

10월 식단표입니다

10월식단표와 가정통신문입니다

2026년 10월 이유식

성남시
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management
성남시어린이급식관리지원센터 운영팀

구분 일자	월	화	수	목 1	금 2	토 3 개전절
오전간식	*식단은 어린이집 상황에 따라 일부 변경 될 수 있습니다. *상기 식단에서 알레르기나 피해야 하는 음식이 있는 원아는 담당교사에게 알려주세요.			아기치즈2	잘게자른과일(사과)	
완료가점심				두부채소진밥5	흰살생선채소진밥	
오후간식				미니주먹밥	찐고구마(으깬)	
영양/안전				324/11	237/8	
일자	5 대체휴일	6	7	8	9 한글날	10
오전간식	잘게자른과일(배)	아기두유5	아기요거트2	아기치즈2		아기두유5
완료가점심	쇠고기채소진밥16	달걀채소진밥15	달걀노른자채소진밥1	흰살생선채소진밥		두부채소진밥5
오후간식	잘게자른구운식빵2,5,6	미니주먹밥	잘게자른과일(바나나)	찐단호박(으깬)		달걀노른자스크럼블1
영양/안전	251/10	332/15	290/10	220/11		276/11
일자	12	13	14	15	16	17
오전간식	잘게자른과일(사과)	아기두유5	아기치즈2	아기요거트2	아기치즈2	아기두유5
후기점심	달걀노른자채소무른밥1	두부채소무른밥5	달걀채소무른밥15	쇠고기채소무른밥16	흰살생선채소무른밥	달걀채소무른밥15
완료가점심	달걀노른자채소진밥1	두부채소진밥5	달걀채소진밥15	쇠고기채소진밥16	흰살생선채소진밥	달걀채소진밥15
오후간식	잘게자른구운식빵2,5,6	달걀노른자스크럼블1	연두부5	달걀노른자스크럼블1	찐감자(으깬)	잘게자른구운식빵2,5,6
영양/안전	260/7	276/11	230/15	322/15	225/12	263/14
일자	19	20	21	22	23	24
오전간식	아기치즈2	아기요거트2	잘게자른과일(사과)	아기두유5	잘게자른과일(멜론)	아기두유5
후기점심	달걀노른자채소무른밥1	두부채소무른밥5	쇠고기채소무른밥16	흰살생선채소무른밥	두부채소무른밥5	달걀채소무른밥15
완료가점심	달걀노른자채소진밥1	두부채소진밥5	쇠고기채소진밥16	흰살생선채소진밥	두부채소진밥5	달걀채소진밥15
오후간식	잘게자른구운식빵2,5,6	달걀노른자스크럼블1	연두부5	미니주먹밥	찐고구마(으깬)	잘게자른구운식빵2,5,6
영양/안전	291/11	290/13	225/10	319/12	237/6	263/14
일자	26	27	28	29	30	31
오전간식	잘게자른과일(바나나)	아기두유5	아기요거트2	아기치즈2	잘게자른과일(배)	아기두유5
후기점심	쇠고기채소무른밥16	흰살생선채소무른밥	두부채소무른밥5	달걀채소무른밥15	달걀노른자채소무른밥1	쇠고기채소무른밥16
완료가점심	쇠고기채소진밥16	흰살생선채소진밥	두부채소진밥5	달걀채소진밥15	달걀노른자채소진밥1	쇠고기채소진밥16
오후간식	잘게자른구운식빵2,5,6	연두부5	달걀노른자스크럼블1	미니주먹밥	찐감자(으깬)	달걀노른자스크럼블1
영양/안전	266/10	219/12	290/13	329/15	232/6	309/14

원 산 지 표 기	쌀 (밥·죽·농지·참깨·흑 미·현미)		쇠고기	돼지고기	닭고기	수산물		콩	
	국내산		국내산			흰살생선 : 형태(동태)		두부	연두부
	국내산		한우	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴·전복·홍합 포함), ⑳산. ▶ ㉠아황산류는 식품 제조 및 가공 시에 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어 별도 표시하지 않았으니 참고하여주시기 바랍니다. ▶ 식품알레르기 유발물질은 월에서 사용하는 재료에 따라 달라질 수 있으니, 표시사항을 꼭 확인해주세요.



성남시국공립구미1동어린이집

가을 제철 식재료 “안전하고 건강하게 섭취하기”

제철 식재료는 특정 시기나 계절에 가장 맛과 영양을 풍부하게 즐길 수 있는 채소, 과일, 해산물 등을 말합니다. 신선한 바람이 불기 시작하는 가을에는 감, 사과, 배, 고구마, 밤, 버섯, 전어 등 다양한 제철 식재료를 만날 수 있습니다. 제철 식재료는 계절의 맛과 풍미를 즐길 수 있다는 장점이 있지만, 식재료를 어떻게 선택하고 세척·손질하며 보관하고 조리하는지에 따라 안전한 식생활이 달라질 수 있습니다.

가을이 오면 맛이 깊어지는 제철 식재료

감

- 제철시기: 9월~11월
- 영양정보: 미네랄과 비타민 A·C가 풍부하여 피로 해소와 건강 유지에 도움
- 구입요령: 당도 높은 단감은 열매의 배꼽 부위가 선홍색을 띄며, 전체적으로 얼룩이 없고 과육이 단단한 것
- 보관방법: 비닐봉지에 5개 정도씩 넣어 밀봉한 후 저온 보관하기



배

- 제철시기: 9월~11월
- 영양정보: 루테올린이라는 성분과 비타민 C가 풍부하여 기관지 건강 유지에 도움
- 구입요령: 껍질이 얇고 매끄러우며 상처가 없는 것, 꼭지가 끈적이지 않고 육질이 단단하며 상한 것
- 보관방법: 비닐이나 신문지에 하나씩 포장하여 냉장 보관하기



사과

- 제철시기: 10월~12월
- 영양정보: 비타민C 함량이 높아 피부미용에 탁월하며 면역력 증강에 도움
- 구입요령: 껍질의 색이 고르고 밝은 느낌을 주며, 흠집이 없고 꼭지가 빠지지 않은 것
- 보관방법: 에틸렌 발생량이 많아 다른 과일·채소를 쉽게 숙성 시키므로 서늘한 곳에 따로 보관하기



밤

- 제철시기: 9월~11월
- 영양정보: 탄수화물과 식이섬유, 비타민C, 칼륨 등이 풍부하여 에너지 보충에 도움
- 구입요령: 껍질이 깨끗하고 알이 굵고 윤기나며, 단단하고 묵직한 것
- 보관방법: 소금물에 약 1시간 담근 후 깨끗이 씻어 그늘에서 말린 후 지퍼백이나 비닐봉지에 담아 습기가 차지 않도록 하여 냉장 보관하기 (장기간 보관 시 실온 냉동 보관)



전어

- 제철시기: 10월~11월
- 영양정보: 불포화지방산이 풍부하며, 잔뼈가 많아 칼슘 섭취에 도움
- 구입요령: 비늘이 많이 붙어있고 윤기가 나는 것, 동공이 맑고 아가미 옆 검은 점이 선명한 것
- 보관방법: 세척 후 물기를 제거하여 한 마리씩 포장한 후 냉장 또는 냉동 보관하기

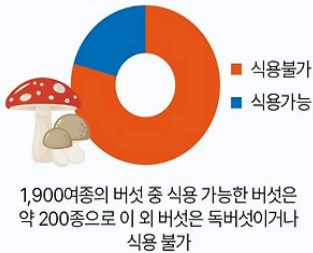


대하

- 제철시기: 9월~12월
- 영양정보: 키토산과 타우린, 항산화물질인 아스타잔틴 등이 풍부
- 구입요령: 껍질이 투명하고 윤기가 있으며 머리가 단단하게 붙어있는 것
- 보관방법: 냉장보관하거나 장기간 보관 시 물기를 제거한 후 1회 분량씩 냉동 보관하기



가을 산행, 야생버섯 섭취 주의하세요!



야생버섯 잘못된 상식



빛깔이 화려해야
독버섯이다



나무에서 자란
버섯은 식용
가능하다



은수저가
변색되어야
독버섯이다



가지나 들기름과
함께 요리하면
독성이 사라진다



독버섯 섭취 시 대처 요령

구토, 설사, 발열, 호흡곤란, 환각 등 증상 발생 시, 섭취한 버섯을 가지고 즉시 병원을 방문하세요.



당류 건강하게 먹기!

당은 우리 아이의 성장과 활동에 꼭 필요한 에너지예요!

- ☑ 성장기 어린이들의 당 섭취는 중요해요!
- ☑ 당은 뇌와 몸이 가장 먼저 사용하는 빠른 에너지원!
- ☑ 학습 집중력 & 활동을 위한 에너지 공급을 해요!

당이란?

식품 내에 존재하는 모든 단당류와 이당류의 합으로 물에 녹아서 단맛이 나는 물질이에요!
당류는 혈관에 빠르게 흡수되어 **뇌의 유일한 에너지원으로 사용되며**, 에너지원으로 사용된 뒤 나머지는 지방으로 축적돼요!



과한 당 섭취는 성장기 건강을 방해할 수 있어요!

아이들이 단맛에 익숙해지면
균형된 식사가 어렵고 성장에 지장을 줄 수 있어요!

- ☑ 충치 위험 증가
- ☑ 비만 · 주의력 저하 위험
- ☑ 편식&영양 불균형도 유발하게 됩니다!



충치



비만



주의력 결핍,
과잉행동 장애

연령대별 적정 당 섭취 기준을 지켜요!

당류 섭취기준: 1일 열량의 10~20%, **첨가당은 10% 이내**

▶ 첨가당: 식품에 인위적으로 첨가된 당 (가당음료, 초콜릿 등)

0~11개월



0~5개월 → 13.8g
6~11개월 → 17.5g

만 1~2세



1일 필요열량
1,000kcal 기준
당류 섭취 기준량 25g

만 3~5세



1일 필요열량
1,400kcal 기준
당류 섭취 기준량 35g

학령기



1일 필요열량
1,700~2,000kcal 기준
당류 섭취 기준량
40~50g 이하

청소년기



1일 필요열량
2,000~2,700kcal 기준
당류 섭취 기준량
50~60g 이하

가정에서 실천하는 똑똑한 당 줄이기!

- 1 가공식품보다는 자연식재료를 구입해요!
- 2 요리할 때 설탕 대신 양파, 파 등 자연 재료로 단맛을 내요!
- 3 식품 구매 시 영양표시의 당류를 확인해요!
- 4 어린이 기호식품 품질 인증 제품을 선택해요!
- 5 첨가당 함량이 높은 식재료는 최소량으로 구매해요!

어린이 기호식품 품질인증 제품



일반 제품



어린이 기호식품
품질인증 제품

일반 제품보다 어린이 기호식품 품질인증을 받은 혼합음료·과채음료가 함량이 평균 14~38% 적게 포함되어 있어요!

출처: 식품의약품안전처, 식생활안전관리원



성남시 어린이·사회복지급식관리지원센터

2026년 10월 영양식단 1~2세



성남시
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management
성남시어린이급식관리지원센터 영양팀

1주차	※안내사항※			1(목)	2(금)	3(토) 개천절
오전간식				당근크림스프2.6	신선과일(사과)	개천절 
점심	*식단은 어린이집 상황에 따라 일부 변경 될 수 있습니다. *상기 식단에서 알레르기나 피해야 하는 음식이 있는 원아는 담당교사에게 알려주세요.			배고! 배고! 영도! 기장밥 모듬버섯국5.6 오리고기양파볶음5.6 새콤우상채 백김치9(백각두기9)	백미밥 쇠고기배춧국5.6,16 가지미구이5.6 연근조림5.6 백각두기9(백김치9)	
오후간식				김가루주먹밥,동글레자	찐(군)고구마,우유2	
열량/단백질				505/15	471/21	
원산지 표기				오리고기: 국내산	• 쇠고기: 국내산한우	
2주차	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
오전간식	신선과일(단감)	고구마우유죽2	마시는요거트2	참치채소죽	한글날 	우유2(두유5)
점심	백미밥 어묵국5.6 쇠고기장조림5.6,16 브로콜리개소무침1.5 백김치9	자조밥 순살동태맑은국5.6 달걀파프리카볶음5.15 숙주나물 백김치9	돼지고기하이라이스 2.5,6,10,12,15,16,18 말갈부추국1 오이나물5 백김치9(백각두기9) 신선과일(바나나)	배고! 배고! 영도! 수수밥 열갈이된장국5.6 삼치구이5.6,7 유자청양상추무침5.6 백각두기9	백미밥 두부새우전국5.9 돼지불고기5.6,10 감자당근조림5.6 백김치9	
오후간식	빵(치즈빵1,2.5,6,16),우유2	유부초밥5.6	토마토소스파게티	찐단호박,우유2	살은(구운)달걀1,동글레자	
열량/단백질	474/21	480/21	465/17	454/20	464/24	
원산지 표기	• 쇠고기: 국내산한우	동태: 러시아 달고기: 국내산한우	돼지고기: 국내산	참치(다량어): 원양산 고등어: 국내산	두부(콩): 국내산 돼지고기: 국내산	
3주차	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	경기도과일(사인머스켓)	양파크림스프2.6	경기도과일(사인머스켓)	게살당근죽8	미숫가루5.6,우유2	우유2(두유5)
점심	백미밥 북어채국5.6 오리주물럭5.6 고사리나물5.6 백김치9	기장밥 유부콩나물국5.6 돼지고기수육5.6,10 새콤우상채 백김치9	백미밥 바지락살된장국5.6,18 치킨가스&소스1.5,6,15 그린샐러드5.6 백각두기9	배고! 배고! 영도! 흑미밥 연두부국5.6 쇠고기잡스테인스5.6,12,16 상추무침5.6 백각두기9	백미밥 물만둣국1.2,5.6,10,15,16,18 삼치구이5.6 시금치나물 백김치9	참치양배추덮밥5.6 시래기된장국5.6 달다리살채소볶음5.6,15 백각두기9
오후간식	빵(유유식빵2.5,6&쥬),우유2	채소전1.5,6	간장비빔국수5.6	달걀스크램블1.2,5,우유2	찐감자,보리차	빵(핑거브레드1.2,5.6,보리차)
열량/단백질	469/18	504/15	473/22	487/23	465/21	522/23
원산지 표기	오리고기: 국내산	돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산	연두부(콩): 국내산 • 쇠고기: 국내산한우	참치(다량어): 원양산 달고기: 국내산	참치(다량어): 원양산 달고기: 국내산
4주차	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	신선과일(토마토12)	달걀양파죽15	경기도과일(배)	달걀치즈죽1.2	신선과일(멜론)	우유2(두유5)
점심	백미밥 맑은쇠고기육개장5.6,16 채소달걀말이1.5 김구이5 백김치9	수수밥 게살무채국8 돼지고기짜장볶음 2.5,6,10,15,16 매실청양상추무침5.6 백김치9	쇠고기연근볶음5.6,16 들깨미역국5.6 새우살파프리카무침9 백김치9 신선과일	배고! 배고! 영도! 자조밥 배추된장국5.6 임연수조림5.6 브로콜리버섯볶음5 백각두기9	백미밥 조갯살양파국18 돼지고기당근볶음5.6,10 도토리묵이무침5.6 백김치9	백미밥 청경채유부국5.6 달콤간장달걀조림5.6,15 숙주나물 백각두기9
오후간식	빵(유유식빵1,2.5,6),우유2	치즈스틱1.2,5.6,당근주스	찐만두1.2,5.6,10,15,16,18	미니수제비5.6	찐고구마,우유2	빵(채소찐빵5.6,10,16,18),우유2
열량/단백질	465/20	476/24	503/22	498/23	455/17	513/24
원산지 표기	• 쇠고기: 국내산한우	달고기: 국내산 돼지고기: 국내산	• 쇠고기: 국내산한우	돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산	달고기: 국내산
5주차	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	신선과일(단감)	경기연두부죽5	경기도과일(사인머스켓)	고구마우유죽2	미숫가루5.6,우유2	우유2(두유5)
점심	백미밥 어묵국5.6 쇠고기당면볶음5.6,16 시금치나물 백김치9	생일잔치 백미밥 새우살미역국5.6,9 미니돈가스&소스 1.5,6,10,12,16 파프리카무침5.6 백김치9(백각두기9)	백미밥 순두부호박국5.6 돼지고기사태찜5.6,10 청경채나물 백각두기9	기장밥 아욱된장국5.6 데리야끼달걀구이5.6,15 게살파프리카무침1.5,6,8 백각두기9	백미밥 새우살묵국5.6,9 탕수육&소스5.6,10 시래기나물5.6 백김치9	쇠고기파파두부덮밥 5.6,16,18 달걀부추국1 그린샐러드5.6 백각두기9
오후간식	빵(모닝빵1,2.5,6&쥬),우유2	케이크1.2,5.6,우유2	양배추달걀전1.5,6	잔멸치주먹밥5.6,보리차	찐감자,우유2	씨리얼5.6,우유2
열량/단백질	455/19	514/22	464/20	506/20	443/20	538/21
원산지 표기	• 쇠고기: 국내산한우	연두부(콩): 국내산 돼지고기: 국내산	순두부(콩): 국내산 돼지고기: 국내산	달고기: 국내산	돼지고기: 국내산	• 쇠고기: 국내산한우 두부(콩): 국내산
원산지 표기	쌀(밥,죽,누룽지,떡,미,잡곡) 국내산	김치 배추 소금(관장) 국내산	알레르기 유발 식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲참 ㉠이황산류는 식품 제조 및 가공 시에 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어 별도 표시하지 않았으나, 참고하여주시기 바랍니다 ㉡식품알레르기 유발물질은 원에서 사용하는 재료에 따라 달라질 수 있으니, 표시사항을 꼭 확인해주세요.			



성남시국공립구미1동어린이집

가장 먼저 공감을 남겨주세요

씨앗1.2반 교사

2026년 9월 30일 수요일 오후 6:48

