

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.

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(한우)	국내산	국내산	(훈제오리) 국내산
수산물									수산물가공품			식육가공품		기타	
명태 (동태살)	명태 (코다리)	가자미	임연수	오징어	삼치	순살방어	주꾸미	순살아귀	새우살	참치캔(다량어)		물만두(돈육)	베이컨(돈육)		
러시아산	러시아산	미국산/국산	수입산	칠레산	국내산	국내산	베트남산	국내산	베트남산	원양산		국내산	국내산		

☞ 급식에서 자주 사용하지 않는 염소, 양, 넙치, 꽃게, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 가리비, 우렁행이, 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

2026년

10월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

1주							10월 1일	알레르기	10월 2일	알레르기
							목	번호표시	금	번호표시
오전 간식							만둣국	5,6,10	소고기청경채죽	16
점심 							찰현미밥 어린이닭개장 코다리살단호박조림 김자반 배추김치	5,6,15 5,6 9	잡쌀밥 건새우뭇국 닭야채볶음 오이토마토무침 깍두기	9 5,6,15 9
오후 간식							오징어김치전 우유	1,2 2	약밥/메론 우유	2
저녁 							백미밥 순두부백탕 돈육곤약장조림 애호박나물 배추김치	5 5,6,10 9	백미밥 소고기미역국 새우브로콜리볶음 청포묵무침 백김치	16 9 5,6
영양량(영)kcal/g							685/28		520/18	
(유)kcal/g							913/37		694/23	
메뉴변동사항										

푸르니 보육지원재단 승은숙 영양사 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(한우)	국내산	국내산	(훈제오리) 국내산
수산물									수산물가공품		식육가공품		기타		
명태 (동태살)	명태 (코다리)	가자미	임연수	오징어	삼치	순살방어	주꾸미	순살아귀	새우살	참치캔(다랑어)		물만두(돈육)	베이컨(돈육)		
러시아산	러시아산	미국산/ 국산	수입산	칠레산	국내산	국내산	베트남산	국내산	베트남산	원양산		국내산	국내산		

☞ 급식에서 자주 사용하지 않는 염소, 양, 낫지, 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), ⑳잣

2026년

10월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

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	2	찐고구마 우유	2	브로컬리콘스프 조각식빵	2,5,6 2,6		
점심 	대체휴일		차조밥 대파계란국 소고기양배추볶음 도라지배무침 배추김치	1 5,6,16 5,6 9	돈육단호박카레라이스 두부된장국 연근샐러드 배추김치 메론	2,5,6,10 5 1 9	강황참쌀밥 소고기버섯전골 임연수데리야끼조림 양배추사과무침 깍두기	5,6,16 5,6 9	한글날	
오후 간식			연유크림단팥빵 우유	1,2,5,6 2	양지쌀국수	5,6 2	모듬과일(감,배,파인애플) 플레인요거트	 2		
저녁 			백미밥 닭곰탕 깨간장연두부 우영조림 배추김치	15 5,6 5,6 9	백미밥 유부다시마국 채소계란찜 청경채굴소스볶음 배추김치	5,6,10 1 5,6,18 9	백미밥 청국장찌개 돈육자장볶음 숙주나물 백김치	5 2,5,6,12, 15,16,18 9		
영양량(영)kcal/g			608/25		528/23		509/20			
(유)kcal/g			811/34		703/30		679/26			
메뉴변동사항										

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(한우)	국내산	국내산	(훈제오리) 국내산
수산물								수산물가공품			식육가공품		기타		
명태 (통태살)	명태 (코다리)	가자미	임연수	오징어	삼치	순살방어	주꾸미	순살아귀	새우살	참치캔(다랑어)		물만두(돈육)	베이컨(돈육)		
러시아산	러시아산	미국산/ 국산	수입산	칠레산	국내산	국내산	베트남산	국내산	베트남산	원양산		국내산	국내산		

☞ 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), ⑳잣

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	새우채소죽	9	바나나 우유	2	소고기누룽지죽	16	찐단호박 우유	2	흰살생선채소죽	
점심 	잡쌀밥 들깨무채국 돈목살청경채조림 콩나물무침 배추김치	5,6,10 9	찰현미밥 소고기미역국 안동찜닭 도라지나물 배추김치	16 5,6,15 9	계란새우볶음밥 배추된장국 잔멸치볶음 깍두기 파인애플	1,5,6,9 5,6 9	차조밥 어묵무국 가자미튀김 김구이 깍두기	5,6 9	흑미밥 순살감자탕 마파두부 미역줄기볶음 배추김치	5,6,10 5,6 9
오후 간식	겉겹이치즈스틱 우유	1,2,6 2	유부숙갓우동	5,6	미니핫도그 우유	1,2,5,6 2	버섯크림소스푸실리 오미자차	2,5,6	삼색경단(영어 카스테라)/오렌지 우유	2
저녁 	백미밥 두부된장국 오리불고기 무쌈채파프리카무침 배추김치	5,6 9	백미밥 콩비지찌개 삼치무조림 오이무침 배추김치	5,6,10 9	백미밥 육개장 들기름두부구이 참나물 백김치	16 5,6 9	백미밥 얼갈이된장국 돈사태김치찜 숙갓나물 백김치	5,6 9,10 9	백미밥 소고기무국 닭살카레소스볶음 비타민무침 배추김치	5,6,16 2,5,6,15 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										

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/젖소)	돼지고기	닭고기	오리고기
국내산				국내산	국내산	국내산			국내산		국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	(훈제오리) 국내산
수산물								수산물가공품			식육가공품		기타		
명태 (통태살)	명태 (코다리)	가자미	임연수	오징어	삼치	순살방어	주꾸미	순살아귀	새우살	참치캔(다랑어)	물만두(돈육)	베이컨(돈육)			
러시아산	러시아산	미국산/ 국산	수입산	칠레산	국내산	국내산	베트남산	국내산	베트남산	원양산	국내산	국내산			

☞ 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

2026년

10월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

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	소고기두부죽	5,16 2	찐감자/슬라이스치즈 우유	2 2	씨없는포도 플레인요거트	2	양송이크림스프 조각식빵	2,6 2,6
점심 	기장밥 두부호박새우전국 돈육불고기 상추깻잎무침 배추김치	5,9 5,6,10 9	차수수밥 건새우아욱국 순살닭갈비 청포묵김무침 깍두기	5,6,9 5,6,15 , 9	뿌리채소영양밥 차돌된장찌개 큰계란찜 배추김치 굴	5,6,16 1 9	차조밥 소고기무국 순살아귀콩나물찜 브로컬리깨소스무침 배추김치	16 5,6 2,5,6 9	강황찜쌀밥 황태미역국 소고기잡채 베이컨감자채볶음 깍두기	1 5,6,10 9
오후 간식	슈크림빵/골드키위 우유	1,2,6 2	고구마맛탕 우유	2	찐만두 옥수수차	5,6,10	애호박수제비	5,6 2	백설기(영어:편고구마) 우유	2
저녁 	백미밥 소고기숙주국 메추리알곤약조림 취나물볶음 배추김치	16 1,5,6 9	백미밥 돈육김치찌개 새우계란볶음 연근조림 백김치	5,6,9,10 1,9 9	백미밥 오징어묵국 돈육단호박조림 느타리버섯볶음 배추김치	5,6,17 5,6,10 9	백미밥 계란두부국 바베큐소스닭볶음 양배추라페 배추김치	1,5 5,6,15 1 9	백미밥 근대국 진미채볶음 도토리묵무침 백김치	5,6,17 5,6 9
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										

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(한우)	국내산	국내산	(훈제오리) 국내산
수산물									수산물공품			식육가공품		기타	
명태 (동태살)	명태 (코다리)	가자미	임연수	오징어	삼치	순살방어	주꾸미	순살아귀	새우살	참치캔(다랑어)		물만두(돈육)	베이컨(돈육)		
러시아산	러시아산	미국산/ 국산	수입산	칠레산	국내산	국내산	베트남산	국내산	베트남산	원양산		국내산	국내산		

☞ 급식에서 자주 사용하지 않는 염소, 양, 넙치, 꽃게, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 가리비, 우렁छ이, 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), ⑳자

10월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

푸르니보육지원재단 송은숙 영양사 작성

식재료원산지안내

밥/죽/누룽지				배추김치		백김치		얼갈이/봄동		콩류			육류				
백미	현미	흑미	참쌀	배추	고춧가루	배추	배추	고춧가루	두부류	콩국수	콩비지	소고기 (한우/육우/젖소)	돼지고기	닭고기	오리고기		
국내산				국내산	국내산	국내산			국내산		국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	(훈제오리) 국내산		
수산물									수산가공품			식육가공품		기타			
명태 (통태살)	명태 (코다리)	가자미	임연수	오징어	삼치	순살방어	주꾸미	순살아귀	새우살	참치캔(다랑어)		물만두(돈육)	베이컨(돈육)				
러시아산	러시아산	미국산/ 국산	수입산	칠레산	국내산	국내산	베트남산	국내산	베트남산	원양산		국내산	국내산				

☞ 글씨에서 자주 사용하지 않는 열소, 양, 납치, 꽃게, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 가리비, 우렁छ이, 낙지, 참조기, 전복, 방어, 부세, 볼락 사용 시 원산지 기재

*알레르기 유발식품(19종) : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야생산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합), ㉑잣