

2026년 10월 은성어린이집 급식 식단표

영양사 노태연



요일	월	화	수	목	금	토
날짜	알레르기유식식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(SO ₂ 로 잔류량 10mg/kg이상) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.			1	2	3
오전간식				누룽지죽	소고기야채죽16	
점심				친환경찰쌀백미밥 안매운순두부찌개5.6.18 떡갈비구이5.6.10.12.15.16.18 청경채나물5.6 미니깍두기9	친환경찰쌀현미밥 들깨미역국5.6 두부탕수5.6.13 콩나물소고기볶음5.6.13.16 백김치9	
오후간식				바나나/햇도그1.2.5.6.10.15.16	사과/떡볶이1.5.6.12.13	
연장반 간식				모양어묵탕1.5.6	잔멸치주먹밥5.6	
에너지/단백질/칼슘/철(Kcal/g/g/g)				286.4/18.7/209.7/2.9	345.2/21.3/404.1/2.9	
날짜	5	6	7	8	9	10
오전간식	대체휴일 	흑임자죽	브로콜리달걀죽1	참치야채죽7	한글날 	
점심		친환경찰쌀잡곡밥5 꽃게된장찌개5.6.8 돼지고기수육,저염두부쌈장 5.6.10.13 토마토상추샐러드5.6.12 잔멸치볶음 백김치9	친환경찰쌀백미밥 달배춧국5.6.15 잔멸치건과류볶음4.5.6.13.14 참나물무침5.6 백김치9	친환경찰쌀흑미밥 복어계란국1.5.6.9 안동찜닭5.6.13.15 오이맛살무침1.5.6.8.13 어린이용토마토김치 2.5.6.9.12.13.18		
오후간식		배/찐감자	포도/딸기요거트2	사과/단호박전5.6		
연장반 간식		꼬마통통찐빵1.2.5.6	탕수육1.5.6.10.12.13	크림스프/호두과자⑥⑭		
에너지/단백질/칼슘/철(Kcal/g/g/g)		277.4/20.8/248.8/2.3	252.2/16.4/233.2/2.4	267.9/18.2/156.0/2.5		
날짜	12	13	14	15	16	17
오전간식	누룽지죽	바지락야채죽18	닭가슴살죽15	새우살미역죽5.6.9	시금치달걀죽1	
점심	친환경찰쌀백미밥 우렁된장찌개5.6 닭안심야채카레볶음 2.5.6.12.13.15.16 팽이버섯무침5.6 미니깍두기9	친환경찰쌀현미밥 건새우무국5.6.9 소고기콩나물볶음5.6.13.16 김구이 백김치9	*잔반 없는 날* 친환경찰쌀백미밥 미소된장국5.6 비빔밥(호박/당근/콩나물/표고/소고기볶음)5.6.16 미니깍두기9	친환경찰쌀흑미밥 김치콩나물국5.6.9 오징어매추리알조림 1.5.6.13.17 느타리버섯나물5.6 어린이용토마토김치 2.5.6.9.12.13.18	친환경찰쌀현미밥 달걀탕15 연근땅콩조림4.5.6.13 양배추나물5.6 미니깍두기9	
오후간식	포도/젤리스티킹감2	바나나/콘잼모닝빵1.2.5.6.13	사과/두부야채전1.5.6	배/크리스피롤.우유1.2.3.5	바나나/소떡소떡 2.5.6.12.13.15.16	
연장반 간식	토마토소스스파게티⑤⑥⑫	소고기볶음밥5.6.13.16.18	곡물식빵&딸기잼①②④	치킨너겟.머스타드소스 1.2.5.6.13.15.16	달걀간장비빔국수1.5.6	
에너지/단백질/칼슘/철(Kcal/g/g/g)	278.8/22.6/266.5/2.8	325.5/26.1/609.6/4.7	276.9/16.7/241.7/2.6	274.4/17.7/359.6/2.6	275.1/17.7/52.1/1.5	
날짜	19	20	21	22	23	24
오전간식	크림스프1.2.5.6.16	새알단팔죽	대구살청경채죽	녹두죽	새우카레죽2.5.6.9.12.13.16.18	
점심	친환경찰쌀백미밥 건새우감자국5.6.9 미트볼찌조림 1.2.5.6.10.12.13.15.16 가지나물5.6 미니깍두기9	친환경찰쌀잡곡밥5 사골시루국13.16 두부탕수5.6.13 애느타리버섯김무침 어린이용토마토김치 2.5.6.9.12.13.18	친환경찰쌀현미밥 새우살연두부국1.5.6.9.13 돈육짜장볶음1.5.6.10.13 김구이 미니깍두기9	친환경찰쌀잡곡밥5 콩나물국5.6 달걀두부구이/양념장1.5.6 잔멸치볶음5.13 어린이용토마토김치 2.5.6.9.12.13.18	친환경찰쌀팔밥 쇠고기미역국5.6.18 마늘훈제오리구이 버섯어묵잡채1.2.5.6.13 어린이용토마토김치 2.5.6.9.12.13.18	
오후간식	사과/찐고구마	포도/슈가토스트1.2.5.6.13	바나나/두부동그랑땡 1.5.6.10.13.16	사과/참치김치전1.5.6.9.16.18	사과/생크림케이크 1.2.5.6	
연장반 간식	군만두1.2.5.6.10.13.15.16.18	치즈주먹밥②⑤	생크림잼모닝빵1.2.5.6.16	소떡소떡 2.5.6.12.13.15.16	크로와상①②④	
에너지/단백질/칼슘/철(Kcal/g/g/g)	328.2/20.3/581.2/6.0	276.9/12.9/121.0/2.0	289.5/22.2/115.7/2.1	294.9/20.0/229.9/2.6	319.9/17.8/93.4/2.5	
날짜	26	27	28	29	30	31
오전간식	누룽지죽	참깨호두죽14	당근새우죽9	표고소고기야채죽16	바지락미역죽18	
점심	친환경찰쌀백미밥 참치두부김치찌개5.6.9.16.18 콩나물돈육볼고기5.6.10.13 시금치나물5.6 미니깍두기9	친환경찰쌀잡곡밥5 근대된장국5.6 떡갈비구이5.6.10.12.15.16.18 청포묵파프리카무침5.6 어린이용토마토김치 2.5.6.9.12.13.18	친환경찰쌀백미밥 소고기무국5.6.16 채소달걀말이1.5 도토리묵무침5.6.13 미니깍두기9	친환경찰쌀잡곡밥5 바지락호박된장국5.6.18 마파두부5.6.10.13.18 볼어묵야채볶음1.5.6.13 어린이용토마토김치 2.5.6.9.12.13.18	친환경찰쌀백미밥 황태미역국5.6 치킨까스/허니머스타드소스 1.2.5.6.10.12.13.15.16 양배추파프리카유자청 샐러드13 미니깍두기9	
오후간식	배/고구마맛탕5.13	바나나/꼬마통통찐빵1.2.5.6	사과/해물부추전5.6.9.17.18	바나나/잼모닝빵1.2.5.6.13	배/햇케익.요구르트1.2.5.6	
연장반 간식	소고기떡국1.5.6.16	짜장밥1.5.6.10.13	알감자버터구이②⑤	가스오우동5.6	햇케이크①②⑤⑥	
에너지/단백질/칼슘/철(Kcal/g/g/g)	315.7/19.7/62.9/1.5	290.9/18.1/222.4/3.5	317.5/18.8/68.8/2.4	312.1/18.4/147.1/2.9	307.3/20.8/167.9/1.4	

원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지)	배추김치	소고기	돼지고기	콩(두부류)	닭고기	오리 (훈제오리포함)	수산물(표시품목) 넙치(광어),조피볼락(우럭),참돔,미꾸라지,뱅장어,낙지,명태(황태,복어 등 건조한 것은 제외),고등어,갈치,오징어,꽃게,참조기,다랑어,아귀 및 주꾸미,가리비,우렁참(이끼),전복,방어 및 부세(해당 수산물가공품을 포함)											
		배추	국거리	국내산	국내산	국내산	국내산	명태	조갯살,새우	전복,소라	가자미	오징어	멸치	주꾸미,낙지	날치알				
		국내산	국내산(한우)					러시아	베트남,중국	국내산,외국산	미국,러시아	외국산	국내산	베트남,태국,중국	노르웨이,아이슬란드				
		고춧가루	소고기	어·육류가공품	베이컨	진미채	어묵	탕수육	미트볼,떡갈비,함박스테이크		만두	생선가스	햇도그	돈까스	치킨까스	논우렁	참치캔	고등어	
		국내산	죽,반찬,사골 호주산						국내산(교사용)	국내산									캐나다,멕시코외
		(백미,현미,흑미,찰쌀,잡곡)	*친환경국내산	중국산	국내산	어·육류가공품	캐나다,멕시코외	페루,칠레외	베트남,중국외	국내산	국내산	국내산,호주,미국산	러시아,명태산	국내산,외국산	산돈육	국내산	국내산	원양산	국내산,노르웨이
땅콩	계란			메추리알	바나나	오렌지	청포도		참외	방울토마토	증편,송편	소시지	햄	(살)곤약	미역				
		중국	국내산	국내산	필리핀외	미국산	칠레산,국내산(샤인머스켓)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산,외국산혼용	외국산육	국내산	중국산	국내산	국내산		

1. 국내산 친환경농산물과 제철 식품을 먹는 것을 원칙으로 구성하며 아이들의 산성화 된 몸을 중화시키기 위해 주1회 이상 미역을 먹고, 백미에는 기본 찹쌀을 섞어 급식을 합니다.
 2. 국내산 1등급 이상 한우, 돈육, 닭고기, 오리고기를 사용하며 달걀은 난각번호 ①동물복지 방사사육란, ②동물복지 축사내평사란을 사용합니다.
 3. 모든 식재료는 수급상황에 따라 변동될 수 있으며, 결품의 경우 같은 식품군으로 대체합니다.

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 열록이 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 (정기간 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 점 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



온수저가 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.

