



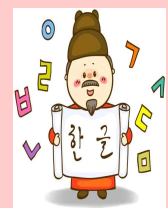
10월 식단표(1~2세)

2026.10.01.~10.31

발행처 : 동래구어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일 : 2026.9.16.

작성자 : 영양기획팀

일자	「식단 이용시 참고사항」			1(목)골고루day	2(금)	3(토) 개천절
오전간식	1. 10월의 푸드프린트지 : 🍎 무			1 소고기무죽⑤⑥⑬	바나나	
점심	1 1단계(친해지기) : 무죽 2 2단계(간접노출) : 무간장불고기 3 3단계(소극적노출) : 쇠고기묵국 4 4단계(적극적노출) : 무나물			잡곡밥 어묵국⑤⑥ 대체음식: 몸튼맑은묵국 브로콜리달걀말이①②⑤ 대체음식: 몸튼두부구이 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨	참쌀밥 맑은묵국⑬ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑬ 청경채사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	2. 식품알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(홍합, 굴, 전복포함) ⑲잔 *아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			닭고기주먹밥⑤⑮ 보리차	우리밀하케이크①②⑤⑥ 대체음식: 몸튼편고구마 흰우유②	
일자	5(월)대체휴일			8(목)골고루day	9(금)한글날	10(토)
오전간식				사과		키위
점심				2 잡곡밥 버섯맑은국⑤⑥ 무간장불고기⑤⑥⑩ 브로콜리무침 배추김치⑨		꼬마김밥⑤⑥⑩ 칼국수⑥ 깍두기⑨
오후간식				감자채전⑤⑥ 흰우유②		채소죽
일자	12(월)			15(목)골고루day	16(금)	17(토)
오전간식	소고기미역죽⑤⑥⑬			바나나	돈육김치죽⑤⑥⑩	사과
점심	참쌀밥 북엇국⑤⑥ 닭채소볶음⑤⑥⑮ 김가루청포묵무침①⑤⑥ 배추김치⑨			♥예쁜힘찬마음반-부산119안전체험관 견학♥ 잡곡밥 3 쇠고기묵국⑤⑥⑬ 치즈달걀말이①②⑤ 대체음식: 몸튼고등어구이 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	♥마음인성프로그램-놀이체험 인성교육 인형극♥ 참쌀밥 순두부찌개⑤ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 오이무침 배추김치⑨	하이라이스⑤⑥⑩ 김국수⑤⑥⑨ 새우튀김①⑤⑥⑨ 깍두기⑨
오후간식	유부우동⑤⑥			짜장면①⑤⑥⑩⑮⑰⑱ 흰우유②	또띠아단호박피자②⑤⑥ 흰우유②	황태죽
일자	19(월)			22(목)골고루day	23(금)	24(토)
오전간식	누룽지죽			바나나	우리국물미숫가루②⑤⑥	바나나
점심	♥문화의날-인형극관람♥ 참쌀밥 버섯들깨탕⑤⑥ 쇠고기순두부볶음⑤⑥⑩⑬ 연근흑임자무침 배추김치⑨			♥밝은미소A·B반-키즈카페 견학♥ 키즈도시락 잡곡밥 황태국⑤⑥ 순살안동찜닭⑤⑥⑬ 4 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	♥예쁜힘찬마음반-장생포 고대박물관 견학♥ 참쌀밥 열갈이된장국⑤⑥ 돼지고기부추볶음⑤⑥⑩ 표고감자채볶음⑤ 깍두기⑨	김치치즈볶음밥②⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 홍합시락국⑤⑥⑬ 요구르트② 깍두기⑨
오후간식	토마토미트볼파스타②⑥⑩⑫⑮ 대체음식: 몸튼두부면파스타 (미트볼제거)			씨리얼 흰우유②	스위트밀크롤①②⑥ 대체음식: 몸튼우리쌀과자 흰우유②	양송이죽
일자	26(월)			29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	닭야채죽⑮			사과	김가루참쌀죽⑤⑥	
점심	♥어린이영양교육-골고루먹어요♥ 참쌀밥 물만두국⑤⑥⑩⑬⑯ 채소달걀찜① 대체음식: 몸튼두부구이 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨			잡곡밥 버섯된장국⑤⑥ 고등어구이⑦ 고구마순나물⑤⑥ 깍두기⑨	참쌀밥 맑은김치국⑨ 돈육야채볶음⑩ 파프리카오이무침 배추김치⑨	
오후간식	잔치국수⑤⑥			잔멸치주먹밥⑤	모닝빵①②⑤⑥+딸기잼 대체음식: 몸튼편고구마 흰우유②	

일괄 원산지 표시	쌀(밥/죽/누룽지)				콩(두부류/콩국수/콩비지)			쇠고기	육류	
	백미	잡곡	찹쌀	누룽지	두부	순두부	연두부	국내산	돼지고기	닭고기
	국내산				국내산	국내산	국내산	한우 ★무항생제	국내산	국내산
	김치(배추/얼갈이/봄동)			수산물		식육·어육가공품				
	배추	얼갈이	고춧가루	고등어	꼬마돈가스	떡갈비	미트볼	아채고로케	햄박스테이크	
					돼지고기	돼지고기	돼지고기/닭고기	돼지고기	돼지고기/닭고기	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	

☞ 위 식단은 식자재의 수급사정에 따라 변경 될 수 있습니다.



10월 식단표(3세)

2026.10.01.~10.31

발행처 : 동래구어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일 : 2026.9.16.

작성자 : 영양기획팀

일자	「식단 이용시 참고사항」			1(목)골고루day	2(금)	3(토) 개천절
오전간식	1. 10월의 푸드프린팅지 : 🍎 무			1 소고기무죽⑤⑥⑬	바나나	
점심	1 1단계(친해지기) : 무죽 2 2단계(간접노출) : 무간장불고기 3 3단계(소극적노출) : 쇠고기묵국 4 4단계(적극적노출) : 무나물			잡곡밥 어묵국⑤⑥ 대체음식: 몸튼맑은묵국 브로콜리달걀말이①②⑤ 대체음식: 몸튼두부구이 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨	참쌀밥 맑은묵국⑧ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑬ 청경채사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	2. 식품알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(홍합, 굴, 전복포함) ⑲산 *아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			닭고기주먹밥⑤⑮ 보리차	우리밀하케이크①②⑤⑥ 대체음식: 몸튼편고구마 흰우유②	
일자	5(월)대체휴일			8(목)골고루day	9(금)한글날	10(토)
오전간식				사과		키위
점심				잡곡밥 버섯맑은국⑤⑥ 2 무간장불고기⑤⑥⑬ 브로콜리무침 배추김치⑨		꼬마김밥⑤⑥⑩ 칼국수⑥ 깍두기⑨
오후간식				감자채전⑤⑥ 흰우유②		채소죽
일자	12(월)			15(목)골고루day	16(금)	17(토)
오전간식	소고기미역죽⑤⑥⑬			바나나	돈육김치죽⑤⑥⑩	사과
점심	참쌀밥 북엇국⑤⑥ 닭채소볶음⑤⑥⑮ 김가루청포묵무침①⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 쇠고기배추찜⑤⑥⑬ 애호박나물⑤ 깍두기⑨	채소짜장밥⑤⑥⑩ 저염실파달걀국① 대체음식: 몸튼맑은장국 꼬마돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫ 대체음식: 몸튼두부구이 에히후루츠 제거 깍두기⑨	♥에쁜힘찬마음반-부산119안전체험관 견학♥ 잡곡밥 3 쇠고기묵국⑤⑥⑬ 치즈달걀말이①②⑤ 대체음식: 몸튼고등어구이 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	♥마음인성프로그램-놀이체험 인성교육 인형극♥ 참쌀밥 순두부찌개⑤ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 오이무침 배추김치⑨	하이라이스⑤⑥⑩ 김국⑤⑥⑨ 새우튀김①⑤⑥⑨ 깍두기⑨
오후간식	유부우동⑤⑥	찐감자 흰우유②	우영주먹밥⑤⑥ 보리차	짜장면①⑤⑥⑩⑮⑰⑱	또띠아단호박피자②⑤⑥ 흰우유②	황태죽
일자	19(월)			22(목)골고루day	23(금)	24(토)
오전간식	누룽지죽			바나나	우리국물미숫가루②⑤⑥	바나나
점심	♥문화의날-인형극관람♥ 참쌀밥 버섯들깨탕⑤⑥ 쇠고기소스볶음⑤⑥⑩⑬ 연근흑임자무침 배추김치⑨	잡곡밥 애호박된장국⑤⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ 단배추무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠불고기덮밥⑤⑥⑬ 송어 매추알과알샐러드①⑤ 대체음식: 몸튼과알샐러드 배추김치⑨	♥박은미소A-B반-키즈카페 견학♥ 키즈도시락 ----- 잡곡밥 황태국⑤⑥ 순살안동찜닭⑤⑥⑬ 4 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	♥에쁜힘찬마음반-장생포 고대박물관 견학♥ 참쌀밥 열갈이된장국⑤⑥ 돼지고기부추볶음⑤⑥⑩ 표고감자채볶음⑤ 깍두기⑨	김치치즈볶음밥②⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 홍합시락국⑤⑥⑩⑬ 요구르트② 깍두기⑨
오후간식	토마토미트볼파스타②⑥⑩⑫⑮ 대체음식: 몸튼두부면파스타 (미트볼제거)	찐단호박 흰우유②	야채고로케①⑤⑥⑩ 대체음식: 몸튼바나나 흰우유②	씨리얼 흰우유②	스위트밀크롤①②⑥ 대체음식: 몸튼우리쌀과자 흰우유②	양송이죽
일자	26(월)			29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	닭야채죽⑮			사과	김가루참쌀죽⑤⑥	
점심	♥어린이영양교육-골고루먹어요♥ 참쌀밥 물만두국⑤⑥⑩⑬⑯⑰ 채소달걀찜① 대체음식: 몸튼두부구이 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 감자양파국⑤⑥ 쇠고기오이볶음⑤⑥⑬ 당근숙주나물⑤ 배추김치⑨	쌀밥 크림스프②⑤⑥⑬⑯ 햄박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑮⑰ 대체음식: 에히후루츠 제거 양상추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 버섯된장국⑤⑥ 고등어구이⑦ 고구마순나물⑤⑥ 깍두기⑨	참쌀밥 맑은김치국⑨ 돈육야채볶음⑩ 파프리카오이무침 배추김치⑨	
오후간식	잔치국수⑤⑥	찐고구마 흰우유②	삶은달걀① 대체음식: 몸튼찐감자 매실쥬스	잔멸치주먹밥⑤	모닝빵①②⑤⑥+딸기잼 대체음식: 몸튼편고구마 흰우유②	

일괄 원산지 표시	쌀(밥/죽/누룽지)				콩(두부류/콩국수/콩비지)			쇠고기	육류	
	백미	잡곡	참쌀	누룽지	두부	순두부	연두부	국내산	돼지고기	닭고기
	국내산				국내산	국내산	국내산	한우 ★무항생제	국내산	국내산
	김치(배추/얼갈이/봄동)			수산물		식육·어육가공품				
	배추	얼갈이	고춧가루	고등어	꼬마돈까스	떡갈비	미트볼	아채고로케	햄박스테이크	
					돼지고기	돼지고기	돼지고기/닭고기	돼지고기	돼지고기/닭고기	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

위 식단은 식재료의 수급사정에 따라 변경 될 수 있습니다.

가을 제철 식재료

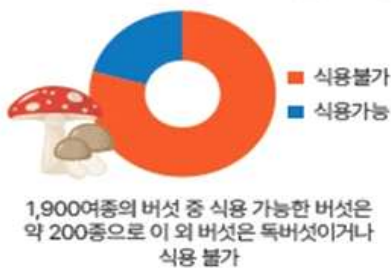
“안전하고 건강하게 섭취하기”

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 상상한 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, 전뼈가 많아 칼슘 섭취에 도움 - 구입요령: 비늘이 많이 붙어있고 윤기가 나는 것, 동공이 맑고 아가미 열 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!



야생버섯 잘못된상식

 빛깔이 화려해야 독버섯이다		 나무에서 자란 버섯은 식용 가능하다	
 은수지가 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.



동래동일어린이집에서 알려드립니다.