

10월 식단표 [1~2세 / 죽형]

도담어린이집

영양사 : 황효선

- ★ 과일, 자연식은 원의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.
- ★ 떡, 빵 등은 원의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.
- ★ 잡곡밥은 다양한 종류로 한 종류씩 섞어 제공합니다.
- ★ 우유는 다른 유제품으로 변경될 수 있습니다.

날짜				1(목)	2(금)
오전간식				당근찰쌀죽	복어콩나물죽⑤
점심				잡곡밥 자른어묵양파국⑤⑥ 자른순살고등어구이⑤⑥⑦ 자른도토리묵채소무침⑤⑥ 자른배추김치⑨	백미밥 자른감자된장국⑤⑥ 자른돈육데리야끼구이⑤⑥⑩⑬ 자른참깨브로콜리무침 자른배추김치⑨
오후간식				자른카스테라&우유①②⑥	자른사과&플레인요거트②
열량/단백질				423/14	423/20
날짜	5(월)	6(화)	7(수) <일품Day>	8(목)	9(금)
오전간식				간혹두죽	한글날 (휴원)
점심				잡곡밥 자른건새우무국⑤⑥⑨ 자른돈육채⑤⑥⑩ 자른온두부&간장양념장⑤⑥ 자른배추김치⑨	
오후간식				자른밤식빵&우유①②⑤⑥	
열량/단백질				440/18	
날짜	12(월)	13(화)	14(수) <저염&일품Day>	15(목)	16(금)
오전간식	현미파프리카죽	애호박김죽	게살죽①⑤⑥⑧	팽이양파죽	검은콩채소죽⑤
점심	잡곡밥 자른감자양파국⑤⑥ 자른돼지고기버섯볶음⑤⑥⑩ 자른김자반⑤⑥ 자른배추김치⑨	백미밥 자른미역두부미소장국⑤⑥ 자른오징어완자전①⑤⑥⑦ 자른오이무침⑤⑥ 자른배추김치⑨	자른닭가슴살굴소스덮밥⑤⑥⑩⑬ 계란파프리카① 자른새우간풍기⑤⑥⑨⑫ 자른단무지	잡곡밥 자른배추맑은국 자른삼치살데리야끼구이⑤⑥⑬ 자른어묵양파볶음⑤⑥ 자른배추김치⑨	백미밥 자른복어무국①⑤⑥ 자른다짐육두부조림⑤⑥⑩ 자른미니새송이볶음⑤ 자른배추김치⑨
오후간식	자른찐고구마&우유②	자른콘치즈구이&엑상요거트①②⑤	자른단감&플레인요거트②	씨리얼&우유②	자른바나나&플레인요거트②
열량/단백질	436/17	423/19	445/22	436/22	436/19
날짜	19(월)	20(화)	21(수) <일품Day>	22(목) ★생일식단★	23(금)
오전간식	참깨고구마죽⑤	밤당근죽	브로콜리죽	단호박죽	버섯양파죽
점심	잡곡밥 자른소고기무국⑤⑥⑩ 자른채소달걀찜① 자른아몬드잔멸치볶음⑤⑥ 자른배추김치⑨	백미밥 자른황태미역국⑤⑥⑩ 자른닭살간장조림⑤⑥⑩ 자른콩나물무침⑤⑥ 자른배추김치⑨	자른새우살오므라이스①⑤⑨⑫ 자른유부맑은국⑤⑥ 자른크래미샐러드①⑤⑥⑧ 자른단무지	백미밥 자른두부들깨미역국⑤⑥ 자른치킨텐더(닭고기:국내산) 자른양상추유자청샐러드②⑤⑥ 자른배추김치⑨	잡곡밥 자른시금치된장국⑤⑥ 자른돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 자른양배추찜/쌈장 자른배추김치⑨
오후간식	자른찐감자&우유②	자른김치유부국수&엑상요거트②⑤⑥⑨	자른샤인머스켓&플레인요거트②	자른케이크&우유①②⑥	자른배&플레인요거트②
열량/단백질	455/19	465/19	409/17	449/20	461/18
날짜	26(월)	27(화)	28(수) <일품Day>	29(목)	30(금)
오전간식	김가루채소죽	닭살버섯죽⑤	두부계란죽①⑤	시금치감자죽	들깨양배추죽
점심	잡곡밥 자른두부부추국⑤ 자른고구마찜닭⑤⑥⑩ 자른양배추나물⑤⑥ 자른배추김치⑨	자른백미밥 대구살맑은국⑤⑥ 자른떡갈비조림⑤⑥⑩⑬ (돼지:국내산)(소:국내산) 자른당근감자채볶음⑤⑥ 자른배추김치⑨	자른브로콜리베이컨볶음밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 자른메추리알채소찜①⑤⑥⑫ 자른단무지	잡곡밥 자른황태콩나물국⑤⑥ 자른돼지갈비찜⑤⑥⑩ 자른건새우볶음⑤⑥⑨ 자른배추김치⑨	백미밥 자른연두부계란탕①⑤ 자른훈제오리채소볶음⑤⑥ 자른우영곤약조림⑤⑥ 자른배추김치⑨
오후간식	자른찐단호박&우유②	자른찐만두&초간장&엑상요거트②⑤⑥⑩	자른바나나&플레인요거트②	씨리얼&우유②	자른사과&플레인요거트②
열량/단백질	427/18	420/26	456/20	434/23	453/18

★ 알레르기 유발식품 표시: 알레르기 반응을 보이는 유아에게는 해당식품을 제한

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳자 *아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치		두부 (두부,콩비지등)	수산물			
		한우	육우				젓소	배추		고춧가루	고등어	새우	삼치
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	베트남산	국내산	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 열매가 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 신문에 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.

