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 띠며, 전체적으로 얼룩이 없고 과육이 단단한 것
- **보관방법:** **비닐봉지에 5개 정도씩 넣어 밀봉한 후 저온 보관하기**

배

- **제철시기:** 9월~11월
- **영양정보:** 루테올린이라는 성분과 비타민C가 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)

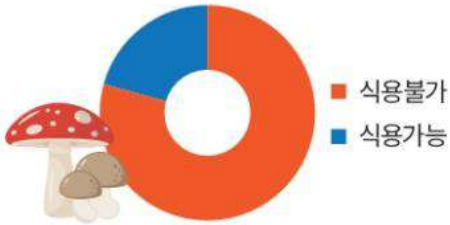
전어

- **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.

[출처] 식품의약품안전처 공식블로그

발 행 일	26. 9. 15.
영 양 사	최수진, 윤수정

2026년 10월 식단

식단 유형 : 초기 이유식

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

■ 영아 이유식 초기 제공 예시(소고기미음) 약 0.6국자(60g)

- 4-5개월부터 식품알레르기 위험이 없는 쌀미음으로 초기 이유식을 시작하여, 3-5일 간격으로 한 가지 새로운 식품을 추가합니다.
- 미음을 끓일 때는 물 외에 다른 것을 절대 추가하지 않습니다.
- 오전 중 아기의 기분이 좋을 때, 한 스푼씩 먹여보고 먹는 양은 아기가 이유식에 적응하는 상황을 보며 차츰 늘려갑니다.

1주				1일(목)	2일(금)	3일(토)
초기				시금치미음	시금치미음	
열량/단백질				39kcal/ 1g	39kcal/ 1g	
2주	**5일(월)**	**6일(화)**	**7일(수)**	**8일(목)**	**9일(금)**	**10일(토)**
초기		미역미음	미역미음	당근미음		당근미음
열량/단백질		37kcal/ 1g	37kcal/ 1g	39kcal/ 1g		39kcal/ 1g
3주	**12일(월)**	**13일(화)**	**14일(수)**	**15일(목)**	**16일(금)**	**17일(토)**
초기	사과미음	사과미음	사과미음	소고기미음⑯	소고기미음⑯	소고기미음⑯
열량/단백질	41kcal/ 1g	41kcal/ 1g	41kcal/ 1g	53kcal/ 2g	53kcal/ 2g	53kcal/ 2g
4주	**19일(월)**	**20일(화)**	**21일(수)**	**22일(목)**	**23일(금)**	**24일(토)**
초기	배추미음	배추미음	배추미음	고구마미음	고구마미음	고구마미음
열량/단백질	40kcal/ 1g	40kcal/ 1g	40kcal/ 1g	48kcal/ 1g	48kcal/ 1g	48kcal/ 1g
5주	**26일(월)**	**27일(화)**	**28일(수)**	**29일(목)**	**30일(금)**	**31일(토)**
초기	소고기미음⑯	소고기미음⑯	소고기미음⑯	브로콜리미음	브로콜리미음	브로콜리미음
열량/단백질	53kcal/ 2g	53kcal/ 2g	53kcal/ 2g	53kcal/ 2g	53kcal/ 2g	53kcal/ 2g

원산지 표시

[식품알레르기 유발식품 표시] 해당되는 식품이 들어가는 메뉴에는 번호가 표시됩니다.
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
* 해당 번호에 알레르기가 있는 원아의 경우 다른 식품군으로 대체하여 제공하시기 바랍니다.
* 아황산류(⑬)는 표백제, 보존료, 산화방지제의 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

[원산지 표시품목] 농수산물의 원산지 표시에 관한 법률에 따라 식단표에 원산지를 반드시 기재해주시기 바랍니다.
쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기 (식육·포장육·식육가공품 포함), 쌀(밥,죽,누룽지), 배추김치(배추·고춧가루, 배추김치 가공품 포함), 콩(두부류·콩비지·콩국수, 콩가공품), 넙치, 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외/코다리, 동태는 표시), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세(해당 수산물 가공품 포함)

쌀, 흑미, 찹쌀(밥, 죽, 누룽지)	쇠고기(국내산)	닭고기	콩(두부, 순·연두부)
산	한우, 육우, 젖소 중 구분표시	산	산

발 행 일	26. 9. 15.
영 양 사	최수진, 윤수정

2026년 10월 식단

식단 유형 : 중기 이유식

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

■ 영아 이유식 중기 제공 예시(소고기배죽) 가득 한 국자(120g)

- 아기가 혀와 입천장을 이용해 으깨 먹을 수 있으므로 부드럽게 퍼진 죽으로 제공합니다.
- 7배죽으로 시작하여 후기로 넘어갈 즈음에는 5배죽을 먹을 수 있도록 서서히 조절하여 제공합니다.
- 중기 이유식 처음에는 5큰술 정도씩 일 2회 정도 먹이다가 후기 이유식으로 접어들면서 한 번에 10큰술 정도 먹을 수 있도록 배식량을 아기의 개인발달 상황에 따라 차이를 두고 조금씩 차차 늘여갑니다.

1주				1일(목)	2일(금)	3일(토)
중기	식사			소고기오이죽⑯	닭가슴살미역죽⑮	
	간식			두부채소죽⑤	떠먹는요구르트②	
열량/단백질				153kcal/ 7g	133kcal/ 9g	
2주	**5일(월)**	**6일(화)**	**7일(수)**	**8일(목)**	**9일(금)**	**10일(토)**
중기	식사		닭가슴살청경채죽⑮	북어무죽	소고기버섯죽⑯	닭가슴살당근죽⑮
	간식		고구마죽	사과퓨레	아기두유⑤	-
열량/단백질			148kcal/ 6g	136kcal/ 6g	135kcal/ 7g	74kcal/ 5g
3주	**12일(월)**	**13일(화)**	**14일(수)**	**15일(목)**	**16일(금)**	**17일(토)**
중기	식사	북어파프리카죽	두부애호박죽⑤	소고기감자죽⑯	잔멸치버섯죽	닭가슴살아욱죽⑮	검은콩죽⑤
	간식	밤식빵①②⑥	닭가슴살죽	아기두유⑤	단호박죽	떠먹는요구르트②	-
열량/단백질		151kcal/ 7g	147kcal/ 8g	140kcal/ 7g	144kcal/ 6g	137kcal/ 9g	126kcal/ 8g
4주	**19일(월)**	**20일(화)**	**21일(수)**	**22일(목)**	**23일(금)**	**24일(토)**
중기	식사	닭가슴살근대죽⑮	소고기배추죽⑯	잔멸치양파죽	닭가슴살시금치죽⑮	두부미역죽⑤	흰살생선당근죽
	간식	모닝빵①②⑥	찐연두부⑤	두부오이죽⑤	떠먹는요구르트②	소고기가지죽⑯	-
열량/단백질		152kcal/ 8g	115kcal/ 7g	140kcal/ 7g	136kcal/ 9g	150kcal/ 7g	78kcal/ 5g
5주	**26일(월)**	**27일(화)**	**28일(수)**	**29일(목)**	**30일(금)**	**31일(토)**
중기	식사	잔멸치브로콜리죽	닭가슴살애호박죽⑮	두부김가루죽⑤	소고기무죽⑯	닭가슴살양파죽⑮	소고기시금치죽⑯
	간식	아기두유⑤	사과퓨레	흰살생선근대죽	채소죽	떠먹는요구르트②	-
열량/단백질		113kcal/ 6g	118kcal/ 5g	134kcal/ 7g	147kcal/ 6g	136kcal/ 8g	92kcal/ 5g

원산지 표시

[식품알레르기 유발식품 표시] 해당되는 식품이 들어가는 메뉴에는 번호가 표시됩니다.
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
* 해당 번호에 알레르기가 있는 원아의 경우 다른 식품군으로 대체하여 제공하시기 바랍니다.
* 아황산류(⑬)는 표백제, 보존료, 산화방지제의 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

[원산지 표시품목] 농수산물의 원산지 표시에 관한 법률에 따라 식단표에 원산지를 반드시 기재해주시기 바랍니다.
쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기 (식육·포장육·식육가공품 포함), 쌀(밥,죽,누룽지), 배추김치(배추·고춧가루, 배추김치 가공품 포함), 콩(두부류·콩비지·콩국수, 콩가공품), 넙치, 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외/코다리, 동태는 표시), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세(해당 수산물 가공품 포함)

쌀, 흑미, 찹쌀(밥, 죽, 누룽지)	쇠고기(국내산)	닭고기	콩(두부, 순·연두부)
국내산	한우	국내산	국내산

발 행 일	26. 9. 15.
영 양 사	최수진, 윤수정

2026년 10월 식단

식단 유형 : 후기 이유식

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

■ 영아 이유식 후기 제공 예시(소고기배무른밥) 가득 두 국자(180g)

- 돌 이전까지 이유식을 제공합니다.
- 식습관이 자리 잡아 하루 3회 이유식, 2회 간식을 섭취할 수 있습니다.

1주				1일(목)	2일(금)	3일(토)
후기	식사			소고기오이무른밥⑯	닭가슴살미역무른밥⑮	
	간식			감자치즈볼②	떠먹는요구르트②	
열량/단백질				214kcal/ 9g	162kcal/ 9g	
2주	**5일(월)**	**6일(화)**	**7일(수)**	**8일(목)**	**9일(금)**	**10일(토)**
후기	식사		닭가슴살청경채무른밥⑮	북어무무른밥	소고기버섯무른밥⑯	닭가슴살당근무른밥⑮
	간식		으깬고구마	사과퓨레	아기두유⑤	-
열량/단백질			163kcal/ 6g	164kcal/ 7g	162kcal/ 7g	102kcal/ 6g
3주	**12일(월)**	**13일(화)**	**14일(수)**	**15일(목)**	**16일(금)**	**17일(토)**
후기	식사	북어파프리카무른밥	두부애호박무른밥⑤	소고기감자무른밥⑯	잔멸치버섯무른밥	닭가슴살아욱무른밥	검은콩무른밥⑤
	간식	밤식빵①②⑥	닭고기완자핑거푸드⑮	아기두유⑤	으깬단호박	떠먹는요구르트②	-
열량/단백질		179kcal/ 8g	117kcal/ 7g	168kcal/ 7g	125kcal/ 5g	169kcal/ 10g	104kcal/ 4g
4주	**19일(월)**	**20일(화)**	**21일(수)**	**22일(목)**	**23일(금)**	**24일(토)**
후기	식사	닭가슴살근대무른밥⑮	소고기배추무른밥⑯	잔멸치양파무른밥	닭가슴살시금치무른밥⑮	두부미역무른밥⑤	흰살생선당근무른밥
	간식	모닝빵①②⑥	찐연두부⑤	바나나분유머핀①②⑥	떠먹는요구르트②	김가루주먹밥	-
열량/단백질		180kcal/ 8g	144kcal/ 7g	190kcal/ 9g	165kcal/ 10g	176kcal/ 5g	104kcal/ 5g
5주	**26일(월)**	**27일(화)**	**28일(수)**	**29일(목)**	**30일(금)**	**31일(토)**
후기	식사	잔멸치브로콜리무른밥	닭가슴살애호박무른밥⑮	두부김가루무른밥⑤	소고기무무른밥⑯	닭가슴살양파무른밥⑮	소고기시금치무른밥⑯
	간식	아기두유⑤	사과퓨레	아기국수①⑤⑥	아기치즈②	떠먹는요구르트②	-
열량/단백질		142kcal/ 7g	146kcal/ 6g	187kcal/ 7g	164kcal/ 8g	165kcal/ 9g	120kcal/ 5g

원산지 표시

[식품알레르기 유발식품 표시] 해당되는 식품이 들어가는 메뉴에는 번호가 표시됩니다.
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
* 해당 번호에 알레르기가 있는 원아의 경우 다른 식품군으로 대체하여 제공하시기 바랍니다.
* 아황산류(⑬)는 표백제, 보존료, 산화방지제의 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

[원산지 표시품목] 농수산물의 원산지 표시에 관한 법률에 따라 식단표에 원산지를 반드시 기재해주시기 바랍니다.
쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기 (식육·포장육·식육가공품 포함), 쌀(밥,죽,누룽지), 배추김치(배추·고춧가루, 배추김치 가공품 포함), 콩(두부류·콩비지·콩국수, 콩가공품), 넙치, 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외/코다리, 동태는 표시), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세(해당 수산물 가공품 포함)

쌀, 흑미, 찹쌀(밥, 죽, 누룽지)	쇠고기(국내산)	닭고기	콩(두부, 순·연두부)
국내산	한우	국내산	국내산

발 행 일	26. 9. 15.
영 양 사	주경민, 윤수정

2026년 10월 식단

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

식단 유형 : 1~2세 일반형, 오전·오후간식 점심

[식품알레르기유발식품 표시] 해당되는 식품이 들어가는 메뉴에는 번호가 표시됩니다.
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
* '아황산류(⑬)'는 표백제, 보존료, 산화방지제의 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.
[식단표 대체메뉴 사용방법] 기존 메뉴에서 '1-2세 식단 메뉴'와 '수산물을 대체한 메뉴'는 괄호로 표시됩니다.
진한 글씨로 표시된 메뉴는 괄호에 있는 메뉴 (수산물을 대체한 메뉴)로 대체할 수 있습니다. 식사로 제공하지 않을 메뉴는 삭제하고 가정으로 전달해 주시기 바랍니다.
* 수산물 대체 메뉴는 육수 조리 시 멸치, 다시마를 채소로 대체할 수 있습니다.

1주	1일(목) 403kcal 19g	2일(금) 385kcal 14g	3일(토) 개천절
오전	녹두죽⑤	바나나	
점심	쌀밥/깍두기⑨ 소고기미역국⑤⑥⑨ 닭살간장구이⑤⑥⑮ 깻잎무침⑤⑥	수수밥/배추김치⑨ 고기백짬뽕국⑤⑥⑩⑮ 맛살달걀찜①⑤⑥⑧⑨ 김자반	
오후	삶은달걀①/보리차	두부과자⑤/마시는요구르트②	

2주	5일(월) 대체공휴일	6일(화) 495kcal 21g	7일(수) 452kcal 16g	8일(목) 478kcal 16g	9일(금) 한글날	10일(토) 454kcal 15g
오전		시리얼⑤/떠먹는요구르트②	사과	참깨죽		우유②
점심		기장밥/깍두기⑨ 북엇국⑤⑥ 동파육⑤⑥⑩⑱ 콩나물무침⑤⑥	그린데이 채소볶음밥⑤⑥ 미소된장국⑤⑥ 두부너겟*케첩⑤⑥⑫ 배추김치⑨	쌀밥/깍두기⑨ 버섯맑은국⑤⑥ 소고기달걀조림①⑤⑥⑯ 도토리묵무침⑤⑥		사골고기국수⑤⑥⑩⑯ 김가루주먹밥⑤⑥ 배추김치⑨
오후		⭐미트볼스파게티 ⑤⑥⑩⑫⑯	단팥빵①②⑥/우유②	찐고구마/우유②		

3주	12일(월) 422kcal 18g	13일(화) 435kcal 17g	14일(수) 383kcal 16g	15일(목) 399kcal 16g	16일(금) 528kcal 18g	17일(토) 227kcal 6g
오전	토마토⑫	파프리카스틱/치즈②	배	소고기죽⑯	사과	키위
점심	수수밥/깍두기⑨ 맑은순두부탕⑤⑥ 돼지목살구이⑤⑥⑩ 취나물볶음⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 달걀쪽파국①⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑯ 연근유자청무침	흑미밥/배추김치⑨ 들깨뭇국⑤⑥ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮ 느타리버섯나물⑤⑥	쌀밥/깍두기⑨ 아욱된장국⑤⑥ 오리채소볶음⑤⑥ 한식잡채⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ ⭐함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 마카로니샐러드①⑤⑥⑧	⭐오므라이스①②⑤⑥⑫⑩⑮ 유부된장국⑤⑥ 깍두기⑨
오후	밤식빵①②⑥/우유②	찐만두⑤⑥⑩ /둥글레차	찐단호박/우유②	부추전①⑤⑥/옥수수차	케이크①②⑥/우유②	

4주	19일(월) 520kcal 17g	20일(화) 363kcal 15g	21일(수) 487kcal 18g	22일(목) 515kcal 18g	23일(금) 414kcal 18g	24일(토) 240kcal 12g
오전	바나나	오이스틱/마시는요구르트②	멜론	채소죽	배	우유②
점심	흑미밥/깍두기⑨ 들깨배춧국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 깻잎찜⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 물만둣국⑤⑥⑩ 달걀장조림①⑤⑥ 상추사과무침	찹쌀밥/깍두기⑨ 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기숙주볶음⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥	수수밥/배추김치⑨ 갈비탕⑤⑥⑯ 두부우엉조림⑤⑥ 구이김	기장밥/깍두기⑨ 콩나물국⑤⑥ ⭐돈까스*소스⑤⑥⑩⑫ 푸실리샐러드⑤⑥⑫	닭버터덮밥②⑤⑥⑮ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 배추김치⑨
오후	치즈빵①②⑥/우유②	콩면간장비빔국수⑤⑥	핫케이크①②⑥/우유②	그래놀라⑤/그릭요거트②	후리가케주먹밥⑤⑥	

5주	26일(월) 435kcal 17g	27일(화) 551kcal 18g	28일(수) 387kcal 15g	29일(목) 507kcal 18g	30일(금) 513kcal 16g	31일(토) 239kcal 5g
오전	귤	미숫가루⑤/우유②	단감	김가루찹쌀죽	사과	바나나
점심	수수밥/배추김치⑨ 근대된장국⑤⑥ ⭐오징어볶음⑤⑥⑰ 애호박나물⑤⑥	쌀밥/깍두기⑨ 우거지국⑤⑥ 돼지고기폭찹 ②⑤⑥⑩⑫⑱ 양배추샐러드*드레싱①⑤	흑미밥/배추김치⑨ 소고기뭇국⑤⑥⑯ 스크램블에그①②⑤ 들깨무나물⑤⑥	밤밥/깍두기⑨ 감자양팟국⑤⑥ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑮⑱ 시금치나물⑤⑥	소고기하이라이스⑤⑥⑯ 우동국물⑤⑥ ⭐치킨샐러드①②⑤⑥⑮ 깍두기⑨	두부소보로비빔밥⑤⑥ 마시는요구르트② 배추김치⑨
오후	롤케이크①②⑥/우유②	달걀주먹밥①⑤⑥/둥글레차	잔치국수①⑤⑥	시리얼⑤/우유②	쨈샌드위치①②⑥/우유②	

원산지 표 시

[⭐표시, 원산지 표시대상 품목 29종] 농수산물의 원산지 표시에 관한 법률에 따라 식단표에 식재료의 원산지를 반드시 기재해주시기 바랍니다.
*쌀, 배추김치, 소/돼지/닭/오리고기, 콩(두부, 순·연두부, 콩비지)는 제공 빈도가 높아 표시를 생략하였습니다.
쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기 (식육·포장육·식육가공품 포함), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추·고춧가루, 배추김치 가공품 포함), 콩(두부류·콩비지·콩국수, 콩가공품), 넙치, 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외/코다리, 동태는 표시), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세(해당 수산물 가공품 포함)

쌀, 흑미, 찹쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제오리)	콩 (두부, 순·연두부)
	배추	고춧가루	국내산				
국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산

수산물	※ 식육·수산물 가공품의 원산지 표시는 '원재료 및 함량'(거래명세서, 식품표시사항)의 배합비율 3순위 안에 원산지 표시 대상 품목이 있는 경우 작성			
⭐오징어	6일(화) ⭐미트볼스파게티/ 미트볼	닭고기: 국내산	23일(금) ⭐돈까스	돼지고기: 국내산
국내산	17일(토) ⭐오므라이스/ 햄	돼지고기: 국내산, 닭고기: 국내산	30일(금) ⭐치킨샐러드/ 치킨	닭고기: 국내산

발 행 일	26. 9. 15.
영 양 사	주경민, 윤수정

2026년 10월 식단

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

식단 유형 : 3-5세 일반형, 오전·오후간식 점심

1주		1일(목) 575kcal 27g	2일(금) 529kcal 20g	3일(토) 개천절
오전	식품알레르기유발식품 표시] 해당되는 식품이 들어가는 메뉴에는 번호가 표시됩니다. ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 * '아황산류(⑬)'는 표백제, 보존료, 산화방지제의 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. [식단표 대체메뉴 사용방법] 기존 메뉴에서 '1-2세 식단 메뉴'와 '수산물을 대체한 메뉴'는 괄호로 표시됩니다. 진한 글씨로 표시된 메뉴는 괄호에 있는 메뉴(1-2세 식단 메뉴), (수산물을 대체한 메뉴)로 대체할 수 있습니다. 식사로 제공하지 않을 메뉴는 삭제하고 가정으로 전달해 주시기 바랍니다. * 수산물 대체 메뉴는 육수 조리 시 멸치, 다시마를 채소로 대체할 수 있습니다.	녹두죽⑤	바나나	
점심		쌀밥/깍두기⑨ 소고기미역국⑤⑥⑨ 닭살간장구이⑤⑥⑮ 깻잎무침⑤⑥	수수밥/배추김치⑨ 고기백짬뽕국⑤⑥⑩⑮ 맛살달걀찜①⑤⑥⑧⑨ 김자반	
오후		삶은달걀①/보리차	두부과자⑤/마시는요구르트②	

2주	5일(월) 대체공휴일	6일(화) 646kcal 28g	7일(수) 603kcal 21g	8일(목) 641kcal 22g	9일(금) 한글날	10일(토) 607kcal 20g
오전		시리얼⑤/떠먹는요구르트②	사과	참깨죽		우유②
점심		기장밥/깍두기⑨ 북엇국⑤⑥ 동파육⑤⑥⑩⑱ 콩나물무침⑤⑥	 채소볶음밥⑤⑥ 미소된장국⑤⑥ 두부너겟*케첩⑤⑥⑫ 배추김치⑨	쌀밥/깍두기⑨ 버섯맑은국⑤⑥ 소고기달걀조림①⑤⑥⑯ 도토리묵무침⑤⑥		사골고기국수⑤⑥⑩⑯ 김가루주먹밥⑤⑥ 배추김치⑨
오후		⭐미트볼스파게티 ⑤⑥⑩⑫⑯	단팥빵①②⑥/우유②	찐고구마/우유②		

3주	12일(월) 562kcal 24g	13일(화) 602kcal 23g	14일(수) 505kcal 20g	15일(목) 570kcal 22g	16일(금) 712kcal 24g	17일(토) 324kcal 9g
오전	토마토⑫	파프리카스틱/치즈②	배	소고기죽⑯	사과	키위
점심	수수밥/깍두기⑨ 맑은순두부탕⑤⑥ 돼지목살구이⑤⑥⑩ 취나물볶음⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 달걀쪽파국①⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑯ 연근유자청무침	흑미밥/배추김치⑨ 들깨뭇국⑤⑥ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮ 느타리버섯나물⑤⑥	쌀밥/깍두기⑨ 아욱된장국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 한식잡채⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ ⭐함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 마카로니샐러드①⑤⑥⑧	⭐오므라이스①②⑤⑥⑫⑩⑮ 유부된장국⑤⑥ 깍두기⑨
오후	밤식빵①②⑥/우유②	찐만두⑤⑥⑩)/둥굴레차	찐단호박/우유②	부추전①⑤⑥/옥수수차	케이크①②⑥/우유②	

4주	19일(월) 704kcal 23g	20일(화) 552kcal 23g	21일(수) 654kcal 23g	22일(목) 675kcal 23g	23일(금) 592kcal 25g	24일(토) 343kcal 17g
오전	바나나	오이스틱/마시는요구르트②	멜론	채소죽	배	우유②
점심	흑미밥/깍두기⑨ 들깨배춧국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 깻잎찜⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 물만둣국⑤⑥⑩ 달걀장조림①⑤⑥ 상추사과무침	찹쌀밥/깍두기⑨ 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기숙주볶음⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥	수수밥/배추김치⑨ 갈비탕⑤⑥⑯ 두부우엉조림⑤⑥ 구이김	기장밥/깍두기⑨ 콩나물국⑤⑥ ⭐돈까스*소스⑤⑥⑩⑫ 푸실리샐러드⑤⑥⑫	닭버터덮밥②⑤⑥⑮ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 배추김치⑨
오후	치즈빵①②⑥/우유②	콩면간장비빔국수⑤⑥	핫케이크①②⑥/우유②	그래놀라⑤/그릭요거트②	후리가케주먹밥⑤⑥	

5주	26일(월) 579kcal 23g	27일(화) 729kcal 24g	28일(수) 553kcal 21g	29일(목) 670kcal 24g	30일(금) 691kcal 21g	31일(토) 321kcal 7g
오전	귤	미숫가루⑤/우유②	단감	김가루찹쌀죽	사과	바나나
점심	수수밥/배추김치⑨ 근대된장국⑤⑥ ⭐오징어볶음⑤⑥⑰ 애호박나물⑤⑥	쌀밥/깍두기⑨ 우거지국⑤⑥ 돼지고기폭찹 ②⑤⑥⑩⑫⑱ 양배추샐러드*드레싱①⑤	흑미밥/배추김치⑨ 소고기뭇국⑤⑥⑯ 스크램블에그①②⑤ 들깨무나물⑤⑥	밤밥/깍두기⑨ 감자양팟국⑤⑥ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑮⑱ 시금치나물⑤⑥	소고기하이라이스⑤⑥⑯ 과채주스 ⭐치킨샐러드①②⑤⑥⑮ 깍두기⑨	두부소보로비빔밥⑤⑥ 마시는요구르트② 배추김치⑨
오후	롤케이크①②⑥/우유②	달걀주먹밥①⑤⑥/둥글레차	잔치국수①⑤⑥	시리얼⑤/우유②	쨈샌드위치①②⑥/우유②	

원산지 표 시

[⭐표시, 원산지 표시대상 품목 29종] 농수산물의 원산지 표시에 관한 법률에 따라 식단표에 식재료의 원산지를 반드시 기재해주시기 바랍니다.

*쌀, 배추김치, 소/돼지/닭/오리고기, 콩(두부, 순·연두부, 콩비지)는 제공 빈도가 높아 표시를 생략하였습니다.

쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기 (식육·포장육·식육가공품 포함), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추·고춧가루, 배추김치 가공품 포함), 콩(두부류·콩비지·콩국수, 콩가공품), 넙치, 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외/코다리, 동태는 표시), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세(해당 수산물 가공품 포함)

쌀, 흑미, 찹쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제오리)	콩 (두부, 순·연두부)
	배추	고춧가루	국내산				
국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산

수산물	※ 식육·수산물 가공품의 원산지 표시는 '원재료 및 함량'(거래명세서, 식품표시사항)의 배합비율 3순위 안에 원산지 표시 대상 품목이 있는 경우 작성			
⭐오징어	6일(화) ⭐미트볼스파게티/ 미트볼	닭고기: 국내산	23일(금) ⭐돈까스	돼지고기: 국내산
국내산	17일(토) ⭐오므라이스/ 햄	돼지고기: 국내산, 닭고기: 국내산	30일(금) ⭐치킨샐러드/ 치킨	닭고기: 국내산