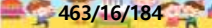


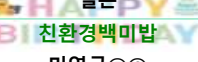
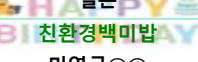
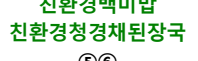
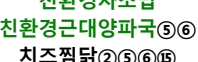


일 자				1(목)	2(금)	3(토)
오전간식				단호박죽	멜론	 개 천 절
점 심				흑미밥 배추당면국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 무쌈국⑤⑥ 새우달걀찜①⑨ 느타리버섯나물 배추김치⑨	
오후간식				곡물씨리얼⑤⑥/우유②	치즈빵①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질/칼슘 (Kcal/g/mg)				448/17/240	463/20/482	
일 자	5(월)	6(화)	7(수) 삼삼밥상	8(목)	9(금)	10(토)
오전간식	 대 체 공 휴 일	게살죽①⑤⑥⑧	사과	김가루채소죽	 한 글 날	자른 포도
점 심		수수밥 미역국⑤⑥ 돈육목살스테이크⑤⑥⑩⑫ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 근대맑은국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑨ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 팽이장국⑤⑥ 치킨너겟소스①②⑤⑥⑬ 애호박나물 깍두기⑨		달걀채소덮밥①⑤⑥ 차돌박이된장국⑤⑥⑨ 마카로니샐러드①⑤ 깍두기⑨
오후간식		편감자/우유②	칼국수①⑤⑥	마들렌①②⑤⑥/우유②		미숫가루⑤/우유②
열량/단백질/칼슘		471/22/258	422/19/188	487/16/215		432/17/243
일 자	12(월)	13(화)	14(수) 수다밥상	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	 멜론	아욱죽	배	버섯죽⑤⑥	사과	바나나
점 심	친환경백미밥 미역국⑤⑥ 간장닭강정①⑤⑥⑬ 친환경양배추샐러드 ①⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 안매운소고기육개장⑤⑥⑨ 채소스크램블에그①②⑤ 시금치나물 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 부추맑은국 동그랑땡①⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 발효유②	수수밥 감자된장국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑨ 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	기장밥 콩나물국⑤ 닭살채소볶음⑤⑥⑬ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨	채소볶음밥⑤⑥ 두부맑은국⑤ 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 깍두기⑨
오후간식	케이크①②⑥/우유②	단호박찜/우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑯	미니한도그①②⑥⑩/우유②	모닝빵①②⑤⑥/우유②	곡물씨리얼⑤⑥/우유②
열량/단백질/칼슘	 463/16/184	456/19/243	497/21/194	507/20/302	448/21/236	476/20/260
일 자	19(월)	20(화)	21(수) 환경밥상	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	사인머스켓	브로콜리죽	굴	참깨채소죽⑤⑥	단감	파인애플
점 심	친환경백미밥 친환경청경채된장국 ⑤⑥ 달걀말이①⑤ 새우살친환경 애호박나물⑨ 배추김치⑨	흑미밥 유부장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑭ 양상추샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 아욱맑은국⑤⑥ 닭다리살양념구이⑤⑥⑬ 잔멸치볶음⑤ 배추김치(백김치)⑨	기장밥 순살갈비탕⑨ 고등어구이⑤⑥⑦ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 버섯전골⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	소고기하이라이스⑤⑥⑨ 우동국물⑤⑥ 춘권튀김⑤⑥⑨ 깍두기⑨
오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥/우유②	편고구마/우유②	짜장면⑤⑥⑩	물만두찜⑤⑥⑩/결명자차	롤빵①②⑤⑥/우유②	미숫가루⑤/우유②
열량/단백질/칼슘	480/20/280	508/18/233	433/21/187	483/18/95	491/20/207	502/15/243
일 자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	사과	애호박죽	사인머스켓	새우죽⑤⑥⑨	굴	단감
점 심	친환경차조밥 친환경근대양파국⑤⑥ 치즈찜닭②⑤⑥⑬ 친환경달콤무생채 배추김치⑨	백미밥 순두부백탕①⑤ 참치채소전①⑤⑥ 김구이 깍두기⑨	소불고기덮밥⑤⑥⑨ 복엇국⑤⑥ 토마토샐러드⑫ 배추김치⑨ 플레인요거트②	흑미밥 들기름미역국⑤⑥ 돈육양배추볶음⑤⑥⑩ 다진콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	기장밥 사골고깃국⑨ 메추리알장조림①⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	훈제오리볶음밥⑤⑥ 시금치된장국⑤⑥ 단호박범벅샐러드①⑤ 깍두기⑨
오후간식	채소주먹밥⑤/옥수수차	편감자/우유②	잔치국수⑤⑥	어묵탕⑤⑥	밤식빵①②⑤⑥/우유②	곡물씨리얼⑤⑥/우유②
열량/단백질/칼슘	438/21/181	466/22/266	497/25/224	482/22/157	485/21/229	457/15/202
[특화식단 안내] 삼삼밥상 나트륨을 줄인 메뉴(염도 : 0.5%이하) 환경밥상 제철 식품을 활용한 저탄소 식단 수다밥상 '수요일은 다 먹는날'로 잔반 ZERO 식단			[10월 제철식품] 사과 배 굴 석류 고구마 무 호박 청경채 굴 게 홍합 고등어	[식품알레르기 표시안내] ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑳잣 ※ ⑬야생산류는 대부분의 음식 가공 시 첨가되어 있습니다.		

원산지 표기

소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	명태(동태)	고등어	주꾸미	오징어	다랑어 (참치)	쌀	배추김치		콩
국내산 한우	국내산	국내산	국내산	러시아산	노르웨이	태국산	국내산	원양산	밥/죽/누룽지	배추	고춧가루	두부/콩비지
		국내산							국내산	국내산	국내산	국내산
식육수산물가공품 * 당월에 사용하지 않는 식재료의 경우 표기하지 않을 수 있음		치킨너깃		동그랑땡		함박스테이크		훈제오리				
		닭고기: 국내산		돼지고기: 국내산		돼지고기: 국내산 소고기: 국내산		오리고기: 국내산				
본 식단은 만1-2세 어린이의 1일 영양소 섭취기준(열량 900kcal, 단백질 20g, 칼슘 450mg)에 준하여 작성되었습니다.												

본 식단은 만1-2세 어린이의 1일 영양소 섭취기준(열량 900kcal, 단백질 20g, 칼슘 450mg)에 준하여 작성되었습니다.

일 자				1(목)	2(금)	3(토)						
오전간식				단호박죽	멜론	 개 천 절						
점 심				흑미밥 배추당면국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 무채국⑤⑥ 새우달걀찜①⑨ 느타리버섯나물 배추김치⑨							
오후간식				곡물씨리얼⑤⑥/우유②	치즈빵①②⑤⑥/우유②							
열량/단백질/칼슘 (Kcal/g/mg)				650/25/346	642/26/603							
일 자	5(월)	6(화)	7(수) 삼삼밥상	8(목)	9(금)	10(토)						
오전간식		게살죽①⑤⑥⑧	사과	김가루채소죽		자른 포도						
점 심	 대 체 공 휴 일	수수밥 미역국⑤⑥ 돈육목살스테이크⑤⑥⑩⑫ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 근대맑은국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑨ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 팽이장국⑤⑥ 치킨너겟소스①②⑤⑥⑫ 애호박나물 깍두기⑨	 한 글 날	달걀채소덮밥①⑤⑥ 차돌박이된장국⑤⑥⑨ 마카로니샐러드①⑤ 깍두기⑨						
오후간식		편감자/우유②	칼국수①⑤⑥	마들렌①②⑤⑥/우유②		미숫가루⑤/우유②						
열량/단백질/칼슘		618/27/360	612/28/271	707/22/287		639/25/353						
일 자	12(월)	13(화)	14(수) 수다밥상	15(목)	16(금)	17(토)						
오전간식	 멜론	아욱죽	배	버섯죽⑤⑥	사과	바나나						
점 심	 친환경백미밥 미역국⑤⑥ 간장닭강정①⑤⑥⑫ 친환경양배추샐러드 ①⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 안매운소고기육개장⑤⑥⑨ 채소스크램블에그①②⑤ 시금치나물 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 부추맑은국 동그랑땡①⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 발효유②	수수밥 감자된장국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑨ 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	기장밥 콩나물국⑤ 달걀채소볶음⑤⑥⑫ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨	채소볶음밥⑤⑥ 두부맑은국⑤ 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 깍두기⑨						
오후간식	 케이크①②⑥/우유② 661/23/262	단호박찜/우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑫⑫⑫	미니핫도그①②⑥⑩/우유②	모닝빵①②⑤⑥/우유②	곡물씨리얼⑤⑥/우유②						
열량/단백질/칼슘		651/27/348	681/29/240	714/29/426	649/30/340	642/28/348						
일 자	19(월)	20(화)	21(수) 환경밥상	22(목)	23(금)	24(토)						
오전간식	샤인머스켓	브로콜리죽	굴	참깨채소죽⑤⑥	단감	파인애플						
점 심	 친환경백미밥 친환경청경채된장국 ⑤⑥ 달걀말이①⑤ 새우살친환경 애호박나물 ⑨ 배추김치⑨	흑미밥 유부장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑫ 양상추샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 아욱맑은국⑤⑥ 닭다리살양념구이⑤⑥⑫ 잔멸치볶음⑤ 배추김치⑨	기장밥 순살갈비탕⑨ 고등어구이⑤⑥⑦ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 버섯전골⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	소고기하이라이스⑤⑥⑨ 우동국물⑤⑥ 춘권튀김⑤⑥⑨ 깍두기⑨						
오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥/우유②	찐고구마/우유②	짜장면⑤⑥⑩	물만두찜⑤⑥⑩/결명자차	롤빵①②⑤⑥/우유②	미숫가루⑤/우유②						
열량/단백질/칼슘	686/28/399	714/26/330	640/31/279	658/27/233	716/29/341	717/22/347						
일 자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)						
오전간식	사과	애호박죽	샤인머스켓	새우죽⑤⑥⑨	굴	단감						
점 심	 친환경차조밥 친환경근대양파국 ⑤⑥ 치즈찜닭②⑤⑥⑫ 친환경달콤무생채 배추김치⑨	백미밥 순두부백탕①⑤ 참치채소전①⑤⑥ 김구이 깍두기⑨	소불고기덮밥⑤⑥⑨ 복쌈국⑤⑥ 토마토샐러드⑫ 배추김치⑨ 플레인요거트②	흑미밥 들기름미역국⑤⑥ 돈육양배추볶음⑤⑥⑩ 다진콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	기장밥 사골고깃국⑨ 메추리알장조림①⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	훈제오리볶음밥⑤⑥ 시금치된장국⑤⑥ 단호박범벅샐러드①⑤ 깍두기⑨						
오후간식	채소주먹밥⑤/옥수수차	편감자/우유②	잔치국수⑤⑥	어묵탕⑤⑥	밤식빵①②⑤⑥/우유②	곡물씨리얼⑤⑥/우유②						
열량/단백질/칼슘	637/31/265	654/30/376	706/35/318	630/29/213	693/30/327	607/20/287						
[특화식단 안내]  삼삼밥상 나트륨을 줄인 메뉴(염도 : 0.5%이하)  환경밥상 제철 식품을 활용한 저탄소 식단  수다밥상 '수요일은 다 먹는날'로 잔반 ZERO 식단 [10월 제철식품] 사과 배 굴 석류 고구마 무 호박 청경채 굴 게 홍합 고등어 [식품알레르기 표시안내] ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰조청어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑳잔 ※ ㉑이황산류는 대부분의 음식 가공 시 첨가되어 있습니다.												
원산지 표기												
소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	명태(동태)	고등어	주꾸미	오징어	다랑어(참치)	쌀	배추김치	콩	
국내산 한우	국내산	국내산	국내산	러시아산	노르웨이	태국산	국내산	원양산	밥/죽/누룽지 국내산	배추 국내산	고춧가루 국내산	두부/콩비지 국내산
식육수신가공품 * 당월에 사용하지 않는 식재료의 경우 표기하지 않을 수 있음		치킨너깃	동그랑땡		함박스테이크		훈제오리					
		닭고기: 국내산	돼지고기: 국내산		돼지고기: 국내산 소고기: 국내산		오리고기: 국내산					
본 식단은 만3~5세 어린이의 1일 영양소 섭취기준(열량 1,400kcal, 단백질 25g, 칼슘 550mg)에 준하여 작성되었습니다.												

식품알레르기 대체식단

인천시 서해구 어린이·사회복지급식관리지원센터



달걀① 대체가능 메뉴

날짜	기존식단	대체가능 메뉴	날짜	기존식단	대체가능 메뉴
10/2	새우달걀찜①⑨	(달걀제외) 새우살채소볶음⑤⑨	10/19	달걀말이①⑤	두부부침⑤⑥
	치즈빵①②⑤⑥/우유②	약과⑥/우유②		잼샌드위치①②⑤⑥/우유②	통밀빵잼샌드위치⑥/우유②
10/7	칼국수①⑤⑥	(달걀제외)칼국수⑤⑥	10/20	함박스테이크⑤⑥⑩⑫⑬	(달걀제외) 함박스테이크⑤⑥⑩⑫⑬
10/8	치킨너겟*소스①②⑤⑥⑬	닭살구이⑤⑬		양상추샐러드①⑤⑥	양상추샐러드*오리엔탈드레싱 ⑤⑥
	마들렌①②⑤⑥/우유②	곡물씨리얼/우유②	10/23	롤빵①②⑤⑥/우유②	곡물씨리얼/우유②
10/12	케이크①②⑥/우유②	딸기두부도너츠미니②⑤⑥ 우유②	10/27	순두부백탕①⑤	(달걀제외)순두부백탕⑤
10/13	채소스크램블에그①②⑤	두부부침⑤⑥		참치채소전①⑤⑥	(달걀제외)참치채소전⑤⑥
10/14	동그랑땡⑤⑥⑩⑬	(달걀제외)동그랑땡⑤⑥⑩⑬	10/29	다진콘샐러드①⑤	다진콘샐러드*오리엔탈드레싱 ⑤⑥
10/15	브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧	브로콜리무침	10/30	메추리알장조림①⑤⑥	닭가슴살장조림⑤⑥⑬
	미니핫도그①②⑥⑩/우유②	통밀빵⑥/우유② [빵종류:비건류빵(통밀/쌀)]		밤식빵①②⑤⑥/우유②	통밀빵⑥/우유② [빵종류:비건류빵(통밀/쌀)]
10/16	모닝빵①②⑤⑥/우유②	약과⑥/우유②			

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



- 재철시기: 9월~11월
- 영양정보: 미네랄과 비타민 A·C가 풍부
→ 피로해소와 건강 유지에 도움
- 구입요령: 당도 높은 단감은 껍질의 배꼽부위가 선홍색을 띠며, 전체적으로 열매가 없고, 과육이 단단
- 보관방법: 비닐봉지에 5개 정도씩 넣어 밀봉 저온 보관

배



- 재철시기: 9월~11월
- 영양정보: 루테올린과 비타민 C가 풍부
→ 기관지 건강 유지에 도움
- 구입요령: 껍질이 얇고 해프러우며 상처가 없는 것, 목지가 끈적이지 않고, 육질이 단단하며 싱싱한 것
- 보관방법: 비닐이나 신문지에 하나씩 포장 냉장 보관

사과



- 재철시기: 10월~12월
- 영양정보: 비타민 C가 풍부
→ 피부미용에 탁월, 면역력 증강에 도움
- 구입요령: 껍질의 색이 고르고 밝은 노랑을 주며, 흠집이 없고 목지가 뽕지 않은 것
- 보관방법: 해탈된 발생량이 많아 다른 과일·채소를 쉽게 숙성 시킬 수 있는 곳에 따로 보관

밤



- 재철시기: 9월~11월
- 영양정보: 탄수화물과 식이섬유, 비타민 C, 칼륨 풍부
→ 에너지 보충에 도움
- 구입요령: 껍질이 깨끗하고 얇아 굵고 윤기가 나며, 단단하고 묵직한 것
- 보관방법: 소금물에 약 1시간 담근 후 껍질이 세척 그늘에서 말린 후 지퍼백이나 비닐봉지에 담아 습기가 차지 않도록 하여 냉장 보관
(장기간 보관시 냉장·냉동 보관)

전어



- 재철시기: 10월~11월
- 영양정보: 불포화지방산이 풍부
지방이 많음
→ 혈순 순화에 도움
- 구입요령: 비늘이 많이 붙어있고 윤기가 나는 것, 동공이 맑고 애가며 옆 검은 점에 선명함
- 보관방법: 세척 후 불가를 제거하여 한 마리씩 포장 냉장 또는 냉동 보관

대하



- 재철시기: 9월~12월
- 영양정보: 키토산, 타우린/아스타잔틴(항산화물질) 풍부
- 구입요령: 껍질이 투명하고 윤기가 있으며, 머리가 단단하게 붙어있는 것
- 보관방법: 냉장 보관
장기간 보관 시 불가 제거 후 1회 분량씩 냉동 보관

가을 산행, 야생버섯 섭취 주의하세요!



1,900여종의 버섯 중 식용 가능한 버섯은 약 200여종으로 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, 잠각 등 증상 발생 시, 섭취한 버섯을 가지고 즉시 병원을 방문하세요.

