



수자인 어린이집 식단표

2026년 10월
(만 13개월~2세)

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	식품 알레르기 유발식품		식단구성	10월 1일 (생일)	10월 2일	10월 3일
오전간식	● 식품 알레르기 유발 식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 * ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. * ⑤대두 ⑥밀은 간장의 재료로 사용되므로, 간장 및 간장을 원료로 가공한 양념류를 사용하는 경우 ⑤대두 ⑥밀이 포함됩니다. * 가공 품류는 사용 전, 원재료명 및 표시사항을 확인하여 알레르기 유발 식품의 포함 여부를 확인한 후 제공 바랍니다.		● : 복구센터 개발 메뉴 ● : 수요일 : 나트륨 저감화의 날→충농 제공 ● : 고기 없는 날 (매월 두 번째 화요일) ● : 주 1회 : 푸드프렌지 메뉴 (2주) * 우유 100ml 제공 기준 열량/단백질 : [만 1~2세] 점심(이유식)기준 [만 1~2세] 1일(오전간식, 점심, 오후간식) 기준	호상요구르트②&토마토⑫ 닭고기오이비타민무른밥⑮	달걀죽① 닭고기애호박양파무른밥⑮	 개천절
후기이유식(9~12)				100.9/6.4	103.2/6.2	
열량/단백질				참살밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 삼치구이⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 안매운배추김치⑨	백미밥 호박양파국⑤⑥ 돈육숙⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨	
점심				옥수수식빵①②⑤⑥ 케익①②⑥&사과주스	샤인머스켓 샤인머스켓&치즈②	
오후간식	만0세 만1-2세			488/20	374/20	
열량/단백질						
날짜	10월 5일	10월 6일	10월 7일	10월 8일	10월 9일	10월 10일
오전 간식	 개천절 대채공휴일	쇠고기죽⑩	타락죽②	엑상요구르트②&파프리카		미숫가루⑤
후기이유식(9~12)		두부버섯노른자무른밥①⑤	두부고구마알갈이무른밥⑤	현살생선김당근무른밥	 한글날	현살생선양배추두부무른밥
열량/단백질		132.5/5.3	113.1/3.6	105.4/7.4		99.2/5.2
점심		잡곡밥 버섯전골⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 콩나물무침⑤⑥ 안매운배추김치⑨	베이컨채소볶음밥⑤⑥⑩ 송농 고구마조림⑤⑥ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 안매운배추김치⑨		백미밥 도토리묵국⑤⑥ 동태강정①⑤⑥⑫ 양배추나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨
오후간식	만0세 만1-2세			우유식빵①②⑤⑥ 잼샌드위치①②⑤⑥		
열량/단백질		바나나 바나나&우유② 429/20	엑상요구르트② 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 451/13	444/15		컵과일 315/12
날짜	10월 12일	10월 13일	10월 14일	10월 15일	10월 16일	10월 17일
오전 간식	녹두죽	단호박죽	개살죽①⑤⑥⑧	호상요구르트②&오이	현미참살죽	시리얼⑤&우유②
후기이유식(9~12)	노른자연근콩나물무른밥①⑤	노른자부추아욱무른밥①	닭고기감자양파무른밥⑮	닭고기파프리카무른밥⑮	쇠고기가지브로콜리무른밥⑮	쇠고기채소무른밥⑮
열량/단백질	153.9/5.2	148.0/5.1	107.7/6.3	101.6/6.2	123.0/5.7	123.9/5.5
점심	백미밥 된장찌개⑤⑥ 돈육파채볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 어묵국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 안매운배추김치⑨	짜장밥②⑤⑥⑩⑫ 송농 만두탕수⑤⑥⑩ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 무채국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 파프리카오이샐러드⑤⑥ 안매운배추김치⑨	백미밥 쇠고기탕국⑤⑥ 달걀스크램블①⑤ 브로콜리나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	새우볶음밥⑤⑥⑨ 송농 채소튀김①⑤⑥ 안매운배추김치⑨
오후간식	만0세 만1-2세	유아치즈② 삶은달걀①&식혜	사과 사과&우유②	호상요구르트② 잔치국수⑤⑥	꿀호떡①②⑤⑥ 폴로떡①②⑤⑥&포도주스	으깬 찐 고구마 찐고구마&우유②
열량/단백질	421/19	414/15	464/13	475/19	525/16	당근라페샌드위치①②⑤⑥ 524/17
날짜	10월 19일	10월 20일	10월 21일	10월 22일	10월 23일	10월 24일
오전 간식	양배추죽⑤⑥	닭죽⑮	채소죽⑤⑥	엑상요구르트②&양파토마토⑫	잔멸치죽⑤⑥	미숫가루⑤
후기이유식(9~12)	두부양파치즈무른밥②⑤	두부애호박미역무른밥⑤	노른자비타민우유무른밥①	노른자숙제채무른밥①	닭고기배추단호박무른밥⑮	닭고기청경채당근무른밥⑮
열량/단백질	131.9/5.4	99.7/3.6	150.4/5.0	146.9/5.0	105.3/6.3	102.2/6.3
점심	백미밥 들깨버섯탕⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑫ 도토리묵무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 두부미역국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 호박나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨	오므라이스①⑤⑥⑩⑫ 송농 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑮ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 들깨알갈이국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨	백미밥 달걀파국①⑤⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 안매운깍두기⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 목살간장볶음⑤⑥⑩ 부추당근나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨
오후간식	만0세 만1-2세	유아치즈② 치즈스틱①②⑤⑥	샤인머스켓 샤인머스켓&우유②	엑상요구르트② 밥새우주먹밥⑤⑥⑨	모닝빵 시리얼⑤&우유②	
열량/단백질	474/22	370/17	471/18	536/21	423/18	342/15
날짜	10월 26일	10월 27일	10월 28일	10월 29일	10월 30일	10월 31일
오전 간식	연두부죽⑤⑥	브로콜리치즈죽②	흑임자죽	호상요구르트②&당근	황태죽	시리얼⑤&우유②
후기이유식(9~12)	쇠고기구리무른밥⑮	쇠고기콩나물오이무른밥⑮	현살생선브로콜리연근무른밥	현살생선당근감자무른밥	두부얼갈이파프리카무른밥⑤	두부비트부추무른밥⑤
열량/단백질	128.1/7.3	114.6/6.3	104.8/5.8	103.9/5.6	100.1/3.6	101.1/3.7
점심	백미밥 쇠고기무국⑤⑥⑩ 매추리알장조림①⑤⑥ 김자반⑤ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	뿌리채소영양밥&양념장⑤⑥ 송농 돈육불고기⑤⑥⑩ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 달걀국①⑤⑥ 두부까스①⑤⑥⑩⑫ 양상주샐러드⑤⑥ 안매운깍두기⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 잡채⑤⑥ 볼어묵볶음⑤⑥ 안매운배추김치⑨	닭개장⑤⑥⑮ 채소주먹밥⑤⑥ 안매운배추김치⑨
오후간식	만0세 만1-2세	유아치즈② 유부초밥⑤⑥	배 배&우유②	호상요구르트② 크림스파게티②⑥	핑거스틱 핑거스틱⑤&우유②	
열량/단백질	506/17	418/19	465/14	504/21	479/18	328/10

*울산 북구어린이급식관리지원센터 조력 (이다정, 장승영 영양사)
* 이 식단표는 이다정 영양사에게 감수를 받아서 변경된 식단입니다.

원산지표시	쌀			콩		김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	밥	죽	누룽지	두부류		배추	고춧가루	국내산	국내산	국내산	국내산
				국, 죽, 연두부, 튀김, 부침, 구이							
	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	한우			
	수산물				가공식품						
	오징어	현살생선- 명태(동태)		고등어	다랑어 (참치)	치킨너겟(닭고기)	훈제오리(오리고기)	떡갈비(돼지,소)		돈까스(돼지고기)	-
	국내산	수입(러시아)		국내산	원양산	국내산	국내산	돈육-국산 소고기-수입		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 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 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 실아 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

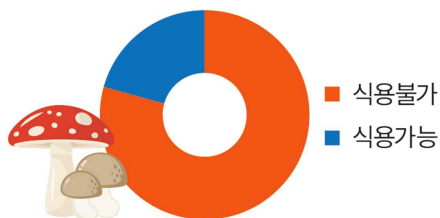


대하

- 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.

