

2026년 10월 식단표(1-2세용)

모아맘보육재단 영양사번호 153634

[illegible][illegible]

2026년 10월 이유식 식단

1주차				1	2
오전간식				두부당근죽⑤	단호박죽
점 심				한우미역죽⑯	돈육채소죽⑩
오후간식				브로콜리치즈죽②	열무된장죽⑤
저 녁				한우채소죽⑯	달걀채소죽①
2주차	5	6	7	8	9
오전간식	대 체 휴 무 (휴 원)	배추죽	타락죽②	닭살채소죽⑮	한 글 날 (휴 원)
점 심		달걀채소죽①	돈육채소죽⑩	김가루두부죽⑤	
오후간식		단호박죽	치즈죽②	참깨죽	
저 녁		두부된장죽⑤	달걀채소죽①	잔멸치죽	
3주차	12	13	14	15	16
오전간식	치즈죽②	모듬채소죽	한우채소죽⑯	청경채죽	김가루죽
점 심	닭살채소죽⑮	두부배추죽⑤	미소된장죽⑤	달걀채소죽①	돈육채소죽⑩
오후간식	김치죽⑨	고구마죽	버섯죽	두부된장죽⑤	치즈죽②
저 녁	잔멸치죽	한우채소죽⑯	돈육채소죽⑩	흰살생선죽	고구마달걀죽①
4주차	19	20	21	22	23
오전간식	타락죽②	참깨죽	영양닭죽⑮	달걀죽①	누룽지죽
점 심	순두부채소죽⑤	돈육채소죽⑩	미소두부죽⑤	두부감자죽⑤	아욱된장죽⑤
오후간식	흰살생선죽	배추된장죽⑤	치즈죽②	김가루죽	치즈죽②
저 녁	한우채소죽⑯	달걀채소죽①	돈육채소죽⑩	닭살채소죽⑮	새우살채소죽⑨
5주차	26	27	28	29	30
오전간식	채소죽	흑임자죽	치즈죽②	잔멸치죽	버섯죽
점 심	돈육버섯죽⑩	유부된장죽⑤	두부채소죽⑤	돈육채소죽⑩	닭살채소죽⑮
오후간식	근대된장죽⑤	감자죽	아욱죽	미역죽	치즈죽②
저 녁	두부채소죽⑤	닭살채소죽⑮	한우채소죽⑯	흰살생선죽	잔멸치죽

[illegible]

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 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

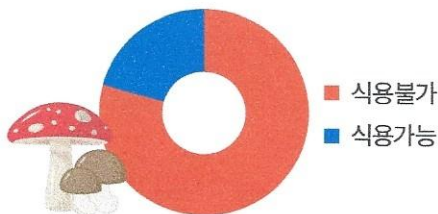


대하

- 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.

