

10월의 식단 [3-5세]

< 2026년 10월 식단 소개 >

■ 식단 구성 기준 안내

- ① 영유아의 신체 성장을 위해 필요한 칼도리와 균형 잡힌 영양소 공급을 고려하되 어린이 **집에서의 급간식** 하루 섭취량의 높은 부분을 사시엄을 감안해 충분한 칼도리와 난백질을 포함하여 식단을 작성하였습니다.

(2025 한국인 영양소 섭취기준)

※ 공통식단인 오전간식~오후간식까지의 영양량 계산 / 영양량은 계산 프로그램, 양념, 개인 섭취

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 세척된 급식 메뉴가 세척식 요인이나 식재료 공급 상태에 의해 부족이 내세 메뉴도 변경되는 경우 당일

부모님께 공지해드리므로 양해부탁드립니다.

- ⑧ 가정에서는 식단표를 참고하시어 식중 유행병이 있는 영유아의 급간식에 대해 남음 교사와 미리 의논

하시기 바랍니다.

식재료원산지안내

밥/죽/누룽지				배추김치	백김치	얼갈이/봄동				육류			
백미	현미	흑미	찰쌀	배추	배추	배추	고춧가루		콩국수	소고기 (한우/육우/젓소)	돼지고기	닭고기	오리고기
국내산				국내산	국내산	국내산	국내산			국내산(한우)	국내산	국내산	국내산
수산물								수산물가공품		식육가공품		기타	
명태 (동태)	명태 (코다리)	고등어	갈치	오징어	아귀	주꾸미	전복	참치캔(다량어)		순살돈까스	베이컨	미니핫도그	
러시아산	러시아산	국내산		국내산		베트남산	국내산	원양산		돈육(국내산)	국내산	돈육,계육(국내산)	

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

10월 주간식단 -

1주	9월 28일	9월 29일	9월 30일	10월 1일	10월 2일
	월	화	수	목	금
오전 간식	사과 우유미숫가루②③⑥	찐감자/크림치즈② 상하목장)우유②	소고기야채죽①⑥ 백김치	만둣국⑤⑥⑩ 파프리카스틱	전복채소죽 방울토마토⑫
점심 	기장밥 황태묵국⑤ 돈육오징어볶음⑩⑪ 청경채나물 스테비아)요구르트② 영)백김치 유)토마토배추김치 교)배추김치	차수수밥 계란파국① 바베큐폭찹②③⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 애호박나물 콩나물무침⑤ 영)백김치 유)토마토배추김치 교)배추김치	부리채소하이라이스②③⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 열무된장국⑤ 갈릭버터난②⑥ 리코타치즈샐러드②③⑤⑥ 영)백김치 유)토마토배추김치 교)배추김치	찰현미밥 소고기양배추국①⑥ 순살고등어구이⑦ 베이컨감자채볶음⑤⑩ 샤인머스켓 영)백김치 유)토마토배추김치 교)배추김치	참쌀밥 맑은미역국 마늘보쌈⑩ 무말랭이무침 모듬야채쌈/저염쌈장⑤ 영)백김치 유)홍시깍두기 교)깍두기
오후 간식	베즐리)소보로빵①②③⑤⑥ 유기농주스	숙갓어묵탕⑤⑥ 당근스틱	로제스파게티②③⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 블루베리무피클	채소비빔국수⑤⑥ 스트링치즈②	단호박찜/메이플시럽(영아제외) 상하목장)우유②
저녁 	참쌀밥 다시마감자국 삼치구이 양배추겉잎채샐러드 파인애플 영)백김치 유)토마토배추김치 교)배추김치	참쌀밥 돈육김치찌개⑤⑨⑩⑫ 메추리알장조림① 오이무침 구이김 영)백김치 유)토마토배추김치 교)배추김치	참쌀밥 오징어묵국⑤ 다진고기두부조림⑤⑩ 양상추비타민샐러드 브로콜리참깨무침①③⑤⑥ 영)백김치 유)토마토배추김치 교)배추김치	참쌀밥 순두부백탕⑤ 돈육버섯불고기⑩ 얼갈이나물무침⑤ 다시마튀각 영)백김치 유)토마토배추김치 교)배추김치	바나나팬케이크①②⑤⑥ 유기농주스
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항					
2주	10월 5일	10월 6일	10월 7일	10월 8일	10월 9일
	월	화	수	목	금
오전 간식		누룽지죽 백김치	새우당근죽 오이스틱	옥수수크림스프②③⑤⑥⑩⑮ 크루통②⑤⑥	
점심 	대체휴일	차조밥 아욱국⑤ 오리훈제구이/머스타드소스①②③ 레몬무쌈 부추겉절이 영)백김치 유)토마토배추김치 교)배추김치	소고기콩나물밥⑤⑥ 황태두부국⑤ 어묵파프리카볶음 돌자반 영)백김치 유)토마토배추김치 교)배추김치	강황참쌀밥 팽이버섯호박된장국⑤ 돈육불고기⑩ 지리멸치아몬드조림 청포묵무침 영)백김치 유)토마토배추김치 교)배추김치	한글날
오후 간식		알러지프리치아바타⑤⑥/포도잼 상하목장)우유②	애들죽(유)주중②③⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 레몬차	모듬생과일 플레인 요거트②	
저녁 		참쌀밥 닭곰탕⑮ 깨간장연두부⑤ 새송이버섯볶음 우영조림 영)백김치 유)토마토배추김치 교)배추김치	참쌀밥 청국장찌개⑤ 날치알계란찜① 청경채굴소스볶음 배 영)백김치 유)토마토배추김치 교)배추김치	참쌀밥 유부다시마국 안매운닭갈비⑮ 명엽채볶음 숙주나물⑤ 영)백김치 유)토마토배추김치 교)배추김치	
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항					

10월 주간식단 -

3주	10월 12일	10월 13일	10월 14일	10월 15일	10월 16일
	월	화	수	목	금
오전 간식	사과 상하목장)우유②	야채죽 백김치	애호박수제비국⑤⑥ 당근스틱	닭고기부추죽⑮ 보리차	단호박죽② 샤인머스켓
점심 	흑미밥 한우사골곰탕/당면⑤⑯ 두부양념조림⑤ 미역줄기볶음 배추된장무침⑤ 영)백김치 유)토마토배추김치 교)배추김치	찰현미밥 느타리된장국⑤ 안동찜닭⑮ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 도라지나물 영)백김치 유)토마토배추김치 교)알타리김치	기장밥 콩나물국⑤ 소고기팽이버섯불고기⑤⑯ 치커리유자청무침 굴 영)백김치 유)토마토배추김치 교)배추김치	차조밥 미역국 코다리고구마순조림 애호박볶음 청경채된장나물무침⑤ 영)백김치 유)홍시각두기 교)각두기	강황참쌀밥 뼈없는감자탕⑤⑩ 오징어채소볶음⑰ 시금치나물 스테비아)요구르트② 영)백김치 유)토마토배추김치 교)배추김치
오후 간식	모닝빵②⑤⑥/아기치즈② 유자차	버섯크림소스푸실리②③⑥⑯⑳㉑ 오미자차	호빵②⑤⑥ 상하목장)우유②	김치전⑤⑥⑨⑫ 유기농식혜	찐고구마 상하목장)우유②
저녁 	찹쌀밥 들깨무채국 돈육깻잎볶음⑩ 진미채조림 열무나물⑤ 영)백김치 유)토마토배추김치 교)배추김치	찹쌀밥 콩비지찌개⑤⑨⑫⑯ 삼치구이 도토리묵무침 구이김 영)백김치 유)토마토배추김치 교)알타리김치	찹쌀밥 육개장⑤⑯ 계란장조림① 오이무침 참나물 영)백김치 유)토마토배추김치 교)배추김치	찹쌀밥 얼갈이된장국⑤ 오리채소불고기 느타리김무침 숙갓나물 영)백김치 유)홍시각두기 교)각두기	 글레이즈두부도너츠②⑤⑥ 비타민두유⑤
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항					
4주	10월 19일	10월 20일	10월 21일	10월 22일	10월 23일
	월	화	수	목	금
오전 간식	크림스프②⑤⑥⑯⑰ 크루통②⑤⑥	바나나 플레인요거트②	단호박견과류콜링(영아:찐단호박) 상하목장)우유②	닭녹두죽⑮ 백김치	흑임자죽② 사과
점심 	기장밥 애호박두부국⑤ 돈육콩나물불고기⑤⑩ 상추쌈/들깨쌈장⑤ 방풍나물무침 영)백김치 유)토마토배추김치 교)배추김치	차수수밥 건설우아육국(영아:건설우제외하고 계곡) 순살닭갈비⑮ 부추파프리카무침 마카로니샐러드①⑤⑥ 영)백김치 유)토마토배추김치 교)배추김치	뿌리채소영양밥 된장찌개⑤ 스크램블에그① 비타민나물무침 영)백김치 유)토마토배추김치 교)배추김치	차조밥 유부김치국⑤⑨⑫ 임연수여카레구이②⑤⑥⑫⑯⑰ 베이컨버섯볶음⑤⑩ 치커리배무침 영)백김치 유)홍시각두기 교)알타리김치	강황참쌀밥 팽이버섯된장국⑤ 순살등심돈까스/소스⑤⑥⑯⑰⑱ 양상추오리엔탈샐러드⑤⑥⑫ 하트 심쿵! 단무지 영)백김치 유)홍시각두기 교)각두기
오후 간식	알러지프리바게트빵/크림치즈② 상하목장)우유②	알감자버터구이② 매실차	숙갓어묵탕⑤⑥ 오이스틱	딸기잼크림치즈샌드위치②⑤⑥ 두유⑤	백설기(영아:우리영양알약밥⑤) 상하목장)우유②
저녁 	찹쌀밥 소고기숙주국⑤⑯ 가자미구이 취나물볶음 키위 영)백김치 유)토마토배추김치 교)배추김치	찹쌀밥 돈육김치찌개⑤⑨⑫⑯ 두부통그랑뎡⑤⑥⑩⑮⑰ 우영조림 포도 영)백김치 유)토마토배추김치 교)배추김치	찹쌀밥 오징어묵국⑤⑰ 돈육단호박조림⑩ 가지나물 망고코코푸딩 영)백김치 유)토마토배추김치 교)배추김치	찹쌀밥 근대국⑤ 자장닭볶음②⑤⑥⑩⑮⑰ 오이토마토샐러드⑫ 무나물 영)백김치 유)홍시각두기 교)알타리김치	 우리사과팬케이크①②⑤⑥ 유기농주스
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항					

10월 주간식단 -

5주	10월 26일	10월 27일	10월 28일	10월 29일	10월 30일
	월	화	수	목	금
오전 간식	방울토마토⑫ 우유미숫가루②⑤⑥	소고기채소죽⑬⑥ 백김치	찐단호박 검은콩두유⑤	구운계란① 보리차	흰살생선죽 배
점심 	차수수밥 사각어묵국 한우장독두이②③⑥⑬⑫⑤⑥ 고사리나물 숙주미나리무침⑤ 영)백김치 유)토마토배추김치 교)배추김치	흑미밥 감자양파국⑤ 돈육쭈꾸미볶음⑩ 양배추쌈/저염쌈장⑤ 상추겉절이 영)백김치 유)토마토배추김치 교)배추김치	돈육단호박카레라이스②③⑤⑥⑬⑫⑤⑥ 파송송 계란국① 새우살청경채볶음 샤인머스켓 영)백김치 유)토마토배추김치 교)배추김치	기장밥 소고기버섯국⑬⑥ 로제닭다리살조림②③⑤⑥⑬⑫⑤⑥ 베이컨애호박볶음⑤⑩ 시금치나물 영)백김치 유)토마토배추김치 교)배추김치	강황참쌀밥 맑은유부국⑤ 소스 볶! 함박스테이크①②③⑤⑥⑬⑫⑤⑥ 양상추흑임자샐러드①②⑥⑫ 얼갈이된장나물무침⑤ 영)백김치 유)홍시깍두기 교)석박지
오후 간식	베즐리)단팥빵①⑤⑥ 유기농주스	채소비빔만두⑤⑥⑩ 상하목장)우유②	온메밀국수⑤⑥ 김가루	미니핫도그①②③⑤⑥⑬⑫/유기농케찹⑬ 무침가주스	가래떡/아가배시림(영아·편갑자/스트링치즈③) 상하목장)우유②
저녁 	참쌀밥 닭곰탕⑬ 동태살무조림 감자채볶음 다시마튀각 영)백김치 유)토마토배추김치 교)배추김치	참쌀밥 콩가루배춧국⑤ 마파두부⑤ 콘샐러드①②⑤ 굴 영)백김치 유)토마토배추김치 교)배추김치	참쌀밥 다시마뽕국 소고기표고볶음⑬⑥ 토란대조림 콩나물무침⑤ 영)백김치 유)토마토배추김치 교)배추김치	참쌀밥 황태두부국⑤ 돈육깨소스무침①⑤⑥⑩ 새송이버섯조림 단감 영)백김치 유)토마토배추김치 교)배추김치	유기농쌀과자 유기농주스
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 매뉴변동사항					