

(**구립 해맞이**) 어린이집
2026년 10월 1-2세 식단표 (일반형)

- 발행일 : 2026. 9. 15.
- 발행처 : 양천구어린이·사회복지급식관리지원센터
- 작성자 : 영양팀

구분	월	화	수 한그릇 day	목	금	토
날짜				1	2(푸드브릿지1)	3
오전간식	◎ 알레르기유발식품 ◎			당근스틱/우유②	느타리버섯죽	 개천절
점심	① 달걀 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣			잡곡밥 숙주맑은국⑤⑥ 두부양념찜⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식				삼색주먹밥⑤⑥/ 등굴레차	모닝빵①②⑤⑥/ 우유②	
열량(Kcal)/단백질(g)				377/13	436/17	
날짜	5	6	7(푸드브릿지2)	8	9	10
오전간식	 대체 휴일	국물시리얼⑤⑥/우유②	우유죽⑤⑥	해맞이 가족축제 한마당	 한글날	자른 포도
점심		잡곡밥 쇠고기된장찌개⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 치커리나물⑤⑥ 백김치⑨	돈육느타리버섯짜장밥 ②⑤⑥⑩⑮⑯ 양배추맑은국⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 후식-배 깍두기⑨			잔멸치채소주먹밥⑤⑥ 미니우동⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식		간장비빔국수⑤⑥	찐감자/우유②			쌀과자/두유⑤
열량(Kcal)/단백질(g)		440/17	389/15			423/14
날짜	12(저당day)	13	14	15 [생일식단]	16(푸드브릿지3)	17
오전간식	바나나/치즈②	플레인요거트②	양파스프 ②⑤④⑮⑯	사과	아욱죽⑤⑥	국물시리얼⑤⑥/우유②
점심	백미밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 바삭사과식물고기 ⑤④⑬ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 청경채된장국⑤⑥ 달볶음탕⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	달걀소보로비빔밥 ①⑤④ 근대맑은국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 후식-오렌지백김치⑨ 백김치⑨	백미밥 두부미역국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤ 백김치⑨	백미밥 느타리버섯맑은국⑤ ④ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 상추나물⑤⑥ 깍두기⑨	칼국수⑤⑥ 물만두 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑰ 배추김치⑨
ocn오후간식	크루아상①②⑤⑥/ 보리차	양배추전①⑤⑥	찐고구마/우유②	생크림케이크①②⑤⑥/우유②	식빵①②⑤⑥/우유②	단감
열량(Kcal)/단백질(g)	437/14	377/20	425/16	433/13	426/15	403/13
날짜	19(서울미래밥상)	20	21	22	23(저염day)	24
오전간식	배/플레인요거트②	국물시리얼⑤⑥/우유②	얼갈이죽⑤⑥	오이스틱/두유⑤	밤죽	사과
점심	잡곡밥 애호박된장국⑤⑥ 참치채소볶음⑤⑥⑩ 연근개소스무침①⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 쇠고기팍국⑤⑥⑬ 메추리알토마토소스조림 ①⑤⑥⑫ 무생채 . 백김치⑨	달걀갯잎볶음밥⑤⑥⑮ 유부된장국⑤⑥ 청경채무침 후식-자른 포도 깍두기⑨	잡곡밥 우거지맑은국⑤⑥ 새우살굴소스조림 ⑤④⑨⑩ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 비지된장국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 참나물유자청무침⑤ ④ 배추김치(백김치)⑨	오므라이스①⑤⑥⑫ 복어국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	옥수수부침①⑤⑥	당근주먹밥⑤⑥/ 등굴레차	찐감자/우유②	수제비⑤⑥	후레쉬번①②⑤⑥/ 우유②	쌀과자/두유⑤
열량(Kcal)/단백질(g)	420/19	438/14	390/16	391/17	436/15	434/19
날짜	26(서울미래밥상)	27	28	29(푸드브릿지4)	30	31
오전간식	키위/플레인요거트②	국물시리얼⑤⑥/우유②	브로콜리스프 ②⑤④⑮⑯	당근스틱/우유②	시금치죽⑤⑥	국물시리얼⑤⑥/우유②
점심	잡곡밥 부추된장국⑤⑥ 오징어파프리카조림 ⑤④⑦ 우유나물 백김치⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 시래기된장국⑤⑥ 완자구이 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑰⑱ 후식-바나나 백김치⑨	잡곡밥 배추맑은국⑤⑥ 삼치살양념찜⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감자된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 오이무침 백김치⑨	잔치국수⑤⑥ 떡갈비조림 ①⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 배추김치⑨
오후간식	크림리조토 ②⑤④⑮⑯	삶은 달걀①/ 옥수수수염차	찐단호박/우유②	다진유부주먹밥⑤⑥/ 매일차③	머핀①②⑤⑥/우유②	토마토⑫
열량(Kcal)/단백질(g)	439/18	378/16	440/18	409/18	437/16	386/15

원산지	쌀 (밥, 죽, 현미)	콩(두부, 비지)	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	배추김치	
			국내산	외국산					배추	고춧가루
	국내산	국내산	국거리용: 국내산(한우)/ 불고기용: 국내산(한우) * 조리용: 국내산(육우)	×	국내산	국내산	국내산	고등어: 국내산 오징어: 원양산	국내산	국내산
표시	수산/식육가공품									
	너비아니(돼지고기: 국내산, 닭고기: 국내산)		참치통조림(다량어 : 원양산) 완자(돼지고기: 국내산 / 닭고기: 국내산)				토요일 메뉴 떡갈비(돼지고기: 국내산 / 닭고기: 국내산)			

- ▷ **분홍색 : 푸드브릿지** (10월 : 느타리버섯)
식행동 개선을 위해 주 1회 단계별(1~4단계) 요리를 제공합니다.
- ▷ **보라색 : 저염day** 어린이 나트륨 섭취 저감화를 위해 제공합니다.
- ▷ **주황색 : 저당day** 어린이 당류 섭취 저감화를 위해 제공합니다.
- ▷ **한그릇 day** : 매주 수요일 일품 메뉴를 제공합니다.

* 10월 서울공동개발 가정통신문은 '뇌를 깨우는 SMART UP 식재료 - 호박씨'입니다.
자세한 내용은 통신문을 확인해주시길 바랍니다.

* **서울미래밥상**: 서울특별시 식품정책과와 함께 어린이의 건강증진과 환경적 지속가능성을 위한 건강 먹거리 제공 실천 계획에 따라 월 2회 서울미래밥상 식단을 운영합니다.

* 위의 식단표는 **영유아 권장섭취량**에 근거하여 작성되고 있습니다.

1-2세 - 센터 제공 열량: 375~440kcal, 하루 권장 단백질: 20g, 하루 권장 열량: 900kcal
3-5세 - 센터 제공 열량: 585~680kcal, 하루 권장 단백질: 25g, 하루 권장 열량: 1,400kcal

구분	월	화	수	목	금	토
날짜				1	2	3
저녁	◎ 알레르기유발식품 ◎ ① 달걀 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣			백미밥 돈육순살감자탕⑤⑥⑩ 스크램블에그①⑤ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱국⑤⑥ 임연수살단호박찜⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	 개천절
				254/12	221/12	
열량(Kcal)/단백질(g)						
날짜	5	6	7	8	9	10
저녁	 대체 휴일	백미밥 김팍국⑤⑥ 두부가스+소스 ①⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 열무무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑬ 당근나물 배추김치⑨	백미밥 감자국⑤⑥ 돈육브로콜리찜⑤⑥⑩ 우영무침⑤⑥ 깍두기⑨	 한글날	
		244/9	246/9	220/11		
열량(Kcal)/단백질(g)						
날짜	12	13	14	15	16	17
저녁	백미밥 썩갠양파국⑤⑥ 달걀가지볶음①⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 다시마채국⑤⑥ 쇠고기장독독이⑤⑥⑬ 파프리카나물 배추김치⑨	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 과일요거트샐러드② 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 두부근대찜⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 고등어살조림⑤⑥⑦ 고구마맛탕⑤ 배추김치⑨	
	227/12	251/11	259/12	224/9	259/9	
열량(Kcal)/단백질(g)						
날짜	19	20	21	22	23	24
저녁	백미밥 두부전국⑤⑨ 만두탕수 ①②⑤⑥⑩⑬⑭⑮⑯ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 된장찌개⑤⑥ 참치전①⑤⑥ 애호박무침 깍두기⑨	백미밥 무채맑은국⑤⑥ 쇠고기당근찜⑤⑥⑬ 연근나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역된장국⑤⑥ 닭봉구이⑤⑥⑮ 깍두기⑨ 배추김치⑨	백미밥 청경채맑은국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 유부나물⑤ 배추김치⑨	
	246/8	228/9	257/8	230/10	248/11	
열량(Kcal)/단백질(g)						
날짜	26	27	28	29	30	31
저녁	백미밥 숙주맑은국⑤⑥ 돈육맥적구이⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	오징어삼색주먹밥 ⑤⑥⑦ 근대된장국⑤⑥ 후식-오렌지 배추김치⑨	백미밥 달걀국①⑤⑥ 닭살우영볶음⑤⑥⑮ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 단호박된장국⑤⑥ 완자조림 ①②⑤⑥⑩⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 시래기무침 깍두기⑨	백미밥 쇠고기탕국⑤⑥⑬ 두부데리야끼구이 ⑤⑥⑫⑬⑮ 배추나물 깍두기⑨	
	258/9	220/9	245/13	258/11	259/11	
열량(Kcal)/단백질(g)						

원산지 표시	쌀 (밥)	콩 (두부)	쇠고기		돼지고기	닭고기	수산물	수산/식육가공품	배추김치	
			국내산	외국산					배추	고춧 가루
	국내산	국내산	국거리용: 국내산(한우)/ 불고기용: 국내산(한우) • 조림용: 국 내산(육우)	×	국내산	국내산	고등어: 국내산 오징어: 원양산	너비야니(돼지고기: 국내산, 닭고기: 국내산) 참치통조림(다량어): 원양산 완자(돼지고기: 국내산 / 닭고기: 국내산)	국내산	국내산

* 위의 식단표는 **영유아 권장섭취량**에 근거하여 작성되고 있습니다.
 1-2세 - 센터 제공 열량: 220~260kcal, 하루 권장 단백질: 20g, 하루 권장 열량: 900kcal
 3-5세 - 센터 제공 열량: 340~400kcal, 하루 권장 단백질: 25g, 하루 권장 열량: 1,400kcal

구분	월	화	수 한그림 day	목	금	토
날짜 오전간식				1 당근스틱 /우유②	2(푸드브릿지 1) 느타리버섯죽	3
점심	◎ 알레르기 유발식품 ◎ ① 달걀 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣			잡곡밥 숙무된장국⑤⑥ 두부양념찜⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	 개천절
오후간식				삼색주먹밥⑤⑥/ 동굴레차 585/20	모닝빵①②⑤⑥/ 우유② 660/26	
열량(Kcal)/단백질(g)						
날짜 오전간식	5	6	7(푸드브릿지 2)	8	9	10
점심	 대체 휴일	곡물시리얼⑤⑥/우유②	우렁죽⑤⑥	해맞이 가족축제 한마당	 한글날	자른 포도
오후간식		간장비빔국수⑤⑥	편감자/우유②			쌀과자/두유⑤
열량(Kcal)/단백질(g)		677/27	590/22			617/20
날짜	12(저당day)	13	14	15 [생일식단]	16(푸드브릿지 3)	17
오전간식	바나나 /치즈②	플레인요거트②	양파스프 ②⑤⑥⑬⑭	사과	아욱죽⑤⑥	곡물시리얼⑤⑥/우유②
점심	백미밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 바삭사과씨볼고기 ⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 청경채된장국⑤⑥ 달볶음탕⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	달걀소보로비빔밥 ①⑤⑥ 근대맑은국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 후식-오렌지 배추김치⑨	백미밥 두부미역국 ⑤⑥ 돼지고기잡채 ⑤⑥⑩ 콘설러드 ①⑤ 배추김치⑨	백미밥 느타리버섯맑은국 ⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 상추나물⑤⑥ 깍두기⑨	칼국수⑤⑥ 물만두 ①②⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 배추김치⑨
오후간식	크루아상①②⑤⑥/ 보리차	양배추전①⑤⑥	핀고구마 /우유②	케이크①②⑤⑥/우유②	식빵①②⑤⑥/우유②	단감
열량(Kcal)/단백질(g)	680/20	591/31	617/22	630/19	620/22	585/19
날짜	19(서울미래밥상)	20	21	22	23(저염day)	24
오전간식	배 /플레인요거트②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	얼갈이죽⑤⑥	오이스틱 /두유⑤	밤죽	사과
점심	잡곡밥 애호박된장국⑤⑥ 참치채소볶음⑤⑥⑮ 연근깨소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 쇠고기팓국⑤⑥⑬ 메추리알토마토소스조림 ①⑤⑥⑫ 무생채 배추김치⑨	달걀갯잎볶음밥⑤⑥⑮ 유부된장국⑤⑥ 청경채무침 후식-자른 포도 깍두기⑨	잡곡밥 우거지맑은국⑤⑥ 새우살굴소스조림 ⑤⑥⑫ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 비지된장국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 참나물유자청무침 ⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑥⑫ 북엇국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	옥수수부침①⑤⑥	당근주먹밥⑤⑥/ 동굴레차	편감자 /우유②	수제비⑤⑥	후레스빈①②⑤⑥/ 우유②	쌀과자/두유⑤
열량(Kcal)/단백질(g)	599/26	680/21	591/25	589/25	635/22	661/29
날짜	26(서울미래밥상)	27	28	29(푸드브릿지 4)	30	31
오전간식	키위 /플레인요거트②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	브로콜리스프 ②⑤⑥⑬⑭	당근스틱 /우유②	시금치죽⑤⑥	곡물시리얼⑤⑥/우유②
점심	잡곡밥 부추된장국⑤⑥ 오징어파프리카조림 ⑤⑥⑫ 우엉나물 배추김치⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑮ 시래기된장국⑤⑥ 완자구이 ①②⑤⑥⑩⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 후식-바나나 배추김치⑨	잡곡밥 배추맑은국⑤⑥ 삼치살양념찜⑤⑥ 느타리버섯나물 ⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감자된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 오이무침 배추김치⑨	잔치국수⑤⑥ 떡갈비조림 ①⑤⑥⑩⑫⑮⑱ 배추김치⑨
오후간식	크림리조트 ②⑤⑥⑬⑭	삶은 달걀①/ 옥수수수염차	편단호박 /우유②	다진유부주먹밥⑤⑥/ 메밀차③	머핀①②⑤⑥/우유②	토마토⑫
열량(Kcal)/단백질(g)	655/26	591/24	673/27	592/25	679/24	591/22

원산지	쌀 (밥, 죽, 현미)	콩(두부, 비지)	식고기		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	배추김치		
			국내산	외국산					배추	고춧가루	
	국내산	국내산	국거리용: 국내산(한우)/ 불고기용:국내산(한우) * 조림용:국내산(육우)		✕	국내산	국내산	국내산	고등어:국내산 오징어:원양산	국내산	국내산
표시	수산/식육가공품										
	너비아니(돼지고기:국내산, 닭고기:국내산)		참치통조림(다랑어 : 원양산) 완자(돼지고기:국내산 / 닭고기:국내산)				토요일 메뉴				
							떡갈비(돼지고기:국내산 / 닭고기:국내산)				
▷ 분홍색 : 푸드브릿지 (10월 : 느타리버섯) 식행동 개선을 위해 주 1회 단계별(1~4단계) 요리를 제공합니다. ▷ 보라색 : 저염day 어린이 나트륨 섭취 저감화를 위해 제공합니다. ▷ 주황색 : 저당day 어린이 당류 섭취 저감화를 위해 제공합니다. ▷ 한그릇day : 매주 수요일 일품 메뉴를 제공합니다. * 10월 서울공동개발 가정통신문은 '뇌를 깨우는 SMART UP 식재료 - 호박씨'입니다. 자세한 내용은 통신문을 확인해주시길 바랍니다. * 서울미래밥상: 서울특별시 식품정책과와 함께 어린이의 건강증진과 환경적 지속가능성을 위한 건강 먹거리 제공 실천 계획에 따라 월 2회 서울미래밥상 식단을 운영합니다. * 위의 식단표는 영유아 권장섭취량에 근거하여 작성되고 있습니다. 1-2세 - 센터 제공 열량: 375~440kcal, 하루 권장 단백질: 20g, 하루 권장 열량: 900kcal 3-5세 - 센터 제공 열량: 585~680kcal, 하루 권장 단백질: 25g, 하루 권장 열량: 1,400kcal											

구분	월	화	수	목	금	토
날짜				1	2	3
저녁	◎ 알레르기유발식품 ◎ ① 달걀 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣			백미밥 돈육순살감자탕⑤⑥⑩ 스크램블에그①⑤ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱국⑤⑥ 임연수살단호박찜⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	 개천절
열량(Kcal)/단백질(g)				386/19	353/17	
날짜	5	6	7	8	9	10
저녁	 대체 휴일	백미밥 김팏국⑤⑥ 두부가스+소스 ①⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 열무무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑬ 당근나물 배추김치⑨	백미밥 감자국⑤⑥ 돈육브로콜리찜⑤⑥⑩ 우엉무침⑤⑥ 깍두기⑨	 한글날	
열량(Kcal)/단백질(g)		375/13	378/14	352/17		
날짜	12	13	14	15	16	17
저녁	백미밥 썩갠양파국⑤⑥ 달걀가지볶음①⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 다시마채국⑤⑥ 쇠고기장독떡이⑤⑥⑬ 파프리카나물 배추김치⑨	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 과일요거트샐러드② 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 두부근대찜⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 고등어살조림⑤⑥⑦ 고구마맛탕⑤ 배추김치⑨	
열량(Kcal)/단백질(g)	346/17	387/17	400/18	351/13	394/14	
날짜	19	20	21	22	23	24
저녁	백미밥 두부전국⑤⑨ 만두탕수 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 된장찌개⑤⑥ 참치전①⑤⑥ 애호박무침 깍두기⑨	백미밥 무채맑은국⑤⑥ 쇠고기당근찜⑤⑥⑮ 연근나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역된장국⑤⑥ 닭봉구이⑤⑥⑮ 깻잎무침 배추김치⑨	백미밥 청경채맑은국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 유부나물⑤ 배추김치⑨	
열량(Kcal)/단백질(g)	378/12	351/14	400/13	353/15	381/17	
날짜	26	27	28	29	30	31
저녁	백미밥 숙주맑은국⑤⑥ 돈육맥적구이⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	오징어삼색주먹밥 ⑤⑥⑦ 근대된장국⑤⑥ 후식-오렌지 배추김치⑨	백미밥 달걀국①⑤⑥ 닭살우엉볶음⑤⑥⑮ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 단호박된장국⑤⑥ 완자조림 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯⑰ 시래기무침 깍두기⑨	백미밥 쇠고기탕국⑤⑥⑮ 두부데리야끼구이 ⑤⑥⑫⑬⑮ 배추나물 깍두기⑨	
열량(Kcal)/단백질(g)	398/13	341/14	377/20	397/17	398/17	

원산지 표시	쌀 (밥)	콩 (두부)	쇠고기		돼지고기	닭고기	수산물	수산/식육가공품	배추김치	
			국내산	외국산					배추	고춧가루
	국내산	국내산	국거리용: 국내산(한우)/ 불고기용: 국내산(한우) • 조림용: 국 내산(육우)	✕	국내산	국내산	고등어: 국내산 오징어: 원양산	너비야니(돼지고기: 국내산, 닭고기: 국내산) 참치통조림(다량어) : 원양산 완자(돼지고기: 국내산 / 닭고기: 국내산)	국내산	국내산

* 위의 식단표는 **영유아 권장섭취량**에 근거하여 작성되고 있습니다.

1-2세 - 센터 제공 열량: 220~260kcal, 하루 권장 단백질: 20g, 하루 권장 열량: 900kcal

3-5세 - 센터 제공 열량: 340~400kcal, 하루 권장 단백질: 25g, 하루 권장 열량: 1,400kcal

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 배꼽부위가 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 싱싱한 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 삶아 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!



1,900여종의 버섯 중 식용 가능한 버섯은 약 200종으로 이 외 버섯은 독버섯이거나 식용 불가

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.





바삭사과쇠불고기

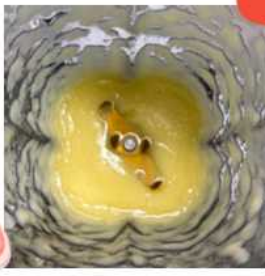


식재료(g)

	쇠고기	사과	양파	다진 파	식용유	간장
1-2세	26	3.3	3.3	2	2	1.3
3-5세	40	5	5	3	3	2
	맛술	올리고당	참기름	다진 마늘	참깨	후추
1-2세	1.3	1.3	0.7	0.3	0.1	0.1
3-5세	2	2	1	0.5	0.3	0.1

영양소 분석표	열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	지질(g)	칼슘(mg)	철(mg)	나트륨(mg)
1-2세	116.6	2.5	4	9.6	6.2	0.65	119.7
3-5세	179.4	3.8	6.6	14.7	9.6	1	184.2

조리방법



- 1 쇠고기는 키친타올로 핏물을 제거한 후 적당한 크기로 채 썬다.
- 2 사과는 껍질을 벗기고 양파와 함께 믹서기에 간다.
- 3 그릇에 1, 2, 다진 파, 간장, 맛술, 올리고당, 참기름, 다진 마늘, 참깨, 후추를 넣어 버무린다.
- 4 팬에 식용유를 두르고 3을 납작하게 펴서 앞뒤로 골고루 익힌 후 적당한 크기로 썰어 제공한다.



10월



뇌를 깨우는
SMART UP
식재료

작지만 강한,

호박씨



🎤 제 소개를 할게요!

- 저는 비타민E, 카로티노이드와 같은 항산화 성분이 풍부하고, 불포화지방산이 많아 콜레스테롤이 체내에 축적되는 것을 방지해줘요.
- 저는 마그네슘과 인, 철 등이 많이 들어있어 골격 성장과 골다공증 예방에 도움을 줘요.
- 저를 고를 때는 통통한 것과 모양이 고르고 이물질이 없는 게 좋아요.
- 저는 습기 없이 통풍이 잘되는 곳에 보관하거나 밀봉한 상태로 냉동 보관하는 것이 좋아요.



[출처] 농식품정보누리

🎤 주요 영양소 알려드릴게요~

비타민E

항산화작용

비타민E는 강력한 항산화 작용으로 뇌세포를 활성산소로부터 보호하여 뇌 손상을 억제하고, 면역기능 유지에 도움을 줘요.

마그네슘

뇌세포 대사 및 보호

마그네슘은 신경과 근육의 기능 유지에 도움을 주며, 비타민D와 함께 섭취하면 뇌세포의 대사를 원활하게 하는 데 효과가 있어요.

철분

두뇌 산소공급

철분은 혈액 생성과 두뇌 산소 공급에 필수적으로 사용되며, 뇌신경 활동을 원활하게 하고, 각종 호르몬 대사에 도움을 줘요.

[출처] 식품안전나라, (도서)뇌 건강을 살리는 계절음식

🎤 똑딱! 우리 함께 만들어 먹어보아요!

호박씨팬케이크

🕒 재료 * 4인분 기준

호박씨 16g, 달걀 50g, 우유 20g, 콩기름 6g, 팬케이크 가루 100g

👉 만드는 방법

- ① 호박씨는 잘게 다진다.
- ② 그릇에 팬케이크 가루, 달걀, 우유, 호박씨를 넣고 섞어 반죽을 만든다.
- ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 부어 앞뒤로 굽는다.
- ④ ③을 먹기 좋은 크기로 자른다.



10월



뇌를 깨우는
SMART UP
식재료

작지만 강한,

호박씨



호박이 될 수 있을까? 호박이 되는 길을 찾아요!



나만의 호박 모빌을 만들어 보아요!

준비물 가위, 펀치, 색칠도구(색연필 등), 끈, 막대기(나무젓가락 등)

만드는 방법



도안을 색칠한다.



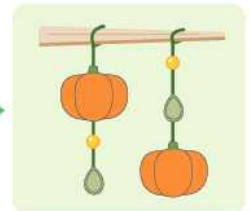
색칠한 도안을
가위로 오린다.



펀치로 구멍을
뚫는다.



끈을 구멍에 끼워
연결한다.



완성한 모빌을
막대기에 묶는다.

