

10월의 식단 [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 의논하시기 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										수산가공품		식육가공품		기타	
명태 (동태)	명태 (코다리)	고등어	갈치	오징어	다랑어	아귀	주꾸미	전복	새우	참치캔(다랑어)		베이컨(돈육)			
러시아산	러시아산	국내산		국내산			베트남산	국내산	베트남산	원양산		국내산			

☞ 급식에서 자주 사용하지 않는 염소, 양, 넙치, 꽃게, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 가리비, 우렁헝이, 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), ⑲잣

2026년

10월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

1주							10월 1일	알레르기	10월 2일	알레르기
							목	번호표시	금	번호표시
오전 간식							전복죽 백김치	18 9	쉬폰 우유	1,2,5,6 2
점심 							차수수밥 콩나물국 뼈없는닭갈비 숙갓나물 배추김치	 5,9 15 9	참쌀밥 느타리버섯국 수제돈까스/돈까스소스 (0세, 대체: 돈육야채불고기) 오이맛살무침	 9 1,5,6,13 6,12 9
오후 간식							딸기잼모닝빵(대체:사과) 우유	1,5,6 2	바람떡(영아:바나나/유기농쌀과자) 우유	 2
저녁 							흑미밥 두부김치찌개 오리불고기 숙주나물무침 백김치	 5 5 9	백미밥 차돌된장국 고등어시래기조림 열무나물무침 배추김치	 5 9 9
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항							685/28		520/18	
							913/37		694/23	
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			감자치즈죽 백김치	2 9	구운계란 검은콩두유	2 5	닭야채죽 백김치	15 9		
점심 	대체휴일		차조밥 아욱국 소고기가지볶음 애호박나물 배추김치	 5 5,16 9	곤드레밥/양념장 버섯들깨수제비 사과치커리무침 배추김치	5,6,16 1,5,6,13 9	강황참쌀밥 호박된장국 오리야채불고기 상추쌈/쌈장 깍두기	 5 5 5 9	한글날	
오후 간식			카스텔라(대체:사과) 우유	1,2,5,6 2	고구마맛탕 우유	 2	미니핫도그/샤인머스켓 우유	 2		
저녁 			기장밥 닭곰탕 스크램블에그 멸치크랜베리조림 백김치	 15 1 9	찰현미밥 청국장찌개 돈채피망볶음 청경채굴소스볶음 백김치	 5,6,10 10 13 9	흑미밥 참치김치찌개 돈육불고기 숙주나물 백김치	 5 5 9		
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항				608/25			528/23		509/20	
				811/34			703/30		679/26	

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	흰살생선채소죽 백김치	 9	고칼슘딸기마들렌(0,1세:미니치즈롤빵) 우유	1,2,5,6 2	누룽지죽 백김치	 9	닭미역죽 백김치	1,2,5,6 1,2,5,6	구운계란 식혜	1
점심 	잡쌀밥 근대국 안동찜닭 숙주나물 배추김치	 5 5,6,10 9	차조밥 순살감자탕 시금치토마토계란찜 단호박샐러드 깍두기(교사:석박지)	 5,6 15 1,5,6 9	소고기콩나물비빔밥 아욱된장국 한식잡채 돌자반 배추김치	1,5,6,16 5,6 1,5 9 9	차조밥 해물미역국 잡스테이크 감자채볶음 배추김치	 17,18 5,10 13 9	렌틸콩밥 들깨무채국 연양식불고기 콩나물무침 배추김치	6,17 1,5,6,10 9
오후 간식	미니호두아몬드크림치즈빵 샤인머스캣 / 우유	1,2,5,6 2	케이준치킨샐러드 보리차	2,5,6,10 9	모듬과일(감,배,파인애플) 우유	5,6 2	피자소스떡볶이 옥수수차	1,5,6 9	꿀떡(영아:배) 우유	 2
저녁 	기장밥 맑은호박국 돈육장조림 무생채유자청무침 백김치	 5,6 15 13 9	차수수밥 소고기뭇국 삼치무조림 느타리버섯김무침 백김치	 16 9	흑미밥 안매운육개장 두부브로컬리조림 참나물 백김치	 16 5,6 9	잡쌀밥 얼갈이된장국 돈사태김치찜 숙갓나물 백김치	 5 9,10 9	소고기야채덮밥 맑은감자국 야채계란찜 백김치 배	16 1 9
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항	542/38 723/51		531/19 708/25		547/20 730/26		577/30 769/41		514/21 686/29	
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 백김치	15 9	바나나 플레인요거트	 2	두부야채죽 백김치	16 9	애호박수제비 백김치	5,6 9	조각사과 아기치즈	6 9
점심 	기장밥 두부호박새우젓국 돈육불고기 상추유자소스무침 배추김치	 5,9 10 13 9	차수수밥 건새우아욱국 돈육데리야끼볶음 청포묵김무침 깍두기	 5,6,9 15 5 9	찰보리밥 오징어뭇국 다진고기두부조림 비엔나피망볶음(0,1세:비엔나X) 배추김치	15 1,5 1,5,6,12,13 9	차조밥 유부김치국 소고기떡조림 치커리배무침 배추김치	 5,9 6,16 9	오징어카레볶음밥 탕수육/오렌지탕수육소스 그린샐러드 깍두기 유산균요구르트	10 5,6 1,5,6,10,12 1,2,5,6 2
오후 간식	저당요거트크림빵(0,1세:치즈핑거스틱) 배 / 우유	1,2,5,6 2	수제닭강정 우유	1,5,6 9	크림소스펜네 미니마늘빵	1,5,6,10 1,2,5,6	김가루주먹밥 보리차	1,2,5,6 2	꿀설기(영아:찐고구마) 우유	 2
저녁 	잡쌀밥 소고기숙주국 임연수조림 취나물볶음 백김치	 16 9	흑미밥 두부김치찌개 새우살야채볶음 청경채나물 백김치	 5,6,9,10 1,9 9	찰현미밥 연두부국 돈육단호박조림 감자채볶음 백김치	 5,6,17 10 9	기장밥 근대국 자장닭볶음 새송이버섯들깨무침 백김치	 5,6 2,5,6,10,15,16 9	참치비빔밥 계란두부국 도토리묵무침 백김치 키위	5,6 1,5 5,6 9
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항	555/29 740/39		525/18 700/24		549/19 732/26		592/20 790/26		609/27 812/36	

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	소고기채소죽 백김치	16 9	누룽지죽 백김치	 2	새우순두부죽 백김치	5,9 9	닭녹두죽 백김치	15 9	조각사과 아기치즈	 2
점심 	차수수밥 애호박된장국 오리불고기 부추무침 배추김치	 5,6 5,6 9	흑미밥 닭곰탕 삼치무조림 숙주나물 깍두기	 17,18 1,5,6,13 9	찹쌀밥 양송이크림스프 경양식돈까스/돈까스소스 토마토샐러드 감귤풍당컵과일	2,5,6,10,12,16,18 5,6 2,5,6,12 9	렌틸콩밥 안매운육개장 소불고기 오이크래미무침 깍두기	 9 5,6 1,5,6 9	강황찹쌀밥 콩나물국 돈육수육 양배추쌈/쌈장 배추김치(교사:보쌈김치)	 1,2,5,6 1,5,6,10
오후 간식	양파치즈브레드(0,1세:스위트밀크롤) 샤인머스켓 / 우유	1,2,5,6 2	로제소스떡볶이(대체:굴) 보리차	10	고구마찜/크림치즈 우유	1,2,5,6,12 2	야채호빵(대체:바나나) 우유	1,5,6,10 2	무지개떡(영아:찰보리빵) 우유	5,6 2
저녁 	찰현미밥 콩가루배춧국 소고기표고볶음 시금치나물 백김치	 5,6 5,6,16 9	찹쌀밥 황태미역국 닭야채볶음 다시마튀각 백김치	 15 5,6 9	차조밥 다시마뽕국 동태살무조림 숙갓나물 백김치	 5,6 5,6,15 9	차수수밥 갈비탕 떡갈비/케찹 새송이버섯조림 백김치	 16 1,5,6 5,6 9	렌틸콩밥 얼갈이된장국 다진고기두부조림 백김치 단감	10 5,6 5,6,10 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										