

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 김, 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

김

- 제철시기: 9월~11월
- 영양정보: 미네랄과 비타민 A·C가 풍부하여 피부 해소와 건강 유지에 도움
- 구입요령: 담도 높은 단감은 열매의 배꼽부위가 선홍색을 띠며, 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 (젓기가 보라 시 삼아 냉동 보관)



전어

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



나하

- 제철시기: 9월~12월
- 영양정보: 키토산과 타우린, 항산화물질인 아스타잔틴 등이 풍부
- 구입요령: 껍질이 투명하고 윤기가 있으며 머리가 단단하게 붙어있는 것
- 보관방법: 냉장보관하거나 장기간 보관 시 불기를 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



은수지기
번개되어야
독버섯이다



가지니 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.



(발행일 : 2026. 9.23)

TEL : 865-0090



10월의 국 없는 식단표 <만2세>



그림책 꿈이 자라는 자연사랑 어린이집

 **광주시
어린이급식관리지원센터**
Center for Children's Foodservice Management

날짜		1(목)		2(금)*가을소풍*										
오전간식		브로콜리스프2,5,6,15,16		과일(바나나)										
점심		수수밥 *감자볶음5,6 돈육사태조림5,6,10 청경채나물5,6 배추김치9		김밥1,5,6,10,15 과일(배) 과일주스(사과주스)										
오후간식		어묵핫바1,2,5,6		우유2										
열량(kcal)		396		462										
단백질(g)		21		17										
날짜		5(월)-대체휴일-		6(화)		7(수)♥국있는날♥		8(목)		9(금)-한글날-				
오전간식				두부양파죽5,6		*오이스틱&마시는요거트2		닭살김죽5,6,15						
점심				차조밥 *숙나물5,6 닭살양배추볶음5,6,15 청포묵김무침5,6 깍두기9		쇠고기짜장라이스 2,5,6,12,16,18 팽이버섯국5,6 전마늘5,6,10 배추김치9		흑미밥 *아욱된장무침5,6 들기름두부구이5,6 잔멸치조림5,6 배추김치9						
오후간식				삼색수제비5,6		찐고구마&우유2		햄치즈샌드위치1,2,5,6,10,15,16						
열량(kcal)				402		401		397						
단백질(g)				17		11		18						
날짜		12(월)		13(화)		14(수)♥국있는날♥		15(목)		16(금)				
오전간식		과일(배)		두부감자죽5,6		*당근스틱&마시는요거트2		채소스프2,5,6,15,16		과일(샤인머스켓)				
점심		백미밥 *무채나물5,6 쇠고기브로콜리볶음5,6,16 상추무침5,6 배추김치9		수수밥 *콩나물무침5,6 고등어양념조림5,6,7 배추나물5,6 깍두기9		백미밥 미소장국5,6 함박스테이크&소스1,2,5,6,10,12,15,16,18 양상추사과샐러드&드레싱1,2,5,6 배추김치9		기장밥 *안매운고구마닭볶음5,6,15 사각어묵볶음5,6 애호박나물5,6 배추김치9		백미밥 *두부부침5,6 돈육감자조림5,6,10 시금치나물5,6 배추김치9				
오후간식		모닝빵1,2,5,6&우유2		삶은달걀1&물		찐단호박&우유2		토마토스파게티2,5,6,12,15,16,18		다진우부주먹밥5,6&우유2				
열량(kcal)		417		395		391		399		463				
단백질(g)		14		18		14		16		20				
날짜		19(월)		20(화)		21(수)♥국있는날♥		22(목)		23(금)				
오전간식		과일(배)		쇠고기배추죽5,6,16		*파프리카스틱&마시는요거트2		미역죽5,6		과일(배)				
점심		백미밥 *미역초무침5,6 목살소금구이5,6,10 콩나물무침5,6 배추김치9		차조밥 *당근애호박볶음5,6 순살찜닭5,6,15 근대나물무침5,6 깍두기9		돈육마파두부덮밥5,6,10 *근대된장국 채소튀김5,6 양배추마요샐러드1,2,5,6 배추김치9		수수밥 *배추나물무침5,6 소시지파프리카볶음5,6,10,15,16,18 연근조림5,6 깍두기9		백미밥 *쇠고기우채나물볶음5,6,16 달걀말이1,5,6 깨알소나물5,6 배추김치9				
오후간식		프렌치토스트1,2,5,6&우유2		간장비빔국수5,6		시리얼5,6&우유2		고구마범벅2		후레쉬번1,2,5,6&우유2				
열량(kcal)		449		397		457		400		447				
단백질(g)		17		18		10		11		16				
날짜		26(월)		27(화)♥세계의맛♥		28(수)♥국있는날♥		29(목)		30(금)				
오전간식		과일(샤인머스켓)		애호박죽5,6		*오이스틱&마시는요거트2		노른자숙주죽1,5,6		과일(샤인머스켓)				
점심		백미밥 *진미채조림5,6,17 닭살당근볶음5,6,15 얼갈이된장무침5,6 깍두기9		기장밥 *양파버섯볶음5,6 난자완소(완자굴소스채소조림)5,6,10,12,15,16,18 숙주나물5,6 배추김치9		다진쇠고기우영볶음밥5,6,16 우동국물5,6 부추전1,5,6 배추김치9		차조밥 *근대된장무침5,6 임연수구이5,6 무배생채5,6 배추김치9		백미밥 *순두부&양념장5,6 안매운채우육5,6,10 브로콜리참깨무침5,6 배추김치9				
오후간식		*딸기잼샌드위치1,2,5,6&우유2		스크램블에그1,2,5,6		*고구마전1,5,6&우유2		미니카레우동2,5,6,12,16,18		채소주먹밥5,6&우유2				
열량(kcal)		430		405		439		413		458				
단백질(g)		20		13		16		14		18				
원산지표시	쌀, 찹쌀, 흑미, 현미		콩		배추김치		육류					수산물		
	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		
식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		
식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		
식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		
식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		
식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		
식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		
식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		
식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		
식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		
식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		
식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		
식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		
식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		
식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		
식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		
식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		
식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		
식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		
식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		
식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		
식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		
식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		
식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		
식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		
식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		
식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		
식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		
식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		
식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		
식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		
식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		
식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		
식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		
식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		
식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		
식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		
식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품		식육·어육가공품</						

날짜				1(목)	2(금)*가을소풍*
오전간식				브로콜리스프2,5,6,15,16	과일(바나나)
점심	<10월 제철식품> ▶ 고구마, 느타리버섯, 양송이버섯, 무, 양배추, 얼갈이배추, 시금치, 애호박, 아욱, 우영, 배, 굴, 사과, 멜론, 고등어, 참치, 오징어, 홍합, 파래			수수밥 *감자볶음5,6 돈육사태조림5,6,10 청경채나물5,6 배추김치9	김밥1,5,6,10,15 과일(배) 과일주스(사과주스)
오후간식				어묵핫바1,2,5,6	우유2
열량(kcal)				609	609
단백질(g)				33	17
날짜	5(월)-대체육일-	6(화)	7(수)♥국있는날♥	8(목)	9(금)-한글날-
오전간식		두부양파죽5,6	*오이스틱&마시는요거트2	닭살김죽5,6,15	
점심		차조밥 *숙주나물5,6 닭살양배추볶음5,6,15 청포묵김무침5,6 깍두기9	쇠고기짜장라이스 2,5,6,12,16,18 팽이버섯국5,6 전만두5,6,10 배추김치9	흑미밥 *아욱된장무침5,6 들기름두부구이5,6 잔멸치조림5,6 배추김치9	
오후간식		삼색수제비5,6	찐고구마&우유2	햄치즈샌드위치 1,2,5,6,10,15,16	
열량(kcal)		612	643	611	
단백질(g)		20	24	27	
날짜	12(월)	13(화)	14(수)♥국있는날♥	15(목)	16(금)
오전간식	과일(배)	두부감자죽5,6	*당근스틱&마시는요거트2	채소스프2,5,6,15,16	과일(샤인머스켓)
점심	백미밥 *무채나물5,6 쇠고기브로콜리볶음5,6,16 상추무침5,6 배추김치9	수수밥 *콩나물무침5,6 고등어양념조림5,6,7 배추나물5,6 깍두기9	백미밥 미소장국5,6 함박스테이크&소스 1,2,5,6,10,12,15,16,18 양상추사과샐러드 &드레싱1,2,5,6 배추김치9	기장밥 *안매운고구마닭볶음 5,6,15 사각어묵볶음5,6 애호박나물5,6 배추김치9	백미밥 *두부부침5,6 돈육감자조림5,6,10 시금치나물5,6 배추김치9
오후간식	모닝빵1,2,5,6&우유2	삶은달걀1&물	찐단호박&우유2	토마토스파게티 2,5,6,12,15,16,18	다진유부주먹밥5,6&우유2
열량(kcal)	642	607	678	614	712
단백질(g)	21	27	28	24	30
날짜	19(월)	20(화)	21(수)♥국있는날♥	22(목)	23(금)
오전간식	과일(배)	쇠고기배추죽5,6,16	*파프리카스틱&마시는요거트2	미역죽5,6	과일(배)
점심	백미밥 *미역초무침5,6 목살소금구이5,6,10 콩나물무침5,6 배추김치9	차조밥 *당근애박볶음5,6 순살찜닭5,6,15 근대나물무침5,6 깍두기9	돈육마파두부덮밥5,6,10 *근대된장국 채소튀김5,6 양배추마요샐러드1,2,5,6 배추김치9	수수밥 *배추나물무침5,6 소시지파프리카볶음 5,6,10,15,16,18 연근조림5,6 깍두기9	백미밥 *쇠고기무채나물볶음 5,6,16 달걀말이1,5,6 햇잎순나물5,6 배추김치9
오후간식	프렌치토스트1,2,5,6 &우유2	간장비빔국수5,6	시리얼5,6&우유2	고구마범벅2	후레쉬반1,2,5,6&우유2
열량(kcal)	691	611	710	616	687
단백질(g)	26	28	22	17	24
날짜	26(월)	27(화)♥세계의맛♥	28(수)♥국있는날♥	29(목)	30(금)
오전간식	과일(샤인머스켓)	애호박죽5,6	*오이스틱&마시는요거트2	노른자숙주죽1,5,6	과일(샤인머스켓)
점심	백미밥 *진미채조림5,6,17 닭살당근볶음5,6,15 얼갈이된장무침5,6 깍두기9	기장밥 *양파버섯볶음5,6 난자완스 (완자굴소스채소조림) 5,6,10,12,15,16,18 숙주나물5,6 배추김치9	다진쇠고기우영볶음밥 5,6,16 우동국물5,6 부추전1,5,6 배추김치9	차조밥 *근대된장무침5,6 임연수구이5,6 무배생채5,6 배추김치9	백미밥 *순두부&양념장5,6 안매운제육볶음5,6,10 브로콜리참깨무침5,6 배추김치9
오후간식	*딸기잼샌드위치1,2,5,6&우유2	스크램블에그1,2,5,6	*고구마전1,5,6&우유2	미니카레우동 2,5,6,12,16,18	채소주먹밥5,6&우유2
열량(kcal)	624	623	705	635	704
단백질(g)	27	20	27	22	27

원산지표시

쌀, 잡쌀, 흑미, 현미	콩	배추김치	육류	수산물
밥 국내산	두부, 비지 국내산	배추 국내산	돼지고기 국내산	명태, 동태 국내산

식육·어육가공품

돼지고기:국내산	돼지고기:국내	돼지고기:국내	돼지고기:국내	연육일경우제외
---------------------	--------------------	--------------------	--------------------	--------------------

진미채

오징어:국내산

알레르기 유발식품

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·홍합·전복 등) ㉠참

*변경된 표시(양주시어린이사회복지급식관리지원센터 감수확인받음)