



2026년 10월 정선어린이집(만 1-2세) 식단

영양사 : 윤지연

정선군
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

일자/요일	**알레르기 유발 식품** ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개 ⑲잣 ⑳홍합 ㉑ 굴 (어린이체질에 맞게 음식을 먹을 수 있도록 지도하여 주십시오.) ※ 아황산류 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			1일(목)	2일(금)	3일(토)
오전간식				흰우유②⑤	흰우유②	두유⑤
점심				수수밥 근대된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 감자양파국⑤⑥ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑬ 김구이 배추김치⑨	수수밥 백짬뽕국⑤⑬⑮ 탕수육①⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식				우유후레쉬변①②⑥ 유기농주스	♥단감 소떡소떡⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑯	
5시20분간식				흰우유②	흰우유②	
열량/단백질 (kcal)/(g)				505 / 18	512 / 22	397 / 19
일자/요일	5일(월) 대체휴일	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금) 한글날	10일(토)
오전간식		흰우유②⑤	흰우유②	♥바나나		검은콩두유⑤
점심		수수밥 근대된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 감자양파국⑤⑥ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑬ 김구이 배추김치⑨	백미밥 물만두떡국 ①⑤⑥⑩⑬⑮ 훈제오리구이 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨		흑미밥 토란국⑤⑥ 두부탕수⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식		♥샤인머스켓 /모듬어묵탕⑤⑥	♥단감 소떡소떡⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑯	게살볶음밥①⑤⑥⑧		
5시20분간식		흰우유②	흰우유②	흰우유②		
열량/단백질 (kcal)/(g)		513 / 26	536 / 18	501 / 18		341 / 10
일자/요일	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)	17일(토)
오전간식	어린이치즈②	떠먹는요거트②	흰우유②	흰우유②	액상요구르트②(이오)	미숫가루우유②⑤
점심	보리밥 안매운부대찌개 ①②⑤⑥⑨⑩⑬⑮ 갈치구이⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 쇠고기버섯찌개⑤⑥⑬ 찜닭⑤⑥⑮ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥ 소시지구이 ⑤⑥⑩⑬⑮ 양배추국 배추김치⑨	흑미밥 청국장찌개⑤⑥ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑬ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 아욱토장국⑤⑥ 닭갈비②⑤⑥⑮ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	간장주꾸미덮밥⑤⑥ 감자다시마국⑤⑥ 고구마순들깨나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	♥스테비아방울토마토 다진유부초떡밥⑤⑥	썬샌드위치①②⑤⑥ 오렌지주스	♥찐감자/유산균음료②	♥단감/꿀떡⑤⑥	핑거스틱빵①②⑤⑥ 홍삼주스(포도)	
5시20분간식	흰우유②	흰우유②	흰우유②	흰우유②	흰우유②	
열량/단백질 (kcal)/(g)	488 / 17	486 / 19	525 / 15	432 / 17	483 / 20	344 / 14
일자/요일	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)	24일(토)
오전간식	유기농오미자주스	흰우유②	흰우유②	유기농딸기우유②	유기농바나나우유	두유⑤
점심	흑미밥 쇠고기탕국⑤⑬ 해물완자전 ①⑤⑥⑨⑪ 얼갈이된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	고구마밥 애호박고추장찌개⑤⑥ 고등어카레구이⑤⑥⑦ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	콩나물밥+양념장⑤⑥ 미소두부된장국①⑤ 간장떡볶이⑤⑥ 단무지⑬ 워터젤리	기장밥 북어찜국⑤⑥ 짜장닭볶음⑤⑥⑩⑮ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 순두부백탕①⑤ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨	간장달걀비빔밥⑤⑥⑮ 가쓰오장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤ 깍두기⑨
오후간식	꿀호떡①②⑤⑥ 유기농주스	♥황금향 미니우동⑤⑥	♥골드키위 /팝콘치킨①②⑤⑥⑮	크림리조토②⑤⑩	♥바나나/흰우유②	
5시20분간식	흰우유②	흰우유②	흰우유②	흰우유②	흰우유②	
열량/단백질 (kcal)/(g)	533 / 18	478 / 19	494 / 18	511 / 21	483 / 23	288 / 12
일자/요일	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	31일(토)
오전간식	홍삼주스(사과)	흰우유②	액상요구르트②(이오)	떠먹는요거트②	흰우유②	검은콩두유⑤
점심	백미밥(추가) 수제비⑥ 쇠고기장독볶이⑤⑥⑬ 채소달걀찜① 배추김치⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 소고기무국⑤⑬ 옥수수전⑤⑥ 오이무침 배추김치⑨	기장밥 맑은콩나물국⑤ 생선가쓰+탈탈소스⑤⑥ 연근유자청무침 배추김치⑨	차조밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 돼지고기수육⑩ 양배추숙쌈+쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기주먹밥⑤⑬ 들깨칼국수⑥ 배추김치⑨
오후간식	♥찐고구마/흰우유②	츄러스①②⑥ 유기농주스(사과)	로제소스스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑮⑯♥사과	고구마탕⑤ 유기농주스(포도)	달걀볶음밥①⑤⑥ ♥오렌지	
5시20분간식	흰우유②	흰우유②	흰우유②	흰우유②	흰우유②	
열량/단백질 (kcal)/(g)	489 / 20	545 / 22	491 / 12	528 / 12	498 / 19	467 / 13

※ 식재료 수급상황에 따라 식단 및 원산지는 변경될 수 있습니다.

원산지 표시	쌀 (참쌀현미포함)		배추김치		콩		해물완자전		팝콘치킨		갈치
	밥죽누룻지	배추	고춧가루	두부	순두부/연두부	콩버찌	오징어	새우	어묵	닭고기	
	국내산	국내산	국내산	국내산대두	국내산대두	국내산대두	찰새우	국내산	베트남산	국내산	
	쇠고기	돼지고기	닭고기	훈제오리	소떡소떡(소세지)	가쓰오부시	생선가쓰		떡갈비, 너비아니	고등어	
	국내산	국내산	국내산	국내산	닭고기:국내산 돼지고기:국내산	가다랑어:인도네시아	명태:러시아	돼지고기: 미국산 스페인산 닭고기:국내산		노르웨이산	



2026년 10월 정선어린이집(만 3-5세) 식단

영양사 : 윤지연

정선군
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

일자/요일	**알레르기 유발 식품** ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개 ⑲자 ⑳홍합 ㉑굴 (어린이체질에 맞게 음식을 먹을 수 있도록 지도하여 주십시오.) ※ 야생산류 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			1일(목)	2일(금)	3일(토)
오전간식				흰우유②⑤	흰우유②	두유⑤
점심				수수밥 근대된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 감자양파국⑤⑥ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑬ 김구이 배추김치⑨	수수밥 백짬뽕국⑤⑦⑩ 당수육①⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식				우유후레쉬버①②⑥ 유기농쥬스	♥단감 소떡소떡⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯	
5시20분간식				흰우유②	흰우유②	
열량/단백질 (kcal)/(g)				721 / 26	731 / 31	568 / 27
일자/요일	5일(월) 대체휴일	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금) 한글날	10일(토)
오전간식		흰우유②	액상요구르트②(이오)	♥바나나 백미밥 물만두떡국 ①⑤⑥⑩⑬⑮ 훈제오리구이 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨		검은콩두유⑤
점심		흑미밥 다시마우렁국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 참치채소전①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑬ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨			흑미밥 토란국⑤⑥ 두부탕수⑤⑥ 파프리카우침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식		♥샤인머스켓 /모듬어묵탕⑤⑥	케이크①②⑤⑥/ ♥수박	게살볶음밥①⑤⑥⑧		
5시20분간식		흰우유②	흰우유②	흰우유②		
열량/단백질 (kcal)/(g)		733 / 38	766 / 26	716 / 26		486 / 14
일자/요일	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)	17일(토)
오전간식	어린이치즈②	떠먹는요거트②	흰우유②	흰우유②	액상요구르트②(이오)	미숫가루우유②⑤
점심	보리밥 안매운부대찌개 ①②⑤⑥⑨⑩⑬⑮ 갈치구이⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 쇠고기버섯찌개⑤⑥⑬ 찜닭⑤⑥⑮ 청포묵김우침⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥ 소시지구이 ⑤⑥⑩⑬⑮ 양배추국 배추김치⑨	흑미밥 청국장찌개⑤⑥ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑬ 청경채우침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 아욱도장국⑤⑥ 닭갈비②⑤⑥⑮ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	간장주꾸미덮밥⑤⑥ 감자다시마국⑤⑥ 고구마순들깨나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	♥스테비아방울토마토 다진유부주먹밥⑤⑥	잼샌드위치①②⑤⑥ 오렌지쥬스	♥찐감자/유산균음료②	♥단감/꿀떡⑤⑥	핑거스틱빵①②⑤⑥ 홍삼쥬스(포도)	
5시20분간식	흰우유②	흰우유②	흰우유②	흰우유②	흰우유②	
열량/단백질 (kcal)/(g)	698 / 24	694 / 27	750 / 22	714 / 26	690 / 28	491 / 20
일자/요일	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)	24일(토)
오전간식	유기농오미자쥬스	흰우유②	흰우유②	유기농딸기우유②	유기농바나나우유	두유⑤
점심	흑미밥 쇠고기탕국⑤⑬ 해물완자전 ①⑤⑥⑨⑮ 얼갈이된장우침⑤⑥ 배추김치⑨	고구마밥 애호박고추장찌개⑤⑥ 고등어카레구이⑤⑥⑦ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	콩나물밥+양념장⑤⑥ 미소두부된장국①⑤ 간장떡볶이⑤⑥ 단무지⑬ 워터젤리	기장밥 북어찜국⑤⑥ 짜장닭볶음⑤⑥⑩⑮ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 순두부백탕①⑤ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨	간장닭갈비덮밥⑤⑥⑮ 가쓰오장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤ 깍두기⑨
오후간식	꿀호떡①②⑤⑥ 유기농쥬스	♥황금향 미니우동⑤⑥	♥골드키위 /팝콘치킨①②⑤⑥⑮	크림리조또②⑤⑩	♥바나나/흰우유②	
5시20분간식	흰우유②	흰우유②	흰우유②	흰우유②	흰우유②	
열량/단백질 (kcal)/(g)	762 / 26	683 / 27	706 / 26	730 / 30	689 / 32	411 / 17
일자/요일	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	31일(토)
오전간식	홍삼쥬스(사과)	흰우유②	액상요구르트②(이오)	떠먹는요거트②	흰우유②	검은콩두유⑤
점심	백미밥(추가) 수제비⑥ 쇠고기장독볶이⑤⑥⑬ 채소달걀찜① 배추김치⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 소고기무국⑤⑬ 옥수수전⑤⑥ 오이무침 배추김치⑨	기장밥 맑은콩나물국⑤ 생선까스+탈탈소스⑤⑥ 연근유자청우침 배추김치⑨	차조밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 돼지고기수육⑩ 양배추숙쌈+쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기주먹밥⑤⑬ 들깨갈국수⑥ 배추김치⑨
오후간식	♥찐고구마/흰우유②	츄러스①②⑥ 유기농쥬스(사과)	로제소스스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯ ♥사과	고구마맛탕⑤ 유기농쥬스(포도)	달걀볶음밥①⑤⑥ ♥오렌지	
5시20분간식	흰우유②	흰우유②	흰우유②	흰우유②	흰우유②	
열량/단백질 (kcal)/(g)	698 / 29	779 / 31	701 / 17	756 / 17	711 / 27	668 / 19

※ 식재료 수급상황에 따라 식단 및 원산지지는 변경될 수 있습니다.

원산지 표시	쌀 (참쌀·현미포함)		배추김치		콩			해물완자전			팥콘치킨	갈치
	밥·죽·누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부/연두부	콩버지	오징어	새우	아욱	닭고기		
	국내산	국내산	국내산	국내산·대두	국내산·대두	국내산·대두	칠레·파루산	국내산	베트남산	국내산		
	쇠고기	돼지고기	닭고기	훈제오리	소떡·소떡(소세지)	가쓰오부시	생선까스		떡갈비, 너비아니		고등어	
	국내산·한우	국내산	국내산	국내산	닭고기: 국내산 돼지고기: 국내산	가다랑어: 인도네시아	명태: 러시아	돼지고기: 미국산, 스페인산 닭고기: 국내산		노랑미산		



2026년 10월 정선어린이집(만 3-5세) 저녁 식단

영양사 : 윤지연

일자/요일				1일(목)	2일(금)
저녁				백미밥 황태콩나물국⑤ 닭고기간장조림⑤⑥⑬ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 버섯들깨탕⑤⑥ 쇠고기북음⑤⑥⑬ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질(kcal)/(g)				326 / 16	323 / 15
일자/요일	5일(월)대체휴일	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)한글날
저녁		흑미밥 안매운돼지고기김치찌개⑤⑥⑨⑩ 채소달걀말이①⑤ 김구이 깍두기⑨	백미밥 실파장국⑤⑥ 돼지고기간장볶음⑤⑥⑩ 단호박조림⑤⑥ 배추김치⑨	짜장덮밥⑤⑥⑩ 물만두국①⑤⑥⑩ 단무지⑬ 배추김치⑨ 짜먹는요거트②	
열량/단백질(kcal)/(g)		325 / 16	372 / 14	423 / 14	
일자/요일	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)
저녁	백미밥 쇠고기툰국⑬ 명태간장조림⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 배추된장국⑤⑥ 완자전⑤⑥⑩⑬⑬⑬ 들깨무나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 어묵떡국⑤⑥ 두부간장조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 차돌박이된장찌개⑤⑥⑬ 오징어간장조림⑤⑥⑬ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 부추초개살탕은국⑬ 간장찜닭⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질(kcal)/(g)	352 / 16	360 / 11	404 / 16	410 / 19	336 / 18
일자/요일	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)
저녁	백미밥 감자양파국⑤⑥ 고등어카레구이⑤⑥⑦ 맛살채소볶음①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	곤드레나물밥+양념장⑤⑥ 채소달걀찜① 소시지계찜볶음⑤⑥⑩⑬⑬⑬ 배추김치⑨ 어린이치즈②	수제비⑥ 백미밥(추가) 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑬ 파프리카콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질(kcal)/(g)	390 / 16	355 / 14	349 / 16	377 / 16	384 / 15
일자/요일	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)
저녁	닭가슴살채소볶음밥⑤⑥⑬ 김말이튀김⑤ 양상추샐러드(참깨)①⑤⑥ 배추김치⑨ 매실주스	흑미밥 동태살무국⑤⑥ 안매운오리불고기⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨	볶음우동⑤⑥ 백미밥(추가) 치킨너겟+머스터드소스①②⑤⑥⑬ 배추김치⑨	수수밥 아욱토장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 양배추숙쌈+쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 닭곰탕⑬ 갈치살구이⑤⑥ 우영채조림⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질(kcal)/(g)	434 / 12	352 / 17	433 / 13	313 / 14	383 / 19

※ 식재료 수급상황에 따라 식단 및 원산지 변경될 수 있습니다.

10

2026 통신교육자료
영양<https://dietary4u.mfds.go.kr>

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!



■ 식용불가
■ 식용가능

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.

