

♥영양만점 맛있는 10월 식단표♥

기간 : 2026년 10월 1일 ~ 10월 31일



해오름어린이집
영양사:김은은

♥첫째주♥	날 짜	월	화	수	목 (1일)	금 (2일)
	오전간식	♥ 위 식단은 원내 사정상 동일식품군으로 변경 될 수 있음을 알려드립니다. ♥ 균형잡힌 영양섭취와 골고루 먹는 식생활 습관은 사회성 발달에도 큰 영향을 미칩니다. ♥ 저희 해오름 어린이집 급식에 제공되는 모든육류(소고기: 한우, 돼지고기, 닭고기: 국내산) 무, 배주, 고춧가루와 쌀은 모두 국내산 이오니 안심하셔도 됩니다			시금치된장죽⑤⑥	슬라이스치즈/우유②
	점 심				백미밥 콩나물국 돼지간장불고기⑤⑥⑩ 양배추숙쌈 배추김치/백김치	고구마카레덮밥⑤⑥ ⑩ 부추계란탕① 배추김치/백김치 메론
	오후간식 원산지				굴/우유② 돼지고기(국내산)	잼모닝빵/요구르트②⑥ 돼지고기(국내산)
♥둘째주♥	날 짜	월 (5일)	화 (6일)	수 (7일)	목 (8일)	금 (9일)
	오전간식	대체공휴일	브로콜리계란죽①	침치죽	닭죽⑮	한글날
	점 심		백미밥 소고기미역국⑮ 크린베리멸치볶음⑤ 구이김 배추김치/백김치	기장밥 팽이감자국 훈제오리채소볶음 얼갈이무침 배추김치/백김치	백미밥 오징어국⑮ 느타리어묵볶음⑤ 매주리알장조림①⑤⑥ 배추김치/백김치	
	오후간식 원산지		사과/우유② 소고기(한우)	찐고구마/주스 훈제오리(국내산)	바나나/우유② 닭고기,오징어(국내산)	
♥셋째주♥	날 짜	월 (12일)	화 (13일)	수 (14일)	목 (15일)	금 (16일)
	오전간식	떠먹는요구르트②	당근치즈죽②	소고기죽⑮	아욱된장죽⑤⑥	시리얼/우유②
	점 심	백미밥 소고기미역국⑮ 해물동그랑땡/계집⑮⑮ 콩나물무침 배추김치/백김치	백미밥 참치버섯국 돼지고기잡스테인크⑤⑥⑩ ⑩ 오이사과무침 배추김치/백김치	기장밥 물만두국⑥ 콩치묵은조림 시금치무침 배추김치/백김치	소고기콩나물비빔밥/ 간장소스/자른김 ⑤⑥⑮ 애호박맑은국 팥두기 사과	백미밥 닭곰탕⑮ 베이컨감자채볶음⑤⑩ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치/백김치
	오후간식 원산지	우동⑥ 소고기(한우)	굴/우유② 돼지고기(국내산)	미니편빵/우유②⑥ 소고기(한우)	씨없는포도/우유② 소고기(한우)	크림빵/이오②⑥ 닭고기(국내산)
♥넷째주♥	날 짜	월 (19일)	화 (20일)	수 (21일)	목 (22일)	금 (23일)
	오전간식	버터핑거스틱/우유	닭죽⑮	초코두유	잣죽⑮	꿀떡/주스
	점 심	백미밥 오징어채소국⑮ 탕수육/소스⑤⑩ 숙주미나리무침 배추김치/백김치	백미밥 어묵김치국 돈육간장불고기⑤⑥⑩ ⑩ 오이부추무침 배추김치/백김치	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 아몬드잔멸치볶음 김자반 배추김치/백김치	백미밥 감자미역국 닭간장조림⑤⑥⑮ 청경채무침 배추김치/백김치	백미밥 돌매무채국 한우불고기⑤⑥⑮ 브로콜리사과무침 배추김치/백김치
	오후간식 원산지	물어묵 오징어,돼지고기(국내산)	굴/우유② 돼지고기,닭고기(국내산)	찐단호박/쿠키/주스⑥	바나나/우유② 닭고기(국내산)	핫도그/요구르트②⑥ 소고기(한우)
♥다섯째주♥	날 짜	월 (26일)	화 (27일)	수 (28일)	목 (29일)	금 (30일)
	오전간식	시리얼/우유②⑤⑥	딸기우유②	양송이죽	꿀떡/주스	삶은계란/주스①
	점 심	백미밥 소고기뭇국⑮ 치킨너겟/머스터드소스⑤⑥ ⑮ 진미채과일무침⑮ 배추김치/백김치	백미밥 소고기채소볶음⑮ 애호박팽이된장국⑤⑥ 메론 팥두기	기장밥 콩나물국 훈제오리부추볶음 얼갈이무침 배추김치/백김치	잔치국수① 치킨, 피자, 과일 김밥, 케이크 ①②⑤⑥⑮	백미밥 새우살순두부국⑨ 돈육잡채⑤⑥⑩ 매주리알장조림①⑤⑥ 배추김치/백김치
	오후간식 원산지	찐만두/주스⑥ 소고기(한우)치킨너겟(국내산) 가공품	사과/우유② 소고기(한우)	감자튀김/주스⑤ 훈제오리(국내산)	과일/요구르트② 치킨(국내산닭고기)	머핀/이오② 순두부,돼지고기(국내산)

알레르기 유발식품 ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲ 잣

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, 잔어 등 다양한 제철 식재료를 만날 수 있습니다. 제철 식재료는 계절의 맛과 풍미를 즐길 수 있다는 장점이 있지만, 식재료를 어떻게 선택하고 세척·손질하여 보관하고 조리하는지에 따라 안전한 식생활이 달라질 수 있습니다.

가을이 오면 맛이 깊어지는 제철 식재료

감

- 제철시기: 9월~11월
- 영양정보: 마니악과 비타민 A·C가 풍부하여 피로 해소와 건강 유지에 도움
- 구입요령: 당도 높은 단감은 열매의 배꼽 부위가 선홍색을 띠며, 전체적으로 짙게 익고 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: 겉질이 얇고 매끄러우며 상처가 없는 것, 꼭지가 끈적이지 않고 육질이 단단하여 싱싱한 것
- 보관방법: 비닐이나 신문지에 하나씩 포장하여 냉장 보관하기



사과

- 제철시기: 10월~12월
- 영양정보: 비타민 C 함량이 높아 피부미용에 탁월하여 면역력 증강에 도움
- 구입요령: 겉질의 색이 고르고 붉은 느낌을 주며, 흠집이 없고 꼭지가 빠지지 않은 것
- 보관방법: 적절한 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: 겉질이 깨끗하고 말아 굵고 윤기나며, 단단하고 묵직한 것
- 보관방법: 소금물에 약 1시간 담근 후 깨끗이 씻어 그늘에서 말린 후 지퍼백이나 비닐봉지에 담아 습기가 지지 않도록 하여 냉장 보관하기 (장기간 보관 시 실온 냉장 보관)



잔어

- 제철시기: 10월~11월
- 영양정보: 불포화지방산이 풍부하여, 간염에 많이 함유 성취에 도움
- 구입요령: 비늘이 많이 붙어있고 윤기가 나는 것, 동공이 맑고 어가미 옆 검은 점 선명한 것
- 보관방법: 세척 후 물기를 제거하여 한 마리씩 포장한 후 냉장 또는 냉동 보관하기



타자

- 제철시기: 9월~12월
- 영양정보: 키토산과 타우린, 항산화물질인 아스타잔틴 등이 풍부
- 구입요령: 겉질이 투명하고 윤기가 있으며 머리가 단단하게 붙어있는 것
- 보관방법: 냉장보관하거나 잘 씻은 후 냉동 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 잘못관상야



빛깔이 화려하여 독버섯이다



나무에서 자란 버섯은 식용 가능하다



온수저가 변색되어 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.

