한솔어린이보육재단

〈11월 식단 및 간식표 일일 1,000Kcal(만1~2세) 1,400Kcal(만3~5세)〉

작성자: 최선경영양사

구분	월	화	수	목	금
오전간식	2	3	4	5	6
	파슬리어니언스프②⑤⑥⑮⑯/마들렌①②⑤⑥	고구마타락죽②/사과	찐감자/흰우유②	소고기채소죽⑯/동치미	흰살생선미역죽/바나나
점심	흰쌀밥	흑미밥	나물비빔밥/양념장⑤⑥	보리밥	토마토참쌀밥 ⑫
	황태맑은무국⑤	얼갈이된장국⑤⑥	팽이미소국⑤⑥	해물순두부국⑤⑧⑨⑰	어묵쑥갓국⑤⑥
	소고기밤조림⑤⑥⑯	데리야끼닭봉조림⑮	채소스크램블에그①⑤	제육볶고기⑤⑥⑩	춘천닭갈비⑤⑥⑮
	게맛살미역줄기볶음⑤⑥⑧	애호박양파볶음⑤/구운김	크렌베리멸치볶음⑤⑥	양배추찜/저염쌈장⑤⑥	느타리버섯피망볶음⑤⑥
	배추김치⑨/백김치⑨	깍두기⑨/백김치⑨	배추김치⑨/백김치⑨	깍두기⑨/백김치⑨	배추김치⑨/백김치⑨
1-2세	485/18	391/11	338/11	353/15	374/14
3-5세	693/27	559/16	484/17	505/22	535/21
오후간식 1	샤인머스켓/우유식빵①②⑥/흰우유②	소고기채소섞음밥⑤⑥⑯/저염치즈②	이솝찐빵⑤⑥⑰/마시는요거트②	프렌치토스트①②⑥/흰우유②	미니짜장②⑤⑥⑫⑮⑯/두유⑤
열량/단백질	180/4	236/13	182/6	224/10	219/7
오후간식 2	흰우유②	흰우유②	흰우유②	흰우유②	흰우유②
오전간식	9 김장행사	10	11	12	13
	현미누룽지죽/동치미/사과	전복채소죽⑱/동치미	단호박찜/흰우유②	새우살채소죽⑤⑨/동치미	잔멸치김가루섞음밥⑤⑥/보리차
점심	조각서리태밥⑤	발아현미밥	마파두부덮밥⑤⑥⑯	수수찰밥	칼슘강황참쌀밥
	북엇국①⑤	어린이닭개장⑤⑮	부추팽이미소국⑤⑥	계란양배추국①⑤	소고기샤브샤브국⑤⑥⑯
	돈육보쌈(오향장육)⑤⑥⑩/쌈장⑤⑥	코다리살무조림⑤⑥	메추리알장조림①⑤⑥	돈육영양갈비찜⑤⑥⑩	프렌치토마토소스찜닭②⑤⑥⑫⑮
	콩나물새콤무침⑤/찐양배추	시금치나물⑤	김부각⑤⑥	청경채나물⑤	참깨브로콜리무침⑤⑥
	보쌈김치⑨/백김치⑨	배추김치⑨/백김치⑨	깍두기⑨/백김치⑨	깍두기⑨/백김치⑨	배추김치⑨/백김치⑨
1-2세	356/12	354/13	326/9	345/12	397/17
3-5세	509/18	506/19	466/14	493/18	568/25
오후간식 1	연근튀김①⑤⑥/흰우유②/ 배	딸기잼샌드위치②⑤⑥/흰우유②	어묵탕⑤⑥⑩⑫⑬/바나나	두부채소섞음밥⑤⑥⑩⑬/흰우유②	제주국수⑤⑥⑯/저염치즈②
열량/단백질	155/5	202/11	179/8	127/5	216/10
오후간식 2	흰우유②	흰우유②	흰우유②	흰우유②	흰우유②
오전간식	16	17	18:중식채식	19	20
	양송이스프②⑤⑥⑮⑯/크루통②⑤⑥/흰우유②	닭살녹두죽⑤⑮/청포도	흰살생선당근죽/동치미	왕만쥬①②⑥/흰우유②	단호박죽/사과
점심	흑미밥	보리밥	두부자장덮밥②⑤⑥⑫⑯	흑미밥	현미밥
	전복미역국⑤⑱	차돌된장찌개⑤⑥⑯	대파계란국①⑤	배춧국⑤⑥	아욱된장국⑤⑥
	소고기불고기⑤⑥⑯	장문볼락구이⑤⑥	콩단백숯불직화구이⑤⑥	양배추제육볶음⑤⑥⑯	훈제오리채소볶음②⑤⑥/머스터드소스①⑤⑥
	취나물볶음⑤⑥	청포묵김무침⑤⑥	참깨단무지무침	유자청어린잎샐러드⑤	연근조림⑤⑥
	배추김치⑨/백김치⑨	깍두기⑨/백김치⑨	사과푸딩	깍두기⑨/백김치⑨	배추김치⑨/백김치⑨
1-2세	371/13	326/11	448/11	387/18	364/14
3-5세	531/19	467/16	641/17	553/27	520/21
오후간식 1	계란만둣국①⑤⑥⑩/ 배	참나물메밀전③⑥/마시는요거트②	생일케익①⑤⑥⑩⑯⑱마시는요거트②/바나나	마들렌①②⑤⑥/두유⑤/감귤	단팥호빵②⑤⑥/마시는요거트②
열량/단백질	139/5	192/6	212/7	143/6	219/8
오후간식 2	흰우유②	흰우유②	흰우유②	흰우유②	흰우유②
오전간식	23	24	25	26	27
	물만둣국①⑤⑥⑩/백김치⑨	김가루콩나물죽⑤/샤인머스켓	치즈빵①②⑤⑥/흰우유②	아욱죽⑤⑥/ 흰우유②	소고기미나리죽⑯/감귤
점심	기장밥	차조밥	참쌀홍국밥	현미밥	녹두밥
	나가사끼백짬뽕국⑤⑨⑯⑰	두부취나물국⑤	팽이가츠오장국⑤	계란연두부탕①⑤⑥	시금치국⑤⑥
	소고기청경채볶음⑤⑥⑯	피쉬커틀릿①⑤⑥/타르타르소스①⑤⑥	치즈함박떡갈비①②⑤⑥⑯	대패목살숙주볶음⑤⑥⑩	안동찜닭⑤⑥⑮
	양배추나물⑤⑥	유자청양상추샐러드	연근사과흑임자소스범벅①⑤⑥	쑥갓나물무침⑤	반달애호박새우젓볶음⑤⑨
	열무김치⑥⑨/백김치⑨	알타리김치⑨/백김치⑨	깍두기⑨/백김치⑨	배추김치⑨/백김치⑨	열무김치⑥⑨/백김치⑨
1-2세	382/12	422/10	419/12	395/9	487/13
3-5세	547/18	603/15	599/18	565/13	697/19
오후간식 1	옥수수파래전⑤⑥/요거타임②	옛날붕어빵①⑤⑥/요플레②	단호박튀김⑤⑥/마시는요거트②	미역우동⑤⑥/저염치즈②	샤오롱바오(딤섬)②⑥⑩⑯⑱/흰우유②
열량/단백질	152/7	120/7	189/6	190/4	221/9
오후간식 2	흰우유②	흰우유②	흰우유②	흰우유②	흰우유②
오전간식	30				
	당근타락죽②/슬라이스치즈②/사과				
점심	보리밥				
	햄모듬김치찌개⑨⑩				
	소고기메추리알조림①⑤⑥⑯				
	유채나물볶음⑤				
	깍두기⑨/백김치⑨				
1-2세	416/12				
3-5세	595/18				
오후간식 1	닭곰탕국밥⑤⑮/배추김치⑨/백김치⑨				
열량/단백질	192/8				
오후간식 2	흰우유②				

▲단체급식 특성상 개별 맞춤 급식을 하기 어렵습니다. 영유아가 특정식품에 대해 알레르기가 있는 경우, 식단계획표를 미리 살펴보시고 교사에게 정보를 제공해주신 뒤 자녀에게 알려주어 해당식품 섭취 시 주의할 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다.

※ 상기 메뉴는 식자재수급사정에 의해 변경될 수 있습니다.
※ 우리 원에서는 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다.
※ 염도는 0.3-0.4%로 제공됩니다.
※ 백김치는 만1세~2세 배려 대체식입니다.
※ 당질 55g, 단백질 15-20g, 지질 12g, 칼슘 500-600mg
※표시된 열량과 단백질량은 오전간식과중식을 합산해 계산하였습니다.

알레르기 유발식품
①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육
⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲ 잣

원산지 표시

▣ 원산지 표시
소고기:국내산-한우, 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산, 쌀(찹쌀,,밥,누룽지,죽,흑미,현미)-국내산, 배추김치:배추-국내산,고춧가루-국내산, 얼갈이걸절이:얼갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 봉동걸절이:얼갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 두부,콩비지,콩국수,연두부:콩-국내산, 참조기:국내산, 낙지:중국산, 명태,동태:러시아산, 고등어:노르웨이산, 갈치:국내산, 오징어:국내산, 꽃게:국내산, 진미채:오징어-페루산, 오징어실채:오징어-페루산, 주꾸미:베트남산, 아귀살:국내산, 코다리:명태-러시아산, 전복:국내산, 방어:국내산], 양볼락:미국산, 돈까스:돼지고기-국내산, 해물동그랑땡:오징어-페루산, 생선까스:명태-러시아산, 햄/소세지/미트볼/너비아니/설산적:돼지고기-국내산, 치킨까스:닭고기-국내산, 참치(캔):다랑어-원양산, 베이컨:돼지고기-국내산, 함박스테이크:닭고기-국내산, 돼지고기-국내산, 어묵:연육(갈치-원양산), 실링탕:소고기(육우), 우사골-국내산 한우,닭강정(닭:국내산), 찹스테이크-국내산(육우), 바베큐폭립: 돈육(국내산)

원산지 표시	밥,죽,누룽지	현미,흑미,찹쌀	돼지고기	닭고기	오리고기
	쌀				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	배추김치(or백김치)		쇠고기	쇠고기	고등어
	배추,얼갈이,봉동	고춧가루	국	볶음,밥	
	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(육우)	국내산
	오징어	전복			
	국내산	국내산			
가공품 원산지 표시	두부	순두부	돈육떡갈비	돈가스	참치
	콩	콩	돼지고기	돼지고기	다랑어
	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산
	훈제오리	진미채	미트볼	우사골(완)	섭산적
	오리고기	오징어	돼지고기	소고기	돈육
	국내산	페루산	국내산	국내산(육우)	호주산
	함박스테이크	너비아니	꿔바로우	오징어실채	닭강정
	돼지고기	돈육	돈육	오징어	닭
	국내산	호주산	국내산	페루산	국내산

김치, 안전하게 담그고 건강하게 섭취하기

1 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.

2 김치는 건강에 어떤 도움을 줄까요?

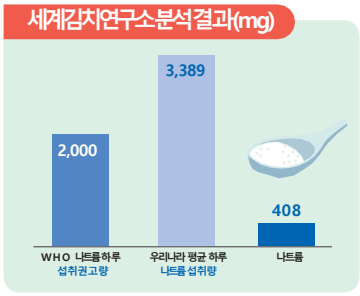
김치는 소금에 절인 배추 등 채소에 고유의 양념을 고루 버무린 뒤 저온에서 숙성시켜 유산균 발효를 극대화한 전통 발효식품입니다.
김치는 발효 과정에서 유산균과 유기산 등 다양한 물질이 생성되면서 김치의 건강 기능성에 대한 연구가 활발하게 이루어지고 있습니다.

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

3 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)

4 김치, 안전하게 담그는 법



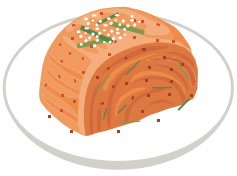
김장에 사용되는 고무장갑, 고무대야 등 '식품용 기구' 표시를 확인하기

주의! 김장 때 자주 사용하는 빨간 고무대야에서 '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

5 김치 표면의 하얀 막 '골마지'는 무엇인가요?



골마지는 효모에 의한 흰색 막으로, 곰팡이가 아닌 효모입니다.
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)

6 김치, 맛있고 안전하게 보관하는 법



김치를 익힌 후, 4℃ 이하의 낮은 온도에서 저온 보관하기



김치가 국물에 충분히 잠기게 하여 공기노출 최소화 하기

한솔어린이보육재단

〈11월 식단 및 간식표 일일 1,000Kcal(만1~2세)〉

작성자: 최선경영양사

구분	월	화	수	목	금
오전간식	2	3	4	5	6
	파슬리어니언스프②⑤⑥⑮⑯/마들렌①②⑤⑥	고구마타락죽②/사과	찐감자/흰우유②	소고기채소죽⑯/동치미	흰살생선미역죽/바나나
점심	흰쌀밥 황태맑은무국⑤ 소고기밤조림⑤⑥⑯ 게맛살미역줄기볶음⑤⑥⑧ 배추김치⑨/백김치⑨	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 데리야끼닭봉조림⑮ 애호박양파볶음⑤/구운김 깍두기⑨/백김치⑨	나물비빔밥/양념장⑤⑥ 팽이미소국⑤⑥ 채소스크램블에그①⑤ 크렌베리멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	보리밥 해물순두부국⑤⑧⑨⑰ 제육불고기⑤⑥⑩ 양배추찜/저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	토마토참쌀밥 ⑫ 어묵쑥갓국⑤⑥ 춘천닭갈비⑤⑥⑮ 느타리버섯피망볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨
1-2세	485/18	391/11	338/11	353/15	374/14
3-5세	693/27	559/16	484/17	505/22	535/21
오후간식 1	샤인머스켓/우유식빵①②⑥/흰우유②	소고기채소섞음밥⑤⑥⑯/저염치즈②	이솝찐빵⑤⑥⑰/마시는요거트②	프렌치토스트①②⑥/흰우유②	미니짜장②⑤⑥⑫⑮⑯/두유⑤
열량/단백질	180/4	236/13	182/6	224/10	219/7
오후간식 2	흰우유②	흰우유②	흰우유②	흰우유②	흰우유②
오전간식	9 김장행사	10	11	12	13
	현미누룽지죽/동치미/사과	전복채소죽⑱/동치미	단호박찜/흰우유②	새우살채소죽⑤⑨/동치미	잔멸치김가루섞음밥⑤⑥/보리차
점심	조각서리태밥⑤ 북엇국①⑤ 돈육보쌈(오향장육)⑤⑥⑩/쌈장⑤⑥ 콩나물새콤무침⑤/찐양배추 보쌈김치⑨/백김치⑨	발아현미밥 어린이닭개장⑤⑮ 코다리살무조림⑤⑥ 시금치나물⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑯ 부추팽이미소국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 김부각⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	수수찰밥 계란양배추국①⑤ 돈육영양갈비찜⑤⑥⑩ 청경채나물⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	칼슘강황참쌀밥 소고기샤브샤브국⑤⑥⑯ 프렌치토마토소스찜닭②⑤⑥⑫⑮ 참깨브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨
1-2세	356/12	354/13	326/9	345/12	397/17
3-5세	509/18	506/19	466/14	493/18	568/25
오후간식 1	연근튀김①⑤⑥/흰우유②/ 배	딸기잼샌드위치②⑤⑥/흰우유②	어묵탕⑤⑥⑩⑫⑬/바나나	두부채소섞음밥⑤⑥⑩⑬/흰우유②	제주국수⑤⑥⑯/저염치즈②
열량/단백질	155/5	202/11	179/8	127/5	216/10
오후간식 2	흰우유②	흰우유②	흰우유②	흰우유②	흰우유②
오전간식	16	17	18:중식채식	19	20
	양송이스프②⑤⑥⑮⑯/크루통②⑤⑥/흰우유②	닭살녹두죽⑤⑮/청포도	흰살생선당근죽/동치미	왕만쥬①②⑥/흰우유②	단호박죽/사과
점심	흑미밥 전복미역국⑤⑱ 소고기불고기⑤⑥⑯ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	보리밥 차돌된장찌개⑤⑥⑯ 장문볼락구이⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	두부자장덮밥②⑤⑥⑫⑯ 대파계란국①⑤ 콩단백숯불직화구이⑤⑥ 참깨단무지무침 사과푸딩	흑미밥 배춧국⑤⑥ 양배추제육볶음⑤⑥⑯ 유자청어린잎샐러드⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리채소볶음②⑤⑥/머스터드소스①⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨
1-2세	371/13	326/11	448/11	387/18	364/14
3-5세	531/19	467/16	641/17	553/27	520/21
오후간식 1	계란만둣국①⑤⑥⑩/ 배	참나물메밀전③⑥/마시는요거트②	생일케익①⑤⑥⑩⑯⑱마시는요거트②/바나나	마들렌①②⑤⑥/두유⑤/감귤	단팥호빵②⑤⑥/마시는요거트②
열량/단백질	139/5	192/6	212/7	143/6	219/8
오후간식 2	흰우유②	흰우유②	흰우유②	흰우유②	흰우유②
오전간식	23	24	25	26	27
	물만둣국①⑤⑥⑩/백김치⑨	김가루콩나물죽⑤/샤인머스켓	치즈빵①②⑤⑥/흰우유②	아욱죽⑤⑥/ 흰우유②	소고기미나리죽⑯/감귤
점심	기장밥 나가사끼백짬뽕국⑤⑨⑯⑰ 소고기청경채볶음⑤⑥⑯ 양배추나물⑤⑥ 열무김치⑥⑨/백김치⑨	차조밥 두부취나물국⑤ 피쉬커틀릿①⑤⑥/타르타르소스①⑤⑥ 유자청양상추샐러드 알타리김치⑨/백김치⑨	참쌀홍국밥 팽이가츠오장국⑤ 치즈함박떡갈비①②⑤⑥⑯ 연근사과흑임자소스범벅①⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	현미밥 계란연두부탕①⑤⑥ 대패목살숙주볶음⑤⑥⑩ 쑥갓나물무침⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	녹두밥 시금칫국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 반달애호박새우젓볶음⑤⑨ 열무김치⑥⑨/백김치⑨
1-2세	382/12	422/10	419/12	395/9	487/13
3-5세	547/18	603/15	599/18	565/13	697/19
오후간식 1	옥수수파래전⑤⑥/요거타임②	옛날붕어빵①⑤⑥/요플레②	단호박튀김⑤⑥/마시는요거트②	미역우동⑤⑥/저염치즈②	샤오롱바오(딤섬)②⑥⑩⑯⑱/흰우유②
열량/단백질	152/7	120/7	189/6	190/4	221/9
오후간식 2	흰우유②	흰우유②	흰우유②	흰우유②	흰우유②
오전간식	30				
	당근타락죽②/슬라이스치즈②/사과				
점심	보리밥 햄모듬김치찌개⑨⑩ 소고기메추리알조림①⑤⑥⑯ 유채나물볶음⑤ 깍두기⑨/백김치⑨				
1-2세	416/12				
3-5세	595/18				
오후간식 1	닭곰탕국밥⑤⑮/배추김치⑨/백김치⑨				
열량/단백질	192/8				
오후간식 2	흰우유②				

▲단체급식 특성상 개별 맞춤 급식을 하기 어렵습니다. 영유아가 특정식품에 대해 알레르기가 있는 경우, 식단계획표를 미리 살펴보시고 교사에게 정보를 제공해주신 뒤 자녀에게 알려주어 해당식품 섭취 시 주의할 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다.

※ 상기 메뉴는 식자재수급사정에 의해 변경될 수 있습니다.
※ 우리 원에서는 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다.
※ 염도는 0.3-0.4%로 제공됩니다.
※ 백김치는 만1세~2세 배려 대체식입니다.
※ 당질 55g, 단백질 15-20g, 지질 12g, 칼슘 500-600mg
※표시된 열량과 단백질량은 오전간식과중식을 합산해 계산하였습니다.

알레르기 유발식품
①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육
⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲ 잣

원산지 표시
▣ 원산지 표시
소고기:국내산-한우, 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산, 쌀(찹쌀,,밥,누룽지,죽,흑미,현미)-국내산, 배추김치:배추-국내산,고춧가루-국내산, 얼갈이겉절이:얼갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 봉동겉절이:얼갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 두부,콩비지,콩국수,연두부:콩-국내산, 참조기:국내산, 낙지:중국산, 명태,동태:러시아산, 고등어:노르웨이산, 갈치:국내산, 오징어:국내산, 꽃게:국내산, 진미채:오징어-페루산, 오징어실채:오징어-페루산, 주꾸미:베트남산, 아귀살:국내산, 코다리:명태-러시아산, 전복:국내산, 방어:국내산], 양볼락:미국산, 돈까스:돼지고기-국내산, 해물동그랑땡:오징어-페루산, 생선까스:명태-러시아산, 햄/소세지/미트볼/너비아니/섭산적:돼지고기-국내산, 치킨까스:닭고기-국내산, 참치(캔):다랑어-원양산, 베이컨:돼지고기-국내산, 함박스테이크:닭고기-국내산, 돼지고기-국내산, 어묵:연육(갈치-원양산), 실링탕:소고기(육우), 우사골-국내산 한우,닭강정(닭:국내산), 참스테이크-국내산(육우), 바베큐폭립: 돈육(국내산)

원산지 표시	밥,죽,누룽지	현미,흑미,찹쌀	돼지고기	닭고기	오리고기
	쌀				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	배추김치(or백김치)		쇠고기	쇠고기	고등어
	배추,얼갈이,봉동	고춧가루	국	볶음,밥	
	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(육우)	국내산
	오징어	전복			
	국내산	국내산			
가공품 원산지 표시	두부	순두부	돈육떡갈비	돈가스	참치
	콩	콩	돼지고기	돼지고기	다랑어
	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산
	훈제오리	진미채	미트볼	우사골(완)	섭산적
	오리고기	오징어	돼지고기	소고기	돈육
	국내산	페루산	국내산	국내산(육우)	호주산
	함박스테이크	너비아니	꿔바로우	오징어실채	닭강정
	돼지고기	돈육	돈육	오징어	닭
	국내산	호주산	국내산	페루산	국내산

김치, 안전하게 담그고 건강하게 섭취하기

1 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.

2 김치는 건강에 어떤 도움을 줄까요?

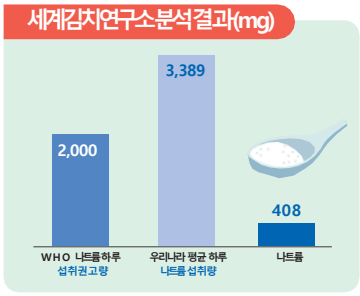
김치는 소금에 절인 배추 등 채소에 고유의 양념을 고루 버무린 뒤 저온에서 숙성시켜 유산균 발효를 극대화한 전통 발효식품입니다.
김치는 발효 과정에서 유산균과 유기산 등 다양한 물질이 생성되면서 김치의 건강 기능성에 대한 연구가 활발하게 이루어지고 있습니다.

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

3 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)

4 김치, 안전하게 담그는 법



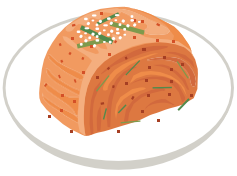
김장에 사용되는 고무장갑, 고무대야 등 '식품용 기구' 표시를 확인하기

주의! 김장 때 자주 사용하는 빨간 고무대야에서 '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

5 김치 표면의 하얀 막 '골마지'는 무엇인가요?



골마지는 효모에 의한 흰색 막으로, 곰팡이가 아닌 효모입니다.
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)

6 김치, 맛있고 안전하게 보관하는 법



김치를 익힌 후, 4℃ 이하의 낮은 온도에서 저온 보관하기



김치가 국물에 충분히 잠기게 하여 공기노출 최소화 하기

한솔어린이보육재단

〈11월 식단 및 간식표 일일 1,400Kcal (만3~5세)〉

작성자: 최선경영양사

구분	월	화	수	목	금
오전간식	2	3	4	5	6
	파슬리어니언스프②⑤⑥⑮⑯/마들렌①②⑤⑥	고구마타락죽②/사과	찐감자/흰우유②	소고기채소죽⑯/동치미	흰살생선미역죽/바나나
점심	흰쌀밥 황태맑은무국⑤ 소고기밤조림⑤⑥⑯ 게맛살미역줄기볶음⑤⑥⑧ 배추김치⑨/백김치⑨	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 데리야끼닭봉조림⑮ 애호박양파볶음⑤/구운김 깍두기⑨/백김치⑨	나물비빔밥/양념장⑤⑥ 팽이미소국⑤⑥ 채소스크램블에그①⑤ 크렌베리멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	보리밥 해물순두부국⑤⑧⑨⑰ 제육불고기⑤⑥⑩ 양배추찜/저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	토마토참쌀밥 ⑫ 어묵쑥갓국⑤⑥ 춘천닭갈비⑤⑥⑮ 느타리버섯피망볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨
1-2세	485/18	391/11	338/11	353/15	374/14
3-5세	693/27	559/16	484/17	505/22	535/21
오후간식 1	샤인머스켓/우유식빵①②⑥/흰우유②	소고기채소섞음밥⑤⑥⑯/저염치즈②	이솝찐빵⑤⑥⑰/마시는요거트②	프렌치토스트①②⑥/흰우유②	미니짜장②⑤⑥⑫⑮⑯/두유⑤
열량/단백질	180/4	236/13	182/6	224/10	219/7
오후간식 2	흰우유②	흰우유②	흰우유②	흰우유②	흰우유②
오전간식	9 김장행사	10	11	12	13
	현미누룽지죽/동치미/사과	전복채소죽⑱/동치미	단호박찜/흰우유②	새우살채소죽⑤⑨/동치미	잔멸치김가루섞음밥⑤⑥/보리차
점심	조각서리태밥⑤ 북엇국①⑤ 돈육보쌈(오향장육)⑤⑥⑩/쌈장⑤⑥ 콩나물새콤무침⑤/찐양배추 보쌈김치⑨/백김치⑨	발아현미밥 어린이닭개장⑤⑮ 코다리살무조림⑤⑥ 시금치나물⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑯ 부추팽이미소국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 김부각⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	수수찰밥 계란양배추국①⑤ 돈육영양갈비찜⑤⑥⑩ 청경채나물⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	칼슘강황참쌀밥 소고기샤브샤브국⑤⑥⑯ 프렌치토마토소스찜닭②⑤⑥⑫⑮ 참깨브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨
1-2세	356/12	354/13	326/9	345/12	397/17
3-5세	509/18	506/19	466/14	493/18	568/25
오후간식 1	연근튀김①⑤⑥/흰우유②/ 배	딸기잼샌드위치②⑤⑥/흰우유②	어묵탕⑤⑥⑩⑫⑬/바나나	두부채소섞음밥⑤⑥⑩⑬/흰우유②	제주국수⑤⑥⑯/저염치즈②
열량/단백질	155/5	202/11	179/8	127/5	216/10
오후간식 2	흰우유②	흰우유②	흰우유②	흰우유②	흰우유②
오전간식	16	17	18:중식채식	19	20
	양송이스프②⑤⑥⑮⑯/크루통②⑤⑥/흰우유②	닭살녹두죽⑤⑮/청포도	흰살생선당근죽/동치미	왕만쥬①②⑥/흰우유②	단호박죽/사과
점심	흑미밥 전복미역국⑤⑱ 소고기불고기⑤⑥⑯ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	보리밥 차돌된장찌개⑤⑥⑯ 장문볼락구이⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	두부자장덮밥②⑤⑥⑫⑯ 대파계란국①⑤ 콩단백숯불직화구이⑤⑥ 참깨단무지무침 사과푸딩	흑미밥 배춧국⑤⑥ 양배추제육볶음⑤⑥⑯ 유자청어린잎샐러드⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리채소볶음②⑤⑥/머스터드소스①⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨
1-2세	371/13	326/11	448/11	387/18	364/14
3-5세	531/19	467/16	641/17	553/27	520/21
오후간식 1	계란만둣국①⑤⑥⑩/ 배	참나물메밀전③⑥/마시는요거트②	생일케익①⑤⑥⑩⑯⑱마시는요거트②/바나나	마들렌①②⑤⑥/두유⑤/감귤	단팥호빵②⑤⑥/마시는요거트②
열량/단백질	139/5	192/6	212/7	143/6	219/8
오후간식 2	흰우유②	흰우유②	흰우유②	흰우유②	흰우유②
오전간식	23	24	25	26	27
	물만둣국①⑤⑥⑩/백김치⑨	김가루콩나물죽⑤/샤인머스켓	치즈빵①②⑤⑥/흰우유②	아욱죽⑤⑥/ 흰우유②	소고기미나리죽⑯/감귤
점심	기장밥 나가사끼백짬뽕국⑤⑨⑯⑰ 소고기청경채볶음⑤⑥⑯ 양배추나물⑤⑥ 열무김치⑥⑨/백김치⑨	차조밥 두부취나물국⑤ 피쉬커틀릿①⑤⑥/타르타르소스①⑤⑥ 유자청양상추샐러드 알타리김치⑨/백김치⑨	찹쌀홍국밥 팽이가츠오장국⑤ 치즈함박떡갈비①②⑤⑥⑯ 연근사과흑임자소스범벅①⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	현미밥 계란연두부탕①⑤⑥ 대패목살숙주볶음⑤⑥⑩ 쑥갓나물무침⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	녹두밥 시금칫국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 반달애호박새우젓볶음⑤⑨ 열무김치⑥⑨/백김치⑨
1-2세	382/12	422/10	419/12	395/9	487/13
3-5세	547/18	603/15	599/18	565/13	697/19
오후간식 1	옥수수파래전⑤⑥/요거타임②	옛날붕어빵①⑤⑥/요플레②	단호박튀김⑤⑥/마시는요거트②	미역우동⑤⑥/저염치즈②	샤오롱바오(덤섬)②⑥⑩⑯⑱/흰우유②
열량/단백질	152/7	120/7	189/6	190/4	221/9
오후간식 2	흰우유②	흰우유②	흰우유②	흰우유②	흰우유②
오전간식	30				
	당근타락죽②/슬라이스치즈②/사과				
점심	보리밥 햄모듬김치찌개⑨⑩ 소고기메추리알조림①⑤⑥⑯ 유채나물볶음⑤ 깍두기⑨/백김치⑨				
1-2세	416/12				
3-5세	595/18				
오후간식 1	닭곰탕국밥⑤⑮/배추김치⑨/백김치⑨				
열량/단백질	192/8				
오후간식 2	흰우유②				

▲단체급식 특성상 개별 맞춤 급식을 하기 어렵습니다. 영유아가 특정식품에 대해 알레르기가 있는 경우, 식단계획표를 미리 살펴보시고 교사에게 정보를 제공해주신 뒤 자녀에게 알려주어 해당식품 섭취 시 주의할 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다.

※ 상기 메뉴는 식자재수급사정에 의해 변경될 수 있습니다.
※ 우리 원에서는 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다.
※ 염도는 0.3-0.4%로 제공됩니다.
※ 백김치는 만1세~2세 배려 대체식입니다.
※ 당질 55g, 단백질 15-20g, 지질 12g, 칼슘 500-600mg
※표시된 열량과 단백질량은 오전간식과중식을 합산해 계산하였습니다.

알레르기 유발식품
①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육
⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲ 잣

원산지 표시

▣ 원산지 표시
소고기:국내산-한우, 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산, 쌀(찹쌀,,밥,누룽지,죽,흑미,현미)-국내산, 배추김치:배추-국내산,고춧가루-국내산, 얼갈이겉절이:얼갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 봉동겉절이:얼갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 두부,콩비지,콩국수,연두부:콩-국내산, 참조기:국내산, 낙지:중국산, 명태,동태:러시아산, 고등어:노르웨이산, 갈치:국내산, 오징어:국내산, 꽃게:국내산, 진미채:오징어-페루산, 오징어실채:오징어-페루산, 주꾸미:베트남산, 아귀살:국내산, 코다리:명태-러시아산, 전복:국내산, 방어:국내산], 양볼락:미국산, 돈까스:돼지고기-국내산, 해물동그랑땡:오징어-페루산, 생선까스:명태-러시아산, 햄/소세지/미트볼/너비아니/설산적:돼지고기-국내산, 치킨까스:닭고기-국내산, 참치(캔):다랑어-원양산, 베이컨:돼지고기-국내산, 함박스테이크:닭고기-국내산, 돼지고기-국내산, 어묵:연육(갈치-원양산), 실링탕:소고기(육우), 우사골-국내산 한우,닭강정(닭:국내산), 참스테이크-국내산(육우), 바베큐폭립: 돈육(국내산)

원산지 표시					
	밥,죽,누룽지	현미,흑미,찹쌀	돼지고기	닭고기	오리고기
	쌀				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	배추김치(or백김치)		쇠고기	쇠고기	고등어
	배추,얼갈이,봉동	고춧가루	국	볶음,밥	
	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(육우)	국내산
	오징어	전복			
	국내산	국내산			

가공품 원산지 표시					
	두부	순두부	돈육떡갈비	돈가스	참치
	콩	콩	돼지고기	돼지고기	다랑어
	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산
	훈제오리	진미채	미트볼	우사골(완)	섭산적
	오리고기	오징어	돼지고기	소고기	돈육
	국내산	페루산	국내산	국내산(육우)	호주산
	함박스테이크	너비아니	꿔바로우	오징어실채	닭강정
	돼지고기	돈육	돈육	오징어	닭
	국내산	호주산	국내산	페루산	국내산

김치, 안전하게 담그고 건강하게 섭취하기

1 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.

2 김치는 건강에 어떤 도움을 줄까요?

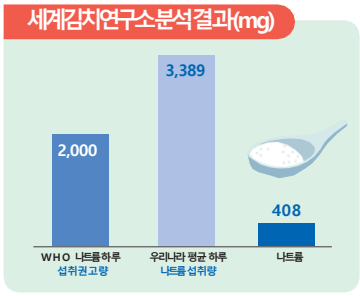
김치는 소금에 절인 배추 등 채소에 고유의 양념을 고루 버무린 뒤 저온에서 숙성시켜 유산균 발효를 극대화한 전통 발효식품입니다.
김치는 발효 과정에서 유산균과 유기산 등 다양한 물질이 생성되면서 김치의 건강 기능성에 대한 연구가 활발하게 이루어지고 있습니다.

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

3 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)

4 김치, 안전하게 담그는 법



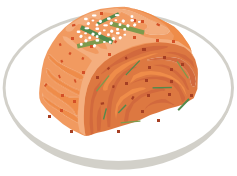
김장에 사용되는 고무장갑, 고무대야 등 '식품용 기구' 표시를 확인하기

주의! 김장 때 자주 사용하는 빨간 고무대야에서 '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

5 김치 표면의 하얀 막 '골마지'는 무엇인가요?



골마지는 효모에 의한 흰색 막으로, 곰팡이가 아닌 효모입니다.
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)

6 김치, 맛있고 안전하게 보관하는 법



김치를 익힌 후, 4℃ 이하의 낮은 온도에서 저온 보관하기



김치가 국물에 충분히 잠기게 하여 공기노출 최소화 하기