

구분	월	화	수	목	금
오전간식				1 소고기채소죽⑤⑬/동치미	2 바나나⑥/씨리얼/흰우유②
점심	▲단채급식 특성상 개별 맞춤 급식을 하기 어렵습니다. 영양아가 특정식품에 대해 알레르기가 있는 경우, 식단계획표를 미리 살펴보고 교사에게 정보를 제공해주신 뒤 자녀에게 알려주어 해당식품 섭취 시 주의할 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다. ※ 상기 메뉴는 식자재수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 우리 원에서는 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다. ※ 염도는 0.3-0.4%로 제공됩니다. ※ 백김치는 만1세~2세 대체식입니다. ※ 당질 55g, 단백질 15-20g, 지질 12g, 칼슘 500-600mg ※ 표시된 열량과 단백질량은 오전간식과 총식이 계산하였습니다.			녹두밥 맑은콩나물국⑤ 돈육백김치두루치기⑤⑥⑨⑩ 온두부찌⑤/양념장⑤⑥ 배추김치⑥⑨/백김치⑨	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 춘천닭갈비⑤⑥⑬ 새우살무나물볶음⑤⑥⑨ 배추김치⑨/백김치⑨
1-2세				413/12	320/15
3-5세				590/18	458/22
오후간식 1				크래미채소떡볶음⑤⑥⑧⑩/마시는요거트②	고구마튀김⑤⑥/흰우유②
오후간식 2				199/9 흰우유②	204/8 흰우유②
오전간식	5: 대체공휴일	6	7	8	9: 한글날
점심	대체 공휴일 Today is a holiday. 	현미누룽지죽/동치미⑨ 토마토참쌀밥⑫ 취나물된장국⑤⑥ 코다리살갈장⑤⑥⑫ 유부숙주나물무침⑤⑥ 열무김치⑥⑨/백김치⑨	마들렌①②⑤⑥/흰우유② 풋파프카래라이스덮밥②⑤⑥⑬⑭ 맑은미역국⑤ 크렌베리멸치볶음⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	단호박죽/사과 현미참쌀밥 들깨버섯국⑤ 몽골리안족크⑤⑥⑩⑫ 청포묵감우침⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	
1-2세		306/7	368/8	310/9	
3-5세		438/11	527/12	443/14	
오후간식 1		감자채소떡볶음⑤⑥/요거트②	소고기열갈이국밥⑤⑬/배	물만둣국⑤⑥⑩/저염치즈②	
오후간식 2		220/9 흰우유②	200/4 흰우유②	133/6 흰우유②	
오전간식	12	13	14	15	16
점심	대게살채소죽⑤⑧/동치미⑨ 현미밥 열갈이콩비지국⑤⑥ 소고기감자조림⑤⑥⑬ 대파양배추나물⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	기장밥 청국장찌개⑤⑥ 삼치살구이⑤⑥ 가지양파볶음⑤⑥/구운김 배추김치⑨/백김치⑨	녹두밥 도토리묵온국⑤⑥ 닭봉유자청조림⑤⑥⑬ 비타민나물⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	차조밥 두부미역국⑤ 북경식꿔바로우⑤⑥⑩ 오렌지샐러드①②⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	수수밥 배추된장국⑤⑥ 훈제오리찜⑤⑥⑬/머스터드소스①⑤⑥ 시금치 나물 열무김치⑥⑨/백김치⑨
1-2세	275/9	324/9	294/14	442/15	343/13
3-5세	394/14	464/13	421/21	632/22	490/19
오후간식 1	넙적군만두⑤⑥/흰우유②	두부들기름구이⑤/양념장⑤⑥/바나나	고르곤졸라피자②⑥/저당마시는요플레②	유부채석음밥⑤⑥/보리차	시금치프리트타①⑤⑥/흰우유②
오후간식 2	219/11 흰우유②	190/7 흰우유②	173/7 흰우유②	219/3 흰우유②	210/10 흰우유②
오전간식	19	20	21: 종식채식DAY	22	23
점심	당근크림스프②⑤⑥⑬⑭/흰우유②/조각식빵⑥ 차조밥 미역미소국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 아삭달콤단감치커리무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	새우살채소죽⑤⑨/스트링치즈② 강황참쌀밥 유부주머니전골⑤ 임연수구이⑤ 참나물무침⑤/구운김 깍두기⑨/백김치⑨	단호박찜/두유⑤ 렌틸콩짜장덮밥②⑤⑥⑬⑭ 다시마우채국⑤ 두부강정⑤⑥⑫ 오이양파무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	대구살채소죽⑤⑥/저염치즈② 흑미밥 맑은열갈이버섯국⑤ 쌈싸먹는제육불고기⑤⑥⑩ 양배추쌈/저염쌈장⑤ 열무김치⑥⑨/백김치⑨	치즈감자타락죽②⑤ 보리밥 아욱된장국⑤⑥ 치킨가이라아케①⑤⑥⑬/소스 ⑤⑥ 애호박당근볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨
1-2세	261/8	390/19	452/15	343/11	357/16
3-5세	373/12	558/28	647/22	491/17	510/23
오후간식 1	참치채소볶음밥⑤⑥/배	까르보나라스파게티②⑤⑥⑬/통굴레차	생일케익②⑤⑥/바나나/마시는요거트②	베트남쌀국수⑤⑥⑬/배	저당마시는요플레②
오후간식 2	228/7 흰우유②	234/12 흰우유②	214/9 흰우유②	222/8 흰우유②	207/9 흰우유②
오전간식	26	27	28	29	30
점심	스크램블에그①⑤/사과/흰우유② 기장밥 북어채콩나물국⑤⑨ 함박스테이크조림①⑤⑥⑬⑭ 푸실리채소샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	영양닭죽⑬/동치미⑨ 대두콩밥 ⑤ 들깨미역국⑤ 고등어카레구이②⑤⑥⑦⑩⑫⑬⑭ 취나물볶음⑤ 깍두기 ⑨/백김치⑨	소고기 미역죽⑤⑥⑬ 양파등백문까스덮밥①⑤⑥⑬(가조동) 두부미소국⑤⑥ 로메인유자샐러드⑤⑥ 단호박범벅①⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	전복채소죽⑤⑬/동치미⑨ 수수밥 어묵채소국⑤⑥ 돈육채피망볶음⑤⑥⑩ 날치알계란찜①⑤ 깍두기 ⑨/백김치⑨	흑미고구마죽/오렌지 발아현미밥 도라지닭곰탕⑤⑬ 두부간장조림⑤⑥ 브로콜리사과무침⑤ 배추김치⑨/백김치⑨
1-2세	392/17	289/8	374/11	403/15	342/9
3-5세	560/25	414/12	535/17	576/22	489/14
오후간식 1	오징어부추전①⑤⑥⑬/보리차	치즈샌드위치①②⑤⑥/마시는 요거트②	허니버터감자구이②⑤/토마토/통굴레차	잔치국수⑤⑥⑨⑬/마시는요플레②	우리밀마들렌①②⑤⑥/흰우유②/바나나
오후간식 2	211/8 흰우유②	232/11 흰우유②	199/5 흰우유②	225/8 흰우유②	249/10 흰우유②
원산지 표시	①난류 ②우유 및 유제품 ③매일 ④광물 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야채상 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑳ 갖 ■ 원산지 표시 소고기: 국내산-한우, 돼지고기: 국내산, 닭고기: 국내산, 오리고기: 국내산, 쌀(잡쌀, 밥, 누룽지, 죽, 흑미, 현미)-국내산, 배추김치: 배추-국내산, 고춧가루-국내산, 열갈이겉절이: 열갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 불독겉절이: 열갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 두부, 콩비지, 콩국수, 연두부: 콩-국내산, 참조기: 국내산, 낙지: 중국산, 명태, 동태: 러시아산, 고등어: 노르웨이산, 감자: 국내산, 오징어: 국내산, 꽃게: 국내산, 진미채: 오징어-페루산, 오징어살찌: 오징어-페루산, 주꾸미: 베트남산, 아귀살: 국내산, 코다리: 명태-러시아산, 전복: 국내산, 방어: 국내산, 양복락: 미국산, 돈까스: 돼지고기-국내산, 해물등그탕: 오징어-페루산, 생선까스: 생선-러시아산, 햄/소세지/미트볼/너비야니/생선죽: 돼지고기-국내산, 치킨까스: 닭고기-국내산, 참치(캔): 다랑어-원양산, 베이컨: 돼지고기-국내산, 함박스테이크: 닭고기-국내산, 돼지고기-국내산, 어묵: 연육(갈치-원양산), 설렁탕: 소고기(육우), 우사골: 국내산 한우, 닭강정(닭: 국내산), 참스테이크-국내산(육우), 바베크족립: 돈육(국내산)				
원산지 표시	밥, 죽, 누룽지 국내산 배추, 열갈이, 불독 국내산 오징어 국내산 두부 콩 국내산 훈제오리 오리고기 국내산 함박스테이크 돼지고기 국내산	현미, 흑미, 참쌀 국내산 배추김치(or 백김치) 고춧가루 국내산 진미채 오징어 페루산 너비야니 돈육 호주산	돼지고기 국내산 쇠고기 국 국내산(한우) 돈육 돼지고기 국내산 미트볼 돼지고기 국내산 퀴바로우 돈육 국내산	닭고기 국내산 쇠고기 볶음, 밥 국내산(육우) 돈가스 돼지고기 국내산 우사골(완) 소고기 국내산(육우) 오징어살찌 오징어 페루산	오리고기 국내산 고등어 국내산 참치 다랑어 원양산 생선죽 돈육 호주산 닭강정 닭 국내산



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 풍부
-> 피로해소와 건강 유지에 도움
- 구입요령: 당도 높은 단감은 열매의 배꼽부위가 선홍색을 띠며, 전체적으로 열룩이 없고, 과육이 단단
- 보관방법: 비닐봉지에 5개 정도씩 넣어 밀봉 저온 보관

배



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

사과



- 제철시기: 10월~12월
- 영양정보: 비타민 C가 풍부
-> 피부미용에 탁월, 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 시킴 서늘한 곳에 따로 보관

밤



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

전 어



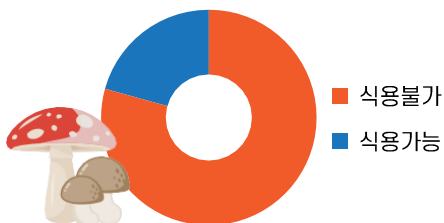
- 제철시기: 10월~11월
- 영양정보: 불포화지방산이 풍부 잔뼈가 많음
-> 칼슘 섭취에 도움
- 구입요령: 비늘이 많이 붙어있고 윤기가 나는 것, 동공이 맑고 아가미 옆 검은 점이 선명함
- 보관방법: 세척 후 물기를 제거하여 한 마리씩 포장 냉장 또는 냉동 보관

대 하



- 제철시기: 9월~12월
- 영양정보: 키토산,타우린,아스타잔틴(항산화물질) 풍부
- 구입요령: 껍질이 투명하고 윤기가 있으며, 머리가 단단하게 붙어있는 것
- 보관방법: 냉장 보관
장기간 보관 시 물기 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, 환각 등 증상 발생 시, 섭취한 버섯을 가지고 즉시 병원을 방문하세요.



구분	월	화	수	목	금
오전간식				1	2
점심	▲단채급식 특성상 개별 맞춤 급식을 하기 어렵습니다. 영양아가 특정식품에 대해 알레르기가 있는 경우, 식단계획표를 미리 살펴보고 교사에게 정보를 제공해주신 뒤 자녀에게 알려주어 해당식품 섭취 시 주의할 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다. ※ 상가 메뉴는 식사재수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 우리 원에서는 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다. ※ 염도는 0.3-0.4%로 제공됩니다. ※ 백김치는 만1세-2세 대체식입니다. ※ 당질 55g, 단백질 15-20g, 지질 12g, 칼슘 500-600mg ※ 표시된 열량과 단백질량은 오전간식과 총식이 계산하였습니다.			소고기채소죽⑤⑬/동치미	바나나⑥/씨리얼/흰우유②
				녹두밥 맑은콩나물국⑤ 돈육백김치두루치기⑤⑥⑨⑩ 온두부찜⑤/양념장⑤⑥ 배추김치⑥⑨/백김치⑨	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 춘천닭갈비⑤⑥⑬ 새우살무나물볶음⑤⑥⑨ 배추김치⑨/백김치⑨
				413/12	320/15
				590/18	458/22
				크래미채소떡볶음⑤⑥⑩⑪/마시는요거트②	고구마튀김⑤⑥ / 흰우유②
				199/9	204/8
오후간식 1				흰우유②	흰우유②
영양/단백질				흰우유②	흰우유②
오전간식 2				흰우유②	흰우유②
오전간식	5: 대체공휴일	6	7	8	9: 한글날
점심	대체공휴일 Today is a holiday. 	현미누룽지죽/동치미⑨ 토마토참쌀밥⑫ 취나물된장국⑤⑥ 코다리살갈경⑤⑥⑫ 유부숙주나물무침⑤⑥ 열무김치⑥⑨/백김치⑨	마들렌①②⑤⑥/흰우유② 풋파프리카레이스덮밥②⑤⑥⑬⑭ 맑은미역국⑤ 크렌베리멸치볶음⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	단호박죽/사과 현미참쌀밥 들깨버섯국⑤ 몽골리안족크⑤⑥⑩⑫ 청포묵감우침⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	
		306/7	368/8	310/9	
		438/11	527/12	443/14	
		감자채소석유포밥⑤⑥/요거남남②	소고기열갈이국밥⑤⑬/배	물만둣국⑤⑥⑩/저염치즈②	
		220/9	200/4	133/6	
		흰우유②	흰우유②	흰우유②	
오전간식 1				흰우유②	흰우유②
영양/단백질				흰우유②	흰우유②
오전간식 2				흰우유②	흰우유②
오전간식	12	13	14	15	16
점심	대게살채소죽⑤⑧/동치미⑨ 현미밥 열갈이콩비지국⑤⑥ 소고기감자조림⑤⑥⑬ 대파양배추나물⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	찐고구마/흰우유② 기장밥 청국장찌개⑤⑥ 삼치살구이⑤⑥ 가지양파볶음⑤⑥/구운김 배추김치⑨/백김치⑨	참깨콩나물죽⑤/흰우유② 녹두밥 도토리묵온국⑤⑥ 닭봉유자청조림⑤⑥⑬ 비타민나물⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	베이글①②⑥/크림치즈②/흰우유② 차조밥 두부미역국⑤ 북경식꿔바로우⑤⑥⑩ 오렌지샐러드①②⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	바나나빵①②⑤⑥/동치미 수수밥 배추된장국⑤⑥ 춘채오리찜⑤⑥⑩/머스터드소스①⑤⑥ 시금치 나물 열무김치⑥⑨/백김치⑨
	275/9	324/9	294/14	442/15	343/13
	394/14	464/13	421/21	632/22	490/19
	넙적군만두⑤⑥/흰우유②	두부들기름구이⑤/양념장⑤⑥/바나나	고르곤졸라파자②⑥/저당마시는요플레②	유부채석유포밥⑤⑥/보리차	시금치프리타타①⑤⑥/흰우유②
	219/11	190/7	173/7	219/3	210/10
	흰우유②	흰우유②	흰우유②	흰우유②	흰우유②
오전간식 1				흰우유②	흰우유②
영양/단백질				흰우유②	흰우유②
오전간식 2				흰우유②	흰우유②
오전간식	19	20	21: 종식채식DAY	22	23
점심	당근크림스프②⑤⑥⑬⑭/흰우유②/조각식빵⑥ 차조밥 미역미소국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 아삭달콤단감치커리무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	새우살채소죽⑤⑨/스트링치즈② 강황참쌀밥 유부주머니전골⑤ 임연수구이⑤ 참나물무침⑤/구운김 깍두기⑨/백김치⑨	단호박찜/두유⑤ 렌틸콩짜장덮밥②⑤⑥⑬⑭⑮ 다시마우채국⑤ 두부강정⑤⑥⑫ 오이양파무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	대구살채소죽⑤⑥/저염치즈② 흑미밥 맑은열갈이버섯국⑤ 쌈싸먹는제육불고기⑤⑥⑩ 양배추쌈/저염쌈장⑤ 열무김치⑥⑨/백김치⑨	치즈감자타락죽②⑤ 보리밥 아욱된장국⑤⑥ 치킨가이라케①⑤⑥⑬/소스 ⑤⑥ 애호박당근볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨
	261/8	390/19	452/15	343/11	357/16
	373/12	558/28	647/22	491/17	510/23
	참치채소볶음밥⑤⑥/배	까르보나라스파게티②⑤⑥⑬/통굴레차	생일케익②⑤⑥/바나나/마시는요거트②	베트남쌀국수⑤⑥⑬/배	저당마시는요플레②
	228/7	234/12	214/9	222/8	207/9
	흰우유②	흰우유②	흰우유②	흰우유②	흰우유②
오전간식 1				흰우유②	흰우유②
영양/단백질				흰우유②	흰우유②
오전간식 2				흰우유②	흰우유②
오전간식	26	27	28	29	30
점심	스크램블에그①⑤/사과/흰우유② 기장밥 북어채콩나물국⑤⑨ 함박스테이크조림①⑤⑥⑬⑭ 푸실리채소샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	영양닭죽⑬/동치미⑨ 대두콩밥 ⑤ 들깨미역국⑤ 고등어카레구이②⑤⑥⑦⑩⑫⑬⑭⑮ 취나물볶음⑤ 깍두기 ⑨/백김치⑨	소고기 미역죽⑤⑥⑬ 양파등뼈돈가스덮밥①⑤⑥⑩(가조동) 두부미소국⑤⑥ 로메인유자청샐러드⑤⑥ 단호박범벅①⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	전복채소죽⑤⑬/동치미⑨ 수수밥 어묵채소국⑤⑥ 돈육채피망볶음⑤⑥⑩ 날치알계란찜①⑤ 깍두기 ⑨/백김치⑨	흑미고구마죽/오렌지 발아현미밥 도라지닭곰탕⑤⑬ 두부간장조림⑤⑥ 브로콜리사과무침⑤ 배추김치⑨/백김치⑨
	392/17	289/8	374/11	403/15	342/9
	560/25	414/12	535/17	576/22	489/14
	오징어부추전①⑤⑥⑬/보리차	치즈샌드위치①②⑤⑥/마시는 요거트②	허니버터감자구이②⑤/토마토/통굴레차	잔치국수⑤⑥⑨⑩/마시는요플레②	우리밀마들렌①②⑤⑥/흰우유②/바나나
	211/8	232/11	199/5	225/8	249/10
	흰우유②	흰우유②	흰우유②	흰우유②	흰우유②
오전간식 2				흰우유②	흰우유②
원산지 표시	①난류 ②우유 및 유제품 ③매일 ④광물 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪백송아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑳ 갖				
원산지 표시	■ 원산지 표시 소고기: 국내산-한우, 돼지고기: 국내산, 닭고기: 국내산, 오리고기: 국내산, 쌀(잡쌀, 밥, 누룽지, 죽, 흑미, 현미)-국내산, 배추김치: 배추-국내산, 고춧가루-국내산, 열갈이겉절이: 열갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 두부, 콩비지, 콩국수, 연두부: 콩-국내산, 참조기: 국내산, 낙지: 중국산, 영대, 동태: 러시아산, 고등어: 노르웨이산, 감자: 국내산, 오징어: 국내산, 꽃게: 국내산, 진미채: 오징어-페루산, 오징어살찌: 오징어-페루산, 주꾸미: 베트남산, 아귀살: 국내산, 코다리: 영대-러시아산, 전복: 국내산, 방어: 국내산, 양복락: 미국산, 돈가스: 돼지고기-국내산, 해물등그탕: 오징어-페루산, 생선가스: 영대-러시아산, 햄/소세지/미트볼/너비야니/샐러드: 돼지고기-국내산, 치킨가스: 닭고기-국내산, 참치(캔): 다랑어-원양산, 베이컨: 돼지고기-국내산, 함박스테이크: 닭고기-국내산, 돼지고기-국내산, 어묵: 연육(갈치-원양산), 설렁탕: 소고기(육우), 우사골: 국내산 한우, 닭강정(닭: 국내산), 참스테이크-국내산(육우), 바베크족립: 돈육(국내산)				
	밥, 죽, 누룽지	현미, 흑미, 참쌀	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	배추김치(or 백김치)		쇠고기	쇠고기	고등어
	배추, 열갈이, 불독	고춧가루	국	볶음, 밥	
	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(육우)	국내산
오징어	전복				
국내산	국내산				
가공품 원산지 표시	두부	순두부	돈육떡갈비	돈가스	참치
	콩	콩	돼지고기	돼지고기	다랑어
	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산
	춘채오리	진미채	미트볼	우사골(완)	생선적
	오리고기	오징어	돼지고기	소고기	돈육
	국내산	페루산	국내산	국내산(육우)	호주산
함박스테이크	너비야니	꿔바로우	오징어살찌	닭강정	
돼지고기	돈육	돈육	오징어	닭	
국내산	호주산	국내산	페루산	국내산	



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 풍부
-> 피로해소와 건강 유지에 도움
- 구입요령: 당도 높은 단감은 열매의 배꼽부위가 선홍색을 띠며, 전체적으로 열룩이 없고, 과육이 단단
- 보관방법: 비닐봉지에 5개 정도씩 넣어 밀봉 저온 보관

배



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

사과



- 제철시기: 10월~12월
- 영양정보: 비타민 C가 풍부
-> 피부미용에 탁월, 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 시킴 서늘한 곳에 따로 보관

밤



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

전 어



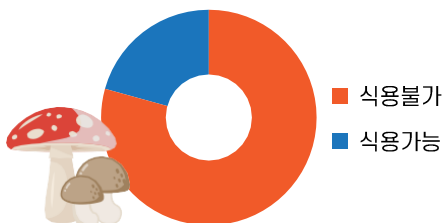
- 제철시기: 10월~11월
- 영양정보: 불포화지방산이 풍부 잔뼈가 많음
-> 칼슘 섭취에 도움
- 구입요령: 비늘이 많이 붙어있고 윤기가 나는 것, 동공이 맑고 아가미 옆 검은 점이 선명함
- 보관방법: 세척 후 물기를 제거하여 한 마리씩 포장 냉장 또는 냉동 보관

대 하



- 제철시기: 9월~12월
- 영양정보: 키토산,타우린,아스타잔틴(항산화물질) 풍부
- 구입요령: 껍질이 투명하고 윤기가 있으며, 머리가 단단하게 붙어있는 것
- 보관방법: 냉장 보관
장기간 보관 시 물기 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, 환각 등 증상 발생 시, 섭취한 버섯을 가지고 즉시 병원을 방문하세요.



구분	월	화	수	목	금				
오전간식				1 소고기채소죽⑤⑬/동치미	2 바나나⑥/씨리얼/흰우유②				
점심	▲단채급식 특성상 개별 맞춤 급식을 하기 어렵습니다. 영양아가 특정식품에 대해 알레르기가 있는 경우, 식단계획표를 미리 살펴보고 교사에게 정보를 제공해주신 뒤 자녀에게 알려주어 해당식품 섭취 시 주의할 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다. ※ 상가 메뉴는 식자재수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 우리 원에서는 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다. ※ 염도는 0.3-0.4%로 제공됩니다. ※ 백김치는 만1세-2세 대체식입니다. ※ 당질 55g, 단백질 15-20g, 지질 12g, 칼슘 500-600mg ※ 표시된 열량과 단백질량은 오전간식과 총식이 계산하였습니다.			녹두밥 맑은콩나물국⑤ 돈육백김치두루치기⑤⑥⑨⑩ 온두부찜⑤/양념장⑤⑥ 배추김치⑥⑨/백김치⑨	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 춘천닭갈비⑤⑥⑬ 새우살무나물볶음⑤⑥⑨ 배추김치⑨/백김치⑨				
				413/12	320/15				
				590/18	458/22				
				크래미채소떡볶음⑤⑥⑩⑬/마시는요거트②	고구마튀김⑤⑥ / 흰우유②				
오후간식 1				199/9	204/8				
영양/단백질				흰우유②	흰우유②				
오후간식 2				흰우유②	흰우유②				
오전간식	5: 대체공휴일	6	7	8	9: 한글날				
점심		현미누룽지죽/동치미⑨ 토마토참쌀밥⑫ 취나물된장국⑤⑥ 코다리살갈래⑤⑥⑫ 유부숙주나물무침⑤⑥ 열무김치⑥⑨/백김치⑨	마들렌①②⑤⑥/흰우유② 풋파프리카레라이스덮밥②⑤⑥⑬⑭ 맑은미역국⑤ 크렌베리멸치볶음⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	단호박죽/사과 현미참쌀밥 들깨버섯국⑤ 몽골리안족크⑤⑥⑩⑫ 청포묵감우침⑤ 배추김치⑨/백김치⑨					
		306/7	368/8	310/9					
		438/11	527/12	443/14					
		감자채소떡볶음⑤⑥/요거트②	소고기열갈이국밥⑤⑬/배	물만둣국⑤⑥⑩/저염치즈②					
오후간식 1				220/9	133/6				
영양/단백질				흰우유②	흰우유②				
오후간식 2				흰우유②	흰우유②				
오전간식	12	13	14	15	16				
점심	대게살채소죽⑤⑧/동치미⑨ 현미밥 열갈이콩비지국⑤⑥ 소고기감자조림⑤⑥⑬ 대파양배추나물⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	찐고구마/흰우유② 기장밥 청국장찌개⑤⑥ 삼치살구이⑤⑥ 가지양파볶음⑤⑥/구운김 배추김치⑨/백김치⑨	참깨콩나물죽⑤/흰우유② 녹두밥 도토리묵온국⑤⑥ 닭봉유자청조림⑤⑥⑬ 비타민나물⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	베이글①②⑥/크림치즈②/흰우유② 차조밥 두부미역국⑤ 북경식꿔바로우⑤⑥⑩ 오렌지샐러드①②⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	바나나빵①②⑤⑥/동치미 수수밥 배추된장국⑤⑥ 춘채오리찜⑤⑥⑩/머스터드소스①⑤⑥ 시금치 나물 열무김치⑥⑨/백김치⑨				
						275/9	324/9	294/14	442/15
						394/14	464/13	421/21	632/22
						넙적군만두⑤⑥/흰우유②	두부들기름구이⑤양념장⑤⑥/바나나	고르곤졸라피자②⑥/저당마시는요플레②	유부채소볶음밥⑤⑥/보리차
오후간식 1				219/11	219/3				
영양/단백질				흰우유②	흰우유②				
오후간식 2				흰우유②	흰우유②				
오전간식	19	20	21: 종식채식DAY	22	23				
점심	당근크림스프②⑤⑥⑬⑭/흰우유②/조각식빵⑥ 차조밥 미역미소국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 아삭달콤단감치커리무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	새우살채소죽⑤⑨/스트링치즈② 강황참쌀밥 유부주머니전골⑤ 임연수구이⑤ 참나물무침⑤/구운김 깍두기⑨/백김치⑨	단호박찜/두유⑤ 렌틸콩짜장덮밥②⑤⑥⑬⑭ 다시마우채국⑤ 두부강정⑤⑥⑫ 오이양파무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	대구살채소죽⑤⑥/저염치즈② 흑미밥 맑은열갈이버섯국⑤ 쌈싸먹는제육불고기⑤⑥⑩ 양배추쌈/저염쌈장⑤ 열무김치⑥⑨/백김치⑨	치즈감자타락죽②⑤ 보리밥 아욱된장국⑤⑥ 치킨가이라아케①⑤⑥⑬/소스 ⑤⑥ 애호박당근볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨				
						261/8	390/19	452/15	343/11
						373/12	558/28	647/22	491/17
						참치채소볶음밥⑤⑥/배	까르보나라스파게티②⑤⑥⑬/통굴레차	생일케익②⑤⑥/바나나/마시는요거트②	베트남쌀국수⑤⑥⑬/배
오후간식 1				228/7	222/8				
영양/단백질				흰우유②	흰우유②				
오후간식 2				흰우유②	흰우유②				
오전간식	26	27	28	29	30				
점심	스크램블에그①⑤/사과/흰우유② 기장밥 북어채콩나물국⑤⑨ 함박스테이크조림①⑤⑥⑬⑭ 푸실리채소샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	영양닭죽⑬/동치미⑨ 대두콩밥 ⑤ 들깨미역국⑤ 고등어카레구이②⑤⑥⑦⑩⑫⑬⑭ 취나물볶음⑤ 깍두기 ⑨/백김치⑨	소고기 미역죽⑤⑥⑬ 양파등뼈돈가스덮밥①⑤⑥⑩(가조동) 두부미소국⑤⑥ 로메인유자청샐러드⑤⑥ 단호박범벅①⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	전복채소죽⑤⑬/동치미⑨ 수수밥 어묵채소국⑤⑥ 돈육채피망볶음⑤⑥⑩ 날치알계란찜①⑤ 깍두기 ⑨/백김치⑨	흑미고구마죽/오렌지 발아현미밥 도라지닭곰탕⑤⑬ 두부간장조림⑤⑥ 브로콜리사과무침⑤ 배추김치⑨/백김치⑨				
						392/17	289/8	374/11	403/15
						560/25	414/12	535/17	576/22
						오징어부추전①⑤⑥⑬/보리차	치즈샌드위치①②⑤⑥/마시는 요거트②	허니버터감자구이②⑤/토마토/통굴레차	잔치국수⑤⑥⑨⑬/마시는요플레②
오후간식 1				211/8	232/11				
영양/단백질				흰우유②	흰우유②				
오후간식 2				흰우유②	흰우유②				
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 및 유제품 ③매일 ④광물 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑳ 갖								
원산지 표시	■ 원산지 표시 소고기:국내산-한우, 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산, 쌀(잡쌀, 밥, 누룽지, 죽, 흑미, 현미)-국내산, 배추김치:배추-국내산, 고춧가루-국내산, 열갈이겉절이:열갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 두부, 콩비지, 콩국수, 연두부:콩-국내산, 참조개:국내산, 낙지:중국산, 영대, 동태:러시아산, 고등어:노르웨이산, 감자:국내산, 오징어:국내산, 꽃게:국내산, 진미채:오징어-페루산, 오징어살찌:오징어-페루산, 주꾸미:베트남산, 아귀살:국내산, 코다리:영대-러시아산, 전복:국내산, 방어:국내산, 양복락:미국산, 돈가스:돼지고기-국내산, 해물등그랑탕:오징어-페루산, 생선가스:영대-러시아산, 햄/소세지/미트볼/너비야니/샐러드:돼지고기-국내산, 치킨가스:닭고기-국내산, 참치(캔):다랑어-원양산, 베이컨:돼지고기-국내산, 함박스테이크:닭고기-국내산, 돼지고기-국내산, 어묵:연육(갈치-원양산), 설렁탕:소고기(육우), 우사골:국내산 한우, 닭강정(닭:국내산), 참스테이크-국내산(육우), 바베크족립:돈육(국내산)								
원산지 표시	밥, 죽, 누룽지	현미, 흑미, 참쌀	돼지고기	닭고기	오리고기				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산				
	배추김치(or 백김치)		쇠고기	쇠고기	고등어				
	배추, 열갈이, 불독	고춧가루	국	볶음, 밥					
국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(육우)	국내산					
오징어	전복								
국내산	국내산								
가공품 원산지 표시	두부	순두부	돈육떡갈비	돈가스	참치				
	콩	콩	돼지고기	돼지고기	다랑어				
	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산				
	춘채오리	진미채	미트볼	우사골(완)	생선적				
	오리고기	오징어	돼지고기	소고기	돈육				
	국내산	페루산	국내산	국내산(육우)	호주산				
	함박스테이크	너비야니	꿔바로우	오징어살찌	닭강정				
	돼지고기	돈육	돈육	오징어	닭				
국내산	호주산	국내산	페루산	국내산					

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 풍부
-> 피로해소와 건강 유지에 도움
- 구입요령: 당도 높은 단감은 열매의 배꼽부위가 선홍색을 띠며, 전체적으로 열룩이 없고, 과육이 단단
- 보관방법: 비닐봉지에 5개 정도씩 넣어 밀봉 저온 보관

배



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

사과



- 제철시기: 10월~12월
- 영양정보: 비타민 C가 풍부
-> 피부미용에 탁월, 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 시킴 서늘한 곳에 따로 보관

밤



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

전 어



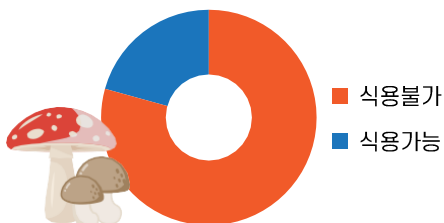
- 제철시기: 10월~11월
- 영양정보: 불포화지방산이 풍부 잔뼈가 많음
-> 칼슘 섭취에 도움
- 구입요령: 비늘이 많이 붙어있고 윤기가 나는 것, 동공이 맑고 아가미 옆 검은 점이 선명함
- 보관방법: 세척 후 물기를 제거하여 한 마리씩 포장 냉장 또는 냉동 보관

대 하



- 제철시기: 9월~12월
- 영양정보: 키토산,타우린,아스타잔틴(항산화물질) 풍부
- 구입요령: 껍질이 투명하고 윤기가 있으며, 머리가 단단하게 붙어있는 것
- 보관방법: 냉장 보관
장기간 보관 시 물기 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, 환각 등 증상 발생 시, 섭취한 버섯을 가지고 즉시 병원을 방문하세요.

