

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

- **재철시기:** 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



HH

- **재철시기:** 9월~11월
- **영양정보:** 루테올린이라는 성분과 비타민 C가 풍부하여 기관지 건강 유지에 도움
- **구입요령:** 겉질이 얇고 매끄러우며 상처가 없는 것, 꼭지가 끈적이지 않고 육질이 단단하며 싱싱한 것
- **보관방법:** 비닐이나 신문지에 하나씩 포장하여 냉장 보관하기



사고

- 제철시기: 10월~12월
- 영양정보: 비타민C 함량이 높아 피부미용에 탁월하며 면역력 증강에 도움
- 구입요령: 감질의 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



참

- **제철시기:** 9월~11월
- **영양정보:** 탄수화물과 식이섬유, 비타민C, 칼륨 등이 풍부하여 에너지 보충에 도움
- **구입요령:** 겉질이 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 실온 냉동 보관)



전어

- 제철시기: 10월~11월
- 영양정보: 불포화지방산이 풍부하며, 잔뿌리가 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 냉동 보관



대하

- **재철시기:** 9월~12월
- **영양정보:** 키토산과 타우린, 항산화물질인 아스타잔틴 등이 풍부
- **구입요령:** 겉질이 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 잘못둔 상식



빛깔이 화려해야



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.



2026년 10월 식단표 (1~2세)



이달의식재료				1일(목)		2일(금)		가을 제철 식재료	
"방울토마토"				채소족		배		사과	
▶ 열량이 낮고, 식이섬유가 풍부해 다이어트에도 도움 ▶ 비타민A와 비타민C가 풍부해 피부의 노화 방지, 멜라닌 색소의 생성을 억제시켜 기미나 주근개 등의 피부 개선에 효능 ▶ 방울토마토식단 : 방울토마토스프				현미밥 우거짓국⑤⑥ 돼지고기가자조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		산나물비빔밥①⑤⑧ 새우살국⑤⑥⑨ 두부양념찜⑤⑥ 깍두기⑨			
* 영양사 : 이은서				메밀전③⑤⑥		후래쉬반①②⑤⑥ /우유②			
* 식단 유형 : ㉠ 주2회죽식형, 1~2세 식단				411/16		396/20			
일자				5일(월)		6일(화)		7일(수)	
오전간식				브로콜리죽		골드키위		달걀죽①	
점심				보리밥 하얀뽕볶음⑤⑥⑨⑩⑪⑫⑬ 오리고기조림⑤⑥ 부추무침⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 무찜국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 상추치커리무침⑤⑥ 백김치⑨		차조밥 돼지고기배추국⑤⑥⑩ 참치조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	
오후간식				🌿[진고구마]/우유②		모듬어묵탕⑤⑥		잡채⑤⑥/옥수수차	
열량/단백질				459/21		356/16		432/16	
일자				12일(월)		13일(화)		14일(수)	
오전간식				배		김가루죽⑤⑥		사과	
점심				쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 달갈요렐①②⑤ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨		기장밥 버섯탕⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 북어젓국⑤⑥ 달갈비⑤⑥⑩ 양배추샐러드①⑤ 깍두기⑨	
오후간식				연근주먹밥⑤⑥		찐단호박/우유②		잔치국수⑤⑥	
열량/단백질				389/15		388/18		402/19	
일자				19일(월)		20일(화)		21일(수)	
오전간식				🌿익힌당근스틱 /플레인요구르트②		방울토마토스프 ②⑤⑥⑫⑭⑯		포도	
점심				쌀밥 배추된장국⑤⑥ 완자파인애플조림 ①⑤⑥⑩ 브로콜리초무침⑤⑥ 깍두기⑨		보리밥 닭곰탕⑤⑥⑭ 삼치구이⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 차돌박이된장찌개⑤⑥⑫ 메추리알장조림①⑤⑥ 오이무침 깍두기⑨	
오후간식				부추전①⑤⑥		🌿찐고구마/우유②		[들깨수제비⑤⑥]	
열량/단백질				409/19		470/20		359/14	
일자				26일(월)		27일(화)		28일(수)	
오전간식				감귤		사과		단감	
점심				쌀밥 [애호박맑은국⑤⑥] 닭고기조림⑤⑥⑭ 김자반⑤ 백김치⑨		쌀밥 북어미역국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 백김치⑨		쌀밥 사골국⑩ 돼지고기굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑫ 팽이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식				부추전①⑤⑥		🌿찐고구마/우유②		과일샐러드①⑤	
열량/단백질				409/19		470/20		353/14	
일자				29일(목)		30일(금)		31일(토)	
오전간식				닭고기죽⑤⑥⑭		바나나		새우	
점심				현미밥 콩나물국⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨		[새우살뽕밥⑤⑥⑨] 청경채된장국⑤⑥ 소고기무나물⑤⑥⑫ 백김치⑨			
오후간식				통밀식빵①②⑤⑥ /우유②					
열량/단백질				366/18		404/20		397/16	
원산지				쌀류		배추김치(백김치)		콩	
표시				국산		배추 국산 고춧가루 국산		두부류 국산	
참치캔				참살랑수육		완자		미나리①③	
다량어				돼지고기		돼지고기		돼지고기	
원양산				국산		국산		국산	