

## 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 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



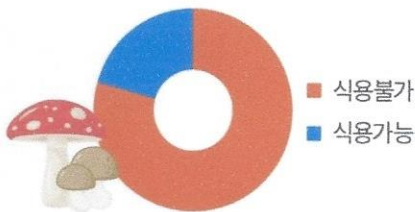
- 제철시기: 10월~11월
- 영양정보: 불포화지방산이 풍부하며, 잔뼈가 많아 칼슘 섭취에 도움
- 구입요령: 비늘이 많이 붙어있고 윤기가 나는 것, 동공이 맑고 아가미 옆 검은 점이 선명한 것
- 보관방법: 세척 후 물기를 제거하여 한 마리씩 포장한 후 냉장 또는 냉동 보관하기

#### 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!



1,900여종의 버섯 중 식용 가능한 버섯은 약 200종으로 이 외 버섯은 독버섯이거나 식용 불가

#### 야생버섯 잘못된상식



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.



# 2026년 10월 식단표 (중식 / 만1-2세 중간식)

▶ 작성자 : 제주2어린이급식관리지원센터 영양팀

|                                    |                              |                                                                                            |                                                          |                                                             |                                                         |                                                                                            |                                                                                       |                                                  |                                                                                            |
|------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 다<br>섯<br>째<br>주                   | 날짜                           | 10월~<br>결실의 계절 가을이 주는<br>풍요로움과 함께 매순간<br>행복한 시절을 보냅니다.                                     |                                                          |                                                             |                                                         |                                                                                            | 1[목]                                                                                  | 2[금]                                             | 3[토]                                                                                       |
|                                    | 오전간식                         |                                                                                            |                                                          |                                                             |                                                         |                                                                                            | 채소죽                                                                                   | 조갯살죽 ⑩                                           | <br>개천절 |
|                                    | 중식                           |                                                                                            |                                                          |                                                             |                                                         |                                                                                            | 보리밥<br>애호박된장국 ⑤⑥<br>고등어구이 ⑤⑦<br>마파두부 ⑤⑥⑩<br>깍두기 ⑨                                     | 백미밥<br>닭곰탕 ⑤⑥⑬<br>소고기당면볶음 ⑤⑥⑭<br>양배추나물<br>배추김치 ⑨ |                                                                                            |
|                                    | 오후간식                         |                                                                                            |                                                          |                                                             |                                                         |                                                                                            | 물만두+양념장 ⑤⑥⑩⑬⑭<br>둥글레차                                                                 | 사과<br>미숫가루라떼 ②⑤                                  |                                                                                            |
|                                    | 열량(Kcal)/단백질(g)              |                                                                                            |                                                          |                                                             |                                                         |                                                                                            | 429 / 19.7                                                                            | 415.2 / 20.5                                     |                                                                                            |
| 첫<br>째<br>주                        | 구분                           | 5[월]                                                                                       | 6[화]                                                     | 7[수] 국없는날                                                   | 8[목]                                                    | 9[금]                                                                                       | 10[토]                                                                                 |                                                  |                                                                                            |
|                                    | 오전간식                         |                                                                                            | 치즈쌀죽 ②                                                   | 흑임자죽                                                        | 새우살죽 ⑨                                                  | <br>한글날 |    |                                                  |                                                                                            |
|                                    | 점심                           | <br>대채공휴일 | 기장밥<br>소고기미역국 ⑤⑥⑭<br>삼치살엿장조림 ⑤⑥<br>얼갈이나물 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨    | 달걀카레라이스 ②③⑥⑩⑬⑭<br>계맛살숙주볶음 ①⑤⑥⑧<br>양상추샐러드+참깨드레싱 ①⑤⑥<br>깍두기 ⑨ | 수수밥<br>근대된장국 ⑤⑥<br>두부스튜 ①⑤⑥⑧⑬⑭<br>매추리알조림 ①⑤⑥<br>배추김치 ⑨  |                                                                                            |                                                                                       |                                                  |                                                                                            |
|                                    | 오후간식                         |                                                                                            | 소보로빵 ①②④⑤⑥<br>옥수수차                                       | 포도<br>떠먹는요거트 ②                                              | 찐고구마<br>식혜                                              |                                                                                            |                                                                                       |                                                  |                                                                                            |
|                                    | 열량(Kcal)/단백질(g)              |                                                                                            | 396 / 16                                                 | 433.9 / 17                                                  | 408.6 / 15.2                                            |                                                                                            |                                                                                       |                                                  |                                                                                            |
| 둘<br>째<br>주                        | 구분                           | 12[월]                                                                                      | 13[화]                                                    | 14[수]                                                       | 15[목]                                                   | 16[금]                                                                                      | 17[토]                                                                                 |                                                  |                                                                                            |
|                                    | 오전간식                         | 두부죽 ⑤                                                                                      | 자죽 ⑩                                                     | 고구마죽                                                        | 채소김죽                                                    | 소고기죽 ⑤⑥⑭                                                                                   |   |                                                  |                                                                                            |
|                                    | 점심                           | 백미밥<br>양배추된장국 ⑤⑥<br>간장제육볶음 ⑤⑥⑩<br>지리멸치조림 ⑤⑥<br>깍두기 ⑨                                       | 찰현미밥<br>복어양파국 ⑤⑥<br>소불고기 ⑤⑥⑭<br>애호박나물 ⑤⑥<br>깍두기 ⑨        | 새우살채소볶음밥 ⑤⑥⑨<br>청경채된장국 ⑤⑥<br>스크램블에그 ①②⑤<br>오이스틱<br>배추김치 ⑨   | 차조밥<br>조갯살된장국 ⑤⑥⑭<br>치즈닭갈비 ②③⑥⑭<br>콩나물무침 ⑤<br>깍두기 ⑨     | 백미밥<br>맑은순두부탕 ⑤<br>고등어살조림 ⑤⑥⑦<br>채소잡채 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨                                         |                                                                                       |                                                  |                                                                                            |
|                                    | 오후간식                         | 찐감자<br>우유 ②                                                                                | 사과<br>우유 ②                                               | 핑거스틱빵 ①②⑤⑥<br>두유 ⑤                                          | 부추전 ①⑤⑥<br>우유 ②                                         | 단감<br>마시는요거트 ②                                                                             |                                                                                       |                                                  |                                                                                            |
|                                    | 열량(Kcal)/단백질(g)              | 424.1 / 19.2                                                                               | 407.7 / 16.6                                             | 405.4 / 16.2                                                | 424.5 / 22.5                                            | 429.6 / 17.3                                                                               |                                                                                       |                                                  |                                                                                            |
| 셋<br>째<br>주                        | 구분                           | 19[월]                                                                                      | 20[화]                                                    | 21[수]                                                       | 22[목]                                                   | 23[금]                                                                                      | 24[토]                                                                                 |                                                  |                                                                                            |
|                                    | 오전간식                         | 들깨죽                                                                                        | 애호박죽                                                     | 치즈당근죽 ②                                                     | 전복죽 ⑩                                                   | 현살생선죽                                                                                      |  |                                                  |                                                                                            |
|                                    | 점심                           | 백미밥<br>돼지고기배추국 ⑤⑥⑩<br>두부조림 ⑤⑥<br>간장제육볶음 ⑤<br>깍두기 ⑨                                         | 보리밥<br>견재우스타리버섯된장국 ⑤⑥⑨<br>치킨가스 ①⑤⑥⑭<br>양배추무침 ⑤⑥<br>깍두기 ⑨ | 달걀채소소보로덮밥 ①⑤⑥<br>어묵국 ⑤⑥<br>도토리묵무침 ⑤⑥<br>가지볶음 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨   | 수수밥<br>소고기뭇국 ⑤⑥⑭<br>오징어등그랑뎡 ①⑤⑥⑦<br>과일샐러드 ①⑤⑥<br>배추김치 ⑨ | 백미밥<br>유부장국 ⑤⑥<br>돼지고기찌정볶음 ②③⑥⑩<br>오이나물 ⑤⑥<br>깍두기 ⑨                                        |                                                                                       |                                                  |                                                                                            |
|                                    | 오후간식                         | 바나나<br>떠먹는요거트 ②                                                                            | 김가루주먹밥<br>보리차                                            | 모닝빵 ①②⑤⑥<br>우유 ②                                            | 찐고구마<br>우유 ②                                            | 핫케이크 ①②⑤⑥<br>감귤                                                                            |                                                                                       |                                                  |                                                                                            |
|                                    | 열량(Kcal)/단백질(g)              | 404.9 / 15                                                                                 | 432.5 / 17.2                                             | 447.7 / 15.4                                                | 426.8 / 17.3                                            | 407.8 / 16.1                                                                               |                                                                                       |                                                  |                                                                                            |
| 넷<br>째<br>주                        | 구분                           | 26[월]                                                                                      | 27[화]                                                    | 28[수]                                                       | 29[목]                                                   | 30[금]                                                                                      | 31[토]                                                                                 |                                                  |                                                                                            |
|                                    | 오전간식                         | 채소죽                                                                                        | 게살죽 ①⑤⑥⑧                                                 | 지리멸치죽                                                       | 표고버섯죽                                                   | 달걀채소죽 ⑬                                                                                    |  |                                                  |                                                                                            |
|                                    | 점심                           | 기장밥<br>현살생선미역국 ⑤⑥<br>떡갈비 ①⑤⑥⑩⑬<br>콩나물당근무침 ⑤<br>배추김치 ⑨                                      | 백미밥<br>물만두국 ①⑤⑥⑩⑬⑭<br>간장닭볶음 ⑤⑥⑭<br>마카로니샐러드 ①⑤⑥<br>깍두기 ⑨  | 훈제오리채소볶음밥 ②③⑥⑭<br>두부된장국 ⑤⑥<br>브로콜리무침<br>김자반<br>깍두기 ⑨        | 백미밥<br>달걀밥 ①<br>오징어지름고기 ⑤⑥⑩⑭<br>청경채나물<br>배추김치 ⑨         | 찰현미밥<br>얼갈이된장국 ⑤⑥<br>소고기채소볶음 ⑤⑥<br>명엽채조림 ⑤⑥<br>깍두기 ⑨                                       |                                                                                       |                                                  |                                                                                            |
|                                    | 오후간식                         | 팜베기도넛 ①②⑤⑥<br>우유 ②                                                                         | 사과<br>마시는요거트 ②                                           | 사인머스켓<br>검은콩두유 ⑤                                            | 토마토소스+파케티 ②⑤⑥<br>⑩⑬⑭                                    | 찐감자<br>우유 ②                                                                                |                                                                                       |                                                  |                                                                                            |
|                                    | 열량(Kcal)/단백질(g)              | 421.3 / 18.1                                                                               | 435.6 / 18.1                                             | 390.6 / 16.1                                                | 413.8 / 16.7                                            | 422.2 / 20                                                                                 |                                                                                       |                                                  |                                                                                            |
| 원산지<br>표시                          | 쌀*                           |                                                                                            | 배추김치*                                                    |                                                             | 콩*                                                      |                                                                                            |                                                                                       |                                                  |                                                                                            |
|                                    | 밥·죽                          |                                                                                            | 누룽지                                                      |                                                             | 두부                                                      |                                                                                            |                                                                                       |                                                  |                                                                                            |
|                                    | 국내산                          |                                                                                            | 산                                                        |                                                             | 국내산                                                     |                                                                                            |                                                                                       |                                                  |                                                                                            |
|                                    | 축산물                          |                                                                                            | 축산물                                                      |                                                             | 축산물                                                     |                                                                                            |                                                                                       |                                                  |                                                                                            |
|                                    | 소고기(국내산일 경우 육종 기입- 한우/육우/젖소) |                                                                                            | 돼지고기                                                     |                                                             | 오리고기                                                    |                                                                                            |                                                                                       |                                                  |                                                                                            |
|                                    | 주찬·부찬                        |                                                                                            | 국·죽                                                      |                                                             |                                                         |                                                                                            |                                                                                       |                                                  |                                                                                            |
|                                    | 국내산(한우)                      |                                                                                            | 국내산(한우)                                                  |                                                             | 국내산                                                     |                                                                                            |                                                                                       |                                                  |                                                                                            |
|                                    | 수산물                          |                                                                                            | 수산물                                                      |                                                             | 수산물                                                     |                                                                                            |                                                                                       |                                                  |                                                                                            |
|                                    | 고등어                          |                                                                                            | 오징어                                                      |                                                             | 전복                                                      |                                                                                            |                                                                                       |                                                  |                                                                                            |
|                                    | 노르웨이산                        |                                                                                            | 국내산                                                      |                                                             | 국내산                                                     |                                                                                            |                                                                                       |                                                  |                                                                                            |
| 식육·수산물 가공식품(진미채, 참치캔, 베이컨, 훈제오리 등) |                              |                                                                                            |                                                          |                                                             |                                                         |                                                                                            |                                                                                       |                                                  |                                                                                            |
| 훈제오리                               |                              | 떡갈비                                                                                        |                                                          | 오징어등그랑뎡                                                     |                                                         |                                                                                            |                                                                                       |                                                  |                                                                                            |
| 오리고기(국내산)                          |                              | 돼지고기(외국산, 국산 섞음)<br>소고기(외국산, 국산 섞음)                                                        |                                                          | 오징어 외국산                                                     |                                                         |                                                                                            |                                                                                       |                                                  |                                                                                            |

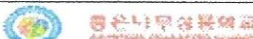
\* 쌀: 백미, 현미, 찰쌀, 흑미, 유색미, 전쌀 포함 / 배추김치: 얼갈이, 불통 포함 / 콩: 두부류, 콩국수, 콩비지 포함

알레르기 유발식품

①달류(기름류) ②우유 ③매실 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 조개, 홍합포함) ⑳산

※ ⑬야생산란의 경우 표백제, 보존료, 산화방지제 등으로 사용되는 식품첨가물로, 대부분 식품에 포함되어 있습니다.  
※ 자세한 내용은 식단 안내의 「식품알레르기 유발물질 표시」를 참고해 주세요.

\* 위 식단은 기관의 식단 감수 요청에 따라 변경된 식단입니다.



서울특별시립어린이집  
Seoul City Children's Center

북개어린이집

\* 쌀: 백미, 현미, 찰쌀, 흑미, 유색미, 찐쌀 포함 / 배추김치: 얼갈이, 불독 포함 / 콩: 두부류, 콩국수, 콩비지 포함

알레르기 유발식품  
①알류(기름류) ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어  
⑱소고기류(소, 돼지, 양, 닭, 오리 등) ⑳팥

\* ⑬야생산류의 경우 표백제, 보존료, 산화방지제 등으로 사용되는 식품첨가물로, 대부분 식품에 포함되어 있습니다.  
\* 자세한 내용은 식단 안내의 '식품알레르기 유발물질 표시'를 참고해 주세요.

\* 위 식단은 기관의 식단 감수 요청에 따라 변경된 식단입니다.

# 2026년 10월 식단표 (중식 / 만3-5세 주간식)

▶ 작성자 : 제주2어린이급식관리지원센터 영양팀

|                                     |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                       |                                                         |                                                              |                                                          |                                                            |                        |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------|
| 다<br>섯<br>째<br>주                    | 날짜                                                                                                                                                                                                                         | <div>10월~<br/>결실의 계절 가을이 주는<br/>풍요로움과 함께 따스한<br/>가을의 시작을 알리는 그림</div> |                                                         |                                                              | 1[목]                                                     | 2[금]                                                       | 3[토]                   |
|                                     | 오전간식                                                                                                                                                                                                                       |                                                                       |                                                         |                                                              | 채소죽                                                      | 조갯살죽 ⑩                                                     | <div>개천절<br/>개천절</div> |
|                                     | 중식                                                                                                                                                                                                                         |                                                                       |                                                         |                                                              | 보리밥<br>애호박된장국 ⑤⑥<br>고등어구이 ⑤⑦<br>마파두부 ⑤⑥⑩<br>깍두기 ⑨        | 백미밥<br>닭곰탕 ⑤⑥⑩<br>소고기당면볶음 ⑤⑥⑩<br>양배추나물<br>배추김치 ⑨           |                        |
|                                     | 오후간식                                                                                                                                                                                                                       |                                                                       |                                                         |                                                              | 물만두+양념장 ⑤⑥⑩⑫⑬<br>동글레차                                    | 사과<br>미숫가루라떼 ②⑤                                            |                        |
|                                     | 열량(Kcal)/단백질(g)                                                                                                                                                                                                            |                                                                       |                                                         |                                                              | 660 / 30.3                                               | 638.8 / 31.6                                               |                        |
| 첫<br>째<br>주                         | 구분                                                                                                                                                                                                                         | 5[월]                                                                  | 6[화]                                                    | 7[수] 국없는날                                                    | 8[목]                                                     | 9[금]                                                       | 10[토]                  |
|                                     | 오전간식                                                                                                                                                                                                                       | <div>대체공휴일</div>                                                      | 치즈샐러드 ②                                                 | 흑임자죽                                                         | 새우살죽 ⑨                                                   | <div>한글날</div>                                             | <div>토</div>           |
|                                     | 점심                                                                                                                                                                                                                         |                                                                       | 기장밥<br>소고기미역국 ⑤⑥⑫<br>삼치살찜조림 ⑤⑥<br>얼갈이나물 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨    | 닭살카레라이스 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮<br>개맛살수육볶음 ①⑤⑥⑧<br>양상추샐러드+참깨드레싱 ①⑤⑥<br>깍두기 ⑨ | 수수밥<br>근대된장국 ⑤⑥<br>두부스테이크 ④⑤⑥⑧⑫⑬<br>배추리얼조림 ①⑤⑥<br>배추김치 ⑨ |                                                            |                        |
|                                     | 오후간식                                                                                                                                                                                                                       |                                                                       | 소보로빵 ①②④⑤⑥<br>옥수수차                                      | 포도<br>떠먹는요거트 ②                                               | 찐고구마<br>식혜                                               |                                                            |                        |
|                                     | 열량(Kcal)/단백질(g)                                                                                                                                                                                                            |                                                                       | 609.3 / 24.5                                            | 619.6 / 23.4                                                 | 628.7 / 23.4                                             |                                                            |                        |
| 둘<br>째<br>주                         | 구분                                                                                                                                                                                                                         | 12[월]                                                                 | 13[화]                                                   | 14[수]                                                        | 15[목]                                                    | 16[금]                                                      | 17[토]                  |
|                                     | 오전간식                                                                                                                                                                                                                       | 두부죽 ⑤                                                                 | 잔죽 ⑩                                                    | 고구마죽                                                         | 채소김죽                                                     | 소고기죽 ⑤⑥⑫                                                   | <div>토</div>           |
|                                     | 점심                                                                                                                                                                                                                         | 백미밥<br>양배추된장국 ⑤⑥<br>간장채볶음 ⑤⑥⑩⑫<br>지리멸치조림 ⑤⑥<br>깍두기 ⑨                  | 찰현미밥<br>북어양파국 ⑤⑥<br>소불고기 ⑤⑥⑫<br>애호박나물 ⑤⑥<br>깍두기 ⑨       | 새우살채소볶음밥 ⑤⑥⑧<br>청경채된장국 ⑤⑥<br>스크램블에그 ①②⑤<br>오이스틱<br>배추김치 ⑨    | 차조밥<br>조갯살된장국 ⑤⑥⑫<br>치즈닭갈비 ②⑤⑥⑫<br>콩나물무침 ⑤<br>깍두기 ⑨      | 백미밥<br>맑은순두부탕 ⑤<br>고등어살조림 ⑤⑥⑦<br>채소잡채 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨         |                        |
|                                     | 오후간식                                                                                                                                                                                                                       | 찐감자<br>우유 ②                                                           | 사과<br>우유 ②                                              | 핏거스틱빵 ①②⑤⑥<br>두유 ⑤                                           | 부추전 ①⑤⑥<br>우유 ②                                          | 단감<br>마시는요거트 ②                                             |                        |
|                                     | 열량(Kcal)/단백질(g)                                                                                                                                                                                                            | 617.4 / 27.8                                                          | 592.2 / 23.9                                            | 623.7 / 25                                                   | 618.2 / 32.9                                             | 615.2 / 25                                                 |                        |
| 셋<br>째<br>주                         | 구분                                                                                                                                                                                                                         | 19[월]                                                                 | 20[화]                                                   | 21[수]                                                        | 22[목]                                                    | 23[금]                                                      | 24[토]                  |
|                                     | 오전간식                                                                                                                                                                                                                       | 둘개죽                                                                   | 애호박죽                                                    | 치즈당근죽 ②                                                      | 전복죽 ⑩                                                    | 현살생선죽                                                      | <div>토</div>           |
|                                     | 점심                                                                                                                                                                                                                         | 백미밥<br>돼지고기배추국 ⑤⑥⑩⑫<br>두부조림 ⑤⑥<br>감자채볶음 ⑤<br>깍두기 ⑨                    | 보리밥<br>건새우노리버섯된장국 ⑤⑥⑧<br>치킨가스 ①⑤⑥⑫<br>양배추무침 ⑤⑥<br>깍두기 ⑨ | 닭갈비소소보로덮밥 ①⑤⑥<br>어묵국 ⑤⑥<br>도토리묵무침 ⑤⑥<br>가지볶음 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨    | 수수밥<br>소고기묵국 ⑤⑥⑫<br>오징어동그랑땡 ①⑤⑥⑦<br>과일샐러드 ①⑤⑥<br>배추김치 ⑨  | 백미밥<br>유부장국 ⑤⑥<br>돼지고기찌정볶음 ②⑤⑥⑩<br>⑫⑬⑭<br>오이나물 ⑤⑥<br>깍두기 ⑨ |                        |
|                                     | 오후간식                                                                                                                                                                                                                       | 바나나<br>떠먹는요거트 ②                                                       | 김가루주먹밥<br>보리차                                           | 모닝빵 ①②⑤⑥<br>우유 ②                                             | 찐고구마<br>우유 ②                                             | 핫케이크 ①②⑤⑥<br>감귤                                            |                        |
|                                     | 열량(Kcal)/단백질(g)                                                                                                                                                                                                            | 622.9 / 23.1                                                          | 665.4 / 26.5                                            | 653.8 / 22.1                                                 | 656.6 / 26.5                                             | 627.4 / 24.8                                               |                        |
| 넷<br>째<br>주                         | 구분                                                                                                                                                                                                                         | 26[월]                                                                 | 27[화]                                                   | 28[수]                                                        | 29[목]                                                    | 30[금]                                                      | 31[토]                  |
|                                     | 오전간식                                                                                                                                                                                                                       | 채소죽                                                                   | 게살죽 ①⑤⑥⑧                                                | 지리멸치죽                                                        | 표고버섯죽                                                    | 닭살채소죽 ⑫                                                    | <div>토</div>           |
|                                     | 점심                                                                                                                                                                                                                         | 기장밥<br>현살생선미역국 ⑤⑥<br>떡갈비 ①⑤⑥⑩⑫⑬<br>콩나물당근무침 ⑤<br>배추김치 ⑨                | 백미밥<br>물만두국 ①⑤⑥⑩⑫⑬<br>간장닭볶음 ⑤⑥⑫<br>마카로니샐러드 ①⑤⑥<br>깍두기 ⑨ | 훈제오리채소볶음밥 ②⑤⑥⑫<br>두부된장국 ⑤⑥<br>브로콜리무침<br>깍두기 ⑨                | 백미밥<br>달걀말이 ①<br>오징어지물고기 ⑤⑥⑩⑫⑬<br>청경채나물<br>배추김치 ⑨        | 찰현미밥<br>얼갈이된장국 ⑤⑥<br>소고기채소볶음 ⑤⑥<br>명엽채조림 ⑤⑥<br>깍두기 ⑨       |                        |
|                                     | 오후간식                                                                                                                                                                                                                       | 파베기도넛 ①②⑤⑥<br>우유 ②                                                    | 사과<br>마시는요거트 ②                                          | 사인머스켓<br>검은콩두유 ⑤                                             | 토마토소스+파케티 ②⑤⑥<br>⑫⑬⑭⑮                                    | 찐감자<br>우유 ②                                                |                        |
|                                     | 열량(Kcal)/단백질(g)                                                                                                                                                                                                            | 613.2 / 26.2                                                          | 624.3 / 26.3                                            | 601 / 24.8                                                   | 636.6 / 25.7                                             | 614.6 / 29.1                                               |                        |
| 원산지<br>표시                           | 쌀*                                                                                                                                                                                                                         |                                                                       | 배추김치*                                                   |                                                              | 콩*                                                       |                                                            |                        |
|                                     | 밥·죽                                                                                                                                                                                                                        |                                                                       | 누룽지                                                     |                                                              | 두부                                                       |                                                            |                        |
|                                     | 국내산                                                                                                                                                                                                                        |                                                                       | 산                                                       |                                                              | 국내산                                                      |                                                            |                        |
|                                     | 축산물                                                                                                                                                                                                                        |                                                                       | 배추                                                      |                                                              | 고춧가루                                                     |                                                            |                        |
|                                     | 소고기(국내산일 경우 육종 기입- 한우/육우/젖소)                                                                                                                                                                                               |                                                                       | 돼지고기                                                    |                                                              | 닭고기                                                      |                                                            |                        |
|                                     | 주찬·부찬                                                                                                                                                                                                                      |                                                                       | 국·죽                                                     |                                                              | 오리고기                                                     |                                                            |                        |
|                                     | 국내산(한우)                                                                                                                                                                                                                    |                                                                       | 국내산(한우)                                                 |                                                              | 국내산                                                      |                                                            |                        |
|                                     | 수산물                                                                                                                                                                                                                        |                                                                       | 국내산                                                     |                                                              | 국내산                                                      |                                                            |                        |
|                                     | 고등어                                                                                                                                                                                                                        |                                                                       | 오징어                                                     |                                                              | 전복                                                       |                                                            |                        |
|                                     | 노르웨이산                                                                                                                                                                                                                      |                                                                       | 국내산                                                     |                                                              | 국내산                                                      |                                                            |                        |
| 알레르기<br>유발식품                        | 식육수산물 가공식품(진미채, 참치캔, 베이컨, 훈제오리 등)                                                                                                                                                                                          |                                                                       |                                                         |                                                              |                                                          |                                                            |                        |
|                                     | 훈제오리                                                                                                                                                                                                                       |                                                                       | 떡갈비                                                     |                                                              | 오징어동그랑땡                                                  |                                                            |                        |
|                                     | 오리고기(국내산)                                                                                                                                                                                                                  |                                                                       | 돼지고기(외국산, 국산 섞음)<br>소고기(외국산, 국산 섞음)                     |                                                              | 오징어(외국산)                                                 |                                                            |                        |
|                                     | * 쌀: 백미, 현미, 찰쌀 포함 / 배추김치: 얼갈이, 불독 포함 / 콩: 두부류, 콩국수, 콩비지 포함                                                                                                                                                                |                                                                       |                                                         |                                                              |                                                          |                                                            |                        |
|                                     | ①알류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어<br>⑱조개류(굴, 조개, 홍합포함) ⑲꽃<br>※ ⑬아황산류의 경우 표백제, 보존료, 산화방지제 등으로 사용되는 식품첨가물로, 대부분 식품에 포함되어 있습니다.<br>※ 자세한 내용은 식단 안내의 「식품알레르기 유발물질 표시」를 참고해 주세요. |                                                                       |                                                         |                                                              |                                                          |                                                            |                        |
| * 위 식단은 기관의 식단 감수 요청에 따라 변경된 식단입니다. |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                       |                                                         |                                                              |                                                          |                                                            |                        |
| <div>봉개어린이집</div>                   |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                       |                                                         |                                                              |                                                          |                                                            |                        |

\* 위 식단은 기관의 식단 감수 요청에 따라 변경된 식단입니다.



제주2어린이급식관리지원센터  
Jeju 2 Children's Foodservice Management Center

봉개어린이집