

10월의 식단 ♥

0-2세(12개월 이상) 및 3-5세

< 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.

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									수산가공품			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, 뱀장어, 가리비, 우렁쉥이, 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

10월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

1주							10월 1일	알레르기	10월 2일	알레르기
							목	번호표시	금	번호표시
오전 간식							블루베리		한우채소죽	16
							플레인요거트	2		
점심 							찰현미밥		참쌀밥	
							한우양배추국	16	건새우뭇국	9
							임연수구이	5,6	닭야채볶음	5,6,15
							상추사과무침		미역줄기볶음	5,6
							배추김치(영아:백김치)	9	깍두기(영아:백김치)	9
오후 간식							한우비빔국수	5,6,16	찐빵(0세:찐감자)	1,2,5,6
							보리차		우유	2
추가간식							우유	2	우유	2
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										
점심 	대체휴일		회사휴무일		회사휴무일		회사휴무일		한글날	
오후 간식										
추가간식										
영양량 (영)kcal/g										
(유)kcal/g										
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	누룽지죽 샤인머스켓		찐감자 치즈/우유	2 2	새우살채소죽	9	한우만둣국 보리차	1,5,6, 10,16 2	단호박죽	
점심 	잡쌀밥 들깨무채국 한우양배추불고기 콩나물무침 배추김치(영어:백김치)	 5,6,16 5 9	찰현미밥 느타리된장국 안동찜닭 도라지나물 배추김치(영어:백김치)	 5,6 5,6,15 9	한우콩나물밥 황태묵국 잔멸치크렌베리볶음 깍두기(영어:백김치) 샤인머스켓	5,6,16 9	차조밥 한우미역국 삼치구이 양배추샐러드 배추김치(영어:백김치)	 5,6,16 5,6 9	강황잡쌀밥 순살감자탕 두부구이 구이김(0세:조미x) 배추김치(영어:백김치)	 5,6,10 5,6 9
오후 간식	통밀브레드 우유	1,5,6 2	버섯크림소스푸실리 보리차	2,5,6, 15,16	한우잔치국수 보리차	5,6,16	바나나햇케익 우유	1,2,5,6 2	블루베리 플레인요거트	 2
추가간식	유기농주스		우유	2	우유	2	유기농주스		우유	2
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	닭녹두죽	5,15	크림스프 조각식빵	2,5,6, 15,16 2,5,6	단호박찜 우유	 2	한우두부죽	5,16	애호박수제비	6
점심 	기장밥 두부호박새우젓국 돈육불고기 상추겉절이무침 배추김치(영어:백김치)	 5,9 5,6,10 9	차수수밥 건새우아욱국 순살닭갈비 청포묵김무침 배추김치(영어:백김치)	 5,6,9 5,6,15 5,6 9	뿌리채소영양밥 송농 돈육메추리알조림 배추김치(영어:백김치) 배	5,6 1 9	차조밥 유부김치국 가자미구이 치커리야채무침 배추김치(영어:백김치)	 5,9 5,6 9	강황잡쌀밥 팽이버섯된장국 수제돈가스 양상추비타민샐러드 깍두기(영어:백김치)	 5,6 1,5,6, 10,12 5,6 9
오후 간식	카스텔라 우유	1,5,6 2	어묵숙갓우동	1,5,6	김가루주먹밥 우유	1,5,6,10	달지않은고구마맛탕(0세:원고구마) 우유	 2	찐만두 우유	1,5,6, 10 2
추가간식	유기농주스		우유	2	유기농주스		우유	2	우유	2
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										

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	한우채소죽	16	바나나 미숫가루라떼(0세:우유)	2,5,6	새우순두부탕	5,9	닭고기미역죽	15	찐고구마 우유	2
점심 	차수수밥		흑미밥		돈육단호박카레라이스	2,5,6,10,12,16,18	기장밥		강황참쌀밥	
	애호박된장국	5,6	감자양파국		두부청경채된장국	5,6	김치콩나물국	9	한우버섯국	16
	깻잎오리불고기	5,6	돈육주꾸미볶음	5,6,10	양상추토마토리코타샐러드	2,5,6,12	수제치킨가스	5,6	한우두부조림	5,6,10
	무쌈채부추무침		숙주나물		깍두기(영어:백김치)	9	연근조림	5,6	돌자반(0세:조미x)	
	배추김치(영어:백김치)	9	배추김치(영어:백김치)	9	샤인머스켓		배추김치(영어:백김치)	9	깍두기(영어:백김치)	9
오후 간식	올리브치아바타	2,5,6	새우살채소전	5,6,9	알감자버터구이	2	칼국수	1,6	두부핫도그	1,2,5,6
	우유	2	우유	2	우유	2	김가루		우유	2
추가간식	우유	2	유기농주스		우유	2	우유	2	유기농주스	
영양량 (영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항	517/19		532/29		510/24		517/21		699/24	
	689/25		709/38		680/33		689/28		931/31	

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성

SAMYANG 삼양어린이집