



2026년 10월 건강식단

이흥숙 영양사

	월	화	수	목	금	토
날짜				1	2	3
오전간식				참깨죽	달걀죽	개천절
점심				쌀밥/배추김치 배추된장국 ★고등어조림 갯잎나물	쌀밥/배추김치 미역국 돼지고기카레볶음 콩나물무침	10월3일 개천절 
오후간식				[삶은달걀①]+식혜	요거트	
열량(kcal)/단백질(g)				613/26	704/26	
원산지 표시				고등어: 국내산	돼지고기: 국내산	
날짜	5	6	7	8	9	10
오전간식	대채휴일	★야채죽	누룽지죽	전복죽②⑥	한글날	쇠고기우영죽⑩
점심	개천절 	쌀밥/배추김치 ★다시마묵국 돼지고기간장볶음 브로콜리무침	쌀밥/배추김치 짜장 버섯된장국 가지나물	쌀밥/배추김치 유부된장국 탕수육+소스 상추무침	한글날 	해물볶음우동⑤⑥⑦⑧ 간장달걀주먹밥①⑤⑥ 채소샐러드② 배추김치⑨
오후간식		샤인머스켓	바나나+우유②	잔치국수		
열량(kcal)/단백질(g)		713/27	777/25	637/27		442/17
원산지 표시		돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산		★쇠고기: 오징어:
날짜	12	13	14	15	16	17
오전간식	★청경채죽	누룽지죽	강낭콩죽	가지죽	야채죽	멸치타락죽②
점심	쌀밥/배추김치 참나물된장국⑤⑥ 돈가스&소스 배추나물⑤⑥	현미밥/배추김치 달걀국 훈제오리볶음 양상추샐러드	쌀밥/배추김치 유부된장국⑤/ 닭고기카레볶음 가지나물⑤⑥	차조밥/배추김치⑨ 소고기무국 매추리알조림 숙주나물	기장밥/배추김치 ★맑은묵국 돼지고기간장볶음 콩나물무침	돼지고기백김치볶음밥⑤⑩ 들깨고사리국⑤⑥ 오이당탕이 깍두기⑨
오후간식	샤인머스켓	미니우동⑤⑥	요거트	메론	[★편교구마]+우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	755/24	651/23	772/24	661/23	700/26	433/16
원산지 표시	돼지고기: 국내산	오리고기: 국내산	닭고기: 국내산	★쇠고기: 호주산	★돼지고기: 국내산	돼지고기:
날짜	19	20	21	22	23	24
오전간식	미역죽	렌틸콩죽	★렌틸콩죽	누룽지죽	달걀죽	복어영양죽①⑤⑥
점심	쌀밥/배추김치⑨ 동태맑은국⑤⑥ 치킨너겟 브로콜리무침	기장밥/배추김치 맑은감자국⑤⑥ ★소불고기⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 얼갈이된장국 ★고등어조림 무나물	참쌀밥/배추김치 가지된장국⑤⑥ ★탕수육+소스 양배추샐러드	차조밥/★배추김치 ★청경채맑은국 ★삼치간장조림 애호박나물	달걀파스타①⑤⑥⑧ 쇠고기파프리카주먹밥⑤⑩⑪ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	배	바나나	[전감자]+우유②	크림수프	[삶은달걀①]+우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	690/30	687/27	797/31	683/28	717/35	498/17
원산지 표시	닭고기: 국내산	★쇠고기: 호주산	고등어: 국내산	돼지고기: 국내산	삼치: 국내산	★쇠고기:
날짜	26	27	28	29	30	31
오전간식	참치죽	당근죽	누룽지죽	녹두죽	장국죽	녹두죽
점심	수수밥/배추김치⑨ 소고기미역국⑤⑥ 두부조림 오이나물	쌀밥/배추김치 버섯된장국⑤⑥⑩ 생선가스&타르타르소스①⑤⑥ 상추무침	쌀밥/배추김치 된장국 함박스테이크 콩나물	보리밥/배추김치 양배추맑은국⑤⑥ 돼지고기파망야채볶음 멸치볶음①⑤⑥⑦	쌀밥/배추김치 황태국①⑤⑥ ★매추리알연근조림①⑤⑥ 우거지나물⑤⑥	닭가슴살볶음밥⑤⑩ 배추된장국⑤⑥ 참나물샐러드⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	샤인머스켓	시리얼⑥+우유②	요거트	바나나	[★편단호박]+우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	712/31	668/25	761/30	673/28	788/33	444/21
원산지 표시	★쇠고기: 호주산	생선가스: 러시아산	돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산	황태: 러시아산	닭고기:
★10월의 제철식품 단감, 사과, 배, 청경채, 무, 연근, 고구마, 밤, 고등어, 삼치, 늪은호박, 양송이버섯	★ 10월의 저나트륨·저당 메뉴			원산지 표시	쌀(백미)	
	날 짜	메뉴	점심 중 함량	밥, 죽, 누룽지	배추김치(백김치)	
	저나트륨 메뉴 8일	달걀간장구이	나트륨 163mg	산	산	산
	저당 메뉴 20일	달지않은소불고기	당 3g			
	저나트륨 메뉴 30일	배각두기(저염김치)	나트륨 0.2mg			
* 만성질환 위험 감소를 위한 3~5세 어린이의 1일 나트륨 섭취량은 1,500mg 이내, 총당류 섭취량은 총 에너지섭취량의 20% 이내로 제한합니다.			- 쌀, 배추김치(백김치): 매일 동일한 원산지로 제공하는 경우 위의 칸에 원산지 표시 - 쌀, 배추김치(백김치) 외 식품: 식단표 '원산지 표시' 칸에 일별로 표시 ★ 쇠고기: 국내산일 경우, 한우·육우·젓소 구분표시 예시) 쇠고기(국내산 한우), 쇠고기(국내산 육우), 쇠고기(호주산)			
식품알레르기 유발물질 표시	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲차			배추, 죽, 누룽지		
※ 원산지 및 식품알레르기 유발물질 표시는 센터에서 제공하는 표준레시피에 준하여 표시하였으며, 가공품 사용 시 식재료 뒷면의 식품 표시사항을 참고하여 정확하게 표시해야 합니다.						