

10월 1~2세 저염·저당간식형 식단표



식단 원본 확인

날짜	월	화	수	목	금
날짜	5	6	7	8	9
오전 간식		소고기죽⑤⑥⑬	연두부죽⑤	달걀죽①	
점심		흑미밥 무채국⑤⑥ 돼지고기깻잎볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 백김치	쌀밥 바지락국⑧ 간장순살찜닭⑤⑥⑬ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 감자국⑤⑥ 임연수국이⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 백김치	
오후 간식		귤&감가루섞음밥⑤	모닝빵①②⑤&우유②	사과&우유②	
열량(kcal)/단백질(g)		412/15	413/19	393/16	
날짜	12	13	14	15	16
오전 간식	시리얼⑤⑥&우유②	양파죽	아욱죽	달걀죽⑬	미역죽⑤⑥
점심	쌀밥 차돌된장찌개⑤⑥⑬ 달걀말이①⑤ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	콩나물국⑤⑥ 닭고기스테이크②⑤⑬ 브로콜리새콤무침 백김치	짜장밥⑤⑥⑩ 모듬버섯국⑤⑥ 크레미야채무침①⑤⑥⑧ 백김치 저당요구르트②	수수밥 백짬뽕국⑤⑦⑧⑬ 소고기단호박조림⑤⑥⑬ 멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	소고기야채주먹밥⑤⑥⑩⑬ 양배추사과샐러드 플레인요거트② 깍두기⑨
오후 간식	귤&잔치국수⑤⑥	치즈빵①②⑤⑥&우유②	바나나&두유⑤	당근채전⑤⑥&결명자차	샤인머스켓&우유②
열량(kcal)/단백질(g)	450/17	403/17	403/12	404/25	365/13
날짜	19	20	21	22	23
오전 간식	우영죽	감자죽	참깨죽	옥수수스프②⑤⑥⑬⑬ &모닝빵①②⑤⑥	조갯살죽⑧
점심	쌀밥 소고기당국⑤⑥⑬ 새우살버터구이②⑨ 호박나물⑤⑥ 백김치	흑미밥 새송이버섯맑은국⑤⑥ 돼지고기연근찜⑤⑥⑩ 건파래볶음⑤ 백김치	쌀밥 오징어국⑤⑥⑦ 닭고기당면볶음⑤⑥⑬ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 삼치옛장조림⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치	쌀밥 달걀국① 소고기배추찜⑤⑥⑬ 고사리나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후 간식	귤&미니우동⑤⑥	핑거스틱빵①②⑤⑥ &우유②	야채주먹밥⑤&보리차	토마토⑫&저염치즈②	찐단호박&우유②
열량(kcal)/단백질(g)	355/14	380/15	382/16	408/17	408/18
날짜	26	27	28	29	30
오전 간식	버섯죽	브로콜리죽	당근죽	야채죽	연근죽
점심	쌀밥 미역국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩⑬⑬ 콩나물무침⑤ 백김치	차조밥 호박새우찜국⑨ 메추리알카레조림①⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 맑은연두부국⑤ 돼지고기굴소스볶음⑤⑥⑩⑬ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 복어국⑤⑥ 영양달걀찜⑤⑥⑬ 양송이버섯볶음⑤ 백김치	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기두부조림⑤⑥⑬ 감자채볶음⑤ 백김치
오후 간식	소고기섞음밥⑤⑥⑬ &동굴레차	바나나&우유②	키위&저당요거트②	배&우유②	밤식빵①②⑤⑥ &우유②
열량(kcal)/단백질(g)	382/13	388/13	417/15	382/16	402/14

<알레르기 유발식품>

① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두⑮ 달고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류 ⑲ 잣

* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지표시	쌀(현미, 흑미, 찰쌀 포함)			배추김치		콩				식육 · 포장육	소고기		돼지 고기	닭고기	
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부	비지		국내산	외국산			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산		☒ 한우 ☐ 젖소	☐ 육우		국내산	국내산	
	수산물 원재료 및 가공품										식육 가공품(동그랑땡 등)				
	고등어	명태	오징어	다랑어(참치)	전복	오징어(가공)	돼지고기	닭고기	소고기	오리고기					
		러시아산	국내산		국내산	페루, 칠레 중국산	국내산	국내산	호주산						

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



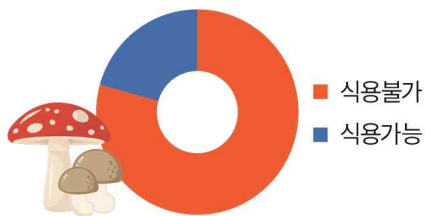
- 제철시기: 10월~11월
- 영양정보: 불포화지방산이 풍부하며, 잔뼈가 많아 칼슘 섭취에 도움
- 구입요령: 비늘이 많이 붙어있고 윤기가 나는 것, 동공이 맑고 아가미 옆 검은 점이 선명한 것
- 보관방법: 세척 후 물기를 제거하여 한 마리씩 포장한 후 냉장 또는 냉동 보관하기

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!



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.

