



2026년 10월 식단표

한울원자력본부
꿈나무어린이집



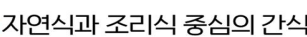
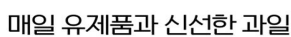
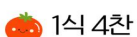
영양사면허번호 118249

구분	월	화	수	목	금
날짜				1일	2일
오전간식	점심	오전간식	점심	돈육무죽&오렌지	우리쌀플레이크&②우유
점심				기장밥 물만둣국 춘천달걀비 연근부각 시래기나물 배추김치/백김치	유산슬덮밥 다시마무채국 간장두부조림 콘샐러드 갓김치/백김치
오후간식				군고구마&②우유	①②마이쿠키&②마시는요거트
연장반간식				②누룽지샌드&국산콩두유	생과일주스
날짜	5일	6일	7일(가을나들이)	8일	9일
오전간식	점심	②무가당그릭요거트&③견과류	바나나	누룽지죽&굴	한글날
점심		백미밥 근대된장국 미나리불고기 새송이버섯볶음 애호박나물 배추김치/백김치	①김밥주먹밥 콩나물국 ①②치킨너겟 포도 배추김치/백김치	백미밥 육개장 ②연어스테이크 과일샐러드 오이지무침 배추김치/백김치	
오후간식		유부초밥&보리차	①소메소메&청귤주스	찐콩(병아리콩검정콩)&②우유	
연장반간식		아이스홍시	찰옥수수강냉이&국산콩두유	②스트링치즈	
날짜	12일	13일(급식모니터링)	14일	15일	16일
오전간식	②무가당그릭요거트&③견과류	영양달걀&사과	계살채소죽&단감	배추된장죽&키위	순두부채소죽&배
점심	백미밥 청국장 오리콩나물불고기 뱅어포구이 고사리나물 배추김치/백김치	토마토쌀밥 건새우아욱국 한우그린빈볶음 흑임자연근무침 숙주나물 배추김치/백김치	백미밥 들깨토란국 ②삼치카레구이 ①명란스크램블 갓잎순나물 배추김치/백김치	찰현미밥 어묵국 한돈갈비찜 청포묵무침 가지나물 배추김치/백김치	백미밥 팽이된장국 닭다리살구이 컬리플라워볶음 배도라지나물 오이스파키/백김치
오후간식	①②프렌치크라상&국산콩두유	단호박찜&②우유	양지쌀국수	밥새우주먹밥&보리차	①②쌀소금빵&②우유
연장반간식	오렌지	①②웨이퍼샌드&미숫가루두유	①②마들렌&②우유	인절미과자&국산콩두유	생과일주스
날짜	19일	20일	21일(생일축하)	22일	23일
오전간식	②무가당그릭요거트&③견과류	김치콩나물국&토마토	단호박죽&파인애플	참치채소죽&사과	우리쌀플레이크&②우유
점심	기장밥 유부맑은국 돈육김치찌개 연두부*양념장 시금치나물 배추김치/백김치	백미밥 연포탕 달걀짜장볶음 밤멸치볶음 무생채 배추김치/백김치	서리태밥 한우미역국 생선까스*타르소스 오이양배추무침 얼갈이나물 배추김치/백김치	차조밥 매생이국 ②훈제오리양장피볶음 애너타리버섯볶음 고구마순나물 배추김치/백김치	표고영양밥*양념장 ①호박달걀국 너비아니구이 실곤약약채무침 얼갈이김치/백김치
오후간식	②로제스파게티	②버터감자구이&매실주스	①②우유촉촉치즈케이크&②우유	늪은호박전&식혜	콘햇도그&미숫가루두유
연장반간식	포도	①②스위트밀크롤&②우유	고구마바&국산콩두유	채소쌀과자&②우유	석류코코푸딩
날짜	26일	27일	28일	29일(쿠키데이)	30일
오전간식	②무가당그릭요거트&③견과류	한우무죽&굴	전복죽&배	①②③고구마케이크	콩비지죽&바나나
점심	백미밥 북어국 달걀조림 꼬시래기초무침 브로컬리나물 배추김치/백김치	찰보리밥 김치국 낙지삼겹볶음 양배추찜*두부저염쌈장 참나물무침 열무김치/백김치	백미밥 밀피유나베 임연수구이 감자곤약조림 비타민나물 배추김치/백김치	시금치쌀밥 애호박채국찌개 한우가지볶음 구이김 콩나물무침 배추김치/백김치	②하이라이스 동그랑땡 양상추키위샐러드 블루베리무피클 총각김치/백김치
오후간식	①구운달걀&배도라지주스	구슬만두&보리차	맛밤&②우유	간장비빔국수	①②오븐에구운도넛&②우유
연장반간식	키위	현미밥풀과자&②우유	①약과도넛&③아몬드브리즈	①②치즈핑거스틱&국산콩두유	②짜먹는양갱
비고	* 본 식단은 모아맘보육재단 소속 영양사의 감수를 통해 제공하고 있음 * 쌀, 고춧가루, 김치는 울진군에서 무상으로 지급되고 있음				

월
려
데
이
/
화
이
트

LOW
SALT
건강해
저염 / 국 없는 날

원산지 표시	쌀	배추김치	콩	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	
	밥, 죽, 누룽지	배추, 고춧가루	두부, 콩비지	한우 국산	한돈 국산	국산	국산	방어 고등어 꽃게 낙지 오징어 전복 주꾸미 참치	임연수
	국내산	국내산	국내산					국내산	미국산
	식육가공품	수산물가공품						알레르기	
	햄, 소시지, 베이컨	오징어살채	참치캔		명엽채		연어스테이크		
	국내산	페루산	다랑어 원양어산		러시아산		칠레산		
①난류 ②우유 ③아몬드, 땅콩 ④오트밀									



10

2026 통신교육자료
영양

<https://dietary4u.mfds.go.kr>

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 상상한 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!



■ 식용불가
■ 식용가능

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.

