



일자(요일)		1(목)			2(금)		3(토) 개천절	
초기		오이미음			오이미음			
열량(Kcal)/단백질(g)		26/1			26/1			
중기		닭살근대죽 ¹⁵			소고기오이죽 ¹⁶			
열량(Kcal)/단백질(g)		63/3			73/3			
후기		아기두유 ⁵			바나나			
점심		닭살근대무른밥 ¹⁵			소고기오이무른밥 ¹⁶			
오후간식		잘게자른소면(참기름양념) ⁶			으깬단호박			
열량(Kcal)/단백질(g)		223/9			176/5			
일자(요일)		5(월) 대체 휴일		6(화) 생일식단	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
초기				배미음	배미음	애호박미음		
열량(Kcal)/단백질(g)				27/1	27/1	26/1		
중기				두부버섯죽 ⁵	소고기채소죽 ¹⁶	노른자콩나물죽 ¹		
열량(Kcal)/단백질(g)				62/2	74/3	90/3		
후기				청경채죽	플레인요거트 ²	아기두유 ⁵		
점심				두부버섯무른밥 ⁵	소고기채소무른밥 ¹⁶	노른자콩나물무른밥 ¹		
오후간식				으깬감자	잘게자른모닝빵 ¹ ②⑤⑥	잘게자른우동(참기름양념) ⁶	닭살애호박무른밥 ¹⁵	
열량(Kcal)/단백질(g)				180/5	227/8	268/8	111/5	
일자(요일)		12(월)		13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
초기		청경채미음		청경채미음	청경채미음	쌀미음	쌀미음	쌀미음
열량(Kcal)/단백질(g)		26/1		26/1	26/1	47/1	47/1	47/1
중기		노른자시금치죽 ¹		두부숙주죽 ⁵	닭살청경채죽 ¹⁵	소고기애호박죽 ¹⁶	닭살무죽 ¹⁵	노른자양파죽 ¹
열량(Kcal)/단백질(g)		86/2		61/2	62/3	73/3	63/3	86/2
후기		사과		누룽지죽	플레인요거트 ²	아기두유 ⁵	굴	플레인요거트 ²
점심		노른자시금치무른밥 ¹		두부숙주무른밥 ⁵	닭살청경채무른밥 ¹⁵	소고기애호박무른밥 ¹⁶	닭살무무른밥 ¹⁵	노른자양파무른밥 ¹
오후간식		잘게자른삶은무 영아치즈 ²		으깬고구마	잘게자른식빵 ¹ ②⑤⑥	당근치즈주먹밥 ²	잘게자른소면(참기름양념) ⁶	
열량(Kcal)/단백질(g)		192/7		224/4	180/8	273/8	197/7	172/6
일자(요일)		19(월)		20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
초기		브로콜리미음		브로콜리미음	브로콜리미음	무미음	무미음	무미음
열량(Kcal)/단백질(g)		27/1		27/1	27/1	26/1	26/1	26/1
중기		두부브로콜리죽 ⁵		노른자양배추죽 ¹	닭살파프리카죽 ¹⁵	노른자무죽 ¹	소고기가지죽 ¹⁶	닭살버섯죽 ¹⁵
열량(Kcal)/단백질(g)		64/2		86/2	64/3	85/2	77/2	63/3
후기		배		흰살생선죽	플레인요거트 ²	아기두유 ⁵	바나나	아기두유 ⁵
점심		두부브로콜리무른밥 ⁵		노른자양배추무른밥 ¹	닭살파프리카무른밥 ¹⁵	노른자무무른밥 ¹	소고기가지무른밥 ¹⁶	닭살버섯무른밥 ¹⁵
오후간식		김가루주먹밥		으깬단호박	잘게자른모닝빵 ¹ ②⑤⑥	잘게자른우동(참기름양념) ⁶	잘게자른삶은당근 영아치즈 ²	
열량(Kcal)/단백질(g)		207/5		216/7	187/8	264/7	231/8	137/7
일자(요일)		26(월)		27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
초기		감자미음		감자미음	감자미음	양배추미음	양배추미음	양배추미음
열량(Kcal)/단백질(g)		29/1		29/1	29/1	27/1	27/1	27/1
중기		노른자애호박죽 ¹		소고기얼갈이죽 ¹⁶	노른자오이죽 ¹	닭살양배추죽 ¹⁵	두부당근죽 ⁵	소고기파프리카죽 ¹⁶
열량(Kcal)/단백질(g)		86/2		73/3	85/2	64/3	64/2	74/2
후기		굴		연두부죽 ⁵	플레인요거트 ²	아기두유 ⁵	사과	바나나
점심		노른자애호박무른밥 ¹		소고기얼갈이무른밥 ¹⁶	노른자오이무른밥 ¹	닭살양배추무른밥 ¹⁵	두부당근무른밥 ⁵	소고기파프리카무른밥 ¹⁶
오후간식		채소주먹밥		으깬감자	잘게자른식빵 ¹ ②⑤⑥	으깬고구마	잘게자른소면(참기름양념) ⁶	
열량(Kcal)/단백질(g)		238/5		217/6	212/7	217/7	206/5	142/5
원산지 표시	쌀 (밥/죽/누룽지) (백미/찰쌀/현미/흑미)	소고기(빨간색 표시)			닭고기	콩		수산물
		한우				두부류		명태(동태)
		국내산				국내산		러시아산

일자(요일)	<식단 안내사항 및 설명> 저장 후, QR을 길게 눌러 확인해 주세요		이달의 푸드브릿지 식재료 <청경채>		1(목)		2(금)					
오전간식					미역죽⑤⑥		달걀부추죽①⑤⑥ 파프리카스틱					
점심			▶ 푸드브릿지란? 편식 식재료를 단계별로 다양한 음식을 제공하여 싫어하는 음식을 친숙하게 만드는 방법이에요! ▶ 청경채는, ① 비타민C가 풍부해서 면역력을 증진시켜 줘요! ② 칼슘이 풍부해서 뼈의 생성과 유지에 도움을 줘요! ③ 비닐봉지에 밀봉하여 냉장 보관 하는 것이 좋아요!		백미밥 근대된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 연근유자청무침 깍두기⑨		수수밥 유부맑은국⑤⑥ 소고기단호박조림⑤⑥⑬ 참나물무침⑤⑥ 백김치⑨					
오후간식					비빔국수⑤⑥		잔멸치주먹밥⑤ 매실차					
열량/단백질 (kcal/g)					475/17		420/19					
일자(요일)	5(월) 대체 휴일		6(화) 생일식단		7(수)		8(목)		9(금) 한글날			
오전간식			청경채죽⑤⑥		플레인요거트② 배		당근수프 ②⑤⑥⑬⑭					
점심			백미밥 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨		< 국 없는 날 > 가지밥+양념장⑤⑥ 맑은송송 소고기채소볶음⑤⑥⑬ 백김치⑨		흑미밥 콩나물배춧국⑤⑨ 고등어구이⑤⑥⑦ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식			케이크①②⑤⑥ 우유②		찜감자 우유②		오곡시리얼⑤⑥ 우유②					
열량/단백질 (kcal/g)			441/14		422/19		475/17					
일자(요일)	12(월)		13(화)		14(수)		15(목)		16(금)			
오전간식	얼갈이된장죽⑤⑥ 사과		누룽지죽		플레인요거트② 샤인머스캣		브로콜리치즈죽②		가지죽⑤⑥ 오이스틱			
점심	백미밥 오징어국⑤⑥⑩⑪ 치즈달걀찜①② 시금치무침⑤⑥ 백김치⑨		발아현미밥 순두부백탕⑤⑥ 훈제오리양파볶음⑤ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨		돼지고기청경채덮밥 ⑤⑥⑩ 버섯전골⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 백김치⑨		백미밥 아욱된장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		흑미밥 무채국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑬ 김자반⑤⑥ 백김치⑨			
오후간식	채소튀김⑤⑥ 보리차		찜고구마 우유②		후레쉬번①②⑤⑥ 우유②		우영주먹밥⑤⑥ 등굴레차		쌀국수⑤⑥			
열량/단백질 (kcal/g)	420/15		460/17		445/19		444/16		424/16			
일자(요일)	19(월)		20(화)		21(수)		22(목)		23(금)			
오전간식	버섯죽⑤⑥ 키위		흰살생선죽⑤⑥		플레인요거트② 배		채소죽⑤⑥		아욱죽⑤⑥ 당근스틱			
점심	백미밥 감자국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 취나물볶음⑤⑥ 백김치⑨		수수밥 우동장국⑤⑥ 돈가스+소스①⑤⑥⑩⑪⑫ 양배추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨		< 국 없는 날 > 닭살파프리카볶음밥⑤⑥⑬ 맑은송송 브로콜리깨소스무침⑤⑥ 백김치⑨		차조밥 시금치된장국⑤⑥ 오징어두루치기⑤⑥⑩⑪ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 복엇국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨			
오후간식	부침개①⑤⑥ 매실차		찜단호박 우유②		곡물식빵(+잼)①②⑤⑥⑬⑭ 우유②		토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯		찜만두⑤⑥⑩ 우유②			
열량/단백질 (kcal/g)	423/11		426/18		420/18		457/18		481/21			
일자(요일)	26(월)		27(화)		28(수)		29(목)		30(금)			
오전간식	연근죽⑤⑥ 굴		흑임자죽		플레인요거트② 샤인머스캣		양파수프 ②⑤⑥⑬⑭		참치죽⑤⑥ 파프리카스틱			
점심	발아현미밥 애호박맑은국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 무생채 백김치⑨		백미밥 미역국⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑬ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨		자장밥②⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 달걀국①⑤⑥ 동그랑땡구이⑤⑥⑩ 백김치⑨		흑미밥 온도토리묵국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 된장찌개⑤⑥ 돼지사태찜⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨			
오후간식	삼색유부주먹밥⑤⑥ 보리차		찜감자 우유②		치즈빵①②⑤⑥ 우유②		고구마맛탕⑤ 우유②		칼국수⑤⑥			
열량/단백질 (kcal/g)	420/12		442/16		507/20		481/18		469/19			
★ 빵/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 ①난류(가금류에 한함) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산란류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어												
식품 표시 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 (*들깨 알레르기가 있는 영유아의 경우 들깨메뉴 제공 시 주의해 주세요)												
* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.												
원산지 표시	쌀 (발효/누룩지) (백미/찰쌀/현미/ 흑미/수수/가장)	콩	김치	소고기 (빨간색 표시)			돼지 고기	닭고기	오리 고기	수산물		
		두부류	고춧가루	배추	한우	육우	젓소			고등어	오징어	명태
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산
원산지 표시	식육가공품		너비아니[15일] (소고기/돼지고기)		돈가스[20일] (돼지고기)		동그랑땡[28일] (돼지고기)		수산물가공품		참치(캔)[17일, 30일] (다랑어)	
			국내산		국내산		국내산				원양산	

일자(요일)	<식단 안내사항 및 설명> 저장 후, QR을 길게 눌러 확인해 주세요		이달의 푸드브릿지 식재료 <청경채>			1(목)		2(금)				
오전간식						미역죽⑤⑥		달걀부추죽①⑤⑥ 파프리카스틱				
점심			▶ 푸드브릿지란? 편식 식재료를 단계별로 다양한 음식을 제공하여 싫어하는 음식을 친숙하게 만드는 방법이에요! ▶ 청경채는, ① 비타민C가 풍부해서 면역력을 증진시켜 줘요! ② 칼슘이 풍부해서 뼈의 생성과 유지에 도움을 줘요! ③ 비닐봉지에 밀봉하여 냉장 보관 하는 것이 좋아요!			백미밥 근대된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 연근유자청무침 깍두기⑨		수수밥 유부맑은국⑤⑥ 소고기단호박조림⑤⑥⑬ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식						비빔국수⑤⑥		잔멸치주먹밥⑤/매실차				
열량/단백질 (kcal/g)						731/26		650/29				
일자(요일)	5(월) 대체 휴일		6(화) 생일식단		7(수)		8(목)		9(금) 한글날			
오전간식			청경채죽⑤⑥		플레인요거트② 배		당근수프 ②⑤⑥⑬⑭					
점심			백미밥 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		< 국 없는 날 > 가지밥+양념장⑤⑥ 맑은송늬 소고기채소볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑨		흑미밥 콩나물배춧국⑤⑨ 고등어구이⑤⑥⑦ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식			케이크①②⑤⑥ 우유②		찜감자 우유②		오곡시리얼⑤⑥ 우유②					
열량/단백질 (kcal/g)			678/23		650/29		732/26					
일자(요일)	12(월)		13(화)		14(수)		15(목)		16(금)			
오전간식	알갈이된장죽⑤⑥ 사과		누룽지죽		플레인요거트② 샤인머스캣		브로콜리치즈죽②		가지죽⑤⑥ 오이스틱			
점심	백미밥 오징어국⑤⑥⑬ 치즈달걀찜①② 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨		발아현미밥 순두부백탕⑤⑥ 훈제오리양파볶음⑤ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨		돼지고기청경채덮밥 ⑤⑥⑩ 버섯전골⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 아욱된장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		흑미밥 무채국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑬ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식	채소튀김⑤⑥ 보리차		찜고구마 우유②		후레쉬번①②⑤⑥ 우유②		우영주먹밥⑤⑥ 등굴레차		쌀국수⑤⑥			
열량/단백질 (kcal/g)	650/24		709/27		685/29		683/25		652/24			
일자(요일)	19(월)		20(화)		21(수)		22(목)		23(금)			
오전간식	버섯죽⑤⑥ 키위		흰살생선죽⑤⑥		플레인요거트② 배		채소죽⑤⑥		아욱죽⑤⑥ 당근스틱			
점심	백미밥 감자국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 우동장국⑤⑥ 돈가스+소스①⑤⑥⑩⑬ 양배추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨		< 국 없는 날 > 닭살파프리카볶음밥⑤⑥⑬ 맑은송늬 브로콜리깨소스무침⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 시금치된장국⑤⑥ 오징어두루치기⑤⑥⑬ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 복엇국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식	부침개①⑤⑥ 매실차		찜단호박 우유②		곡물식빵(+잼)①②⑤⑥⑬ 우유②		토마토스파게티 ②⑤⑥⑬⑭⑮⑯		찜만두⑤⑥⑩ 우유②			
열량/단백질 (kcal/g)	651/18		656/28		650/28		703/28		740/33			
일자(요일)	26(월)		27(화)		28(수)		29(목)		30(금)			
오전간식	연근죽⑤⑥ 굴		흑임자죽		플레인요거트② 샤인머스캣		양파수프 ②⑤⑥⑬⑭		참치죽⑤⑥ 파프리카스틱			
점심	발아현미밥 애호박맑은국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 무생채 배추김치⑨		백미밥 미역국⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑬ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨		자장밥②⑤⑥⑩⑬⑭ 달걀국①⑤⑥ 동그랑땡구이⑤⑥⑩ 배추김치⑨		흑미밥 온도토리묵국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 된장찌개⑤⑥ 돼지사태찜⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식	삼색유부주먹밥⑤⑥ 보리차		찜감자 우유②		치즈빵①②⑤⑥ 우유②		고구마맛탕⑤ 우유②		칼국수⑤⑥			
열량/단백질 (kcal/g)	650/19		680/25		750/31		740/28		721/29			
★ 뼈/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 ①난류(가금류에 한함) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산란류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어												
식품 표시 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 (*들깨 알레르기가 있는 영유아의 경우 들깨메뉴 제공 시 주의해 주세요)												
* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.												
원산지 표시	쌀 (밥죽/누룽지) (백미/찰쌀/현미/흑미/수수/가장)	콩	김치	소고기 (빨간색 표시)			돼지고기	닭고기	오리고기	수산물		
		두부류	고춧가루	배추	한우	육우	젖소			고등어	오징어	명태
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산
	식육가공품	너비아니[15일] (소고기/돼지고기)			돈가스[20일] (돼지고기)		동그랑땡[28일] (돼지고기)		수산물가공품		참치(캔)[17일, 30일] (다랑어)	
		국내산			국내산		국내산				원양산	

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 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 (장기간 보관 시 삶아 냉동 보관)

전어



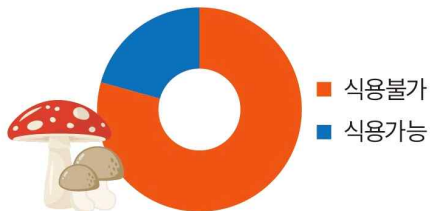
- 제철시기: 10월~11월
- 영양정보: 불포화지방산이 풍부하며, 잔뼈가 많아 칼슘 섭취에 도움
- 구입요령: 비늘이 많이 붙어있고 윤기가 나는 것, 동공이 맑고 아가미 옆 검은 점이 선명한 것
- 보관방법: 세척 후 물기를 제거하여 한 마리씩 포장한 후 냉장 또는 냉동 보관하기

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 잘못된상식



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.

