기장군 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management
발행처: 기장군 어린이·사회복지급식관리지원센터
영양팀 김하랑

2026년 11월 식단표

기장애(愛) 죽식형 1~2세

정관7어린이집

발행일 : 2026. 10. 20.

	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토)
오전간식	잣죽⑲	청경채죽⑤⑥	누룽지죽	들깨죽	두유죽⑤	볶은현미죽⑤⑥
점심	기장밥 멸치육수달걀국① 돼지고기폭찹⑤⑥⑩⑫ 새송이버섯조림⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	쌀밥 참나물된장국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 양배추숙채무침 깍두기⑨	채소치즈볶음밥② 애호박젓국⑨ 너비아니구이⑤⑩⑯ 배추김치⑨(백김치)	해초수수밥 우거지국⑤⑥ 간장오리주물럭⑤⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	쌀밥 숭늉 쇠고기부추찜⑤⑥⑯ 감자조림⑤⑥ 당근파프리카스틱	하이라이스 ⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 미역장국⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)
오후간식	H 사과	H 찐고구마/우유②	H 씨없는포도/우유②	물만두+양념장⑤⑥⑩	H 귤/둥글레차	프렌치토스트①②⑤⑥ /매실차
열량(Kcal)/단백질(g)	422/17	448/15	464/14	421/17	444/18	463/15
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	11/4 너비아니구이: 쇠고기(국산), 돼지고기(국산)					

	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)	14일(토)
오전간식	김가루참깨죽	쇠고기죽⑯	채소죽⑤⑥	호두죽⑭	바지락죽⑱	병아리콩죽⑤
점심	쌀밥 콩가루배추국⑤⑥ 새우살케첩조림 ①②⑤⑥⑨⑫ 버섯잡채⑤⑥⑯ 깍두기⑨	차조밥 숙주국 닭살파프리카볶음⑤⑥⑮ 양상추샐러드 +오리엔탈드레싱⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	연두부된장덮밥⑤⑥ 시금치맑은국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 깍두기⑨	해초밥 수제비국⑤⑥ 당근달걀찜① 브로콜리숙회+들깨소스 ①⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	흑미밥 현미숭늉 파채돼지불고기⑤⑥⑩ 연근유자청무침⑤⑥ 오이파프리카스틱	쇠고기주먹밥⑤⑯ 온국수①⑤⑥⑯ 깍두기⑨
오후간식	잔멸치주먹밥⑤	H 찐단호박/우유②	H 단감/우유②	바나나쉐이크②	H 배	핫케이크①②⑥ /오미자차
열량(Kcal)/단백질(g)	477/20	422/17	423/17	425/15	427/18	465/14
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시						

	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)	21일(토)
오전간식	단호박죽	흑임자죽	팽이버섯죽	황태죽⑤⑥	가지죽⑤⑥	흑미죽
점심	찹쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 닭살고구마조림⑤⑥⑮ 도라지무침⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	쌀밥 콩나물국⑤ 미트볼구이⑤⑥⑩⑯ 깨순나물⑤⑥ 깍두기⑨	짜장밥①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 홍합살맑은국⑱ 탕수육①⑤⑥⑩ 배추김치⑨(백김치)	해초기장밥 쇠고기뭇국⑯ 부추전①⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 숭늉 잘게썬오징어볶음⑤⑥⑰ 애호박나물 당근파프리카스틱	김가루채소볶음밥⑤ 우삼겹청국장찌개⑤⑥⑯ 배추김치⑨(백김치)
오후간식	H 바나나	H 찐감자/우유②	H 사과/우유②	과일요거트범벅①②⑤	H 골드키위	씨리얼+우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	422/16	421/14	439/15	464/17	424/13	421/13
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	11/17 미트볼구이: 쇠고기(국산), 돼지고기(국산) 11/18 탕수육: 돼지고기(국산)					

	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)	28일(토)
오전간식	타락죽②	전복죽⑱	녹두죽	찹쌀우엉죽⑤⑥	팥죽	아욱죽⑤⑥
점심	쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육굴소스조림⑤⑥⑩⑱ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 만둣국⑤⑥⑩ 치즈스크램블에그 ①②⑤ 브로콜리나물 배추김치⑨(백김치)	참치채소비빔밥⑤⑥ 어묵국⑤⑥ 푸실리샐러드 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 깍두기⑨	해초밥 탕국⑤⑥⑨ 순살가자미찜⑤⑥ 시금치나물 배추김치⑨(백김치)	차조밥 현미숭늉 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 얼갈이나물⑤⑥ 오이파프리카스틱	유부초밥⑤ 온메밀국수③⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)
오후간식	H 귤	H 찐고구마/둥글레차	H 씨없는포도/우유②	감자채전⑤	H 단감/오미자차	소보로빵①②④⑥ /우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	423/21	459/16	423/19	425/19	428/20	532/18
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	11/25 참치채소비빔밥: 참치(가다랑어: 원양산) 어묵국: 어묵(원양산)-가공품의 원료명이 연육·어육·잡어 등 복합원재료 표시는 생략가능 (표기대상: 명태, 조기, 오징어, 꽃게 등)					

	30일(월)	HAPPY BIRTHDAY	『식단 이용 시 참고사항』
오전간식	양파치즈죽②	밤죽	1. 매 주 수요일은 한 그릇 요리 세트 메뉴로 제공됩니다.
점심	흑미밥 시락국⑤⑥ 으깬두부채소전①⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	찹쌀밥 북어미역국⑤⑥ 닭살찹스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 양배추샐러드①⑤⑫ 깍두기⑨	2. H : 자연식 3. 조리·배식 시 유의사항을 참고하세요. 4. 이달의 기장맛친구: 멸치(2일, 9일, 23일) ※ 죽에 들어가는 견과류 및 콩류, 옥수수는 갈아서 제공바랍니다. ◆ 알레르기 유발식품 ①알류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
오후간식	H 사과	케이크①②⑤⑥/우유②	
열량(Kcal)/단백질(g)	425/15	435/19	
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시			★가공식품 및 식자재 수급으로 인해 일괄표시한 원산지와 다르게 제공된 원산지를 메뉴별로 별도 표기합니다.

◆ 기장군청 무상 급간식 지원물품 : 백미, 한우불고기, 고구마, 사과, 무, 김치양념, 절임배추

◈본 식단은 식자재의 수급사정에 따라 변경될 수 있습니다.

원산지 일괄 표시	쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기		콩		
	한우	육우	젖소					두부류	콩국수	콩비지
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	산	국산	국산	국산
	쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀 찐 쌀)			수산물				배추김치		
	밥	죽	누룽지	고등어	오징어	전복		배추	고춧가루	
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	산	국산	국산	

기장군 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management
발행처: 기장군 어린이·사회복지급식관리지원센터
영양팀 김하랑

2026년 11월 식단표

기장애(愛) 죽식형 3~5세

정관7어린이집

발행일 : 2026. 10. 20.

	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토)
오전간식	잣죽⑲	청경채죽⑤⑥	누룽지죽	들깨죽	두유죽⑤	볶은현미죽⑤⑥
점심	기장밥 멸치육수달걀국① 돼지고기폭찹⑤⑥⑩⑫ 새송이버섯조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 참나물된장국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 양배추숙채무침 깍두기⑨	채소치즈볶음밥② 애호박젓국⑨ 너비아니구이⑤⑩⑯ 배추김치⑨	해초수수밥 우거지국⑤⑥ 간장오리주물럭⑤⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	쌀밥 숭늉 쇠고기부추찜⑤⑥⑯ 감자조림⑤⑥ 당근파프리카스틱	하이라이스 ⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 미역장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	H 사과	H 찐고구마/우유②	H 씨없는포도/우유②	군만두+양념장⑤⑥⑩	H 귤/둥글레차	프렌치토스트①②⑤⑥ /매실차
열량(Kcal)/단백질(g)	651/27	701/24	744/23	641/25	659/27	712/24
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	11/4 너비아니구이: 쇠고기(국산), 돼지고기(국산)					

	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)	14일(토)
오전간식	김가루참깨죽	쇠고기죽⑯	채소죽⑤⑥	호두죽⑭	바지락죽⑱	병아리콩죽⑤
점심	쌀밥 콩가루배추국⑤⑥ 새우살케첩조림 ①②⑤⑥⑨⑫ 버섯잡채⑤⑥⑯ 깍두기⑨	차조밥 숙주국 닭살파프리카볶음⑤⑥⑮ 양상추샐러드 +오리엔탈드레싱⑤⑥ 배추김치⑨	연두부된장덮밥⑤⑥ 시금치맑은국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 깍두기⑨	해초밥 수제비국⑤⑥ 당근달걀찜① 브로콜리숙회+들깨소스 ①⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 현미숭늉 파채돼지불고기⑤⑥⑩ 연근유자청무침⑤⑥ 오이파프리카스틱	쇠고기주먹밥⑤⑯ 온국수①⑤⑥⑯ 깍두기⑨
오후간식	잔멸치주먹밥⑤	H 찐단호박/우유②	H 단감/우유②	바나나쉐이크②	H 배	핫케이크①②⑥ /오미자차
열량(Kcal)/단백질(g)	693/28	638/26	642/26	649/23	641/27	716/22
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시						

	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)	21일(토)
오전간식	단호박죽	흑임자죽	팽이버섯죽	황태죽⑤⑥	가지죽⑤⑥	흑미죽
점심	찹쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 닭살고구마조림⑤⑥⑮ 도라지무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 콩나물국⑤ 미트볼구이⑤⑥⑩⑯ 깨순나물⑤⑥ 깍두기⑨	짜장밥①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 홍합살맑은국⑱ 탕수육①⑤⑥⑩ 배추김치⑨	해초기장밥 쇠고기뭇국⑯ 부추전①⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 숭늉 잘게썬오징어볶음⑤⑥⑰ 애호박나물 당근파프리카스틱	김가루채소볶음밥⑤ 우삼겹청국장찌개⑤⑥⑯ 배추김치⑨
오후간식	H 바나나	H 찐감자/우유②	H 사과/우유②	과일요거트범벅①②⑤	H 골드키위	씨리얼+우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	640/24	640/21	691/24	710/26	631/19	632/19
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	11/17 미트볼구이: 쇠고기(국산), 돼지고기(국산) 11/18 탕수육: 돼지고기(국산)					

	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)	28일(토)
오전간식	타락죽②	전복죽⑱	녹두죽	찹쌀우엉죽⑤⑥	팥죽	아욱죽⑤⑥
점심	쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육굴소스조림⑤⑥⑩⑱ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 만둣국⑤⑥⑩ 치즈스크램블에그 ①②⑤ 브로콜리나물 배추김치⑨	참치채소비빔밥⑤⑥ 어묵국⑤⑥ 푸실리샐러드 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 깍두기⑨	해초밥 탕국⑤⑥⑨ 순살가자미찜⑤⑥ 시금치나물 배추김치⑨	차조밥 현미숭늉 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 얼갈이나물⑤⑥ 오이파프리카스틱	유부초밥⑤ 온메밀국수③⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	H 귤	H 찐고구마/둥글레차	H 씨없는포도/우유②	감자채전⑤	H 단감/오미자차	소보로빵①②④⑥ /우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	627/29	688/24	646/29	646/30	633/29	788/26
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	11/25 참치채소비빔밥: 참치(가다랑어: 원양산) 어묵국: 어묵(원양산)-가공품의 원료명이 연육·어육·잡어 등 복합원재료 표시는 생략가능 (표기대상: 명태, 조기, 오징어, 꽃게 등)					

	30일(월)	HAPPY BIRTHDAY	『식단 이용 시 참고사항』
오전간식	양파치즈죽②	밤죽	1. 매 주 수요일은 한 그릇 요리 세트 메뉴로 제공됩니다.
점심	흑미밥 시락국⑤⑥ 으깬두부채소전①⑤⑥ 땅콩연근조림④⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀밥 북어미역국⑤⑥ 닭살찹스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 양배추샐러드①⑤⑫ 깍두기⑨	2. H : 자연식 3. 조리·배식 시 유의사항을 참고하세요. 4. 이달의 기장맛친구: 멸치(2일, 9일, 23일) ※ 죽에 들어가는 견과류 및 콩류, 옥수수는 갈아서 제공바랍니다. ◆ 알레르기 유발식품 ①알류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
오후간식	H 사과	케이크①②⑤⑥/우유②	
열량(Kcal)/단백질(g)	666/24	670/29	
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시			★가공식품 및 식자재 수급으로 인해 일괄표시한 원산지와 다르게 제공된 원산지를 메뉴별로 별도 표기합니다.

◆ 기장군청 무상 급간식 지원물품 : 백미, 한우불고기, 고구마, 사과, 무, 김치양념, 절임배추

◈본 식단은 식자재의 수급사정에 따라 변경될 수 있습니다.

원산지 일괄 표시	쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기		콩		
	한우	육우	젖소					두부류	콩국수	콩비지
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	산	국산	국산	국산
	쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀 찐 쌀)			수산물				배추김치		
	밥	죽	누룽지	고등어	오징어	전복		배추	고춧가루	
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	산	국산	국산	



11월 가정통신문

정관7어린이집



11 2026 통신교육자료 영양

https://dietary4u.mfds.go.kr

김치, 안전하게 담그고 건강하게 섭취하기

❶ 우리나라의 김장문화



추운 겨울을 대비해 많은 양의 김치를 미리 담그는 일을 말하며, 수백 년 동안 전 국민에게 이어져 오는 생활 속 문화유산입니다.
2013년 한국의 '김장, 한국에서의 김치 만들기와 나누기'가 유네스코 인류무형문화유산으로 지정되었습니다.

❷ 김치는 건강에 어떤 도움을 줄까요?

김치는 소금에 절인 배추 등 채소에 고유의 양념을 고루 버무린 뒤 저온에서 숙성시켜 유산균 발효를 극대화한 전통 발효식품입니다. 김치는 발효 과정에서 유산균과 유기산 등 다양한 물질이 생성되면서 김치의 건강 기능성에 대한 연구가 활발하게 이루어지고 있습니다.

항균효과 | 장내 환경 개선 | 면역 증진 효과 | 대사증후군 예방 | 항비만, 항암 효과

❸ 김치 속 나트륨 알아보기

- ☑ 한국인의 김치를 통한 나트륨 섭취량은 408mg으로 평균 하루 나트륨 섭취량의 12% 수준에 불과합니다.
  * 식품의약품안전처 기준 1회 적정 섭취량 40~60g
- ☑ 김치의 주재료인 배추, 무, 마늘 등에 많은 칼륨이 몸 속 나트륨과 상호작용을 통해 나트륨 배출을 촉진시키는 역할을 합니다.



출처 : 세계김치연구소(2018)

❹ 김치, 안전하게 담그는 법



김장에 사용되는 고무장갑, 고무대야 등 '식품용 기구' 표시를 확인하기

주의! 김장 때 자주 사용하는 빨간 고무대야에 '식품용 기구' 표시가 없으면 공업용으로 제조되어 인체에 유해한 중금속(납·카드뮴)이 있을 수 있음



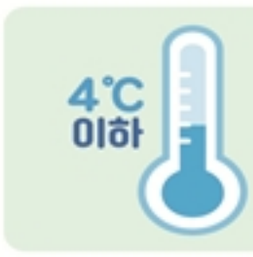
- ☑ 상하거나 많이 손상된 재료 사용하지 않기
- ☑ 김장에 사용되는 채소 깨끗하게 세척하기
- ☑ 칼, 도마, 용기 깨끗하게 관리하기

❺ 김치 표면의 하얀 막 '골마지'는 무엇인가요?



골마지는 효모에 의한 흰색 막으로, 곰팡이가 아닌 **효모**입니다.
김치의 경우, 주로 발효 후기에 산소와 반응한 효모가 흰색 막으로 나타나게 되며,
독성이 없어 겉부분만 걷어내고 물에 씻어 조리하면 안전하게 섭취할 수 있습니다.
(단, 실모양이나 초록색을 띄는 곰팡이는 섭취 불가)

❻ 김치, 맛있고 안전하게 보관하는 법



김치를 익힌 후, 4°C 이하의 낮은 온도에서 저온 보관하기



김치가 국물에 충분히 잠기게 하여 공기노출 최소화 하기

식생활안전관리원 발행일 '26. 11. 1.

기장군 어린이·사회복지급식관리지원센터 Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

[출처] 세계김치연구소, 식품의약품안전처 공식블로그