕수(0:배) 매실차	1,6,10	토마토펜네파스타	1,6,12	고구마누룽지빵(0:밀크롤인빵) 우유	1,2,6 2
저녁 	보리밥		흑미밥		잡곡밥		잡쌀밥		계살새우섞음밥	8,9
	소고기숙주국	16	돈육김치찌개	9,10	건새우아욱국	9	두부부추된장국	5	들깨감자국	
	새우계란볶음	1,9	닭살가지볶음	15	돈사태자장조림	5,6,10	소고기우영채조림	16	떡갈비구이	10,16
	청경채나물무침	13	깻잎순나물무침		근대나물무침		오이무침		배	
	총각김치/백김치	9	배추김치/백김치	9	석박지/백김치	9	얼무김치/백김치		얼무김치/백김치	
영양량(영)kcal/g	555/29		525/18		549/19		592/20		609/27	
(유)kcal/g	740/39		700/24		732/26		790/26		812/36	
메뉴변동사항										

코이카어린이집 임정희 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	단호박죽		떠먹는요구르트 샤인머스켓	2	토마토계란볶음	1,12	닭고기미역죽	15	소고기무죽	16
점심 	차수수밥		흑미밥		클로렐라밥		기장밥		강황찹쌀밥	
	애호박된장국	5	한우사골곰탕	16	양송이스프	2,6	아욱된장국	5	유부숙갓국	5
	오리고기양배추볶음		대구살감자조림		함박스테이크	1,6,10,16	갈비양념닭볶음	15	해물찜	9,18
	무쌈채추무침		가지치즈볶음	2	쿠스쿠스샐러드		토마토오이무침	12	사과무생채	
	오이소박이/백김치	9	총각김치/백김치	9	오이피클/백김치	9	깍두기/백김치	9	배추김치/백김치	9
오후 간식	뿌리채소튀김(0:찐고구마)	6	계란칼국수	1,6	밤이듬떡식빵	1,2,6	크림카레우동(0:바나나)	2,6	수수부꾸미(0: 배)	6
	우유	2			우유	2			우유	2
저녁 	토마토찹쌀밥	12	찹쌀밥		현미밥		잡곡밥		돈육채소섞음밥	10
	순두부찌개	5	수제비청경채국	6	차돌된장찌개	5,16	시래기된장국	5	쪽파계란국	1
	소고기표고볶음	16	새우계란찜	1,9	돈육감자조림	10	소고기낙지볶음	16,17	메추리알조림	1
	샤인머스켓		열무나물무침		비름나물무침		취나물무침		얼갈이나물무침	
	오이소박이/백김치	9	총각김치/백김치	9	배추김치/백김치	9	깍두기/백김치	9	배추김치/백김치	9
영양량(영)kcal/g	517/19		532/29		510/24		517/21		699/24	
(유)kcal/g	689/25		709/38		680/33		689/28		931/31	
메뉴변동사항										

코이카어린이집 임정희 영양사 작성