



일자(요일)	이달의  푸드브릿지 식재료 <청경채>			1(목)	2(금)	3(토) 개천절
오전간식				미역죽⑤⑥	달걀부추죽①⑤⑥  키위	
점심	 ▶ 푸드브릿지 란? 편식 식재료를 단계별로 다양한 음식을 제공하여 싫어하는 음식을 친숙하게 만드는 방법이에요! ▶ 청경채 는, ① 비타민C가 풍부해서 면역력을 증진시켜 줘요! ② 칼슘이 풍부해서 뼈의 생성과 유지에 도움을 줘요! ③ 비닐봉지에 밀봉하여 냉장 보관 하는 것이 좋아요!			백미밥 근대된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑩ 연근유자청무침 백각두기⑨	수수밥 유부맑은국⑤⑥ 소고기단호박조림⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식				비빔국수⑤⑥	잔멸치주먹밥⑤ 매실차	
열량/단백질 (kcal/g)					475/17	
일자(요일)	5(월) 대체 휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
오전간식		 청경채죽⑤⑥	새우살죽⑤⑥⑨	브로콜리치즈죽②		우유②
점심		차조밥 미소장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 백각두기⑨	< 국 없는 날 > 가지밥+양념장⑤⑥ 맑은송농 소고기채소볶음⑤⑥⑩ 백김치⑨	흑미밥 콩나물배추국⑤⑨ 들기름두부구이⑤ 열무나물⑤⑥ 백각두기⑨		달걀굴소스볶음밥⑤⑥⑩⑧ 수제빻국⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 백각두기⑨
오후간식		 찐감자 우유②	소보로빵①②④⑤⑥ 우유②	오곡시리얼⑤⑥ 우유②		
열량/단백질 (kcal/g)		423/20	497/19	430/15		306/11
일자(요일)	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	얼갈이된장국⑤⑥  사과	당근죽⑤⑥	양배추죽⑤⑥	누룽지죽	가지죽⑤⑥  포도	우유②
점심	백미밥 오징어국⑤⑥⑦ 치즈달걀찜①② 시금치무침⑤⑥ 백김치⑨	발아현미밥 순두부백탕⑤⑥ 훈제오리양파볶음⑤ 숙주나물⑤⑥ 백각두기⑨	 돼지고기청경채덮밥 ⑤⑥⑩ 버섯전골⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑧ 애호박나물⑤⑥ 백각두기⑨	흑미밥 무채국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 백김치⑨	< 국 없는 날 > 참치깻잎비빔밥⑤⑥ 맑은송농 달걀프라이①⑤ 백각두기⑨
오후간식	채소튀김⑤⑥ 보리차	 찐고구마 우유②	후레쉬번①②⑤⑥ 우유②	우렁주먹밥⑤⑥ 동굴레차	쌀국수⑤⑥	
열량/단백질 (kcal/g)	420/15	466/18	438/16	420/14	444/16	315/15
일자(요일)	19(월)	20(화)	 21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	버섯죽⑤⑥  키위	흰살생선죽⑤⑥	플레인요거트②  바나나	채소죽⑤⑥	아욱죽⑤⑥  단감	우유②
점심	백미밥 감자국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 취나물볶음⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 우동장국⑤⑥ 돈가스+소스①⑤⑥⑩⑫ 양배추샐러드⑤⑥ 백각두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑧ 잡채⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 오징어두루치기⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤⑥ 백각두기⑨	백미밥 복쌈국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	새우살덮밥⑤⑥⑨ 우거지국⑤⑥ 버섯나물⑤⑥ 백각두기⑨
오후간식	부침개①⑤⑥ 매실차	 찐단호박 우유②	계절과일케이크①②⑤⑥ 우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮	군(찐)만두⑤⑥⑩ 우유②	
열량/단백질 (kcal/g)	423/11	426/18	498/18	456/18	507/21	246/11
일자(요일)	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	연근죽⑤⑥  굴	흑임자죽	황태찜쌀죽⑤⑥	누룽지죽	참치죽⑤⑥  사과	우유②
점심	발아현미밥 애호박맑은국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 무생채 백김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 백각두기⑨	자장밥②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 달걀국①⑤⑥ 동그랑땡구이⑤⑥⑩ 백김치⑨	흑미밥 온도토리묵국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑩  청경채나물⑤⑥ 백각두기⑨	백미밥 된장찌개⑤⑥ 돼지사태찜⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨	< 국 없는 날 > 소고기미나리볶음밥⑤⑥⑩ 맑은송농 파프리카무침⑤⑥ 백각두기⑨
오후간식	 삼색유부주먹밥⑤⑥ 보리차	 찐감자 우유②	치즈빵①②⑤⑥ 우유②	고구마맛탕⑤ 우유②	칼국수⑤⑥	
열량/단백질 (kcal/g)	420/12	442/16	506/20	447/17	482/19	301/10

★ 뽕/가시는 전부 제거하며, [견과류, 빵, 떡, 과일 등] 표면이 날카롭거나 미끄럽고 질식 위험이 있는 음식들은 잘게 자르고 교사의 관찰 아래 안전하게 제공해 주시기 바랍니다.

★ 알레르기 유발 식품 표시: 알레르기 반응을 보이는 아동에게는 해당 식품이 들어간 식품 및 가공식품에 각별한 주의를 요함
 알레르기 유발 식품 표시 ①난류(가금류에 한함) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산초 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어
 * 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑱자 (*특별히 알레르기가 있는 영유아의 경우 들깨메뉴 제공 시 주의해 주세요)
 * 야생산초는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	쌀 (밥/죽/누룽지) (백미/찰/산/현미/흑미/조식/가장)	콩 두부류	김치	소고기 (빨간색 표시)	돼지 고기	닭고기	오리 고기	수산물	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	원양산
	식육가공품	국내산 너비아니[15일] (소고기/돼지고기/ 닭고기)	국내산 돈가스[20일] (돼지고기)	국내산 떡갈비[21일] (소고기/돼지고기/ 닭고기)	국내산 동그랑땡[28일] (돼지고기)	국내산	국내산	수산물가공품	원양산 참치(캔)[17일, 30일] (다랑어)

★ 가공식품의 항목은 발주 품목에 따라 매달 달라질 수 있으므로 필요시 해당하는 종류로 수정 및 삭제하고, 제품의 원산지 및 알레르기 유발 식품 표시를 확인 후 기재 바랍니다.

일자(요일)	이달의  푸드브릿지 식재료 <청경채>			1(목)	2(금)	3(토) 개천절					
오전간식	 ▶ 푸드브릿지란? 편식 식재료를 단계별로 다양한 음식을 제공하여 싫어하는 음식을 친숙하게 만드는 방법이에요! ▶ 청경채는, ① 비타민C가 풍부해서 면역력을 증진시켜 줘요! ② 칼슘이 풍부해서 뼈의 성장과 유지에 도움을 줘요! ③ 비닐봉지에 밀봉하여 냉장 보관 하는 것이 좋아요!			미역죽⑤⑥	달걀부추죽①⑤⑥  키위						
점심				백미밥 근대된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑩ 연근유자청무침 깍두기⑨	수수밥 유부맑은국⑤⑥ 소고기단호박조림⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨						
오후간식				비빔국수⑤⑥	잔멸치주먹밥⑤ 매실차						
열량/단백질 (kcal/g)				731/26	699/29						
일자(요일)	5(월) 대체 휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)					
오전간식	 청경채죽⑤⑥			새우살죽⑤⑥⑨	브로콜리치즈죽②	우유②					
점심				< 국 없는 날 > 가지밥+양념장⑤⑥ 맑은송송 소고기채소볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨	흑미밥 콩나물배추국⑤⑨ 들기름두부구이⑤ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭살골소스볶음밥⑤⑥⑩⑩ 수제빔국⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식				 찐감자 우유②	소보로빵①②④⑤⑥ 우유②	옥서리얼⑤⑥ 우유②					
열량/단백질 (kcal/g)				651/31	750/29	662/23	471/17				
일자(요일)	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)					
오전간식	열갈이된장죽⑤⑥  사과	당근죽⑤⑥	양배추죽⑤⑥	누룽지죽	가지죽⑤⑥  포도	우유②					
점심	백미밥 오징어국⑤⑥⑦ 치즈달걀찜①② 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	발아현미밥 순두부백탕⑤⑥ 훈제오리양파볶음⑤ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	 돼지고기청경채덮밥 ⑤⑥⑩ 버섯전골⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	< 국 없는 날 > 참치겟임비빔밥⑤⑥ 맑은송송 달걀프라이①⑤ 깍두기⑨						
오후간식	채소튀김⑤⑥ 보리차	 찐고구마 우유②	후레쉬번①②⑤⑥ 우유②	우영주먹밥⑤⑥ 둥굴레차	쌀국수⑤⑥						
열량/단백질 (kcal/g)	650/24	717/27	674/25	650/23	683/24	485/24					
일자(요일)	19(월)	20(화)	 21(수)	22(목)	23(금)	24(토)					
오전간식	버섯죽⑤⑥  키위	흰살생선죽⑤⑥	플레인요거트②  바나나	채소죽⑤⑥	아욱죽⑤⑥  단감	우유②					
점심	백미밥 감자국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 우동장국⑤⑥ 돈가스+소스①⑤⑥⑩⑩ 양배추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑩ 잡채⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 오징어두루치기⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 복어국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	새우살덮밥⑤⑥⑨ 우거지국⑤⑥ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식	부침개①⑤⑥ 매실차	 찐단호박 우유②	계절과일케이크①②⑤⑥ 우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑩⑤⑥⑩⑩	군(찐)만두⑤⑥⑩ 우유②						
열량/단백질 (kcal/g)	651/18	656/28	750/27	702/28	750/33	379/17					
일자(요일)	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)					
오전간식	연근죽⑤⑥  굴	흑임자죽	황태찜쌀죽⑤⑥	누룽지죽	참치죽⑤⑥  사과	우유②					
점심	발아현미밥 애호박맑은국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 무생채 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑩ 열갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	자장밥②⑤⑥⑩⑤⑥ 달걀국①⑤⑥ 동그랑땡구이⑤⑥⑩ 배추김치⑨	흑미밥 온도토리묵국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑤  청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 된장찌개⑤⑥ 돼지사태찜⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	< 국 없는 날 > 소고기미나리볶음밥⑤⑥⑩ 맑은송송 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식	 삼색유부주먹밥⑤⑥ 보리차	 찐감자 우유②	치즈빵①②⑤⑥ 우유②	고구마맛탕⑤ 우유②	칼국수⑤⑥						
열량/단백질 (kcal/g)	650/19	680/25	750/31	688/26	741/29	463/15					
★ 빠/가시는 전부 제거하며, [견과류, 빵, 떡, 과일 등] 표면이 날카롭거나 미끄럽고 질식 위험이 있는 음식들은 잘게 자르고 교사의 관찰 아래 안전하게 제공해 주시기 바랍니다.											
★ 알레르기 유발 식품 표시: 알레르기 반응을 보이는 아동에게는 해당 식품이 들어간 식품 및 가공식품에 각별한 주의를 요함											
알레르기 유발 식품 표시 ①난류(가금류에 한함) ②우유 ③매밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ژ장 (※뚜레즈 알레르기가 있는 영유아의 경우 들깨메뉴 제공 시 주의해 주세요) * 아황산염은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.											
원산지 표시	쌀 (밥/죽/누룽지) (백미/찰/현미/흑미/잡곡/가래)	콩	김치	소고기 (빨간색 표시)			돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	
	두부류	고춧가루	배추	한우	육우	젓소				오징어	명태
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	원양산
식육가공품	너비아니[15일] (소고기/돼지고기/닭고기)		돈가스[20일] (돼지고기)		떡갈비[21일] (소고기/돼지고기/닭고기)		동그랑땡[28일] (돼지고기)		수산물가공품		
	국내산		국내산		국내산		국내산		원양산		
★ 가공식품의 항목은 발주 품목에 따라 매달 달라질 수 있으므로 필요시 해당하는 종류로 수정 및 삭제하고, 제품의 원산지 및 알레르기 유발 식품 표시를 확인 후 기재 바랍니다.											



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



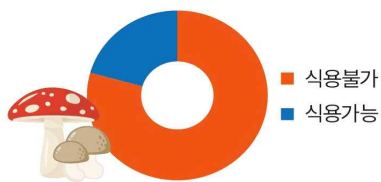
- 제철시기: 10월~11월
- 영양정보: 불포화지방산이 풍부하며, 잔뼈가 많아 칼슘 섭취에 도움
- 구입요령: 비늘이 많이 붙어있고 윤기가 나는 것, 동공이 맑고 아가미 옆 검은 점이 선명한 것
- 보관방법: 세척 후 물기를 제거하여 한 마리씩 포장한 후 냉장 또는 냉동 보관하기

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.

