

1일 영양 권장량	열 량 (kcal)		단백질 (g)	
	하루	중.간식	하루	중.간식
만 1-2세	1,000	450	15	7
만 3-5세	1,400	600	20	10

	월	화	수	목	금	토
오전간식	**2** 누룽지죽	**3** 근대죽	**4** 시나노골드사과♥ 쌀과자	**5** 김가루죽	**6** 파프리카죽	**7** 두부과자 채소주스
중식	백미밥 소고기양팟국 달걀장조림 어묵파프리카굴소스볶음 백김치	흑미밥 무챗국 미트볼채소조림 미역줄기볶음 백김치	돈까스카레라이스 버터헤드레터스샐러드 깍두기 후식:짜먹는요쿠르트	차조밥 얼갈이된장국 제육불고기 구은김 배추김치	백미밥 설렁탕 순살닭불고기 브로컬리무침 백김치	백미밥 두부호박된장국 메추리알비엔나소세지케첩조림 구은김 배추김치
오후간식	유부우동	바나나♥ 떠먹는요구르트	약식 식혜	찐감자♥ 미니바나나우유	우유식빵 우유	
오전간식	**9** 그래놀라 우유	**10** 어묵죽	**11** 배♥ 두부과자	**12** 쇠고기채소죽	**13** 귤♥ 미니약과	**14** 치즈 우유
중식	기장밥 시금치된장국 훈제오리고기채소볶음 견과류잔멸치볶음 백김치	백미밥 배추맑은국 너비아니채소볶음 우엉채조림 백김치	닭고기짜장라이스 만두탕수육 열대과일샐러드 단무지	흑미밥 아욱국 고등어살시래기무조림 콩나물무침 백김치	현미찹쌀밥 새우살미역국 돈육콩나물불고기 감자볶음 배추김치	백미밥 달걀팟국 너비아니구이 애호박볶음 배추김치
오후간식	찐미니핫도그 채소주스	찐단호박♥ 우유	크림소스뇨끼파스타	미니찐빵 산양우유	사골육수국수	
오전간식	**16** 누룽지죽	**17** 콩나물된장죽	**18** 버섯죽	**19** 당근달걀죽	**20** 샤인머스캣♥ 스트링치즈	**21** 미니약과 우유
중식	기장밥 황태달걀국 돈육소보로두부양념조림 크래미양파볶음 백김치	기장밥 한우미역국 한우떡국떡궁중불고기 오이볶음 배추김치	토마토스파게티 케이준치킨샐러드 피클 후식:유기농요구르트	차조밥 안매운김치순두부찌개 간장제육불고기 숙주당근나물 백김치	흑미밥 감자우렁된장국 찜닭 청경채나물 깍두기	백미밥 두부미소된장국 훈제오리불고기 구은김 배추김치
오후간식	바나나♥ 미니약과	치즈후레쉬번 우유	애호박간장비빔국수	찐고구마♥ 우유	마들렌 우유	
오전간식	**23** 그래놀라 우유	**24** 브로컬리죽	**25** 들깨죽	**26** 떠먹는요구르트 견과류	**27** 샤인머스캣♥ 두부과자	**28** 그래놀라 우유
중식	백미밥 애호박새우젓국 메추리알돈육장조림 새송이버섯나물 백김치	콩나물밥/양념장 아욱된장국 제육두루치기 어묵채간장조림 백김치	돈육하이라이스 새우튀김 양배추마요네즈무침 샐러드 단무지	서리태콩밥 무어묵탕국 햄버거스테이크조림 애호박나물 백김치	흑미밥 두부미소콩나물장국 돈수육 새콤달콤오이무침 김장김치	백미밥 들깨미역국 달걀말이 무채나물 배추김치
오후간식	감자수제비	구은계란 채소주스	찐고구마♥ 우유	짜장떡볶이 감귤♥	쌀카스테라 산양우유	
오전간식	**30** 채소닭죽	**알레르기유발식품19종입니다** 알레르기 반응을 보이는 유아에게는 해당식품을 제한합니다 ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 소고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲ 잣 **(대체식품)** 계란(감자,두부,육류) 우유 및 유제품(과일쥬스,과일,죽) 견과류(견과류 제외하고 조리) 사과 신과일(다른 가능한 과일로 대체) 인삼(인삼 제외하고 조리) 토마토(다른 가능한 과일로 대체)				
중식	백미밥 시래기된장국 소고기바싹불고기 무들깨나물 백김치					
오후간식	볶음우동					

원산지표시	백미,잡곡 (국내산)	소고기 (국내산-한우)	돼지고기 (국내산)	닭.오리고기 (국내산)	육가공품 돈육,계육(국내산)	김치류 배추,고춧가루(국내산)	오징어 (국내산)	두부(콩) (수입산)

영양 소식지 (2026년 11월)

11 2026 통신교육자료
위생·안전·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.

[출처] 세계김치연구소, 식품의약품안전처 공식블로그



1일 영양 권장량	열 량 (kcal)		단백질 (g)	
	하루	중.간식	하루	중.간식
만 1-2세	1,000	450	15	7
만 3-5세	1,400	600	20	10

	월	화	수	목	금
	2	3	4	5	6
석식	백미밥 소고기양팟국 제육불고기 구은김 백김치	흑미밥 무챗국 두부양념구이 새콤달콤오이무침 백김치	백미밥 된장찌개 너비아니조림 애호박볶음 깍두기	차조밥 얼갈이된장국 데리야끼소스닭순살볶음 감자조림 배추김치	백미밥 참치김치찌개 오징어채소볶음 브로컬리무침 깍두기
	9	10	11	12	13
석식	기장밥 시금치된장국 고등어구이 김자반 백김치	차조밥 배추맑은국 채소닭볶음 우엉채조림 백김치	기장밥 된장미역국 동그랑땡계란부침 김부각 깍두기	백미밥 아욱국 간장돈육불고기 콩나물무침 백김치	새우살카레볶음밥 달걀팟국 김자반 감자볶음 백김치
	16	17	18	19	20
석식	백미밥 감자챗국 간장찜닭 크래미양파볶음 백김치	흑미밥 한우미역국 마파두부 오이볶음 배추김치	백미밥 황태뭇국 달걀말이 비엔나소시지케첩볶음 백김치	백미밥 콩나물국 간장제육불고기 구은김 백김치	흑미밥 시금치된장국 떡갈비구이 청경채나물 깍두기
	23	24	25	26	27
석식	기장밥 무된장국 메추리알돈육장조림 새송이버섯볶음 백김치	카레라이스 돈육두루치기 어묵채간장볶음 백김치	기장밥 순두부찌개 훈제오리볶음 가지나물 백김치	백미밥 미역된장국 닭가슴살채소볶음 애호박나물 백김치	흑미밥 두부미소콩나물장국 달걀찜 구은김 김장김치
	30	**알레르기유발식품19종입니다** 알레르기 반응을 보이는 유아에게는 해당식품을 제한합니다 ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 소고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲ 잣 **(대체식품)** 계란(감자,두부,육류) 우유 및 유제품(과일쥬스,과일,죽) 견과류(견과류 제외하고 조리) 사과 신과일(다른 가능한 과일로 대체) 인삼(인삼 제외하고 조리) 토마토(다른 가능한 과일로 대체)			
석식	백미밥 미소두부된장국 소고기바싹불고기 김자반 백김치				

원산지표시	백미,잡곡 (국내산)	소고기 (국내산-한우)	돼지고기 (국내산)	닭.오리고기 (국내산)	육가공품 돈육,계육(국내산)	김치류 배추,고춧가루(국내산)	오징어 (국내산)	두부(콩) (수입산)