

10

2026 가정통신문

영양



<https://dietary4u.mfds.go.kr/ulsanbg/>

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 배꼽 부위가 선홍색을 띄며, 전체적으로 열룩이 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



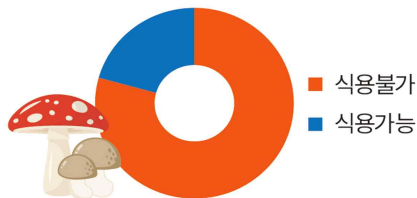
- 제철시기: 10월~11월
- 영양정보: 불포화지방산이 풍부하며, 잔뼈가 많아 칼슘 섭취에 도움
- 구입요령: 비늘이 많이 붙어있고 윤기가 나는 것, 동공이 맑고 아가미 옆 검은 점이 선명한 것
- 보관방법: 세척 후 물기를 제거하여 한 마리씩 포장한 후 냉장 또는 냉동 보관하기

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.



1. 식단의 구성

※ 한국인영양소섭취기준(2020)으로 작성되었으며, 어린이급식관리지원센터 식단작성 프로그램으로 분석합니다.

연령	에너지	단백질 권장섭취량	칼슘 권장섭취량	탄수화물 : 단백질 : 지방
1~2세	900kcal	20g	500mg	50-65% : 10-20% : 20-35%

▶ 1일 영양소 섭취기준을 식사 3회(아침, 점심, 저녁), 간식 2회(오전, 오후)로 나누어 오전간식 8%, 점심 28%, 오후간식 10% 비율로 식단 제공

간식 구성	월	화	수	목	금
오전	과일	죽	유제품	과일	죽
오후	조리간식	빵/시리얼&우유	조리간식	빵&차/떡 대체메뉴	편서류&우유/과일&치즈

점심 구성

① 나트륨 저감화 및 잔반 줄이기

매주 수요일 국류 송능(또는 대체국) 제공, 일품 메뉴 제공

② 신규 메뉴 및 울산시 센터 공유 메뉴

월 1회 개발레시피(🍲) 및 울산 5개 센터 공유 메뉴(🍲) 제공

③ 친환경 「고기 없는 날」 및 자연 간식

매월 두 번째 화요일 채식 급식 제공, 과일·채소·편서류 주 3회 제공

④ 어·육가공품 제공 기준

월 5회 이하 제공

⑤ 대체메뉴 제공
- 수요일 점심 송능(대체국)

제공되는 메뉴 외 열량/단백질 삭제

예시]

점심

송능(대체:마소장국🍲🍲)

송능

열량/단백질

412/12(405/15)

412/12

⑥ 편식 예방 「월 2회 푸드브릿지」

10월 푸드브릿지(애호박) 메뉴

14일

3단계

🍲 애호박국수

20일

4단계

🍲 애호박나물

반복 노출을 통한 편식 예방법으로 동일 식재료 2개월간 월 2회 제공

■ 1단계(친해지기) : 푸드브릿지 활동지 제공

■ 2단계(간접 노출) : 재료의 형태를 알아볼 수 있게 조리하여 식단에 활용

■ 3단계(소극적 노출) : 다른 재료와 함께 조리하여 식단에 활용

■ 4단계(적극적 노출) : 재료를 식단에 적극 활용

※ 단계를 고려해 양, 크기를 조정하여 조리

※ 단계를 고려해 양, 크기를 조정하여 조리

2. 연령별 식단 구분

일자	1-2세 메뉴
14일(수)	안매운김치국
27일(화)	오이나물
-	안매운배추김치
-	안매운깍두기
열량/단백질	65%

유아기 식사 제공 시 유의 사항

- 잡곡밥은 소화가 용이하도록 충분히 불리고, 잡곡량 5% 이내로 사용
- 모든 음식은 충분히 푹 익혀서 질기거나 단단하지 않고 무르게 제공
- 모든 음식은 먹기 좋은 크기로 잘라 제공
- 배식 크기는 연령별로 조절하여 제공(1-2세 제공량 → 3-5세의 65%)
- 고춧가루 등 자극적인 양념류 사용 자제, 안매운 김치류로 제공
- 깍두기는 잘게 잘라 제공(저작이 어려운 경우 배추김치로 대체)

3. 식품 알레르기 대체식품 안내

- ▶ 대체식은 영양학적으로 비슷한 식품을 선택할 수 있도록 동일 식품군 내에서 선택하여 제공합니다. (단백질 유사성으로 인한 교차반응 주의)
- ▶ 제거식은 원인식품만을 제외하고 조리하는 것이며, 원인식품을 넣지 않은 단계에서 따로 준비합니다.
- ▶ 식단표 내 알레르기 유발식품 번호는 울산북구센터 표준레시피를 근거로 기재되었으며, 식재료 및 조리법 변경 시 주의 바랍니다.

식품	대체식품	예시
달걀	■ 과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의가 필요 ■ 흰살생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체	· 달걀찜 → 연두부찜 · 달걀말이 → 두부구이, 생선전
우유	■ 멸치, 두부, 해조류로 대체, 식물성 식품에 함유된 칼슘은 흡수율이 낮음 ■ 충분한 칼슘 공급이 어려운 경우 전문의와 상담하여 칼슘제 섭취를 고려	· 우유 → 두유 · 크림파스타 → 토마토파스타
생선	■ 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후 반응이 없는 생선으로 대체하거나 쇠고기, 돼지고기, 두부, 달걀 등 단백질군에서 대체 ■ 생선을 제한하는 경우 비타민D가 함유된 표고버섯, 목이버섯 보충을 권장 ■ 고기를 제한하는 경우 철 흡수 저하로 빈혈을 초래할 수 있음	· 고등어구이 → 가자미구이 · 오징어볶음 → 돈육불고기 · 흰살생선전 → 두부구이
육류	■ 생선류로 대체, 철분 보충으로 해조류 추가 권장, 철분제를 고려할 경우 전문의와 상담	· 쇠불고기 → 오징어볶음 · 돈육장조림 → 고등어조림 · 쇠고기탕국 → 새우살미역국
콩	■ 콩을 이용한 제품이 많기 때문에 많은 주의가 필요(양념류, 콩기름, 과자) ■ 참치, 치즈, 고등어, 쇠고기, 돼지고기 등으로 대체	· 콩나물국 → 무채국 · 두부채소전 → 참치채소전
땅콩 및 견과류	■ 소량으로도 반응하고 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의가 필요 ■ 해당 견과류 외 다른 견과류에 대한 반응도 확인하고 반응 시 다른 식품(외관상 비슷한 건포도, 볶은 콩 등)으로 대체하거나 제거식 권장	· 호두죽 → 깨죽 · 잔멸치견과류볶음 → 잔멸치볶음(제거식)

농소어린이집 영아 식단표

2026년 10월
혼합형(12개월-2세)

날짜	월	화	수	목	금
날짜	식단 구성			10월 1일	10월 2일
오전간식	🌱 : 울산북구센터 개발 메뉴 수 : 나트륨 저감화의 날 (송농 제공) 🌱 : 고기 없는 날 (두 번째 화요일) 🍴 : 푸드브릿지 메뉴 (애호박) ※ 열량/단백질 정보 단위 : Kcal/g ※ 우유 100ml 제공 기준 열량/단백질입니다.			콩죽⑤	과일(바나나)
점심				잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑫ 오이깨무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	백미밥 호박양파국⑤⑥ 돈육⑤⑥⑫ 무나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨
오후간식				과일(오렌지)	빵(참식빵①②⑤⑥)&우유②
열량/단백질				374/16	400/19
날짜	10월 5일	10월 6일	10월 7일	10월 8일	10월 9일
오전간식	🌱 개천절 대체공휴일	쇠고기죽⑫	호상요구르트②	과일(사인머스켓)	👑 한글날
점심		잡곡밥 버섯전골⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 콩나물무침⑤⑥ 안매운배추김치⑨	목살채소볶음밥⑤⑥⑫ 송농 고구마조림⑤⑥ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 안매운배추김치⑨	
오후간식		빵(핑거스틱①②⑤⑥)&우유②	치킨너겟①②⑤⑥⑫	잼샌드위치①②⑤⑥	
열량/단백질		522/20	502/15	366/13	
날짜	10월 12일	10월 13일	10월 14일	10월 15일	10월 16일
오전간식	과일(배)	단호박죽	호상요구르트②	과일(사과)	현미찰쌀죽
점심	백미밥 된장찌개⑤⑥ 돈육파채볶음⑤⑥⑫ 연근조림⑤⑥ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 어묵국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 부추전①⑤⑥ 안매운배추김치⑨	햄채소김치볶음밥⑤⑥⑨⑫⑫ 송농/(2세:된장국⑤⑥) 만두탕수⑤⑥⑫ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 무채국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑫ 파프리카샐러드⑤⑥ 안매운배추김치⑨	백미밥 쇠고기가지국⑤⑥⑫ 달걀스크램블①⑤ 브로콜리나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨
오후간식	삶은달걀①&식혜	시리얼⑤&우유②	🍴 애호박국수⑤⑥	빵(꿀호떡①②⑤⑥)&우유②	찐고구마&우유②
열량/단백질	365/17	511/16	480/17(2세: 456/18)	372/13	514/19
날짜	10월 19일	10월 20일	10월 21일	10월 22일	10월 23일
오전간식	과일(바나나)	닭죽⑫	호상요구르트②	과일(오렌지)	잔멸치죽⑤⑥
점심	백미밥 들깨버섯탕⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑫⑫ 도토리묵무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 두부미역국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 🍴 애호박나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨	오므라이스①⑤⑫⑫ 송농 푸실리파스타 ②⑤⑥⑫⑫⑫⑫ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 맑은조개살국⑤⑥⑫ 돈육장조림⑤⑥⑫ 숙주나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨	백미밥 배추닭국⑤⑥⑫ 두부구이&양념장⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 안매운깍두기⑨
오후간식	치즈스틱①②⑤⑥	빵(모닝빵①②⑤⑥)&우유②	밥새우주먹밥⑤⑥⑨	시리얼⑤&우유②	과일(사과)
열량/단백질	447/21	429/19	485/14	445/20	372/17
날짜	10월 26일	10월 27일	10월 28일	10월 29일	10월 30일
오전간식	과일(단감)	브로콜리치즈죽②	호상요구르트②	과일(사과)	황태죽
점심	백미밥 쇠고기무국⑤⑥⑫ 삼색달걀찜① 김자반⑤ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	뿌리채소영양밥&양념장⑤⑥ 송농 돈육불고기⑤⑥⑫ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 달걀국①⑤⑥ 두부까스①⑤⑥⑫⑫ 양상추샐러드⑤⑥ 안매운깍두기⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 잡채⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 안매운배추김치⑨
오후간식	유부주먹밥⑤⑥	시리얼⑤&우유②	크림스파게티②⑥	빵(우유후레쉬번)&우유	찐감자&우유②
열량/단백질	438/16	482/18	481/18	451/14	479/18

식품 알레르기 유발식품

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우
⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기
⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·전복·홍합 포함) ⑲잣
※ ⑬야황산류는 표백제·보존료·산화방지제 목적으로 사용되는 식품 첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함
※ 간장, 간장을 원료로 가공한 양념류를 사용하는 경우
⑤대두, ⑥밀이 포함
※ 가공식품류는 사용 전 원재료명 및 표시사항을 확인하여 알레르기 유발식품 포함여부를 확인 후 제공

원산지 표시(농·축·수산물)

쌀	밥	국내산	쇠고기	국내산
콩	죽	국내산	한우	육우
	누룽지	국내산		
	두부류	국내산		
	콩비지	국내산		
김치	콩국수	국내산	닭고기	국내산
	배추		동태	러시아산
	고춧가루		삼치	국내산

원산지 표시(가공식품)

치킨너겟	닭고기	국내산
떡갈비	돼지고기	국내산
	쇠고기	국내산
훈제오리	오리고기	국내산

※ 이 식단표는 이다정, 장서윤 영양사에게 감수를 받아서 변경된 식단입니다.

※ 농소어린이집은 생협 자연드림BIZ, cj온리원 푸드넷의 식재료를 사용합니다.

※ 식재료 수급 사정, 날씨, 행사 일정 변동에 따라 식단이 변경될 수도 있습니다.



어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자 : 이다정, 장서윤 영양사

농소어린이집 영아 식단표

2026년 10월

저녁형(1-2세)

	월	화	수	목	금
날짜	식단 구성			10월 1일	10월 2일
저녁	※ 열량/단백질 정보 단위 : Kcal/g ※ 🍴 : 고기 없는 날 (두 번째 화요일)			잡곡밥 순두부국⑤⑥ 허니달걀볶음⑤⑥⑮ 배추나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	백미밥 새우살무국⑤⑥⑨ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 호박나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨
				235/13	234/12
열량/단백질					
날짜	10월 5일	10월 6일	10월 7일	10월 8일	10월 9일
저녁	 개천절 대체공휴일	잡곡밥 콩나물국⑤⑥ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 버섯조림⑤⑥ 안매운배추김치⑨	백미밥 북어국⑤⑥ 목살푹찜⑤⑥⑩⑫ 아욱나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 게살샐러드①⑤⑥⑧ 안매운배추김치⑨	 한글날
		234/11	254/13	242/11	
날짜	10월 12일	🍴 10월 13일	10월 14일	10월 15일	10월 16일
저녁	돈육연근볶음밥⑤⑥⑩ 맑은배추국⑤⑥ 김자반⑤ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 부추된장국⑤⑥ 들기름두부구이⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 안매운배추김치⑨	백미밥 만두국⑤⑥⑩ 오징어양파볶음⑤⑥⑰ 감자버터조림②⑤⑥ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 맑은유부국⑤⑥ 닭강정①⑤⑥⑮ 무나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨	백미밥 두부된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 가지볶음⑤⑥ 안매운깍두기⑨
		201/12	291/12	280/13	283/15
날짜	10월 19일	10월 20일	10월 21일	10월 22일	10월 23일
저녁	백미밥 도토리묵국⑤⑥ 목살조림⑤⑥⑩ 버섯나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 맑은호박국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨	백미밥 우동장국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 채소전①⑤⑥ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 숙주된장국⑤⑥ 소세지구이⑤⑥⑩⑮ 토마토무침⑤⑥⑫ 안매운배추김치⑨	백미밥 맑은감자국⑤⑥ 닭고기장독묵이⑤⑥⑮ 잔멸치조림⑤⑥ 안매운깍두기⑨
		235/11	220/9	269/12	268/11
날짜	10월 26일	10월 27일	10월 28일	10월 29일	10월 30일
저녁	달걀볶음밥①⑤⑥ 김파국⑤⑥ 찐만두⑤⑥⑩ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 우거지된장국⑤⑥ 흰살생선전①⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	백미밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 돈육소금구이⑩ 연근흑임자소스무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 두부전골⑤⑥ 달걀말이①⑤ 호박볶음⑤⑥ 안매운깍두기⑨	백미밥 모듬어묵국⑤⑥ 미트볼케첩볶음⑤⑥⑩⑫⑯ 얼갈이나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨
		226/9	278/18	293/12	266/12
열량/단백질					

식품 알레르기 유발식품		원산지 표시(농·축·수산물)					원산지 표시(가공식품)		
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·전복·홍합 포함) ⑲자 ※ ⑬야생산류는 표백제·보존료·산화방지제 목적으로 사용되는 식품 첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함 ※ 간장, 간장을 원료로 가공한 양념류를 사용하는 경우 ⑤대두, ⑥밀이 포함 ※ 가공품류는 사용 전 원재료명 및 표시사항을 확인하여 알레르기 유발식품 포함여부를 확인 후 제공	쌀	밥	국내산	쇠고기	국내산	동그랑땡	돼지고기	국내산	
		죽	국내산	한우	육우	젓소	닭강정	닭고기	국내산
		누룽지	국내산	돼지고기	국내산	소세지	돼지고기	국내산	
	콩	두부류	국내산	닭고기	국내산		닭고기	국내산	
		콩비지		오징어	원양산		미트볼	돼지고기	국내산
		콩국수		흰살생선	동태	산		쇠고기	국내산
	김치	배추	국내산						
		고춧가루	국내산						

※ 이 식단표는 이다정, 장서윤 영양사에게 감수를 받아서 변경된 식단입니다.

※ 농소어린이집은 생협 자연드림BIZ, cj온리원 푸드넷의 식재료를 사용합니다.

※ 식재료 수급 사정, 날씨, 행사 일정 변동에 따라 식단이 변경될 수도 있습니다.