

요일	월	화	수	목	금	토
날짜				1	2	3
오전간식	❖ 일일특기 식품 ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(홍합,굴,전복 포함)⑲자장 ❖ 야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. ❖ 1일 섭취 열량 및 단백질 권장량 1~2세 900kcal ,20g 3~5세 1,400kcal ,25g ❖ 보존식은 150g 이상씩 보관 ❖ 1~2세는 본 식단에서 제공하는 열량의 70% 내외로 제공되면 열량과 단백질도 변경됩니다.			전복죽⑩	잔죽⑨	 개천절
점심				백미밥 순두부백탕①⑤ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 배추된장국⑤⑥ 돼지고기간장볶음⑤⑥⑩ 도라지배무침 총각김치⑨	
오후간식				김가루수먹밥⑤⑥ 보리차	바나나 우유②	
열량/단백질				650/21	620/18	
날짜	5	6	7	8	9	10
오전간식	 대체휴일	채소죽	누룽지죽	달걀당근죽①	 한글날	단호박죽
점심		백미밥 우렁된장국(두부, 애호박)⑤⑥⑩ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	삼색소보로덮밥(달걀, 돼지고기, 오이)or(당근)①⑤⑥⑩ 버섯맑은국 연두부&양념장⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 맛살브로콜리무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨		간풍돼지고기덮밥①⑤⑥⑩ 다시마미소장국⑤⑥ 오이부추무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식		밤식빵①②⑥ 굴	샤인머스켓 호상요구르트②	찐고구마 우유②		피자빵②⑥⑩⑫⑬ 우유②
열량/단백질		670/21	610/24	660/24		640/24
날짜	12	13(생일잔치)	14	15	16	17
오전간식	참쌀닭죽⑮	연두부죽⑤	연근죽	쇠고기죽⑬	녹두죽	달걀채소죽①
점심	수수밥 수제비국⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 순살닭강정⑤⑥⑫⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	닭가슴살짜장밥⑤⑥⑮ 팽이버섯맑은국 탕수육⑤⑥⑩ 깍두기⑨	차조밥 황태묵국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 표고버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 닭간장조림(닭,감자,당근)⑤⑥⑮ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 가지양파국⑤⑥ 쇠고기참쌀구이⑤⑩ 양념깻잎⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	토마토소스스파게티⑤⑥⑩⑫/우유②	케익①②⑤⑥ 우유②	모듬어묵탕⑤⑥ 사과	핫도그①②⑥⑩ 우유②	배 증편	우리밀초코머핀①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	670/26	560/29	660/30	660/23	550/17	670/26
날짜	19	20	21	22	23	24
오전간식	치즈양파죽②	브로콜리죽	김가루참쌀죽	닭채소죽⑮	검은콩죽⑤	들깨무죽
점심	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 돈육간장불고기⑤⑥⑩ 파프리카배무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	데리야끼쇠고기덮밥⑤⑥⑩ 두부된장국⑤⑥ 콘채소샐러드(마요네즈)①⑤ 깍두기⑨	차조밥 안매운돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 흰살생선전①⑤⑥ 무른우영채조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 느타리버섯묵국⑤⑥ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	밥새우주먹밥⑤⑨ 미니우동⑤⑥ 오징어링튀김⑤⑥⑦ 깍두기⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥ 우유②	찐고구마 우유②	잔치국수⑤⑥	자른방울토마토⑫ 우리밀쿠키①②⑤⑥	바나나 우유②	씨리얼&우유②
열량/단백질	620/25	600/18	600/21	630/28	610/23	600/24
날짜	26	27	28	29	30	31
오전간식	전복죽⑩	타락죽②	미역죽	채소죽	쇠고기죽⑬	누룽지죽
점심	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리구이⑤ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 깍두기⑨	백미밥 파송송달걀국① 고등어무조림⑤⑥⑦ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 늪은호박된장국⑤⑥ 돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫ 양상추샐러드(오리엔탈드레싱)⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 어묵탕⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 오징어간장조림⑤⑥⑦ 카레두부버섯전⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 청국장찌개⑤⑥ 돼지고기완자전①⑤⑥⑩ 명엽채볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	포슬포슬감자샐러드①⑤ 우유②	파프리카스틱 호상요구르트②	굴 찐만두⑤⑥⑩	사과 약식	삶은달걀① 우유②	찐빵⑤⑥ 우유②
열량/단백질	690/30	610/27	630/21	610/23	650/32	670/26
원산지 표시	쌀흑미참쌀현미(밥죽누룽지)	쇠고기(한우)	돼지고기	닭고기/오리고기	명태	식육/포장육/식육가공류
	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아	돼지고기 완자전 : 국내산
	콩(두부류,콩국수,콩비지)	김치	오징어	고등어	가자미	핫도그 : 국내산
	국내산	배추: 국내산 고춧가루: 국내산	국내산	국내산	미국산	돈까스 : 국내산

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 배꼽 부위가 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: 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 실온 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!



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.

