국공립수정어린이집

2026년 10월 식단표

(만1~2세 죽식형 식단)

▶발행처 : 부산동구어린이·사회복지급식관리지원센터
▶발행일 : 2026.09.11.
▶작성자 : 영양팀
▶참 고 : 식생활안전관리원 식단

요일	월	화	수	목	금	토
날짜				1	2	3:개천절
오전간식				우유죽:②	단호박죽	
점심				기장밥 쇠고기버섯전골:⑤⑥⑲ 두부완자전:①⑤⑥ 잔멸치볶음:⑤⑥ 배추김치:⑨	백미밥 콩나물국:⑤ 순살안동찜닭:⑤⑥⑮ 도토리묵상추무침:⑤⑥ 배추김치:⑨	
오후간식				삶은달걀/보리차:①	배/치즈:②	
열량(Kcal)/단백질(g)				381/18.8	382.2/15.7	
날짜	5:대체휴일	6	7	8	9:한글날	10
오전간식		잣죽:⑬	닭가슴살죽:⑮	쇠고기미역죽:⑯		두유:⑤
점심		보리밥 두부젓국찌개:⑤⑨ 돼지불고기:⑤⑥⑩ 미역줄기나물:⑤⑥ 배추김치:⑨	참치마요덮밥:①⑤⑥⑦⑫⑭⑱ 가쓰오장국:⑤⑥ 파프리카무침:⑤⑥ 깍두기:⑨	기장밥 물만두국:①⑤⑥⑩ 순살고등어구이:⑤⑥⑦ 숙주나물:⑤⑥ 배추김치:⑨		백미밥 쇠고기우거지국:⑤⑥⑲ 치즈달걀찜:①② 김자반볶음:⑤⑥ 배추김치:⑨
오후간식		프렌치토스트/우유:①②⑤⑥/②	키위/치즈:②	찐감자/우유:②		단감/짜먹는요구르트:②
열량(Kcal)/단백질(g)		443.2/16.9	373.7/16.2	419.2/18		376.1/18
날짜	12	13	14<유아반합창대회>	15	16	17
오전간식	양송이버섯죽	오트밀죽:②	브로콜리죽:⑤⑥	참깨죽	녹두죽	검은콩두유:⑤
점심	흑미밥 김칫국:⑨ 돼지고기우영채볶음:⑤⑥⑩ 고구마조림:⑤⑥ 깍두기:⑨	보리밥 대파달걀국:① 오리주물럭:⑤⑥ 오이나물:⑤⑥ 배추김치:⑨	쇠고기쌀국수:⑯ 김가루주먹밥:⑤⑥ 맛살채소볶음:①⑤⑥⑧ 깍두기:⑨	기장밥 순두부백탕:⑤ 목살양파볶음:⑤⑥⑩ 콩나물무침:⑤⑥ 배추김치:⑨	백미밥 감자된장국:⑤⑥ 새우살채소볶음:⑤⑨ 어묵조림:⑤⑥ 배추김치:⑨	백미밥 닭곰탕:⑮ 뿌리채소맛탕:⑤ 깻잎순무침:⑤⑥ 깍두기:⑨
오후간식	감귤/치즈:②	크림빵/우유:①②⑤⑥/②	사과/치즈:②	찐단호박/우유:②	메론/치즈:②	토마토/스트링치즈:⑫/②
열량(Kcal)/단백질(g)	367.2/12	409.2/15.2	397.9/12.5	418.8/16.9	368.4/16.4	370.5/14.5
날짜	19<꽃잎반현장학습>	20<마음자람>	21	22	23	24
오전간식	황태죽:⑤⑥	두부채소죽:⑤⑥	쇠고기죽:⑯	잔멸치김가루죽	얼갈이된장죽:⑤⑥	두유:⑤
점심	흑미밥 수제비국:⑥ 닭살간장조림:⑤⑥⑮ 시금치나물:⑤⑥ 배추김치:⑨	보리밥 미역국:⑤⑥ 뼈없는돼지갈비찜:⑤⑥⑩ 참나물무침:⑤⑥ 배추김치:⑨	깍두기치즈볶음밥:②⑤⑨ 애호박국:⑤⑥ 생선까스&타르타르S:①⑤⑥ 배추김치:⑨	기장밥 두부맑은국:⑤⑥ 쇠고기버섯볶음:⑤⑥⑲ 채소달걀말이:①⑤ 배추김치:⑨	백미밥 맑은대구탕:⑤⑥ 감자전:⑤⑥ 브로콜리무침 깍두기:⑨	백미밥 콩비지찌개:⑤⑨ 돈사태찜:⑤⑥⑩ 청포묵무침:⑤⑥ 깍두기:⑨
오후간식	배/치즈:②	치즈빵/우유:①②⑤⑥/②	바나나/치즈:②	쌀과자/우유:⑤⑥/②	키위/치즈:②	사과/그릭요거트:②
열량(Kcal)/단백질(g)	377.8/17.9	411.9/14.9	438.9/14.3	419.6/20	377.7/11.4	411.1/19.1
날짜	26	27	28<유아반현장학습>	29<생일잔치>	30	31
오전간식	새우살채소죽:⑨	부추닭죽:⑮	연두부달걀죽:①⑤	두부연근죽:⑤	감자치즈죽:②	검은콩두유:⑤
점심	흑미밥 안매운참치김치찌개:⑤⑥⑨ 쇠고기잡채:⑤⑥⑮ 애호박볶음:⑤⑥ 깍두기:⑨	보리밥 청경채맑은국 순살삼치엿장조림:⑤⑥ 감자채볶음:⑤⑥ 배추김치:⑨	백미밥 미니우동:⑤⑥ 돈까스&소스:①⑤⑥⑩⑫⑱ 양배추샐러드&키위D:①⑤ 깍두기:⑨	백미밥 건새우미역국:⑤⑥⑨ 돼지고기강정:①⑤⑥⑩⑫ 애호박나물:⑤⑥ 배추김치:⑨	백미밥 꽃게된장국:⑤⑥⑧ 대패삼겹볶음:⑩ 오이무침:⑤⑥ 배추김치:⑨	삼색나물비빔밥:⑤⑥⑲ 유부맑은국:⑤⑥ 달걀후라이:①⑤ 배추김치:⑨
오후간식	단감/치즈:②	미니핫도그&케찹/우유:①②⑤⑥⑨⑬/②	감귤/치즈:②	케이크/우유:①②⑤⑥/②	사과/치즈:②	커스터드푸딩:①②
열량(Kcal)/단백질(g)	375.7/14.1	422.4/18.9	440.3/13.5	442.5/15.9	403.6/14.6	383.5/15.7

※알레르기 유발식품(총 19종): ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	쌀				쌀가공품		배추김치		쇠고기(국내산)		쇠고기(수입)	돼지고기	닭고기	오리고기
	쌀	찹쌀	현미	흑미	누룽지	찹쌀가루	배추	고춧가루	한우	육우				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	0		호주산	국내산	국내산	국내산
	두부류				수산물 (고등어, 갈치, 명태(건조제외), 오징어, 꽃게, 참조기, 주꾸미 등)				어육가공품(표시사항에 원산지가 표기된 제품) ※조리 시, 가급적 수제 조리를 권장드리며 부득이하게 완제품을 사용하는 경우 아래 원산지 표시판을 참고 부탁드립니다.					
	두부	순두부	연두부	콩비지					참치	돈까스				
	콩	콩	콩	콩	고등어	꽃게			가다랑어	돼지고기				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			원양산	국내산				

★ 식단 및 원산지는 식품 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되는 즉시 재안내 하겠습니다.

국공립수정어린이집

2026년 10월 식단표

(만3~5세 죽식형 식단)

▶발행처 : 부산동구어린이·사회복지급식관리지원센터
▶발행일 : 2026.09.11.
▶작성자 : 영양팀
▶참 고 : 식생활안전관리원 식단

요일	월	화	수	목	금	토
날짜				1	2	3:개천절
오전간식				우유죽:②	단호박죽	
점심				기장밥 쇠고기버섯전골:⑤⑥⑲ 두부완자전:①⑤⑥ 잔멸치볶음:⑤⑥ 배추김치:⑨	백미밥 콩나물국:⑤ 순살안동찜닭:⑤⑥⑮ 도토리묵상추무침:⑤⑥ 배추김치:⑨	
오후간식				삶은달걀/보리차:①	배/치즈:②	
열량(Kcal)/단백질(g)				586.2/28.9	588/24.1	
날짜	5:대체휴일	6	7	8	9:한글날	10
오전간식		잣죽:⑱	닭가슴살죽:⑮	쇠고기미역죽:⑯		두유:⑤
점심		보리밥 두부젓국찌개:⑤⑨ 돼지불고기:⑤⑥⑩ 미역줄기나물:⑤⑥ 배추김치:⑨	참치마요덮밥:①⑤⑥⑦⑫⑭⑱ 가쓰오장국:⑤⑥ 파프리카무침:⑤⑥ 깍두기:⑨	기장밥 물만두국:①⑤⑥⑩ 순살고등어구이:⑤⑥⑦ 숙주나물:⑤⑥ 배추김치:⑨		백미밥 쇠고기우거지국:⑤⑥⑲ 치즈달걀찜:①② 김자반볶음:⑤⑥ 배추김치:⑨
오후간식		프렌치토스트/우유:①②⑤⑥/②	키위/치즈:②	찐감자/우유:②		단감/짜먹는요구르트:②
열량(Kcal)/단백질(g)		681.9/26.1	574.9/24.9	644.9/27.7		578.6/27.7
날짜	12	13	14<유아반합창대회>	15	16	17
오전간식	양송이버섯죽	오트밀죽:②	브로콜리죽:⑤⑥	참깨죽	녹두죽	검은콩두유:⑤
점심	흑미밥 김칫국:⑨ 돼지고기우엉채볶음:⑤⑥⑩ 고구마조림:⑤⑥ 깍두기:⑨	보리밥 대파달걀국:① 오리주물럭:⑤⑥ 오이나물:⑤⑥ 배추김치:⑨	쇠고기쌀국수:⑯ 김가루주먹밥:⑤⑥ 맛살채소볶음:①⑤⑥⑧ 깍두기:⑨	기장밥 순두부백탕:⑤ 목살양파볶음:⑤⑥⑩ 콩나물무침:⑤⑥ 배추김치:⑨	백미밥 감자된장국:⑤⑥ 새우살채소볶음:⑤⑨ 어묵조림:⑤⑥ 배추김치:⑨	백미밥 닭곰탕:⑮ 뿌리채소맛탕:⑤ 깻잎순무침:⑤⑥ 깍두기:⑨
오후간식	감귤/치즈:②	크림빵/우유:①②⑤⑥/②	사과/치즈:②	찐단호박/우유:②	메론/치즈:②	토마토/스트링치즈:⑫/②
열량(Kcal)/단백질(g)	564.9/18.5	629.6/23.4	612.1/19.3	644.4/26	566.8/25.3	570/22.4
날짜	19<꽃잎반현장학습>	20<마음자람>	21	22	23	24
오전간식	황태죽:⑤⑥	두부채소죽:⑤⑥	쇠고기죽:⑯	잔멸치김가루죽	얼갈이된장죽:⑤⑥	두유:⑤
점심	흑미밥 수제비국:⑥ 닭살간장조림:⑤⑥⑮ 시금치나물:⑤⑥ 배추김치:⑨	보리밥 미역국:⑤⑥ 뼈없는돼지갈비찜:⑤⑥⑩ 참나물무침:⑤⑥ 배추김치:⑨	깍두기치즈볶음밥:②⑤⑨ 애호박국:⑤⑥ 생선까스&타르타르S:①⑤⑥ 배추김치:⑨	기장밥 두부맑은국:⑤⑥ 쇠고기버섯볶음:⑤⑥⑲ 채소달걀말이:①⑤ 배추김치:⑨	백미밥 맑은대구탕:⑤⑥ 감자전:⑤⑥ 브로콜리무침 깍두기:⑨	백미밥 콩비지찌개:⑤⑨ 돈사태찜:⑤⑥⑩ 청포묵무침:⑤⑥ 깍두기:⑨
오후간식	배/치즈:②	치즈빵/우유:①②⑤⑥/②	바나나/치즈:②	쌀과자/우유:⑤⑥/②	키위/치즈:②	사과/그릭요거트:②
열량(Kcal)/단백질(g)	581.2/27.5	633.7/22.9	675.2/22	645.6/30.7	581.1/17.5	632.5/29.4
날짜	26	27	28<유아반현장학습>	29<생일잔치>	30	31
오전간식	새우살채소죽:⑨	부추닭죽:⑮	연두부달걀죽:①⑤	두부연근죽:⑤	감자치즈죽:②	검은콩두유:⑤
점심	흑미밥 안매운참치김치찌개:⑤⑥⑨ 쇠고기잡채:⑤⑥⑮ 애호박볶음:⑤⑥ 깍두기:⑨	보리밥 청경채맑은국 순살삼치엿장조림:⑤⑥ 감자채볶음:⑤⑥ 배추김치:⑨	백미밥 미니우동:⑤⑥ 돈까스&소스:①⑤⑥⑩⑫⑭ 양배추샐러드&키위D:①⑤ 깍두기:⑨	백미밥 건새우미역국:⑤⑥⑨ 돼지고기강정:①⑤⑥⑩⑫ 애호박나물:⑤⑥ 배추김치:⑨	백미밥 꽃게된장국:⑤⑥⑧ 대패삼겹볶음:⑩ 오이무침:⑤⑥ 배추김치:⑨	삼색나물비빔밥:⑤⑥⑲ 유부맑은국:⑤⑥ 달걀후라이:①⑤ 배추김치:⑨
오후간식	단감/치즈:②	미니핫도그&케찹/우유:①②⑤⑥⑨/②	감귤/치즈:②	케이크/우유:①②⑤⑥/②	사과/치즈:②	커스터드푸딩:①②
열량(Kcal)/단백질(g)	578/21.7	649.8/29.1	677.4/20.7	680.8/24.5	621/22.4	590/24.1

※알레르기 유발식품(총 19종): ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	쌀				쌀가공품		배추김치		쇠고기(국내산)		쇠고기(수입)	돼지고기	닭고기	오리고기
	쌀	찹쌀	현미	흑미	누룽지	찹쌀가루	배추	고춧가루	한우	육우				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	0		호주산	국내산	국내산	국내산
	두부류				수산물 (고등어, 갈치, 명태(건조제외), 오징어, 꽃게, 참조기, 주꾸미 등)				어육가공품(표시사항에 원산지가 표기된 제품) ※조리 시, 가급적 수제 조리를 권장드리며 부득이하게 완제품을 사용하는 경우 아래 원산지 표시판을 참고 부탁드립니다.					
	두부	순두부	연두부	콩비지					참치	돈까스				
	콩	콩	콩	콩	고등어	꽃게			가다랑어	돼지고기				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			원양산	국내산				

★ 식단 및 원산지는 식품 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되는 즉시 재안내 하겠습니다.

부산동구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

2026년 영유아 식단안내문

■ 영양소 섭취기준

*출처: 보건복지부·한국영양학회, 2025 한국인 영양소 섭취기준, 2025.

구분	에너지 (Kcal)	탄:단:지 에너지 구성비율(%)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	비타민A (㎍ RAE)	비타민C (mg)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	칼슘 (mg)	철 (mg)
만 1~2세	900	50-65:10-20:20-35	130	20	250	40	0.4	0.5	450	6
만 3~5세	1,400	50-65:10-20:15-30	130	25	300	45	0.5	0.6	550	6

■ 식단구성

일품식단	매주 수요일	생일식단/현장학습식단	1일 식단제시 (일정에 맞게 활용)
요리놀이식단	1일 식단제시 (일정에 맞게 활용)	어린이기호식품 품질인증	메뉴명 옆 인증 표시

이 달의 다른 메뉴

	날짜	만 1~2세 식단	만 3~5세 식단
점심			

	날짜	만 1~2세 식단	만 3~5세 식단
저녁			

■ 연령에 따른 제공메뉴 유형별 조리 및 배식 주의사항

음식명		만 1~2세 유의사항	만 3~5세 유의사항
밥류	잡곡밥	• 잡곡량 5% 이내 사용 • 여러가지 종류가 섞인 혼합잡곡을 제공하는것은 지양 • 소화가 용이하도록 충분히 불려 사용	
	볶음밥/덮밥	• 채소 크기는 1x1cm 이하로 썰기 • 골고루 섞거나 또는 먹기 좋은 형태로 배식	
국류	국	• 건더기의 크기를 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 썰기 • 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공	
		• 염도 0.3~0.4%로 제공	• 염도 0.4~0.5%로 제공
주찬류	불고기용	• 0.2cm 이하의 두께로 3x3cm 크기로 썰어서 조리	
	닭	• 순살 닭고기 제공 (뼈 유의)	
	생선	• 가급적 순살 생선 사용 / 배식 전 생선살만 발라서 제공	
	해물	• 소화·저작이 어려운 음식으로 제공하지 않음	• 충분히 익혀서 조리하되 너무 질기지 않도록 조절 • 오징어류는 0.5cm이하로 잘게 잘라서 제공 • 조개는 껍질을 제거하여 살만 발라 잘게 잘라 제공
	난류	• 반드시 노른자까지 완숙으로 익혀서 조리 • 삶은 달걀인 경우, 반드시 2~4등분으로 잘라서 제공 • 달걀찜 제공 시, 중심온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공	
부찬류	샐러드/쌈채소	• 생채소는 반드시 소독 및 세척하여 조리 • 소스는 배식 직전에 버무려서 제공 • 3x3cm정도로 아이들이 먹기 편하게 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을 수 있도록 제공 (만1~2세의 경우, 만3~5세보다 작게 잘라서 제공하고 생채소를 큰 덩어리로 제공하지 않도록 주의)	
	나물	• 짜지 않도록 간에 유의 • 2cm 이하 길이로 잘라서 제공	
김치류	배추김치	• 맵거나 짜지 않도록 고춧가루 함량에 유의 • 1cm이하 크기로 작게 잘라서 제공 • 잎보다는 줄기 부분을 잘먹을 수 있음	
		• 백김치 고려	
	깍두기	• 맵거나 짜지 않도록 고춧가루 함량에 유의 • 1x1cm이하 크기로 작게 잘라서 제공	
면류	국수/잡채	• 면을 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식	• 포크로 면이 떠지도록 지도
떡류	떡	• 떡 등 찰기있는 음식은 제공하지 않음 • 운영위원회를 통해 떡 제공에 대한 협의 후, 감수 신청으로 메뉴변경하여 제공 가능 (단, 협의 증빙 서류 확인 필요)	• 떡국인 경우, 떡을 1/2정도 사이즈로 작게 잘라서 제공 • 떡 제공 시, 2~4등분으로 잘게 잘라서 제공(삼킴주의) • 식사시간 동안 반드시 선생님들의 모니터링 필요 • 목이 메지 않도록 물·음료와 함께 제공 • 먹기 좋은 말랑말랑한 상태 확인 (굳어짐 없도록 주의)
전류	전	• 나물, 해물 등은 1cm 이하로 작게 잘라서 반죽 조리	

기타	표면이 매끄럽고 동글동글한 음식	• 메추리알, 방울토마토, 포도 등 표면이 매끄러운 음식은 제공하지 않음(삼킴주의)	• 메추리알, 방울토마토, 포도 등 표면이 매끄러운 음식은 반드시 2~4등분으로 작게 잘라서 제공 (원형 형태로 제공 금지) • 식사시간 동안 반드시 선생님들의 모니터링 필요 • 씹어서 삼키도록 지도(삼킴주의)
	견과류/콩류 등 딱딱한 음식	• 만 1~2세는 제공하지 않음(삼킴주의)	• 알레르기 원아 확인 후 제공 • 제공 시 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공 • 콩조림 등은 물량을 충분히 하고 푹 익혀서 무르게 조리
	옥수수	• 만 1~2세는 제공하지 않음(삼킴주의)	
		• 옥수수를 쪄서 으깬 형태 또는 잘게 썰린 형태로 조리에 이용하며, 원형 그대로 제공 금지	
	소시지	• 1cm미만으로 잘게 잘라서 제공	
	찐 음식	• 충분히 푹 익히고 배식 전에 껍질을 벗겨 작게 잘라서 제공 • 2x3cm정도의 한입크기로 잘라서 숟가락과 함께 배식 (포크는 부스러짐)	
	고구마, 강력분으로 만든 빵	• 목이 메지 않도록 물·음료와 함께 제공 • 식사시간 동안 반드시 선생님들의 모니터링 필요	
	어린이 기호식품 품질인증 식품	• 안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품을 식약처에서 인증하는 것으로, 어린이 기호식품 품질인증 식품을 제공할 수 있도록 권장 • 인증 식품 확인 방법: 식품안전나라(foodsafetykorea.go.kr) > 건강·영양 > 어린이·청소년 식생활 안전관리 > 어린이 기호식품 품질인증 > 품질인증 식품 목록	
	나트륨·당류 저감 식품	• 영유아기는 평생 식습관을 좌우하는 중요한 시기이기 때문에 적정량의 나트륨·당류 섭취가 중요함 • 식품 구매 시, 「나트륨·당류 저감 표시기준」에 따라 '덜, 감소, 줄인, 라이트' 등의 문구가 표시된 제품을 선택하도록 권장	

▷ 영유아 식사 시, 모니터링은 필수적으로 동반되어야 합니다.

▷ 만1~2세는 만3~5세에 비해 섭식 및 소화능력이 미숙할 수 있으므로, 일부 메뉴에 대하여 위와 같이 조리방법 및 배식방법을 달리하여 제공합니다.

▷ 보존식은 제공한 모든 메뉴를 대상으로 보관하여야 하므로, 연령별 메뉴가 다르게 제공될 경우와 식품알레르기로 인한 대체식을 제공 할 경우에도 각각 보존식을 진행하여야 합니다.

▷ 대체식 또는 조리법 변경 등의 사유로 식단 내 메뉴를 변경 할 경우 식품알레르기 유발물질 확인 후 알맞게 기입하여 주세요.

발행처 : 국공립수정어린이집
발행일 : 2026년 9월 28일
원 장 : 박존귀 원장님

10월 가정통신문

가을 제철 식재료
"안전하고 건강하게 섭취하기"

부산동구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

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 비타민C가 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.

식생활안전관리원

[출처] 식품의약품안전처 공식블로그

부산동구센터 달님 알림판

2026년 제10회 **임신·출산·육아 의료정보박람회 [맘편한 부산]**이 11.13(금)~11.14(토) 2일간 **부산시민공원 다솜관**에서 개최됩니다. [맘편한 부산]은 임신, 출산, 육아에 관한 유익한 정보를 나누고 전시, 공연, 체험 등 다채로운 프로그램을 통해 즐거운 시간을 보낼 수 있는 박람회입니다. 이번 박람회에서는 어린이 직업 체험전, 우리 아이 숲속 나들이 등 다양한 상시 프로그램과 함께 여러 업체가 참여하는 체험·홍보 부스도 마련될 예정이니, 많은 관심과 기대를 부탁드립니다. 감사합니다.♥

발행처 : 국공립수정어린이집
발행일 : 2026년 9월 28일
원 장 : 박존귀 원장님

10월 가정통신문

단디요리놀이활동_태극기비빔밥

부산동구 어린이·사회복지급식관리지원센터

동구센터는 생활주제와 연계된 동화를 활용하여 요리놀이활동을 접목한 [단디 요리놀이 활동북]을 배포하고, 이를 통해 각 어린이 급식소에서 올바른 기본 소양을 기를 수 있도록 지원하고 있습니다. 가정에서도 편식 예방 및 올바른 식습관 형성을 위해 단디요리놀이활동을 활용해 보세요♥

활 동 명	태극기비빔밥	활동주제	우리나라의 국기에 대해 알아보기

활동목표

1. 이야기의 내용을 이해하고, 이야기를 나눌 수 있다.
* 의사소통 > 듣기 > 동요·동시·동화 듣고 이해하기

2. 우리나라를 상징하는 태극기에 대하여 안다.
* 사회관계 > 사회에 관심 갖기 > 우리나라에 관심 갖고 이해하기

준 비 물

(만3-5세 20인분 분량)

흰밥, 다진 돼지고기, 나물(콩나물, 당근, 시금치 등), 김, 계란후라이, 간장 양념장(간장, 참기름, 깨소금)
(앞치마, 두건, 위생장갑, 행주, 휴지통, 컵 등 식재료 도구 및 소모품)

활동1 동화연계

1. '태극기는 참 쉽다'를 읽고, 이야기를 나눈다.
- 태극기의 흰 바탕은 어떤 뜻을 가지고 있을까요?
- 태극 문양(빨강·파랑)은 무엇을 나타낼까요?
- 태극기 네 귀퉁이에 있는 4개의 괘(검정 선)는 어떤 의미가 있을까요?

2. 태극기의 상징물과 모양 속 의미를 알아본다.
- 태극기는 어떤 의미를 담고 있을까요?
- 태극기 이외에 우리나라를 상징하는 것은 어떤 것들이 있을까요?

활동2 요리놀이

1. 준비된 재료를 소개하고, 재료에 대한 이야기를 나눈다.
- 오늘 준비한 재료들을 먹어 본 적이 있나요?
- 이 재료들로 어떻게 태극기를 만들 수 있을까요?

2. 만드는 방법을 소개하고, 태극기비빔밥을 만들어 본다.
가. 다진 돼지고기를 미리 볶아 준비한다.
나. 콩나물, 당근, 시금치는 미리 손질하여 데친 후 밑간하여 준비한다.
다. 그릇에 볶은 돼지고기, 콩나물, 계란후라이를 담고 밥을 올린다.
라. 김, 시금치나물, 당근나물로 흰 밥 위에 태극기를 표현한다.
마. 간장 양념장을 곁들인다.

3. 완성된 태극기비빔밥을 소개하고, 이야기를 나눈다.
- 요리를 하면서 가장 재미있었던 점은 무엇이었나요?
- 우리나라를 대표하는 태극기를 만들어 보니 기분이 어떤가요?

4. 정리 정돈한다.

평가

1. 우리나라를 상징하는 태극기에 대해 아는가?
2. 내가 사는 나라에 대해 자긍심을 가지는가?
3. 재료의 색, 모양, 냄새 등의 특성을 탐색하며 즐겁게 요리하는가?

참고

태극기의 의미

- 하얀색 바탕은 밝음과 순수, 평화를 사랑하는 우리 민족을 뜻해요.
- 빨간색과 파란색의 태극 모양은 우주의 모든 것들이 서로 어울리며 만들어지고 발전해 가는 것을 뜻해요.
- 네 모서리에 있는 검은색 줄을 '사괘'라고 해요. 각각 하늘(건), 땅(곤), 물(감), 불(이)을 뜻한답니다.

<출처: 단디 요리놀이 활동북 vol.1>