



2026년 10월 반도1차 아이비 어린이집 식단

(1-2세)

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

영양사: 김도희 (☎033-738-8045)

일자					1(목)		2(금)		3(토)			
오전 간식	☞ 단위: 열량(Kcal)&단백질(g)				감자죽⑤⑥		🍎 사과		개천절			
점심	☞ 알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣 *19개 식품 외에 알레르기 반응을 보이는 식품이 있을 경우, 섭취 시 주의 부탁드립니다.				차조밥 바지락살맑은국⑩ 돼지고기수육⑩ 양배추된장무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 설렁탕+(소면)⑥⑬ 두부스테이크①⑤⑥⑫⑬(소스) 깻잎순나물무침 배추김치⑨					
					🍎 찐고구마&호상요구르트②		김가루주먹밥⑤⑥&우유②					
오후 간식	☞ 🌈푸드레인보우: 고구마(보라색)				423 17		584 20					
열량 단백질												
일자	5(월)		6(화)		7(수)		8(목)		9(금)		10(토)	
오전 간식	대체휴일		채소죽		🍌 키위		누룽지죽		한글날		우유②	
기장밥 (들깨)미역국⑤⑥ 소고기버섯볶음⑤⑥⑬ 숙주맛살무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑨			백미밥 감자된장국⑤⑥ 돈까스&(소스)①⑤⑥⑩⑫⑬ 과일샐러드①⑤ 배추김치⑨		흑미밥 닭가슴살⑤⑥⑮ 두부양념구이⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨		비빔밥⑤⑥ 아욱국⑤⑥ 배추김치⑨					
😊 고구마범벅①⑤&우유②			(구운)삶은달걀①&우유②		🍎 찐감자&우유②							
391 13			403 17		343 14		190 7					
열량 단백질												
일자	12(월)		13(화)		14(수)		15(목)		16(금)		17(토)	
오전 간식	🍎 배		소고기죽⑤⑥⑬		씨리얼⑤⑥&우유②		영양닭죽⑮		🍎 단감		우유②	
점심	백미밥 콩나물국⑤ 😊 고구마닭갈비⑤⑥⑮ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨		현미밥 근대된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 잔멸치(건과)⑭볶음⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 잡채⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 소고기뭇국⑬ 삼치카레구이⑤⑥ 김구이 배추김치⑨		백미밥 애호박된장국⑤⑥ 돈육간장볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		소고기뭇밥(규동)⑤⑥⑬ 유부맑은국⑤⑥ 배추김치⑨	
오후 간식	과배기①②⑤⑥&우유②		(물)찐만두⑤⑥⑩&우유②		쌀국수⑤⑥		🍎 찐단호박&호상요구르트②		팽이버섯달걀찜①⑤⑥&우유②			
열량 단백질	459 14		477 22		515 15		405 19		323 13		225 9	
일자	19(월)		20(화)		21(수)		22(목)		23(금)		24(토)	
오전 간식	🍎 포도		참치죽		🍌 바나나		전복죽⑮		🍎 (방울)토마토⑫		우유②	
점심	백미밥 열갈이된장국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ (들깨)무나물⑤⑥ 배추김치⑨		(조각)콩밥⑤ 무복엿국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 시금치된장국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 부추달걀국① 소고기마파두부⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 닭곰탕⑮ 미트볼채소볶음⑤⑥⑩⑬ 오이무침 배추김치⑨		크림리조트② 미소장국⑤⑥ 깍두기⑨	
오후 간식	(슈)크림빵①②⑥&우유②		맛감자(감자튀김)⑤&우유②		유부주먹밥⑤⑥&우유②		🍎 찐고구마&우유②		햇케이크①②⑤⑥&우유②			
열량 단백질	423 14		451 17		475 18		427 15		406 16		173 5	
일자	26(월)		27(화)		28(수)_국없는날		29(목)		30(금)		31(토)	
오전 간식	🍎 사과		표고버섯죽		사과&우유②		소고기죽		🍎 굴		우유②	
점심	백미밥 순두부된장국⑤⑥ 순살가자미구이⑤⑥ 열무나물 깍두기⑨		차조밥 순살돈육감자탕⑤⑥⑩ 명란달걀찜① 김자반⑤⑥ 배추김치⑨		짜장밥⑤⑥⑩ [대:카레라이스⑤⑥⑩] 새우튀김+(소스)①⑤⑥⑨ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨		현미밥 어묵우동⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑬ 우영(채)조림⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 버섯미역국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥(추가밥) 만둣국①⑤⑥⑩ 깍두기⑨	
오후 간식	마들렌①②⑥&우유②		😊 고구마(채)전⑤⑥&우유②		우동⑤⑥		🍎 찐감자&호상요구르트②		프렌치토스트①②⑤⑥&우유②			
열량 단백질	422 17		411 15		421 14		456 17		417 18		201 7	

원산지 표시

쌀(백미, 현미, 찰쌀)		돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기(국내산일 경우 육종 기입 - 한우&육우&젖소)				콩		
밥	누룽지				불고기용	장조림용	국거리용	볶음용	두부	연두부	순두부
국내산		국내산	국내산	국내산	한우				국내산		
배추김치		수산물			식육&어육 가공품(소시지, 돈까스, 해물완자전, 치킨너겟 등)						
배추	고춧가루	전복			두부스테이크	돈까스	훈제오리볶음	참치죽	미트볼채소볶음		
국내산	국내산	국내산			국내산	국내산	국내산	원양산	국내산		

· 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경 되는 즉시 재안내 해드리도록 하겠습니다.



2026년 10월 반도1차 아이비 어린이집 식단

(3-5세)



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

영양사: 김도희 (☎033-738-8045)

일자					1(목)		2(금)		3(토)			
오전 간식	☞ 단위: 열량(Kcal)&단백질(g)				감자죽⑤⑥		🍎 사과		개천절			
점심	☞ 알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲자 *19개 식품 외에 알레르기 반응을 보이는 식품이 있을 경우, 섭취 시 주의 부탁드립니다.				차조밥 바지락살맑은국⑩ 돼지고기수육⑩ 양배추된장무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 설렁탕+(소면)⑥⑬ 두부스테이크①⑤⑥⑫⑬(소스) 깻잎순나물무침 배추김치⑨					
					🍎 찐고구마&호상요구르트②		기정떡&우유②					
오후 간식	☞ 🌈푸드레인보우: 고구마(보라색)				651 26		720 24					
열량 단백질												
일자	5(월)		6(화)		7(수)		8(목)		9(금)		10(토)	
오전 간식	대체휴일		채소죽		🍎 키위		누룽지죽		한글날		우유②	
기장밥 (들깨)미역국⑤⑥ 소고기버섯볶음⑤⑥⑬ 숙주맛살무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑨			백미밥 감자된장국⑤⑥ 돈까스&(소스)①⑤⑥⑩⑫⑬ 과일샐러드①⑤ 배추김치⑨		흑미밥 닭가슴살⑤⑥⑮ 두부양념구이⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨		비빔밥⑤⑥ 아욱국⑤⑥ 배추김치⑨					
😊 고구마범벅①⑤&우유②			(구운)삶은달걀①&우유②		🍎 찐감자&우유②							
오후 간식			601 20		619 26						527 21	
열량 단백질												
일자	12(월)		13(화)		14(수)		15(목)		16(금)		17(토)	
오전 간식	🍎 배		소고기죽⑤⑥⑬		씨리얼⑤⑥&우유②		영양닭죽⑮		🍎 단감		우유②	
점심	백미밥 콩나물국⑤ 😊 고구마닭갈비⑤⑥⑮ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨		현미밥 근대된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 잔멸치(건과)⑭볶음⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 잡채⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 소고기뭇국⑬ 삼치카레구이⑤⑥ 김구이 배추김치⑨		백미밥 애호박된장국⑤⑥ 돈육간장볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		소고기뭇밥(규동)⑤⑥⑬ 유부맑은국⑤⑥ 배추김치⑨	
오후 간식	과배기①②⑤⑥&우유②		(물)찐만두⑤⑥⑩⑮&우유②		쌀국수⑤⑥		🍎 찐단호박&호상요구르트②		팽이버섯달걀전①⑤⑥&우유②			
열량 단백질	706 22		734 33		792 24		623 30		497 21		346 14	
일자	19(월)		20(화)		21(수)		22(목)		23(금)		24(토)	
오전 간식	🍎 포도		참치죽		🍎 바나나		전복죽⑩		🍎 (방울)토마토⑫		우유②	
점심	백미밥 열갈이된장국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ (들깨)무나물⑤⑥ 배추김치⑨		(조각)콩밥⑤ 무복엿국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 시금치된장국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 부추달걀국① 소고기마파두부⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 닭곰탕⑮ 미트볼채소볶음⑤⑥⑩⑬ 오이무침 배추김치⑨		크림리조트② 미소장국⑤⑥ 깍두기⑨	
오후 간식	(슈)크림빵①②⑥&우유②		맛감자(감자튀김)⑤&우유②		유부주먹밥⑤⑥&우유②		🍎 찐고구마&우유②		(꿀)설기&우유②			
열량 단백질	651 21		693 26		731 28		657 23		601 24		266 7	
일자	26(월)		27(화)		28(수)_국없는날		29(목)		30(금)		31(토)	
오전 간식	🍎 사과		표고버섯죽		사과&우유②		소고기죽		🍎 굴		우유②	
점심	백미밥 순두부된장국⑤⑥ 순살가자미구이⑤⑥ 열무나물 깍두기⑨		차조밥 순살돈육감자탕⑤⑥⑩ 명란달걀찜① 김자반⑤⑥ 배추김치⑨		짜장밥⑤⑥⑩ [대:카레라이스⑤⑥⑩] 새우튀김+(소스)①⑤⑥⑨ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨		현미밥 어묵우동⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑬ 우영(채)조림⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 버섯미역국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥(추가밥) 만둣국①⑤⑥⑩ 깍두기⑨	
오후 간식	마들렌①②⑥&우유②		😊 고구마(채)전⑤⑥&우유②		우동⑤⑥		🍎 찐감자&호상요구르트②		프렌치토스트①②⑤⑥&우유②			
열량 단백질	649 26		633 23		647 21		702 26		642 28		309 11	

원산지 표시

쌀(백미, 현미, 찰쌀)		돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기(국내산일 경우 육종 기입 - 한우&육우&젓소)				콩		
밥	누룽지				불고기용	장조림용	국거리용	볶음용	두부	연두부	순두부
국내산		국내산	국내산	국내산	한우				국내산		
배추김치		수산물			식육&어육 가공품(소시지, 돈까스, 해물완자전, 치킨너겟 등)						
배추	고춧가루	전복			두부스테이크	돈까스	햄채소볶음밥	훈제오리볶음	참치죽	미트볼채소볶음	
국내산	국내산	국내산			국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	

· 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경 되는 즉시 재안내 해드리도록 하겠습니다.



2026년 10월 어린이 식단

(식단 참고사항)

✓ 평가제 및 영양기준, 센터 가이드라인

- ☞ 자연식 간식(🍎)을 주 3회 이상 제공합니다.
 - 매주 3회 이상 신선한 과일 또는 채소를 제공합니다.
- ☞ 우유(🥛) 및 유제품(🧀) 1일 1회 제공합니다.
 - 어린이는 하루 우유 섭취량을 400ml로 권장합니다. 한 컵은 기관에서 한 컵은 집에서 섭취하도록 해 주세요^^
- ☞ 튀김류 주 2회 이하 제공합니다.
- ☞ 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침에 의거 어린이식단에는 영양성분(열량, 단백질)을 표시하여 제공합니다.
- ☞ 식단 제공 시 “어린이 기호식품 품질인증”, “나트륨·당류 저감 식품” 우선 사용을 권장합니다.(식품안전나라 www.foodsafetykorea.go.kr)
- ☞ 알레르기 유발식품 표시 식단을 제공합니다.
 - 아래 식품은 알레르기를 유발할 수 있는 식품들이며 개인마다 알레르기를 유발할 수 있는 식품이 다르므로 사전에 알레르기 조사를 하고 해당 식품은 주의하여 제공하시기 바랍니다.
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
 - 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

✓ 원주시센터 특화 식단

- ☞ 중식형 식단은 주 2회(화, 목) 오전간식을 ‘죽’으로 제공합니다.
- ☞ **푸드레인보우** 식단을 제공합니다.
 - 푸드레인보우 식단: 매월 다른 색의 제철 식재료를 이용한 2가지 메뉴를 제공합니다.
 - **고구마:** 탄수화물과식이섬유가 함께 들어있어 포만감이 오래 유지되고,식이섬유는 배변 활동을 원활하게 해 장 건강에 도움을 줍니다.
베타카로틴, 비타민C 등이 항산화 작용을 하고 칼륨이 함유되어 있어 나트륨 배출과 정상적인 혈압 유지에 도움이 됩니다.
- ☞ 월 1회 어린이들의 저염식 섭취를 위해 ‘**국없는 날**’로 식단을 제공합니다.
- ☞ **밥류, 김치류, 유제품류, 과일류, 빵류, 떡류**는 기관 사정에 따라 동일 식품군 내에서 변경 가능합니다.

✓ 간식 제공 시 유의 사항

- ☞ 떡 배식의 경우 배식 전 굳어짐이 없는지 확인
- ☞ 배식 및 식사 시간 동안 반드시 해당 시설 관계자의 모니터링 필요
- ☞ 연령에 맞는 배식 관리 필요
 - 관리시설에 급식 및 간식으로 제공되는 음식은 영유아가 씹고 삼키는데 지장이 없도록 작은 크기로 잘라서 제공
 - 떡류 간식 변경 시, 식단감수 요청(떡 종류 변경 시, 감수 없이 변경 가능)

✓ 원산지 표시 대상

- ☞ 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용되는 백미, 현미, 찰쌀
- ☞ 배추김치: 사용한 배추(얼갈이배추, 봄동배추 포함), 고춧가루
- ☞ 콩: 두부류(가공두부, 유바는 제외), 콩비지, 콩국수
- ☞ 육류(가공품 포함): 쇠고기(한우·육우·젓소), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기
- ☞ 수산물(가공품 포함): 명태(북어채, 황태 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 낙지, 뱀장어, 다랑어, 주꾸미, 아귀, 가리비, 멍게, 방어, 전복, 부세
- ☞ 식육&어육 가공품(완제품) 사용 시, 해당 제품의 알레르기 성분을 확인해주세요.

✓ 생일식단(생일 행사로 인해 추가로 메뉴를 더 급식하는 경우, 적정 급식량에서 10-20% 급식량을 줄여 급식해 주세요😊)

- ☞ 생일식단_4가지 식단 중 택1 하여 사용(기관 내 사정에 맞게 변경 가능)
- 식단 사용 시 **제철과일명은 원에서 제공하는 과일명으로 명확하게 표기**해주시기 바랍니다.

일자		생일식단1		생일식단2		생일식단3		생일식단4	
오전간식		🍎제철과일		🍎제철과일		🍎제철과일		🍎제철과일	
점심		백미밥 소고기미역국 ⑤⑥⑬		백미밥 미역국 ⑤⑥		백미밥 닭살미역국 ⑤⑥⑮		백미밥 (들깨)미역국 ⑤⑥	
		닭강정 ①⑤⑥⑬⑮ 과일샐러드 ②⑫ 배추김치 ⑨		소불고기 ⑤⑥⑬ 잡채 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		돈육불고기 ⑤⑥⑩ 오이샐러드 ①⑤ 배추김치 ⑨		돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 동태전 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	
오후간식		케이크①②⑥&우유②		케이크①②⑥&우유②		케이크①②⑥&우유②		케이크①②⑥&우유②	
유아	영아	772/23 502/15		717/18 466/12		628/19 443/12		762/26 495/17	
열량/단백질									

(10월 급식 식단 감수 요청서)

신청일자	2026.09.21	연락처	전화	033)744-6273
기관명	반도1차 아이비 어린이집		Mobile Phone	010-2304-6273
담당자	김 은 미		E-mail	kem_6120@naver.com

감수요청 식단 종류	만 1~2세	중식형	O
		죽식형	
		석식형	
	만 3~5세	중식형	O
		죽식형	
		석식형	
		유치원	
	기타	이유식	
		지역아동센터	
		아동 및 청소년(만6~11세/조중석식)	
아동 및 청소년(만12~18세/조중석식)			

감수 신청 방법

1. 감수 대상
 - 원주시어린이·사회복지급식관리지원센터(이하 원주시센터)에서 제공되는 월간식단을 사용하는 원주시센터 등록 급식소
 2. 감수 신청
 - 매월 20일(식단게시일)로부터 7일 이내(휴일은 제외) 식단표 첨부하여 메일(wjccfsm@naver.com)로 신청 바랍니다.
 3. 감수 내용
 - 열량 및 단백질, 알레르기 표기를 위해 변경된 **식단표 첨부 필수**
 - 한 끼 내에 유사한 식재료 사용이나, 조리법이 중복되지 않도록 권장(다양한 식재료 사용 권장)
 - 대체공휴일의 경우 직접조리가 원칙이므로 메뉴 변경 시 식단감수 진행(외부음식 사용 불가)
 - 감수 없이 변경 가능한 경우
 - * 생일식단은 센터에서 제공되는 4가지 식단 중 선택하여 사용 가능(원 사정에 맞게 변경 가능)
 - * 체험학습(숲체험 등) 및 특별활동(감장, 성탄절 등)의 경우 급·간식 운영일지와 학부모 공지를 통해 알음 가능
 - * 밥류(백미밥, 수수밥 등), 김치류(배추김치, 깍두기, 백김치 등), 유제품류(우유, 치즈, 호상요구르트 등), 빵류(크림빵, 소보로빵, 파배기 등), 떡류(백설기, 바람떡, 무지개떡 등)는 동일식품군 내에서 변경 가능
 4. 감수 결과 발송
 - 감수가 완료되면(1-2일 소요) 센터 영양사가 감수결과확인서를 메일을 통해 회신드립니다.
- ※ 감수 절차를 거치지 않고 변경된 식단에 대해서는 원주시센터가 책임지지 않습니다.
 ※ 센터에서 제공한 식단만 감수가 가능합니다.(타지역 센터 식단 및 자체 작성 식단 감수 불가)
5. 문의 : 영양팀 (033-738-8045)

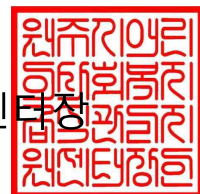
식단감수확인서

시설명	반도1차아이비어린이집	전화번호	033-734-1188	
		팩스번호		
감수자	김도희 영양사			
전화번호/팩스	033)738-8045/033)738-8039	메일	wonju@ccfsm.or.kr	
감수 확인 내용				
날 짜	변경 전	변경 후	감수 전	
			열량(Kcal)	단백질(g)
			감수 후	
			열량(Kcal)	단백질(g)
<만3-5세>				
10/6	오전간식: 양배추죽	오전간식: 채소죽⑤⑥	590	20
			601	20
10/14	점심: 돈육채소볶음밥⑤⑥⑩ 감자국⑤⑥ 어묵(채)조림⑤⑥	점심: 백미밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥	650	21
			792	24
10/28	오전간식: 씨리얼⑤⑥	오전간식: 사과	705	23
			647	21
10/29	오전간식: 콩죽⑤	오전간식: 소고기죽⑤⑥⑩	641	24
			702	26
<만1-2세>				
10/6	오전간식: 양배추죽	오전간식: 채소죽⑤⑥	383	13
			391	13
10/14	점심: 돈육채소볶음밥⑤⑥⑩ 감자국⑤⑥ 어묵(채)조림⑤⑥	점심: 백미밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥	438	16
			515	15
10/28	오전간식: 씨리얼⑤⑥	오전간식: 사과	458	15
			421	14
10/29	오전간식: 콩죽⑤	오전간식: 소고기죽⑤⑥⑩	417	16
			456	17
영양사 의견				
요청하신 감수확인서를 보내드립니다. 감수 결과 변경이 가능함을 알려드립니다. * 기관 상황을 고려하여 변경 요청한 메뉴의 감수를 진행하였습니다. * 밥류, 김치류, 유제품류, 과일류, 빵류, 떡류는 감수 없이 동일식품군 내 변경이 가능합니다. (예:무지개떡<->백설기) 단, 동일식품군 내 변경의 경우에도 알레르기 유발식품 표시에 유의하여 수정을 당부드립니다. (예: 쌀밥<->콩밥⑤, 방울토마토⑫<->사과) * 변경된 식단은 영양소에 변화가 있으나 어린이 적정 영양권장량에 적합합니다. * 식단감수를 받지 않은 연령에 대한 식단 관련 책임은 기관에 있음을 알려드립니다.				

위 내용을 확인하여 감수하였습니다.

2026년 9월 21일

원주시 어린이·사회복지급식관리지원센터장





가을 제철 식재료

“안전하고 건강하게 섭취하기”

10

제철 식재료는 특정 시기나 계절에 수확하여 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 더 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: 비타민 C 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, 비타민 C, 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 섭취하지 않도록 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 : 원주시어린이·사회복지급식관리지원센터, 식품의약품안전처 블로그

‘원주시어린이·사회복지급식관리지원센터’ 카카오톡채널을 통해 더 많은 소식을 받아보세요☺

#원주시 #어린이·사회복지급식관리지원센터



카메라로 QR코드를 찍으면 카카오톡채널이 열려요!

