

고마화가 10월 식단표

일자	※ 10월 제철 식재료 안내			※ 레시피 바로가기			1(목)	2(금)		
오전간식	과일 : 사과, 귤, 배, 석류 채소 : 고구마, 무, 늙은호박 해산물 : 삼치, 고등어, 홍합, 전복, 갈치, 대하 ※분홍색 글씨는 식단에 반영된 제철 식재료입니다.						누룽지탕	오이스틱+플레인요거트2		
점심	▶ 본 메뉴 우측 또는 하단 (메뉴)대체가 가능한 메뉴 (+메뉴) : 선택하여 추가 제공이 가능한 메뉴 ◆ (♣메뉴) : 만 1-2세 대체 메뉴 ◆ 수산물 대체 메뉴 : 선택하여 사용 가능						단호박카레라이스 2.5.6.12.15.16.18 버섯된장국5.6 마카로니육수수샐러드1.5 깍두기9	참살밥 어묵국5.6 돈육고사리볶음5.6.10 애호박나물5.6 배추김치9		
오후간식							찐고구마+요구르트2	에그볼1.2.6+우유2		
열량/단백질							421/12	404/16		
일자	5(월) 대체휴일	6(화)		7(수)		8(목)	9(금) 한글날			
오전간식		씨리얼5.6+우유2		배		사과+플레인요거트2				
점심		차조밥 배추된장국5.6 삼색야채달걀찜1.2 잔멸치볶음5.6 깍두기9		수수밥 감자맑은국5.6 소고기장조림5.6.16 쇠고기원산지·호주산육우 숙주나물 배추김치9		햄파프리카볶음밥 5.6.10.15 두부된장국5.6 청경채무침5.6 깍두기9				
오후간식		바나나+요구르트2		단호박머핀1.2.6+우유2		찐단호박+오렌지쥬스				
열량/단백질		389/14		389/18		384/14				
일자	12(월)	13(화) 삼삼데이		14(수)		15(목) 생일식단	16(금)			
오전간식	찰토마토12+뽕로로홍삼	씨리얼5.6+우유2		샤인머스켓		양송이스프1.2.5.6.15.16	당근스틱+플레인요거트2			
점심	잡쌀밥 감자된장국5.6 채소스크램블에그1.2.5 어묵조림5.6 배추김치9	기장밥 미역국5.6 돼지고기수육5.6.10 양배추나물 깍두기9		백미밥 아욱된장국5.6 닭살데리야찌조림5.6.15.18 새송이버섯볶음5 배추김치9		차조밥 미역국5.6 수북고기5.6.16 쇠고기원산지·호주산육우 버섯파프리카잡채5.6 배추김치9	수수밥 미소장국5.6 돈육채소볶음5.6.10 파프리카새콤무침 깍두기9			
오후간식	딸기썬빵1.2.6+우유2	저염 두부들깨우유리조프2.5		피자소시지빵1.2.5.6.10.15+우유2		오곡롤1.5.6+요구르트2	찐감자+포도쥬스2			
열량/단백질	436/13	441/15		384/16		384/13	384/15			
일자	19(월)	20(화)		21(수)		22(목)	23(금)			
오전간식	바나나+뽕로로홍삼	씨리얼5.6+우유2		배		복숭아요거트볼2	오이스틱+치즈2			
점심	백미밥 무채국5.6 매추리알장조림5.6.12 브로콜리참깨요무침5.6 배추김치9	잡쌀밥 돈육우거지된장국5.6.10 두부간장조림5.6 가지볶음5.6 깍두기9		백미밥 콩나물국5.6 닭살고구마조림5.6.15 오이맛살나물 배추김치9		새우살채소볶음밥5.6.9 들깨된장국5.6 감자채볶음5.6 배추김치9	차조밥 수제비국5.6 돈육참스터미키5.6.10.12.16 사과양배추코울슬로1.5 깍두기9			
오후간식	꿀호떡1.2.6+우유2	유부우동5.6		단팥빵1.2.6+우유2		살과자5.6+사과쥬스	포도장차·산나물5.6.12.5.6+우유2			
열량/단백질	426/14	414/14		430/17		386/17	384/13			
일자	26(월)	27(화) 어린이날 컬러푸드		28(수)		29(목)	30(금)			
오전간식	귤+뽕로로홍삼	씨리얼5.6+우유2		샤인머스켓		누룽지탕	파프리카스틱+플레인요거트2			
점심	백미밥 미역장국5.6 간장찜닭5.6.15 들깨무나물볶음 배추김치9	흑미밥 애호박새우전국9 떡갈비5.6.10.16 고사리숙주나물 깍두기9		백미밥 배추된장국5.6 마파두부5.6 연근감자조림5.6 배추김치9		고구마돈육짜장밥 2.5.6.10.15.16 채소당면국5.6 모듬버섯볶음5.6 깍두기9	기장밥 갈비탕5.6.16 쇠고기원산지·호주산육우 연두부찜5.6(+양념장5.6) 배추된장나물5.6 배추김치9			
오후간식	모닝빵1.2.6+우유2	애호박전치국수5.6		초코마들렌1.2.6+우유2		찐고구마+포도쥬스	물만두5.6.10+요구르트2			
열량/단백질	417/16	423/14		445/14		424/12	425/16			
 [10월 갈색 고사리] 신메뉴 : 돈육고사리볶음 고사리는 식이섬유가 풍부해 소화를 돕고, 갈숨이 풍부해 뼈 건강에 도움을 줍니다. → 컬러푸드 식재료 월2회 반영으로 친숙도 높이기 ①10월2일: 돈육고사리볶음 ②10월27일: 고사리숙주나물										
삼삼데이 : [10월 13일] 저염 신메뉴 : 두부들깨우유리조프 건강한 식습관 형성을 위한 『저염의 날』 - 점심 저염 메뉴 제공 → 매월 3이 들어가는 날(3일, 13일 등) 중 하루를 저염의 날로 운영(휴일 제외)										
원산지 표시	쌀, 잡쌀, 현미, 흑미	배추김치		콩(두부,순두부,연두부,콩비지,콩국수)			소고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	밥	죽	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	-	국내산	국내산	국내산	-
(영양사·영양재료 표기필수)	수산물		다량어		식육/포장육/식육가공품/수산물가공품		식재료명	함[8일]		떡갈비[27일]
	고등어	멸치(코다리·동태)	오징어	참치	가쓰오부시		[육류수산물명] (소·돼지·닭·명태 등)	돼지고기·국내산,외국산	돼지고기·국내산 소고기·외국산	
	-	-	-	-	-					

2026년 위생·안전 통신교육자료

영양 강화제 알아보기

영양 강화제란?

식품의 영양학적 품질을 유지하기 위해 **제조과정 중 손실된 영양소를 복원**하거나,
영양소를 강화시키는 **식품첨가물**

영양 강화제 주요 종류

비타민 (37종)

- 비타민A: 분말비타민A, β -카로틴 등
- 비타민B: 비타민B₁인산염, 비타민B₂ 등
- 비타민D: 비타민D₂, 비타민D₃
- 비타민E: d- α -토코페놀 등
- 비타민K: 비타민K₁, 비타민K₂
- 비타민C: 비타민C, L-아스코브산나트륨 등

무기질 (91종)

- 마그네슘(Mg): 산화마그네슘, 염화마그네슘 등
- 철(Fe): 구연산철, 푸마르산제일철 등
- 칼슘(Ca): 글루콘산칼슘, 젖산칼슘 등
- 아연(Zn): 글루콘산아연, 산화아연 등
- 요오드(I): 요오드칼륨, 요오드산칼륨 등

아미노산 (28종)

- L-글리신, L-메티오닌, L-시스틴 등

영양 강화제의 필요성



우유의 칼슘은
비타민D와
함께 섭취 시
흡수를 증가



제조과정 중
손실된
비타민·무기질
복원



식품의 부족한
영양소 보충

영양 강화제 확인 방법



「식품 등의 표시·광고에 관한 법률」에 따라 제품 표시면에
식품 첨가물 종류와 용도를 표시하도록 하고 있으므로,
식품을 구매할 때 **사용된 영양강화제 확인 가능**

영양 강화제 안전성

- 국내 허용 영양 강화제는 국제적으로 안전성이 확인된 물질로 안심하고 식품에 사용 가능
 - 영양 강화제 품목별 성분규격을 설정하여 안전하게 관리
- ★ 영양소의 과잉 섭취나 불균형한 섭취를 유발하지 않도록 알맞게 사용되고 있음 ★



파주시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center