

2026년 10월 일반식 식단표 [1-2세]

영양사 : 최가영	결재	원장
발행일 : 26.09.22		

일 자	[알레르기 유발 식품 표시]			1(목)	2(금)	3(토)						
오전간식	①난류 ②우유 ③매밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱굴·전복·홍합 등을 포함하는 조개류 ⑲걔 * ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어있어 표기를 생략합니다.			소고기숙주죽⑬	굴	개천절						
점심	[식단 유의사항] 1-2세 식단의 조리지시서에는 고추장과 고춧가루가 포함되어 있지 않습니다. 이점 참고하시어 맵지 않도록 조리하여 제공하여 주시기 바랍니다.			잡채덮밥⑤⑥ 바지락맑은국⑩ 돈육사태조림⑤⑥⑩ 백김치 짜먹는요구르트②	백미밥 두부전골⑤⑥ 참나물차돌박이무침⑤⑥⑩ 애호박무침 백작두기							
오후간식				삶은달걀①/우유②	약밥⑤⑥/우유②							
열량/단백질				443/23	432/15							
일 자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)						
오전간식	대체육일	치즈고구마죽②	유아치즈②/샤인머스켓	당근스프②	한글날	시리얼+우유②⑤						
점심		(생일잔치)백미밥 소고기미역국⑤⑥⑧ 달걀정④⑤⑥⑧⑨ 양배추샐러드①②⑤ 깍두기⑨	차조밥 된장찌개⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 배추나물 백작두기	김치볶음밥⑤⑨ 송능 소고기참스테이크⑤⑥⑧⑩ 치커리유자청무침 백작두기								
오후간식		케이크①②⑥/우유②	우동⑤⑥	찐감자/우유②								
열량/단백질		545/18	410/17	443/16								
일 자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)						
오전간식	굴	흑임자죽	유아치즈②/사과	소고기연근죽⑬	배	플레인요거트②						
점심	백미밥 유부장국⑤⑥ 삼겹살구이⑩ 오이무침⑤⑥ 백김치	수수밥 닭곰탕⑤ 두부간장조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치	백미밥 콩나물국⑤ 소갈비찜⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 백김치	새우살덮밥⑤⑥⑨ 시금치맑은국 표고버섯탕수⑤⑥ 양상추샐러드①⑤⑩ 백작두기	율무밥 돈육실팍국⑤⑥⑩ 오리주물럭⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 백작두기							
오후간식	밤식빵①②⑤⑥/우유②	비빔국수⑤⑥/과채주스	애호박채전①⑤⑥/통글레차	찐고구마/우유②	한과①②⑤⑥/우유②							
열량/단백질	419/18	421/19	417/17	446/15	450/17							
일 자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)						
오전간식	골드키위	달걀죽①	유아치즈②/바나나	두부양배추죽⑤	굴	두유⑤						
점심	기장밥 김치국⑦ 소고기우영조림⑤⑥⑩ 시금치볶음⑤ 백작두기	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육양파볶음⑤⑥⑩ 브로콜리나물⑤⑥ 백작두기	백미밥 소고기당면국⑤⑥⑩ 순살삼치구이⑤⑥ 부추겉절이 백김치	치즈볶음밥②⑤ 송능 달걀조림⑤⑥⑩ 파프리카숙주무침⑤⑥ 백김치	백미밥 감자다시마국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 건가지나물⑤⑥ 백김치							
오후간식	슈크림빵①②⑥/우유②	새우전①⑤⑥⑨/옥수수차	돈육깨잎주먹밥⑤⑩/오미자차	찐단호박/우유②	시리얼+우유②⑤							
열량/단백질	424/18	414/17	446/20	423/17	402/13							
일 자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)						
오전간식	샤인머스켓	소고기근대죽⑬	유아치즈②/단감	흰살생선시금치죽	사과	우유미숫가루②⑤						
점심	백미밥 수제비④ 돈육콩나물불고기⑤⑥⑩ 상추당근채무침 백작두기	흑미밥 순두부찌개⑤ 찜닭⑤⑥⑩ 건고구마순나물⑤⑥ 백김치	백미밥 둘깨배춧국⑤⑥ 소고기단호박조림⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 백작두기	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 시래기맑은국 두부스틱①⑤⑥ 백작두기 방울토마토⑩	차조밥 청경채된장국⑤⑥ 순살고등어양념구이⑤⑥⑦ 연근조림⑤⑥ 백김치							
오후간식	크로와상①②⑥/우유②	잔치국수④	모듬어묵탕⑤⑥	찐감자/우유②	오곡쿠기①②⑤⑥/우유②							
열량/단백질	415/14	409/18	419/21	423/16	418/14							
원산지표시												
밥	죽	누룽지·송능	배추김치, 결절이 (배추, 봄동, 얼갈이)		콩	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기 *오리훈제 포함			
쌀			배추	고춧가루	두부	콩국수	콩비지	국내산	수입산			
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	수입산	수입산	수입산	한우	호주산	국내산	국내산	국내산
수산물			농·축산 가공품				수산물 가공품					
오징어	동태	고등어						참치미역국		해물완자조림		
수입산	수입산	국내산						참치캔(다랑어 : 원양산)		해물완자(오징어 : 수입산)		

2026년 10월 일반식 식단표 [3-5세]

영양사 : 최가영	결 재	원장
발행일 : 26.09.22		

일 자				1(목)	2(금)	3(토)
오전간식				소고기숙주죽⑩	굴	개천절
점심	[알레르기 유발 식품 표시] ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱굴·전복·홍합 등을 포함하는 조개류 ⑳갯 * ⑬야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어있어 표기를 생략합니다.			잡채덮밥⑤⑥ 바지락맑은국⑩ 돈육사태조림⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트②	잡곡밥 두부전골⑤⑥ 참나물차돌박이무침⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤④ 깍두기⑨	
오후간식				삶은달걀①/우유②	약밥⑤⑥/우유②	
열량/단백질				664/31	619/22	
일 자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)
오전간식	대체휴일	치즈고구마죽②	유아치즈②/샤인머스켓	당근스프②	한글날	시리얼+우유②⑤
점심		(생일잔치)백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 닭강정④⑤⑥⑩⑫ 양배추샐러드①②⑤ 깍두기⑨	차조밥 된장찌개⑤④ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 배추나물 깍두기⑨	김치볶음밥⑤⑨ 송송 소고기찜스테이크⑤⑥⑩⑫ 치커리유자청무침 깍두기⑨		
오후간식		케이크①②⑥/우유②	우동⑤⑥	편감자/우유②		
열량/단백질		802/25	610/25	632/22		
일 자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	굴	흑임자죽	유아치즈②/사과	소고기연근죽⑩	배	플레인요거트②
점심	잡곡밥 유부장국⑤④ 삼겹살구이⑩ 오이무침⑤④ 배추김치⑨	수수밥 닭곰탕⑩ 두부데리야끼조림⑤④ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 소갈비찜⑤④⑩ 청경채나물⑤④ 배추김치⑨	새우살덮밥⑤⑥⑨ 시금치맑은국 표고버섯탕수⑤④ 양상추샐러드①⑤⑩⑫ 깍두기⑨	울무밥 돈육실팍국⑤⑥⑩ 오리주물럭⑤④ 아욱나물⑤④ 깍두기⑨	
오후간식	밤식빵①②⑤⑥/우유②	비빔국수⑤⑥/과채주스	애호박채전①⑤⑥/통글레차	찐고구마/우유②	한과①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	664/23	678/32	610/24	676/22	663/25	
일 자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	골드키위	달걀죽①	유아치즈②/바나나	두부양배추죽⑤	굴	두유⑤
점심	기장밥 김치국⑨ 소고기우영조림⑤⑥⑩ 시금치볶음⑤ 깍두기⑨	현미밥 아욱된장국⑤④ 돈육양파볶음⑤⑥⑩ 브로콜리나물⑤④ 깍두기⑨	잡곡밥 소고기당면국⑤④⑩ 순살삼치구이⑤④ 부추겉절이 배추김치⑨	치즈볶음밥②⑤ 송송 닭봉조림⑤④⑤ 파프리카숙무침⑤④ 배추김치⑨	백미밥 감자다시마국⑤④ 마파두부⑤④⑩ 건가지나물⑤④ 배추김치⑨	
오후간식	슈크림빵①②⑥/우유②	새우전①⑤⑥⑨/옥수수차	돈육갯잎주먹밥⑤⑩/오미자차	찐단호박/우유②	시리얼+우유②⑤	
열량/단백질	677/27	671/28	657/30	641/27	611/19	
일 자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	샤인머스켓	소고기근대죽⑩	유아치즈②/단감	흰살생선시금치죽	사과	우유미숫가루②⑤
점심	잡곡밥 수제비⑥ 돈육콩나물불고기⑤⑥⑩ 상추당근채무침 깍두기⑨	흑미밥 순두부찌개⑤ 찜닭⑤④⑤ 건고구마순나물⑤④ 배추김치⑨	백미밥 들깨배춧국⑤④ 소고기단호박조림⑤④⑩ 청포묵무침⑤④ 깍두기⑨	돈육카레라이스 ②⑤④⑩⑫⑬⑭ 시래기맑은국 두부스틱①⑤⑥ 깍두기⑨ 방울토마토⑫	차조밥 청경채된장국⑤④ 순살고등어양념구이⑤④⑦ 연근조림⑤④ 배추김치⑨	
오후간식	크로와상①②⑥/우유②	잔치국수④	모듬어묵탕⑤④	편감자/우유②	오곡쿠키①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	678/22	637/28	610/31	636/23	615/21	

원산지표시

밥	죽	누룽지·송송	배추김치, 겉절이 (배추, 봄동, 열갈이)		콩			소고기		돼지고기	닭고기	오리고기 *오리훈제 포함
			배추	고춧가루	두부	콩국수	콩비지	국내산	수입산			
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	수입산	수입산	수입산	한우	호주산	국내산	국내산	국내산
수산물			농·축산 가공품						수산물 가공품			
오징어	동태	고등어								참치미역국		해물완자조림
수입산	수입산	국내산								참치캔(다랑어 : 원양산)		해물완자(오징어 : 수입산)

2026년 10월 시간연장식 식단표 [1-2세]

영양사 : 김민이	결 재	원장
발행일 : 26.09.18		

일 자				1(목)	2(금)							
저녁	[알레르기 유발 식품 표시] ①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱굴·전복·홍합 등을 포함하는 조개류 ⑳잔 ※ ㉔야황산류 는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어 표기를 생략합니다. ※ 1-2세 식단의 조리지시서에는 고춧가루와 고추장이 포함되어있지 않습니다. 이 점 참고하시어 맵거나 짜지 않도록 제공하여 주시기 바랍니다.			흑미밥 돈육김치국⑨⑩ 순살삼치구이⑤⑥ 숙주무침 백작두기	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 돈육우영볶음⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 백김치							
				267/14	246/15							
열량/단백질												
일 자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)							
저녁	대체육일	울무밥 느타리버섯국⑤⑥ 너비아니조림⑤⑥⑩⑬ 오이무침⑤⑥ 백김치	백미밥 소고기배춧국⑤⑥⑩ 치즈달걀찜①② 명엽채조림⑤⑥ 백작두기	백미밥 숙갓된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 피망양파볶음⑤ 백김치	한글날							
열량/단백질		246/9	286/16	243/11								
일 자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)							
저녁	기장밥 시래기맑은국 소고기참나물무침⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤⑥ 백작두기	백미밥 미역국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 건가지나물⑤⑥ 백김치	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 두부강정⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 백김치	차조밥 들깨표고버섯국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 콩나물볶음⑤ 백작두기	백미밥 달걀국① 크림새우②⑤⑨ 파프리카사과무침⑤⑥ 백김치							
열량/단백질	253/9	290/8	255/9	252/9	269/10							
일 자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)							
저녁	백미밥 소고기시금치국⑤⑥⑩ 오리부추찜 탕평채⑤⑥ 백김치	백미밥 숙주맑은국 소고기육전①⑤⑥⑩ 아욱나물무침⑤⑥ 백작두기	수수밥 새우살뭇국⑤⑥⑨ 순살돈육조림⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥ 백김치	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩⑬⑮ 순살삼치양념찜⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 백김치	흑미밥 양배추된장국⑤⑥ 닭살버터구이②⑮ 감자채볶음⑤⑥ 백작두기							
열량/단백질	268/10	253/9	246/12	257/13	265/11							
일 자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)							
저녁	백미밥 콩나물국⑤ 두부조림⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 백작두기	울무밥 들깨부추국⑤⑥ 미니돈까스①⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 백김치	백미밥 건고구마줄기된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 배추나물 백작두기	현미밥 동태찌개⑤⑥ 소고기참살구이⑤⑥ 양송이버섯나물⑤⑥ 백김치	백미밥 두부양파국⑤ 수육⑤⑥⑩ 청경채겉절이 백김치							
열량/단백질	265/10	250/10	268/11	257/13	234/12							
원산지표시												
밥	죽	누룽지	배추김치 (배추, 봄동, 얼갈이)		콩			소고기		돼지고기	닭고기	오리고기 *오리훈제 포함
쌀			배추	고춧가루	두부	콩국수	콩비지	국내산	수입산			
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	수입산	수입산	수입산	한우	호주산	국내산	국내산	국내산
수산물			농·축산 가공품						수산물 가공품			
동태			너비아니조림									
수입산			너비아니(돼지고기 : 국내산) (소고기 : 국내산)									

2026년 10월 시간연장식 식단표 [3-5세]

영양사 : 김민이	결재	원장
발행일 : 26.09.18		

일 자	[알레르기 유발 식품 표시] ①난류 ②우유 ③매일 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱굴·전복·홍합 등을 포함하는 조개류 ⑳걔 ※ ㉔야황산류 는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어 표기를 생략합니다. * 어린이 급식소 식재료 구매와 활용 효율성 고려하여 중식의 식재료 일부를 활용하도록 구성되어 있으며, 동일한 메뉴가 제공되거나 중복되는 조리법이 없도록 구성되었습니다. *			1(목)	2(금)
저녁				흑미밥 돈육김치국⑨⑩ 순살삼치구이⑤⑥ 숙주무침 깍두기⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 돈육우영볶음⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질				405/21	386/23
일 자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)
저녁	대체육일	울무밥 느타리버섯국⑤⑥ 너비아니조림⑤⑥⑩⑬ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 소고기배춧국⑤⑥⑬ 치즈달걀찜①② 명엽채조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 숙갓된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 피망양파볶음⑤ 배추김치⑨	한글날
열량/단백질		388/15	425/24	381/17	
일 자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
저녁	기장밥 시래기맑은국 소고기참나물무침⑤⑥⑬ 브로콜리볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 건가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 두부강정⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 들깨표고버섯국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 콩나물볶음⑤ 깍두기⑨	백미밥 달걀국① 크림새우②⑤⑨ 파프리카사과무침⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질	382/13	413/11	400/14	381/14	425/17
일 자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
저녁	잡곡밥 소고기시금치국⑤⑥⑬ 오리부추찜 탕평채⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 숙주맑은국 소고기육전①⑤⑥⑬ 아욱나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 새우살묵국⑤⑥⑨ 돈육등갈비조림⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩⑬⑮ 순살삼치양념찜⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 양배추된장국⑤⑥ 달걀버터구이②⑮ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	411/15	383/13	402/18	403/20	401/16
일 자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
저녁	백미밥 콩나물국⑤ 두부조림⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	울무밥 들깨부추국⑤⑥ 미니돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 건고구마줄기된장국⑤⑥ 달볶음탕⑤⑥⑮ 배추나물 깍두기⑨	현미밥 동태찌개⑤⑥ 소고기참살구이⑤⑥ 양송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 두부양파국⑤ 수육+쌈장⑤⑥⑩ 청경채겉절이 배추김치⑨
열량/단백질	405/17	396/16	398/17	411/21	388/20

원산지표시													
밥	죽	누룽지	배추김치 (배추, 봄동, 열갈이)		콩			소고기		돼지고기	닭고기	오리고기 *오리훈제 포함	
	쌀		배추	고춧가루	두부	콩국수	콩비지	국내산	수입산				
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	수입산	수입산	수입산	한우	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산
수산물			농·축산 가공품						수산물 가공품				
동태			너비아니조림										
수입산			너비아니(돼지고기 : 국내산) (소고기 : 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 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

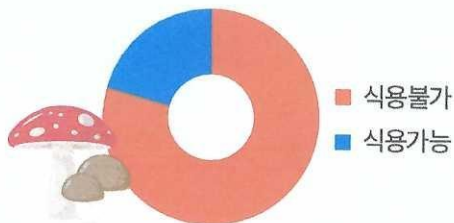


대하

- 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!



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.

