

센프렐푸르지오 10월 식단표(1~2세)



거제시
어린이·사회복지급식관리지원센터 * 식재료의 알레르기 정보를 반드시 확인한 뒤 조리해 주시기 바랍니다.
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

발행처: 거제시어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026. 9. 15.
작성자: 영양팀

▶ 영양정보: 오전·오후간식, 점심의 총열량(kcal), 단백질(g), 알레르기 유발식품 ▶ 8일은 나트륨 섭취를 줄이기 위해 승농을 제공합니다. *영유아의 국 적정염도는 0.5% 이하 ▶ 10월 신메뉴는 고창군 지역 특산물(무)을 활용한 무소고기주먹밥입니다. ▶ 10월 세계음식는 대만의 루단(달갈장조림)입니다. ▶ 연령별 구분 식단(1~2세, 3~5세)을 사용하는 경우 밑줄 친 메뉴를 참고해주세요 ▶ 식단은 어린이집의 식재료 수급상황에 따라 같은 식품군으로 변경될 수 있습니다.				▶ 특정 식품에 알레르기 반응을 일으키는 원인은 담당선생님께 연락바랍니다. ▶ 알레르기 유발식품: ①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬홍합류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ ⑬야생산란류는 표백제, 보존제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함							
일자	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일						
오전간식				1	2						
점심	▶ 제철 식재료 고구마, 늪은호박, 송이버섯, 느타리버섯, 양송이버섯, 무, 양배추, 당근, 마늘, 얼갈이배추, 양상추, 시금치, 총각무, 아욱, 노각, 연근, 우엉, 배, 굴, 석류, 사과, 멜론, 대추, 굴, 꽃게, 고등어, 콩치, 갈치, 연어, 대하, 홍합, 파래			감자스프②	김가루죽						
				찰쌀밥 된장찌개⑤⑥ 순살가자미조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 돼지고기깻잎볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨						
				다진유부주먹밥①②⑤⑥&보리차	바나나&우유②						
				396kcal/16g	421kcal/16g						
오후간식				8[저염]	9[한글날]						
영양정보				흑임자죽							
일자	5[대체육일]	6생일식단	7	백미밥 승농 돼지고기볶음⑤⑥⑩⑫ 미역나물 배추김치⑨							
오전간식		김가루죽 찰쌀팔밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 돈까스①②⑤⑥⑩& 소스⑤⑥⑫⑬ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	참치죽⑥⑩ 혼합잡곡밥 애호박맑은국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨	모닝빵①②⑤⑥&우유②							
점심		케이크①②⑤⑥&우유②	배&떠먹는요구르트②	434kcal/14g							
영양정보		512kcal/15g	432kcal/17g								
일자	12	13	14[세계음식:대만]	15	16						
오전간식	누룽지죽	김가루죽	병아리콩죽⑤	들깨죽	잔멸치죽						
점심	백미밥 수제빫국⑤⑥ 달걀카레볶음 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑯ 무나물 배추김치⑨	기장밥 안매운부대찌개 ①②⑤⑥⑨⑩⑫⑬⑮⑯ 삼치구이⑤⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	소고기파프리카볶음밥⑤⑥⑬ 두부된장국⑤⑥ 루단(달갈장조림)①⑤⑥ 깍두기⑨	찰쌀밥 버섯맑은국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 감자국⑤⑥ 훈제오리채소볶음①②⑤⑥⑬⑮ 브로콜리무침 깍두기⑨						
						오후간식	사과&우유②	크로와상①②⑤⑥&과채주스	찐단호박&등굴레차	배&우유②	시리얼⑤⑥&우유②
						영양정보	424kcal/15g	403kcal/14g	379kcal/15g	423kcal/17g	437kcal/15g
						일자	19	20	21	22	23
오전간식	찰쌀죽	당근죽	오트밀죽②	달죽⑮	채소죽						
점심	수수밥 아욱국⑤⑥ 소고기당면조림⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 유부맑은국⑤ 순살찜닭⑤⑥⑮ 얼갈이나물 깍두기⑨	백미밥 복어국⑤⑥ 돼지고기부추볶음⑤⑥⑩⑮ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 갈비탕⑤⑥⑬ 두부조림⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 조갯살미역국⑤⑥⑮ 탕수육①②⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑯ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨						
						오후간식	프렌치 토스트①②⑤⑥&우유②	배&우유②	로제스파게티①②⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑯	굴&짜먹는요구르트②	찐감자&우유②
						영양정보	381kcal/15g	428kcal/17g	419kcal/15g	408kcal/16g	451kcal/17g
						일자	26	27[신메뉴]	28	29	30
오전간식	누룽지죽	크림스프②⑤⑥⑮⑯	아욱죽	브로콜리죽	현미죽						
점심	새우살채소덮밥⑤⑥⑨ 달걀찜국① 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 청경채맑은국 돼지불고기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑨ 깍두기⑨	수수밥 만둣국①②⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑯ 고등어구이⑤⑦ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미소장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	찰쌀밥 시금치맑은국⑤⑥⑨ 소고기찜스테이크⑤⑥⑫⑬ 양상추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨						
						오후간식	찐고구마&우유②	무소고기주먹밥⑤⑥&보리차	샤인머스켓&우유②	팽이버섯전①⑤⑥	사과&우유②
						영양정보	437kcal/18g	430kcal/16g	451kcal/16g	378kcal/16g	419kcal/13g

원산지 표시대상 품목 (29개)		
농산물	배추김치(배추, 고춧가루), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩(콩국수, 콩비지, 두부류(가공 두부, 유바는 제외))	해당 농산물 가공품 포함
축산물	소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소	식육·포장육·식육 가공품 포함
수산물	넙치, 초파불락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 명태(황태,복어 등 건조한것 제외), 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 방어, 전복, 부세	해당 수산물 가공품 포함

① 원산지 일괄 표시 (품목별 원산지가 동일한 경우/ 단, ②메뉴별원산지표시 제외)						② 메뉴별 원산지 표시 (① 일괄표시 외 품목)			
		메뉴명		원료 (원산지)		메뉴명		원료 (원산지)	
쌀	밥, 죽	국내산	두부류(콩)	국내산	오리고기	국내산	새우살미역국	새우살-베트남산	
	누룽지	국내산	소고기	국내산(한우)	참치(다랑어)	원양산	새우살채소덮밥	새우살-베트남산	
배추김치	배추	국내산	돼지고기	국내산	고등어	국내산	가자미조림	가자미-러시아,미국산	
	고춧가루	국내산	닭고기	국내산			예시 떡갈비조림: 돼지고기(외국산) / 예시 훈제오리볶음밥: 오리고기(중국산)		

센트럴푸르지오 10월 석식 식단표(1~2세)



발행처: 거제시어린이·사회복지급식관리지원센터
 발행일: 2026. 9. 15.
 작성자: 영양팀

영양정보: 열량(kcal), 단백질(g), 알레르기 유발식품		특정 식품에 알레르기 반응을 일으키는 원인은 담임선생님께 연락바랍니다. ▶ 알레르기 유발식품: ①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함			
▶ 식단은 어린이집의 식재료 수급상황에 따라 같은 식품군으로 변경될 수 있습니다.					
월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	
일자			1	2	
저녁	▶제철 식재료 고구마, 늙은호박, 송이버섯, 느타리버섯, 양송이버섯, 무, 양배추, 당근, 마늘, 얼갈이배추, 양상추, 시금치, 총각무, 아욱, 노각, 연근, 우엉, 배, 굴, 석류, 사과, 멜론, 대추, 굴, 꽃게, 고등어, 콩치, 갈치, 연어, 대하, 홍합, 파래		차조밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 두부찜⑤⑧양념장⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 훈제오리구이①②⑤⑥⑬ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	
영양정보			247kcal/10g	214kcal/9g	
일자	5[대체육일]	6	7	8	9[한글날]
저녁		소고기우영볶음밥⑤⑥⑬ 황태국⑤⑥ 실곤약샐러드①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	찹쌀밥 미소장국⑤⑥ 돼지고기감자조림⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 아욱국⑤⑥ 달걀브로콜리볶음⑤⑥⑮ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	
영양정보		220kcal/10g	209kcal/11g	212kcal/11g	
일자	12	13	14	15	16
저녁	혼합잡곡밥 무칫국⑤⑥ 달걀불고기⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	양배추참치덮밥①⑤⑥⑬⑮ 우동장국⑤ 단호박범벅①⑤ 깍두기⑨	차조밥 콩나물국⑤ 햄채소볶음①②⑤⑥⑩⑮⑮ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 달걀국①⑤⑥ 소고기두부조림⑤⑥⑮ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 청경채된장국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 모듬버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨
영양정보	204kcal/11g	230kcal/11g	209kcal/11g	235kcal/11g	233kcal/10g
일자	19	20	21	22	23
저녁	차조밥 숙주된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑬ 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 안매운김치국⑨ 동태전①⑤⑥ 미역줄기볶음⑤ 깍두기⑨	잔멸치볶음밥⑤⑥ 들깨버섯국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 깍두기⑨	돼지고기짜장밥①⑤⑥⑩⑮⑮⑮ 실파장국⑤⑥ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	소보로비빔밥⑤⑥⑬ 새우맑은국⑨ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
영양정보	220kcal/10g	208kcal/10g	219kcal/11g	218kcal/8g	207kcal/10g
일자	26	27	28	29	30
저녁	수수밥 유부된장국⑤⑥ 너비아니채소조림①⑤⑥⑩⑮⑮ 브로콜리무침 배추김치⑨	찹쌀밥 얼갈이맑은국⑤⑥ 달걀버터구이②⑮ 고구마샐러드①②⑤ 깍두기⑨	혼합잡곡밥 호박양파국 돼지고기청경채볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀밥 감자맑은국⑤⑥ 소고기무조림⑤⑥⑬ 김자반볶음①②⑤⑥⑨⑮⑮⑮⑮ 배추김치⑨	백미밥 배춧국⑤⑥ 달고기장독떡이⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨
영양정보	273kcal/10g	250kcal/11g	206kcal/9g	217kcal/8g	220kcal/12g

원산지 표시대상 품목 (29개)		
농산물	배추김치(배추, 고춧가루), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩(공국수, 콩비지, 두부류(가공 두부, 유바는 제외))	해당 농산물 가공품 포함
축산물	소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소	식육·포장육·식육 가공품 포함
수산물	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 명태(황태,복어 등 건조한것 제외), 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 방어, 전복, 부세	해당 수산물 가공품 포함

① 원산지 일괄 표시 (품목별 원산지가 동일한 경우/ 단, ②메뉴별원산지표시 제외)							② 메뉴별 원산지 표시 (① 일괄표시 외 품목)				
								메뉴명	원료 (원산지)	메뉴명	원료 (원산지)
쌀	밥, 죽	국내산	두부류(콩)	국내산	오리고기	국내산	새우살맑은국	새우살-베트남산			
	누룽지	국내산	소고기	국내산(한우)	참치(다랑어)	원양산	동태전	동태-러시아			
배추김치	배추	국내산	돼지고기	국내산	명태	러시아					
	고춧가루	국내산	닭고기	국내산			예시 떡갈비조림: 돼지고기(외국산) / 예시 훈제오리볶음밥: 오리고기(중국산)				

센트럴푸르지오 10월 석식 식단표(3~5세)



영양정보: 열량(kcal), 단백질(g), 알레르기 유발식품		특정 식품에 알레르기 반응을 일으키는 원인은 담임선생님께 연락바랍니다. 알레르기 유발식품: ①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲감 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함			
▶ 식단은 어린이집의 식재료 수급상황에 따라 같은 식품군으로 변경될 수 있습니다.					
월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	
일자			1	2	
저녁	▶제철 식재료 고구마, 늪은호박, 송이버섯, 느타리버섯, 양송이버섯, 무, 양배추, 당근, 마늘, 얼갈이배추, 양상추, 시금치, 총각무, 아욱, 노각, 연근, 우엉, 배, 굴, 석류, 사과, 멜론, 대추, 굴, 꽃게, 고등어, 콩치, 갈치, 연어, 대하, 홍합, 파래		차조밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 두부찜⑤⑧양념장⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 훈제오리구이①②⑤⑥⑬ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	
영양정보			381kcal/16g	330kcal/14g	
일자	5[대체육일]	6	7	8	9[한글날]
저녁		소고기우영볶음밥⑤⑥⑬ 황태국⑤⑥ 실곤약샐러드①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	찹쌀밥 미소장국⑤⑥ 돼지고기감자조림⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 아욱국⑤⑥ 달걀브로콜리볶음⑤⑥⑬ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	
영양정보		339kcal/15g	321kcal/16g	326kcal/18g	
일자	12	13	14	15	16
저녁	혼합잡곡밥 무채국⑤⑥ 달걀불고기⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	양배추참치덮밥①⑤⑥⑬⑯ 우동장국⑤ 단호박범벅①⑤ 깍두기⑨	차조밥 콩나물국⑤ 햄채소볶음①②⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 달걀국①⑤⑥ 소고기두부조림⑤⑥⑬ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 청경채된장국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 모듬버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨
영양정보	314kcal/16g	354kcal/17g	322cal/17g	361kcal/17g	358kcal/15g
일자	19	20	21	22	23
저녁	차조밥 숙주된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑬ 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 안매운김치국⑨ 동태전①⑤⑥ 미역줄기볶음⑤ 깍두기⑨	잔멸치볶음밥⑤⑥ 들깨버섯국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 깍두기⑨	돼지고기짜장밥①⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 실파장국⑤⑥ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	소보로비빔밥⑤⑥⑬ 새우맑은국⑨ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
영양정보	339kcal/16g	320kcal/15g	337kcal/17g	335kcal/12g	319kcal/15g
일자	26	27	28	29	30
저녁	수수밥 유부된장국⑤⑥ 너비아니채소조림①⑤⑥⑩⑫⑬ 브로콜리무침 배추김치⑨	찹쌀밥 얼갈이맑은국⑤⑥ 달걀버터구이②⑬ 고구마샐러드①②⑤ 깍두기⑨	혼합잡곡밥 호박양파국 돼지고기청경채볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀밥 감자맑은국⑤⑥ 소고기무조림⑤⑥⑬ 김자반볶음①②⑤⑥⑨⑫⑬⑮⑯ 배추김치⑨	백미밥 배춧국⑤⑥ 닭고기장독떡이⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨
영양정보	420kcal/15g	384kcal/17g	318kcal/13g	333kcal/12g	338kcal/18g

원산지 표시대상 품목 (29개)		
농산물	배추김치(배추, 고춧가루), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩(공국수, 콩비지, 두부류(가공 두부, 유바는 제외))	해당 농산물 가공품 포함
축산물	소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소	식육·포장육·식육 가공품 포함
수산물	넙치, 조파불락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 명태(황태,복어 등 건조한것 제외), 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 방어, 전복, 부세	해당 수산물 가공품 포함

① 원산지 일괄 표시 (품목별 원산지가 동일한 경우/ 단, ②메뉴별원산지표시 제외)							② 메뉴별 원산지 표시 (① 일괄표시 외 품목)			
							메뉴명	원료 (원산지)	메뉴명	원료 (원산지)
쌀	밥, 죽	국내산	두부류(콩)	국내산	오리고기	국내산	새우살맑은국	새우살-베트남산		
	누룽지	국내산	소고기	국내산(한우)	참치(다랑어)	원양산	동태전	동태-러시아		
배추김치	배추	국내산	돼지고기	국내산	명태	러시아				
	고춧가루	국내산	닭고기	국내산			예시 떡갈비조림: 돼지고기(외국산) / 예시 훈제오리볶음밥: 오리고기(중국산)			

센트럴푸르지오 10월 식단표(이유식)



거제시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

* 식재료의 알레르기 정보를 반드시 확인한 뒤 조리해 주시기 바랍니다.

발행처: 거제시어린이·사회복지급식관리지원센터

* 발행일: 2026. 9. 15.

작성자: 영양팀

▶ 영양정보: 초·중·후[열량(kcal)/단백질(g)], 알레르기 유발식품				▶ 특정 식품에 알레르기 반응을 일으키는 원인은 담임선생님께 연락바랍니다. ▶ 알레르기 유발식품: ①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함														
	월요일			화요일			수요일			목요일			금요일					
일자										1			2					
초기	▶재철 식재료 고구마, 늪은호박, 송이버섯, 느타리버섯, 양송이버섯, 무, 양배추, 당근, 마늘, 얼갈이배추, 양상추, 시금치, 총각무, 아욱, 노각, 연근, 우영, 배, 굴, 석류, 사과, 멜론, 대추, 굴, 꽃게, 고등어, 콩치, 갈치, 연어, 대하, 홍합, 파래												감자미음			감자미음		
중기													흰살생선양배추죽			닭가슴살채소죽⑤		
후기/ 후기간식													흰살생선양배추무른밥			닭가슴살채소무른밥⑤		
													사과퓨레			아기플레인요구르트②		
영양정보	29/1	67/3	145/5	29/1	65/3	130/6												
일자	5[대체육일]			6			7			8			9[한글날]					
초기				바나나미음			바나나미음			참쌀미음								
중기				소고기애호박죽⑥			닭가슴살아욱죽⑤			두부참쌀죽⑤								
후기/ 후기간식				소고기애호박무른밥⑥			닭가슴살아욱무른밥⑤			두부참쌀무른밥⑤								
				고구마불핑거푸드②			으깬바나나			당근스프②								
영양정보	29/1	74/3	220/7	29/1	66/4	129/6	44/1	79/2	161/5									
일자	12			13			14			15			16					
초기	무미음			무미음			무미음			청경채미음			청경채미음					
중기	닭가슴살무죽⑤			흰살생선양파죽			소고기파프리카죽⑥			달걀노른자청경채죽①			두부브로콜리죽⑤					
후기/ 후기간식	닭가슴살무무른밥⑤			흰살생선양파무른밥			소고기파프리카무른밥⑥			달걀노른자청경채무른밥①			두부브로콜리무른밥⑤					
	채소핑거푸드			아기치즈②			같은사과			단호박퓨레			배조림					
영양정보	27/1	64/3	210/7	27/1	65/3	160/9	27/1	75/3	123/4	26/1	85/3	156/5	26/1	64/2	124/4			
일자	19			20			21			22			23					
초기	고구마미음			고구마미음			고구마미음			오이미음			오이미음					
중기	소고기숙주죽⑥			닭가슴살얼갈이죽⑤			두부참깨죽⑤			소고기오이죽⑥			달걀노른자미역죽①					
후기/ 후기간식	소고기숙주무른밥⑥			닭가슴살얼갈이무른밥⑤			두부참깨무른밥⑤			소고기오이무른밥⑥			달걀노른자미역무른밥①					
	감퓨레			아기플레인요구르트②			으깬고구마			아기두유⑤			치즈주먹밥②⑤					
영양정보	33/1	73/3	151/5	33/1	63/3	127/6	33/1	62/2	157/3	26/1	73/3	153/7	26/1	85/3	231/6			
일자	26			27			28			29			30					
초기	애호박미음			애호박미음			애호박미음			브로콜리미음			브로콜리미음					
중기	달걀노른자양파죽①			두부애호박죽⑤			흰살생선감자죽			닭가슴살브로콜리죽⑤			소고기배추죽⑥					
후기/ 후기간식	달걀노른자양파무른밥①			두부애호박무른밥⑤			흰살생선감자무른밥			닭가슴살브로콜리무른밥⑤			소고기배추무른밥⑥					
	으깬단호박			아기주먹밥⑤⑥⑩			바나나슬라이스			아기치즈②			배퓨레					
영양정보	27/1	87/3	159/5	27/1	63/2	174/5	27/1	66/3	134/4	27/1	65/4	157/9	27/1	73/3	147/5			

원산지 표시대상 품목 (29개)			
농산물	배추김치(배추, 고춧가루), 쌀(쌀, 죽, 누룽지), 콩[공국수, 콩비지, 두부류(가공 두부, 유바는 제외)]		해당 농산물 가공품 포함
축산물	소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소		식육·포장육·식육 가공품 포함
수산물	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 명태(황태,복어 등 건조한것 제외), 찹조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 방어, 전복, 부세		해당 수산물 가공품 포함

① 원산지 일괄 표시 (품목별 원산지가 동일한 경우/ 단, ②메뉴별원산지표시 제외)						② 메뉴별 원산지 표시 (① 일괄표시 외 품목)			
						메뉴명	원료 (원산지)	메뉴명	원료 (원산지)
쌀(밥, 죽)	국내산	소고기	국내산(한우)	명태	러시아				
두부류(콩)	국내산	닭고기	국내산			예시) 아기쌀국수: 소고기(호주산) / 예시) 연두부찜: 콩(외국산)			

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 배꼽 부위가 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: 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 (장기간 보관 시 삶아 냉동 보관)

전어



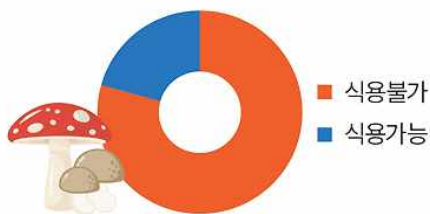
- 제철시기: 10월~11월
- 영양정보: 불포화지방산이 풍부하며, 잔뼈가 많아 칼슘 섭취에 도움
- 구입요령: 비늘이 많이 붙어있고 윤기가 나는 것, 동공이 맑고 아가미 옆 검은 점이 선명한 것
- 보관방법: 세척 후 물기를 제거하여 한 마리씩 포장한 후 냉장 또는 냉동 보관하기

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.

