

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 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

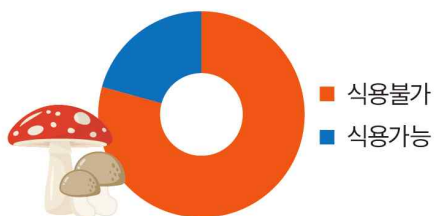


대하

- 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.



발행처: 의정부시에어리어사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026년 9월 15일
발행팀: 어린이급식1팀
문 의: 031-840-2340

10월 일반식(만1~2세)

(12개월 이후 사용 가능)

식단의견소통합

2026년 3월 식단부터
식단의견소통망 운영합니다.
보내주신 의견을 모아
식단운영에 참고하겠습니다.



요일	월	화	수	목	금	토			
날짜				1	2				
오전간식				과일(사과) 차조밥	양배추죽 백미밥				
점심	26. 10월 경기도 건강 과일 8일 배 12일 샤인머스켓 19일 배 26일 샤인머스켓			아욱맑은국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑬ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨ 토마토치즈카프레제②⑫	쇠고기미역국⑤⑥⑬ 불어묵조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ (배추김치)⑨ 빵(마들렌)①②⑥&우유②				
				399/17	432/16				
	5(대체휴일)			6	7		8	9(한글날)	10
	오전간식		과일(배) 흑미밥 순두부백탕①⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ (배추김치)⑨ 미니쌀국수⑬	씨리얼⑤⑥&우유② 백미밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 순살찜닭⑤⑥⑬ 애호박볶음⑤⑥ (배추김치)⑨ 찐감자)&(보리차)	과일(바나나) 기장밥 유부맑은국⑤ 생선가스&소스①⑤⑥ 오이지무침 (배추김치)⑨ 약과①②⑤⑥&우유②		두유⑤ 쇠고기무밥&양념⑤⑥⑬ 다시마양파국⑤⑥ 배추전①⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식									
열량/단백질				398/20	391/18	442/15	287/10		
날짜	12	13	14(국없는 날)	14	15	16			
오전간식	과일(배) 백미밥 근대맑은국⑤⑥ 돼지떡갈비구이⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	과일(샤인머스켓) 수수밥 열무된장국⑤⑥ 고등어무조림⑤⑥⑦ 청포묵김무침⑤⑥ (배추김치)⑨	채소(당근, 파, 양파, 토마토)② 돈육하이리이스⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 물만두⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤⑥ (배추김치)⑨ 찐(고구마)&(동글레차)	과일(단감)&유아치즈② 차조밥 버섯된장국⑤⑥ 닭살조림⑤⑥⑬ 시금치무침 배추김치⑨ 미니어묵탕⑤⑥	청경채죽 백미밥 달걀국① 쇠불고기⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ (배추김치)⑨ 빵(바삭빵)①②⑤⑥&우유②	두유⑤ 날치알채소볶음밥⑤⑥ 우동장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩⑬⑭ (배추김치)⑨			
오후간식	구운계란①&우유②								
열량/단백질	395/22	392/15	437/15	397/22	446/18	282/10			
날짜	19	20 생일잔치	21	22	23	24			
오전간식	과일(배)&유아치즈② 백미밥 들깨미역국⑤⑥ 닭살채소구이⑤⑬ 가지나물⑤⑥ (배추김치)⑨	과일(사과) 백미밥 복어미역국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 양상추샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	과일(단감) 백미밥 감자양파국 두부참치조림⑤⑥ 김자반⑤⑥ (배추김치)⑨	과일(바나나) 기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지고기사태찜⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	게살죽①⑤⑥⑧ 백미밥 소고기묵국⑬ 새우청경채볶음⑤⑥⑨ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	두유⑤ 돈육채소덮밥⑤⑥⑩ 콩나물된장국⑤⑥ 깍두기⑨			
오후간식	미니우동⑤⑥	빵케이크①②⑤⑥&우유②	찐(단호박)&우유②	콩비지채소전①⑤⑥⑨	빵(롤케이크)①②⑥&우유②				
열량/단백질	404/16	392/15	407/16	401/16	448/19	275/12			
날짜	26	27	28	29	30	31			
오전간식	과일(배) 백미밥 시금치된장국⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 무나물 배추김치⑨	과일(샤인머스켓) 수수밥 어묵국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑬ 브로콜리숙회①⑤⑥ 배추김치⑨	떡볶이② 백미밥 황태국 쇠고기우영볶음⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ (배추김치)⑨	과일(바나나) 차조밥 두부된장국⑤⑥ 순살가자미구이⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ (배추김치)⑨	호박죽 백미밥 설렁탕⑬ 도토리묵무침⑤⑥ 김구이 (배추김치)⑨	두유⑤ 안매운김치볶음밥⑤⑨ 팽이버섯미소국⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 깍두기⑨			
오후간식	한케이크①②⑤⑥&두유②	삶은달걀①&우유②	씨리얼⑤⑥&우유②	잔치국수⑤⑥	빵(머핀)①②⑤⑥&우유②				
열량/단백질	409/14	417/21	391/17	420/19	428/15	284/10			
공지사항	▶ 과일, 떡, 빵, 김치류, 제철식재료 속 (괄호)는 동일식품군, 동일조리법으로 변경가능하며, 계획된 식단으로 변경 후 괄호 삭제하고 제공해주세요. ▶ 단체급식 특성상 질병 외 기호에 따른 개별 맞춤 급식제공은 어려운 점 양해 부탁드립니다. 식품 알레르기가 있는 경우, 사전에 식단표를 확인하시어 교사에게 관련 정보를 전달해 주시고, 가정에서도 해당 식품 섭취 시 주의하도록 지도해 주시기 바랍니다.					▶ 점심 및 2회 간식 식단은 만1~2세 하루 영양섭취량900kcal의약45%(390~440kcal)를 충족시킬 수 있도록 작성되었습니다.			

원산지 표시	쌀					콩류				쇠고기		육류			배추김치	
	밥	죽	흑미	현미	잡쌀	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산	외국산	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물					식육가공품					어육가공품					
	고등어					돼지떡갈비	동그랑땡	돈까스			계맛살	어묵	생선까스 (명태)	참치(캔)		
국내산					국내산	국내산	국내산			연육 일 경우제외	연육 일 경우제외	국내산	월양산			
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲조식															
	※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.															

발행처: 의정부시어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026년 9월 15일
발행팀: 어린이급식팀
문 의: 031-840-2340

10월 일반식(만3~5세)

식단의견소통함

2026년 3월 식단부터
식단의견소통함 운영합니다.
보내주시 의견을 모아
식단운영에 참고하겠습니다.



요일	월	화	수	목	금	토	
날짜				1	2	3(개천절)	
오전간식	26. 10월 경기도 건강 과일			과일(사과)	양배추죽		
점심	8일 배			차조밥	백미밥		
	12일 샤인머스켓			아욱맑은국⑤⑥	쇠고기미역국⑤⑥⑬		
	19일 배			달걀채소볶음⑤⑥⑮	불어묵조림⑤⑥		
	26일 샤인머스켓			느타리버섯나물⑤⑥	잔멸치볶음⑤⑥		
오후간식				깍두기⑨	(배추김치)⑨		
열량/단백질				토마토치즈카프레제②⑫	빵(마들렌)①②⑥&우유②		
날짜	5(대체휴일)	6	7	8	9(한글날)	10	
오전간식		과일(배)	씨리얼⑤⑥&우유②	과일(바나나)		두유⑤	
점심		흑미밥	백미밥	기장밥		쇠고기무밥&양념⑤⑥⑬	
		순두부백탕①⑤	건새우된장국⑤⑥⑨	유부맑은국⑤		다시마양파국⑤⑥	
		제육볶음⑤⑥⑩	순살찜닭⑤⑥⑮	생선까스&소스①⑤⑥		배추전①⑤⑥	
		콩나물무침⑤⑥	애호박볶음⑤⑥	오이지무침		깍두기⑨	
오후간식		(배추김치)⑨	(배추김치)⑨	(배추김치)⑨			
열량/단백질	미니쌀국수⑩	(찐감자)&(보리차)	약과①②⑤⑥&우유②				
날짜	12	13	14(국없는 날)	15	16	17	
오전간식	과일(배)	과일(샤인머스켓)	채소(당근,파,무)②	과일(단감)&유아치즈②	청경채죽	두유⑤	
점심	백미밥	수수밥	돈육하이라이스⑤⑥⑩⑫⑬⑮	차조밥	백미밥	날치알채소볶음밥⑤⑥	
	근대맑은국⑤⑥	열무된장국⑤⑥	물만두⑤⑥⑩	버섯된장국⑤⑥	달걀국①	우동장국⑤⑥	
	돼지떡갈비구이⑤⑥⑩	고등어무조림⑤⑥⑦	마카로니샐러드①⑤⑥	달걀조림⑤⑥⑮	쇠불고기⑤⑥⑬	동그랑땡①⑤⑥⑩⑮⑯	
	미역줄기볶음⑤⑥	청포묵김무침⑤⑥	(배추김치)⑨	시금치무침	숙주나물⑤⑥	(배추김치)⑨	
	깍두기⑨	(배추김치)⑨		배추김치⑨	(배추김치)⑨		
오후간식	구운계란①&우유②	토마토스파게티⑫⑤⑥⑩⑮⑯	(찐고구마)&(동글레차)	미니어묵탕⑤⑥	빵(밤식빵)①②⑤⑥&우유②		
열량/단백질	605/34	603/24	634/22	603/33	661/26	400/14	
날짜	19	20 생일잔치	21	22	23	24	
오전간식	과일(배)&유아치즈②	과일(사과)	과일(단감)	과일(바나나)	게살죽①⑤⑥⑧	두유⑤	
점심	백미밥	백미밥	백미밥	기장밥	백미밥	돈육채소덮밥⑤⑥⑩	
	들깨미역국⑤⑥	복어미역국⑤⑥	감자양파국	얼갈이된장국⑤⑥	소고기묵국⑬	콩나물된장국⑤⑥	
	달걀채소구이⑤⑮	돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑬	두부참치조림⑤⑥	돼지고기사태찜⑤⑥⑩	새우청경채볶음⑤⑥⑨	양상추샐러드&드레싱⑫	
	가지나물⑤⑥	양상추샐러드⑤⑥	김자반⑤⑥	양배추나물⑤⑥	견과류잔멸치조림⑤⑥⑭	깍두기⑨	
	(배추김치)⑨	배추김치⑨	(배추김치)⑨	깍두기⑨	깍두기⑨		
오후간식	미니우동⑤⑥	뽕게이코①②⑤⑥&유아농주스	(찐단호박)&우유②	콩비지채소전①⑤⑥⑨	빵(롤케익)①②⑥&우유②		
열량/단백질	603/23	594/23	604/23	613/25	687/24	390/17	
날짜	26	27	28	29	30	31	
오전간식	과일(배)	과일(샤인머스켓)	견과류④⑧&파는요구르트②	과일(바나나)	호박죽	두유⑤	
점심	백미밥	수수밥	백미밥	차조밥	백미밥	안매운김치볶음밥⑤⑨	
	시금치된장국⑤⑥	어묵국⑤⑥	황태국	두부된장국⑤⑥	설령탕⑬	팽이버섯미소국⑤⑥	
	돈육잡채⑤⑥⑩	순살달걀비⑤⑥⑮	쇠고기우육볶음⑤⑥⑬	순살가지미구이⑤⑥	도토리묵무침⑤⑥	달걀후라이①⑤	
	무나물	브로콜리숙회①⑤⑥	숙주나물⑤⑥	감자채볶음⑤⑥	김구이	깍두기⑨	
	배추김치⑨	배추김치⑨	(배추김치)⑨	(배추김치)⑨	(배추김치)⑨		
오후간식	햇케이크①②⑤⑥&두유⑤	삶은달걀①&우유②	씨리얼⑤⑥&우유②	잔치국수⑤⑥	빵(머핀)①②⑤⑥&우유②		
열량/단백질	600/20	606/31	601/26	646/30	624/22	402/14	
공지사항	▶ 과일, 떡, 빵, 김치류, 제철식재료 속 (괄호)는 동일식품군, 동일조리법으로 변경 가능하며, 계획된 식단으로 변경 후 괄호 삭제하고 제공해주세요. ▶ 단체급식 특성상 질병 외 기호에 따른 개별 맞춤 급식 제공은 어려운 점 양해 부탁드립니다. 식품 알레르기가 있는 경우, 사전에 식단표를 확인하시어 교사에게 관련 정보를 전달해 주시고, 가정에서도 해당 식품 섭취 시 주의하도록 지도해 주시기 바랍니다.					▶ 점심 및 2회 간식 식단은 만3~5세 하루 영양섭취량 1400kcal의 약46%(600~680kcal)를 충족시킬 수 있도록 작성 되었습니다.	