



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



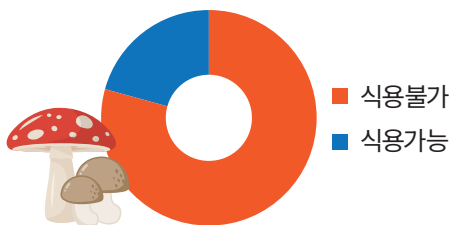
- 제철시기: 10월~11월
- 영양정보: 불포화지방산이 풍부하며, 잔뼈가 많아 칼슘 섭취에 도움
- 구입요령: 비늘이 많이 붙어있고 윤기가 나는 것, 동공이 맑고 아가미 옆 검은 점이 선명한 것
- 보관방법: 세척 후 물기를 제거하여 한 마리씩 포장한 후 냉장 또는 냉동 보관하기

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 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.



2026년 10월 식단표 (1-2세 일반형)

▶발행처: 제주1어린이-사회복지급식관리지원센터
▶담 당: 김민정 영양사
▶발행일: 2026. 9. 17.
▶기관의 식단감수 요청에 의해 변경된 식단입니다.

날짜				1[목]	2[금]
오전간식				두유 ⑤	전복죽 ⑱
점심				보리밥 애호박된장국 ⑤⑥ 고등어구이 ⑤⑦ 마파두부 ⑤⑥⑩ 깍두기 ⑨	백미밥 닭곰탕 ⑤⑥⑮ 소고기당면볶음 ⑤⑥⑱ 양배추나물 배추김치 ⑨
오후간식				찐감자 우유 ②	핑거스틱빵 ①②⑤⑥ 옥수수차
열량(Kcal)/탄백질(g)				412.6/20.3	381.6/18.9
연장간식				치즈 ②	두유 ⑤
열량(Kcal)/탄백질(g)				59.6/3.8	62/3
날짜	5[월]	6[화]	7[수] 국없는날	8[목]	9[금]
오전간식	대체공휴일 	새우살죽 ⑨	포도 우유 ②	떠먹는요거트 ②	한글날 
점심		수수밥 열무된장국 ⑤⑥ 두부스테이크 ①⑤⑥⑬⑭⑮⑱ 매추리알조림 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	달걀하이라이스 ②⑤⑥⑬⑭⑮⑱⑲ 개맛살숙주볶음 ①⑤⑥⑧ 양상추샐러드+참깨드레싱 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨ 아이스홍시	기장밥 소고기미역국 ⑤⑥⑱ 삼치살구이 ⑤⑥ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	
오후간식		사과 우유 ②	백설기 식혜	찐고구마 메밀차 ③	
열량(Kcal)/탄백질(g)		397.1/16.9	416.2/14	386.3/21	
연장간식		치즈 ②	두유 ⑤	포도주스	
열량(Kcal)/탄백질(g)		59.6/3.8	62/3	49/0.2	
날짜	12[월]	13[화]	14[수]	15[목]	16[금]
오전간식	누룽지죽 백김치	마시는요거트 ②	미숫가루라떼 ②⑤	단감 두유 ⑤	조갯살죽 ⑱
점심	백미밥 양배추된장국 ⑤⑥ 간장채육볶음 ⑤⑥⑩ 지리멸치조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	찰현미밥 북어양파국 ⑤⑥ 소불고기 ⑤⑥⑱ 애호박나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	새우살채소볶음밥 ⑤⑥⑨ 청경채된장국 ⑤⑥ 스크램블에그 ①②⑤ 오이스틱 배추김치 ⑨	차조밥 조갯살된장국 ⑤⑥⑱ 치즈닭갈비 ②⑤⑥⑮ 콩나물무침 ⑤ 깍두기 ⑨	백미밥 소고기미역국 ⑤⑥⑱ 고등어구이 ⑤⑥⑦ 채소잡채 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	크림소스스파게티 ②⑤⑥⑩	바나나 우유 ②	치즈롤빵 ①②⑤⑥ 옥수수차	물만두+양념장 ⑤⑥⑩⑱⑲⑳ 동글레차	찐감자 현미차
열량(Kcal)/탄백질(g)	397.1/16.9	432.4/18.5	402.1/17.2	384.9/21.7	401.8/18.7
연장간식	사과주스	두유 ⑤	우유 ②	떠먹는요거트 ②	치즈 ②
열량(Kcal)/탄백질(g)	43/0.2	62/3	65/3.1	89/5.2	59.6/3.8
날짜	19[월]	20[화]	21[수]	22[목]	23[금]
오전간식	소고기죽 ⑤⑥⑱	방울토마토 ⑫ 치즈 ②	양송이스프 ②⑤⑥⑮⑱	떠먹는요거트 ②	감귤
점심	백미밥 돼지고기배추국 ⑤⑥⑩ 두부조림 ⑤⑥ 감자채볶음 ⑤ 깍두기 ⑨	보리밥 건새우나타리버섯된장국 ⑤⑥⑨ 닭강정 ①⑤⑫⑮ 양배추무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	달걀채소소보로덮밥 ①⑤⑥ 어묵국 ⑤⑥ 도토리묵무침 ⑤⑥ 가지볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 맑은순두부탕 ⑤ 해물동그랑땡 ①⑤⑥⑨⑰ 과일샐러드 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 유부장국 ⑤⑥ 돼지고기짜장볶음 ②⑤⑥⑩⑮⑱⑲ 오이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
오후간식	사과 두유 ⑤	햇케이크찜 ①②⑤⑥ 유자차	찐고구마 우유 ②	김가루주먹밥 동글레차	크로와상 ①②⑤⑥ 우유 ②
열량(Kcal)/탄백질(g)	387.6/14.4	420.7/19.7	427.3/13.4	417.1/15.6	414.8/15.9
연장간식	파인애플주스	우유 ②	과채주스	두유 ⑤	치즈 ②
열량(Kcal)/탄백질(g)	47/0.3	65/3.1	55/0	62/3	59.6/3.8
날짜	26[월]	27[화]	28[수]	29[목]	30[금]
오전간식	지리멸치죽	치즈 ② 사과주스	시리얼 ⑤⑥ 우유 ②	달걀채소죽 ⑮	단감 우유 ②
점심	백미밥 물만두국 ①⑤⑥⑩⑱⑲ 간장닭볶음 ⑤⑥⑮ 마카로니샐러드 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 현살생선미역국 ⑤⑥ 떡갈비 ①⑤⑥⑩⑱ 콩나물당근무침 ⑤ 배추김치 ⑨	훈제오리채소볶음밥 ②⑤⑥⑱ 두부된장국 ⑤⑥ 브로콜리무침 김자반 깍두기 ⑨	백미밥 달걀탕 ① 오징어돼지불고기 ⑤⑥⑩⑰ 청경채나물 배추김치 ⑨	찰현미밥 얼갈이된장국 ⑤⑥ 소고기채소볶음 ⑤⑱ 명엽채조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
오후간식	배 우유 ②	잼모닝빵 ①②⑤⑥ 두유 ⑤	찐감자 매실차	바나나 마시는요거트 ②	쌀국수 ⑤⑥⑱
열량(Kcal)/탄백질(g)	420.4/18.5	435.8/20.3	412.7/16	429.9/19.2	434.8/19.8
연장간식	떠먹는요거트 ②	감귤	포도주스	치즈 ②	두유 ⑤
열량(Kcal)/탄백질(g)	89/5.2	25.4/0.3	49/0.2	59.6/3.8	62/3
원산지 표시	쌀*		배추김치*		콩*
	밥 · 죽	누룽지	배추	고춧가루	두부
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	소고기(국내산일 경우 육종 기업- 한우/육우/젓소)		축산물		
	주찬 · 부찬	국 · 죽	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산
	수산물		수산물		
	고등어	오징어	전복	현살생선(명태)	
	노르웨이산	원양산	국내산	러시아산	
	식육·수산 가공식품(진미채, 참치캔, 베이컨, 훈제오리 등)				
	진미채	참치캔	베이컨	훈제오리	
	오징어(원양산)	다랑어(원양산)	돼지고기(국내산)	오리고기(국내산)	

* 쌀: 백미, 현미, 찰쌀, 흑미, 유색미, 찌쌀 포함 / 배추김치: 얼갈이, 봄동 포함 / 콩: 두부류, 콩국수, 콩비지 포함

알레르기 유발식품	①알류(가급류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 조개, 홍합포함) ⑳젓 ※ ⑬아황산류의 경우 표백제, 보존료, 산화방지제 등으로 사용되는 식품첨가물로, 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 자세한 내용은 식단 안내의 「식품알레르기 유발물질 표시」를 참고해 주세요.
-----------	---

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

알레르기 유발식품
①알류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 조개, 홍합포함) ⑳젓
※ ⑬아황산류의 경우 표백제, 보존료, 산화방지제 등으로 사용되는 식품첨가물로, 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
※ 자세한 내용은 식단 안내의 「식품알레르기 유발물질 표시」를 참고해 주세요.

2026년 10월 식단표 (3-5세 일반형)

▶발행처: 제주1어린이-사회복지급식관리지원센터
▶담 당: 김민정 영양사
▶발행일: 2026. 9. 17.
▶기관의 식단감수 요청에 의해 변경된 식단입니다.

날짜				1[목]	2[금]
오전간식				두유 ⑤	전복죽 ⑱
점심				보리밥 애호박된장국 ⑤⑥ 고등어구이 ⑤⑦ 마파두부 ⑤⑥⑩ 깍두기 ⑨	백미밥 닭곰탕 ⑤⑥⑮ 소고기당면볶음 ⑤⑥⑱ 양배추나물 배추김치 ⑨
오후간식				찐감자 우유 ②	핑거스틱빵 ①②⑤⑥ 옥수수차
열량(Kcal)/탄백질(g)				599.8/29.6	587/29
연장간식				치즈 ②	두유 ⑤
열량(Kcal)/탄백질(g)				59.6/3.8	62/3
날짜	5[월]	6[화]	7[수] 국없는날	8[목]	9[금]
오전간식	대체공휴일 	새우살죽 ⑨	포도 우유 ②	떠먹는요거트 ②	한글날 
점심		수수밥 열무된장국 ⑤⑥ 두부스테이크 ①⑤⑥⑮⑱⑳ 메추리알조림 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	달걀하이라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑱㉑ 개맛살숙주볶음 ①⑤⑥⑧ 양상추샐러드+참깨드레싱 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨ 아이스홍시	기장밥 소고기미역국 ⑤⑥⑱ 삼치살구이 ⑤⑥ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	
오후간식		사과 우유 ②	백설기 식혜	찐고구마 메밀차 ③	
열량(Kcal)/탄백질(g)		605.8/25.7	605.3/19.8	585.7/29.6	
연장간식		치즈 ②	두유 ⑤	포도주스	
열량(Kcal)/탄백질(g)		59.6/3.8	62/3	49/0.2	
날짜	12[월]	13[화]	14[수]	15[목]	16[금]
오전간식	누룽지죽 백김치	마시는요거트 ②	미숫가루라떼 ②⑤	단감 두유 ⑤	조갯살죽 ㉑
점심	백미밥 양배추된장국 ⑤⑥ 간장채육볶음 ⑤⑥⑩ 지리멸치조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	찰현미밥 북어양파국 ⑤⑥ 소불고기 ⑤⑥⑱ 애호박나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	새우살채소볶음밥 ⑤⑥⑨ 청경채된장국 ⑤⑥ 스크램블에그 ①②⑤ 오이스틱 배추김치 ⑨	차조밥 조갯살된장국 ⑤⑥⑱ 치즈닭갈비 ②⑤⑥⑮ 콩나물무침 ⑤ 깍두기 ⑨	백미밥 소고기미역국 ⑤⑥㉑ 고등어구이 ⑤⑥⑦ 채소잡채 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	크림소스스파게티 ②⑤⑥⑩	바나나 우유 ②	치즈롤빵 ①②⑤⑥ 옥수수차	물만두+양념장 ⑤⑥⑩⑱⑳ 동글레차	찐감자 현미차
열량(Kcal)/탄백질(g)	610.9/26.1	584.4/25.2	587.9/25.8	592.2/33.3	618.2/28.8
연장간식	사과주스	두유 ⑤	우유 ②	떠먹는요거트 ②	치즈 ②
열량(Kcal)/탄백질(g)	43/0.2	62/3	65/3.1	89/5.2	59.6/3.8
날짜	19[월]	20[화]	21[수]	22[목]	23[금]
오전간식	소고기죽 ⑤⑥㉑	방울토마토 ㉒ 치즈 ②	양송이스프 ②⑤⑥⑮㉑	떠먹는요거트 ②	감귤
점심	백미밥 소고기미역국 ⑤⑥⑩ 두부조림 ⑤⑥ 감자채볶음 ⑤ 깍두기 ⑨	보리밥 건새우느타리버섯된장국 ⑤⑥⑨ 닭강정 ①⑤⑫⑮ 양배추무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	달걀채소소보로덮밥 ①⑤⑥ 어묵국 ⑤⑥ 도토리묵무침 ⑤⑥ 가지볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 맑은순두부탕 ⑤ 해물동그랑땡 ①⑤⑥⑨⑳ 과일샐러드 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 유부장국 ⑤⑥ 돼지고기짜장볶음 ②⑤⑥⑩⑮⑱⑳ 오이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
오후간식	사과 두유 ⑤	햇케이크찜 ①②⑤⑥ 유자차	찐고구마 우유 ②	김가루주먹밥 동글레차	크로와상 ①②⑤⑥ 우유 ②
열량(Kcal)/탄백질(g)	596.4/22.2	615.2/28.3	622.3/19	641.7/23.9	603.2/22.7
연장간식	파인애플주스	우유 ②	과채주스	두유 ⑤	치즈 ②
열량(Kcal)/탄백질(g)	47/0.3	65/3.1	55/0	62/3	59.6/3.8
날짜	26[월]	27[화]	28[수]	29[목]	30[금]
오전간식	지리멸치죽	치즈 ② 사과주스	시리얼 ⑤⑥ 우유 ②	달걀채소죽 ㉑	단감 우유 ②
점심	백미밥 물만두국 ①⑤⑥⑩⑱⑳ 간장닭볶음 ⑤⑥⑮ 마카로니샐러드 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 흰살생선미역국 ⑤⑥ 떡갈비 ①⑤⑥⑩⑱ 콩나물당근무침 ⑤ 배추김치 ⑨	훈제오리채소볶음밥 ②⑤⑥⑱ 두부된장국 ⑤⑥ 브로콜리무침 김자반 깍두기 ⑨	백미밥 달걀탕 ① 오징어돼지불고기 ⑤⑥⑩⑳ 청경채나물 배추김치 ⑨	찰현미밥 얼갈이된장국 ⑤⑥ 소고기채소볶음 ⑤⑱ 명엽채조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
오후간식	배 우유 ②	잼모닝빵 ①②⑤⑥ 두유 ⑤	찐감자 매실차	바나나 마시는요거트 ②	쌀국수 ⑤⑥㉑
열량(Kcal)/탄백질(g)	611.8/26.8	638.4/29.3	635/24.6	615.6/28	633.9/28.8
연장간식	떠먹는요거트 ②	감귤	포도주스	치즈 ②	두유 ⑤
열량(Kcal)/탄백질(g)	89/5.2	25.4/0.3	49/0.2	59.6/3.8	62/3
원산지 표시	쌀*		배추김치*		콩*
	밥 · 죽	누룽지	배추	고춧가루	두부
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	축산물		축산물		
	소고기(국내산일 경우 육종 기업- 한우/육우/젓소)		돼지고기	닭고기	오리고기
	주찬 · 부찬	국 · 죽			
	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산
	수산물		수산물		
	고등어	오징어	전복	흰살생선(명태)	
	노르웨이산	원양산	국내산	러시아산	
	식육·수산 가공식품(진미채, 참치캔, 베이컨, 훈제오리 등)				
	진미채	참치캔	베이컨	훈제오리	
오징어(원양산)	다랑어(원양산)	돼지고기(국내산)	오리고기(국내산)		
* 쌀: 백미, 현미, 찰쌀, 흑미, 유색미, 전쌀 포함 / 배추김치: 얼갈이, 봉동 포함 / 콩: 두부류, 콩국수, 콩비지 포함					
알레르기 유발식품	①알류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 조개, 홍합포함) ㉑젓 ※ ⑬야황산류의 경우 표백제, 보존료, 산화방지제 등으로 사용되는 식품첨가물로, 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 자세한 내용은 식단 안내의 「식품알레르기 유발물질 표시」를 참고해 주세요.				