식단 공지사항

열량 및 영양소 섭취 기준

연령	탄수화물 : 단백질 : 지방 구성비율 (%)	에너지(kcal)	단백질(g)	칼슘(mg)
만 1~2세	50~65 : 10~20 : 20~35	900kcal	20g	450mg
만 3~5세	50~65 : 10~20 : 15~30	1400kcal	25g	550mg

◦ 2025 한국인 영양소 섭취기준에 준함. (한국영양학회, 2025)
◦ 에너지는 연령별 필요추정량 적용, 에너지 외 영양소는 권장섭취량을 급식계획 기준량으로 적용

식단 작성 기준

구성	◦ 오전 간식의 유형에 따라 죽형, 과일형, 혼합형으로 분류
밥	◦ 만 1~2세는 주 2회 잡곡밥 제공 ◦ 잡곡 비율은 5% 미만 ◦ 부드러운 잡곡 1종류로 제공(2가지 이상 혼합 잡곡 제공 지양)
반찬	◦ 튀김류는 주 1회 이하 ◦ 냉동 육가공제품 월 2회 이하 ◦ 나트륨 섭취를 줄이기 위해 추가로 제공되는 소스류 및 양념장은 생략 가능
간식	◦ 과일·채소, 빵, 떡(만3~5세만 제공)의 구체적인 명칭을 표기(어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리지침에 준함) ◦ 우유 및 유제품류를 매일 제공 - 죽류 경우, 주재료 외 당근, 양파를 포함하여 조리해주세요. (센터 표준 레시피 확인 必) - 플레인요구르트는 호상(떠먹는)과 액상(마시는) 모두 해당하므로, 시설 사정에 맞춰 제공해주세요.
기타	◦ 주 3회 이상 생과일(과일화채 포함), 생채소, 서류(찐감자, 찐고구마, 찐단호박, 찐옥수수)를 간식으로 구성 ★ 운영일(휴원일 제외)에 맞춰 주 3회 이상 자연 간식이 제공되어야 합니다. 감수 시 참고 바랍니다! ★ ◦ **25년 1월부터 영아용 식단의 경우 단백질이 1g미만인 경우가 있어 열량/단백질표기 변경** **: (기존) 소숫점 첫째자리에서 반올림 → (변경) 둘째자리에서 반올림** ◦ 매주 수요일 뚝딱밥상은 일품요리로 구성됩니다. ◦ 매월 울산 5개 센터에서 레시피를 개발하여 공유합니다. 11월은 북구센터에서 제공하였습니다.

원산지 표시사항

1. 원산지 표시는 **국내산** or **수입국가명**으로 기재해주세요
2. 원산지가 다른 **2개 이상의 동일 재료**를 섞은 경우에는 **섞음 비율이 높은 순서대로** 기재해주세요
3. 원산지가 다른 **2개 이상의 품목**을 섞은 경우에는 **각각의 원산지를 기재**하여야 합니다! ★

쌀 (밥, 죽, 누룽지)		예시) ◦ 밥 : 국내산 ◦ 죽 : 중국산 ◦ 누룽지 : 국내산
콩 (두부, 콩국수, 콩비지)		예시) ◦ 두부 : 수입산 ◦ 콩국수 : 중국산 ◦ 콩비지 : 국내산
배추김치 (배추, 고춧가루)		예시) ◦ 배추(또는 절인배추) : 국내산 ◦ 고춧가루 : 중국산 ◦ 배달용 : 국내산
모든 육류 및 식육가공품	**소고기**	◦ 국내산일 경우 식육의 종류와 국가명, 수입산일 경우 국가명만 기재 예시) ◦ 소고기(국거리용) : 한우, 국내산 ◦ 소고기(볶음, 조림용) : 호주산
	돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기(염소 등 산양을 포함)	예시) ◦ 돼지고기 : 국내산 ◦ 닭고기 : 미국산 ◦ 오리고기 : 국내산
	식육·포장육·식육가공품	예시) ◦ 소시지 : 돼지고기 캐나다산, 닭고기 국내산 ◦ 베이컨 : 돼지고기 외국산 ◦ 동그랑땡 : 돼지고기 (국내산과 외국산 섞음)
수산물 및 수산물가공품	**넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어, 부세**	예시) ◦ 낙지 : 중국산 ◦ 고등어 : 국내산 ◦ 갈치 : 세네갈산 ◦ 오징어 : 원양산 ◦ 명태 : 러시아산 ◦ 꽃게 : 중국산 ◦ 참조기 : 국내산 ◦ 아귀 : 국내산 ◦ 주꾸미 : 국내산 ◦ 가다랑어 : 원양산
	해당 수산물 가공품	예시) ◦ 해물동그랑땡 : 오징어 외국산 ◦ 일미 : 오징어 칠레산

알레르기 유발 식품

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기
⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복 포함) ⑲잣

◦ 알레르기 유발 식품을 각 메뉴에 표시하였으니 알레르기 반응을 보이는 유아에게는 해당 식품을 제한해 주세요.
◦ 식단표에 숫자로 표기된 알레르기 번호는 각 시설의 사용하는 제품(소스류, 가공식품) 종류에 따라 달라질 수 있으므로,
시설에서 확인 후 사용 제품에 맞게 변경해 주세요.

대체식품군

◦ 대체식품군 내에서 식단을 수정할 경우, 표를 참조하여 작성해 주세요.
◦ 식단표 수정은 해당 월이 시작되기 전에 수정되어야 합니다.

식사		
모든 연령	잡곡류	보리, 쌀, 조, 찹쌀, 현미, 흑미 등 모든 잡곡류
	김치류	깍두기, 배추김치, 백김치 등 모든 김치류
	육류	닭, 돼지, 소, 오리
	난류, 두부류	달걀, 두부, 메추리알, 순두부, 연두부
	어류	가자미, 갈치, 고등어, 꽁치, 대구, 동태, 명태, 삼치, 연어, 임연수, 조기, 코다리
	기타어류	낙지, 새우, 오징어, 주꾸미
	패류	굴, 바지락, 전복, 조개, 홍합
	건어물류	명엽채, 오징어채, 일미, 쥐어채, 진미채
	해조류	김, 다시마, 매생이, 미역, 미역줄기, 파래
	녹황색 채소류	겨울초, 고구마순, 고사리, 고추잎, 곤드레, 근대, 깻잎, 깻잎순, 냉이, 늙은호박, 단호박, 달래, 당근, 돌나물, 마늘종, 미나리, 방풍, 부지깽이나물, 부추, 브로콜리, 비름, 상추, 세발나물, 시금치, 시래기, 신선초, 쑥, 쑥갓, 아욱, 열무, 유채, 참나물, 청경채, 취나물, 치커리, 콜리플라워, 파, 파프리카, 피망, 호박잎
	담색 채소류	가지, 감자, 고구마, 노각, 단배추, 도라지, 무, 배추, 봄동, 숙주, 애호박, 양배추, 양상추, 양파, 얼갈이, 연근, 오이, 우엉, 콩나물
	버섯류	새송이버섯, 양송이버섯, 팽이버섯 등 모든 버섯류
	깨류	검은깨, 참깨
만3~5세	견과류	땅콩, 아몬드, 잣, 호두
	콩류	강낭콩, 검정콩, 완두콩, 팥
간식		
모든 연령	과일류	감, 귤, 바나나, 배, 사과 등 모든 과일류
	채소류	당근, 오이, 콜라비, 토마토, 파프리카
	우유 및 유제품 (두유 포함)	두유, 떠먹는 요구르트, 마시는 요구르트, 우유, 치즈
만1~2세	빵류 (시리얼 포함)	시설 기호에 맞는 빵·시리얼류 (당분과 지방함량이 적은 제품 선택)
	서류	감자, 고구마, 단호박, 으깬 옥수수
만3~5세	떡·빵류 (시리얼 포함)	시설 기호에 맞는 떡·빵·시리얼류 (당분과 지방함량이 적은 제품 선택)
	서류	감자, 고구마, 단호박, 옥수수

메뉴 제공 시 유의사항 ①

1. 음식 섭취 시, 물·음료와 함께 제공하며 모니터링은 필수적으로 동반되어야 함
2. 가열하지 않고 생으로 제공하는 채소·과일은 식품첨가물로 허용된 살균제로 소독 후, 물로 3회 이상 충분히 헹궈야 함
   식품첨가물로 허용된 식품용 살균제 종류(7품목) : 과산화수소(H_2O_2), 차아염소산나트륨(NaClO), 차아 염소산칼슘($Ca(ClO)_2$)
   차아염소산수(HOCl)이산화염소수(ClO_2)오존수(O_3)과산화초산(CH_3COOOH)



음식명		조리법	만 1~2세 배식	만 3~5세 배식
밥류	잡곡밥	◦ 잡곡밥 5% 이내 사용 ◦ 소화가 용이하도록 충분히 불려 사용	◦ 여러 가지 종류가 섞인 혼합잡곡을 제공하는 것은 지양 ◦ 조, 기장, 수수, 흑미와 같은 부드러운 잡곡 1종류로 제공	
			◦ 소화력을 고려하여 주2-3회로 제공 횟수 제한	◦ 횟수 제한 없음
	볶음밥·덮밥	◦ 채소 크기는 1x1cm 이하로 썰기	◦ 골고루 섞거나 또는 먹기 좋은 형태로 배식	
국류	국	◦ 건더기의 크기를 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 썰기	◦ 식판에 바로 국을 담으면 국물까지 먹기가 어려울 수 있으므로 국그릇에 배식 권장	
주찬류	불고기용(돈육·우육)	◦ 0.2cm 이하의 두께로 주문하고 양념에 재기 전에 3x3cm 크기로 썰어서 조리	◦ 돼지고기(수육, 돈까스용) 저작이 어렵고 쇠고기도 질긴 부위는 섭취가 어려우므로 작게 썰거나 다진 고기를 활용하여 조리	◦ 스스로 한 번 정도 잘라 먹거나 저작이 용이한 작은 크기로 제공
	닭	◦ 뼈가 제거된 닭가슴살, 닭안심살, 닭다리살 부위로 조리	◦ 반드시 순살 닭고기 제공(뼈 유의)	
	생선	◦ 가급적 순살 생선 사용	◦ 배식 전 생선살만 발라서 제공	
	해물	◦ 오징어, 낙지, 주꾸미, 조갯살 정도로만 활용하여 조리 ◦ 충분히 익혀서 조리하되 너무 질기지 않도록 조절	◦ 반드시 잘게 0.5~1cm 정도로 잘게 잘라서 제공 ◦ 조개는 껍질을 제거하여 살만 발라서 제공 ◦ 건새우는 식감으로 인해 어린 유아는 섭취가 어려움	
	난류	◦ 반드시 노른자까지 완숙으로 익혀서 조리	◦ 삶은 달걀인 경우, 반드시 2~4등분으로 잘라서 물·음료와 함께 제공 ◦ 달걀찜 제공 시 중심 온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공	
부찬류	샐러드·쌈채소	◦ 생채소는 반드시 소독 및 세척 하여 조리 ◦ 소스는 배식 직전에 버무려서 제공	◦ 만 3~5세보다 작게 잘라서 제공 ◦ 조리가 전혀 되지 않은 생채소를 큰 덩어리로 제공하지 않음	◦ 직접 손으로 쌈을 싸기보다 3x3cm 정도로 아이들이 먹기 편하게 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을 수 있도록 제공

메뉴 제공 시 유의사항 ②

음식명		조리법	만 1~2세 배식	만 3~5세 배식
부찬류	어묵	◦ 데쳐서 조리	◦ 2cm 이하 길이로 잘라서 제공	
	나물무침	◦ 짜지 않도록	◦ 2cm 이하 길이로 나물을 잘라서 제공	
김치류	배추김치	◦ 맵거나 짜지 않도록 고춧가루 함량에 유의 ◦ 만1~2세는 백김치 권장	◦ 잎보다는 줄기 부분을 잘 먹을 수 있음 ◦ 1cm 이하 크기로 작게 잘라서 제공	
	깍두기		◦ 1cm 이하 크기로 작게 잘라서 제공	
면류	국수 잡채	◦ 면을 충분히 익혀서 조리	◦ 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식	◦ 포크로 면이 떠지도록 지도
떡류	떡	◦ 굳지 않아 먹기 좋은 말랑말랑한 상태 확인	* 떡류 제공 불가 : 저작 및 삼킴 위험으로 제외 ◦ 전통 식품 제공 등의 사유로 제공 원하는 경우 ① 운영위원회를 통한 떡 제공에 대한 협의 서류 ② 떡 제공에 대한 학부모 안내장 위 두가지 서류가 충족 된 시설에 한하여 감수 후 제공 가능	◦ 떡국 메뉴인 경우, 떡이 너무 크지 않도록 제공 ◦ 2~4등분으로 잘게 잘라서 제공 ◦ 조랭이떡, 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단, 백설기 등 점도가 높아 기도를 막을 수 있는 떡은 식사 시간 동안 반드시 선생님들의 모니터링 필요 ◦ 목이 막히지 않도록 물, 음료와 함께 제공
전류	전	◦ 나물, 해물 등은 1cm이하로 작게 잘라서 반죽 조리	◦ 3x3cm정도의 크기로 제공	◦ 스스로 한 번 정도 잘라 먹을 수 있도록 제공
기타	견과류·콩류·옥수수	◦ 콩조림 등은 물량을 충분히 하고 푹 익혀서 무르게 조리	◦ 견과류는 삼킴 위험으로 제공제외 ◦ 옥수수는 원형 그대로 제공하지 않고 쪄서 으깬 형태 또는 잘게 썰린 형태로 조리에 이용	◦ 알레르기 원아 확인 후 제공 ◦ 제공 시 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공
	메추리알 방울토마토등 (표면이 매끄럽고 동글동글한 음식)	◦ 메추리알은 푹 익혀서 조리 ◦ 생과일은 반드시 소독 및 세척 하여 조리	◦ 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공 ◦ 씹어서 삼키도록 지도	◦ 원형의 형태로 제공하지 않고 잘라서 제공 및 제공 시 주의 ◦ 씹어서 삼키도록 지도
	포도	◦ 생과일은 반드시 소독 및 세척 하여 조리	◦ 원형의 형태로 제공하지 않고 세로 방향으로 작게 잘라서 제공 ◦ 껍질째 주면 알맹이를 빨아서 먹을 경우 기도를 막을 수 있기 때문에 껍질을 벗겨서 씹어 먹을 수 있도록 지도	
	파인애플	◦ 생과일은 반드시 소독 및 세척 하여 조리	◦ 과량 섭취시 단백질 분해효소로 인해 구강염이 발생할 수 있으므로, 적당량 제공 ◦ 과육을 빨아먹지 않도록 지도	
	짜먹는요구르트 컵에 주는 음료	◦ 컵에 이물질이 없는지 확인 후 제공	◦ 쉬지 않고 또는 급하게 빨거나 마실 경우에 기도로 들어갈 수 있으므로 섭취 시 모니터링 필요 ◦ 두세 모금 마시면 꼭 쉬어서 완전히 삼켰는지 확인한 후 마실 수 있도록 지도	
	고구마, 감자, 강력분으로 만든 빵	◦ 찐 음식은 충분히 익혀서 제공	◦ 음료와 함께 제공하지 않으면 너무 퍽퍽해서 삼키기가 어렵고, 삼키면서 목이 메는 경우가 있으므로 주의 ◦ 제공 시 주의가 필요하며 섭취 시 모니터링 필요	
	젤리, 찹쌀떡, 새알심 등	◦ 떡류는 말랑말랑한 상태 확인	◦ 젤리, 사탕 등 급식으로 제공하지 않는 간식 삭제	

생일 선택형 식단

1. 균형있는 영양섭취를 위하여 반드시 간식까지 함께 변경하셔야 합니다.
2. 같은 주에 동일한 간식(과일·채소)이 중복으로 제공되지 않도록 확인해주세요.
3. 생일 선택식단 중 A를 선택할 경우 운영일(휴원일 제외)에 맞춰 주 3회 이상 자연 간식이 제공되는지 확인해주세요.

	생일 선택형 식단			
	A		B	
오전 간식	참치죽⑤⑥⑱		파인애플	
점심	잡곡밥 유부미역국⑤⑥ 돼지고기된장볶음⑤⑥⑩ 배추나물 깍두기⑤⑥⑨		잡곡밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 흰살생선전①⑤⑥ 우엉엿장조림⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	
오후 간식	케이크①②⑤⑥/ 우유②		케이크①②⑤⑥/ 우유②	
만1~2세	522.2	21.8	483.7	20.6
만3~5세	733.4	30.2	674.2	28.3



11월의 건강밥상 재료 "브로콜리"



- 열량 : 100g당 28kcal
- 구입요령 : 송이가 단단하면서 가운데가 볼록하게 솟아올라 있으며 줄기를 잘라낸 단면이 싱싱한 것을 골라야 하며, 꽃이 핀 것은 맛과 영양이 떨어지므로 꽃 피기 전의 브로콜리를 골라야 한다.
- 효능 : 비타민 C 가 풍부하고 칼슘의 흡수율이 높아 뼈의 건강을 돕는 역할을 한다.
- 손질 : 브로콜리를 깨끗이 씻으려면 그릇에 물을 담아 꽃봉오리 부분이 물에 잠기도록 뒤집어 놓으면 더 효과적인데 그릇에 꽉 차게 담고 10~20분 가량 놓아두면 꽃봉오리가 열리면서 흙과 벌레 등 오염물질이 떨어진다.

* 출처: 우수식재료디렉토리

*** 11월 식단에 활용해보세요 ***

11월 5일(목) 브로콜리달걀말이 : 그릇에 달걀을 풀고 브로콜리, 당근, 양파를 잘게 다져요 → 풀어둔 달걀에 브로콜리, 당근, 양파, 소금, 후추를 넣고 섞어요 → 팬에 식용유를 두르고 달걀물을 부어 익기 시작하면 뒤집개로 돌돌 말아서 익히면 완성!

11월 18일(수) 브로콜리카레라이스 : 밥을 고슬고슬하게 지어요 → 돼지고기, 브로콜리, 당근, 양파는 먹기 좋은 크기로 잘라요 → 냄비에 식용유를 두르고 돼지고기, 브로콜리, 당근, 양파를 넣고 볶아요 → 물, 카레가루를 넣고 끓여요 → 그릇에 밥, 카레소스를 담으면 완성!

11월 점심식단 응용 및 조리 Tip

날짜	음식명	Tip
11/3(화)	감자채볶음	감자는 채 썬 뒤 물에 담가두어 전분을 제거하면 감자를 볶을 때 팬에 들러붙지 않아요. 소금물에 담가두면 감자가 단단해져 쉽게 부서지지 않아요.
11/9(월)	마파두부조림	두부를 데칠 때, 소금을 넣으면 두부가 단단해지면서 모양이 흐트러지지 않아요. 두반장 소스 대신 된장, 간장을 1:1 비율로 섞어서 사용해도 좋아요.
11/16(월)	메추리알장조림	메추리알은 중불에서 뭉근히 조려요. 센불로 팔팔 끓이면 흰자에 금이 가면서 깨지며, 노른자가 국물에 풀리면 탁하고 지저분해져요.
11/24(화)	오징어볶음 (새우살볶음)	냉동 새우살, 오징어를 볶을 땐 물이 생길 수 있어, 한 번 데친 후 사용해요.
11/26(목)	시금치나물	시금치는 오래 데치면 비타민C와 엽산 등의 영양소가 파괴되므로 살짝 데쳐요. 끓는 물에 소금을 넣고 뚜껑을 덮지 않은 상태에서 1분 이내로 데쳐야 색이 선명해지고, 영양 손실도 줄일 수 있어요.

사랑받는 아이, 행복한 세상	우리두리어린이집 11월(만3~5세)식단	우리두리어린이집 052)201-0838

일자	2 (월)		3 (화)		4 (수) 뚝딱밥상		5 (목)		6 (금)		7 (토)	
오전간식	김죽		깨죽		참치죽⑤⑥⑱		소고기죽⑯		미역죽		키위/슬라이스치즈②⑤	
점심	잡곡밥 단배추국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 상추무침 깍두기⑤⑥⑨		잡곡밥 유부된장국⑤⑥ 순살고등어양파찜⑤⑥⑦ 감자채볶음⑤ 깍두기⑤⑥⑨		목살스테이크덮밥 ⑤⑥⑩⑫⑯ 청경채국⑤⑥ 단호박범벅①⑤⑥⑯ 깍두기⑤⑥⑨		잡곡밥 오징어국⑤⑥⑰ 야채달걀말이①⑤ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨		잡곡밥 우동장국⑤⑥ 등심돈까스+소스 ①②⑤⑥⑩⑫⑯ 오이무침 깍두기⑤⑥⑨		하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 얼갈이국⑤⑥ 일미무침⑤⑥⑰ 깍두기⑤⑥⑨	
오후간식	크로와상①②⑤⑥/우유②		배/플레인요구르트②		치킨텐더①②⑤⑥⑮⑯/마시는요구르트②		당근스틱/플레인요구르트②		귤/마시는요구르트②		연유빵①②⑤⑥	
영양표시	755.1	29.9	709	30.5	590.5	24	584.6	27.7	628.2	29.1	552.5	24.9
일자	9 (월)		10 (화)		11 (수) 뚝딱밥상		12 (목)		13 (금)		14 (토)	
오전간식	누룽지죽		달걀죽①		순두부죽⑤		닭살죽⑮		깨죽		멜론/슬라이스치즈②⑤	
점심	잡곡밥 동태살국⑤⑥ 마파두부조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑤⑥⑨		잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 파프리카무침 깍두기⑤⑥⑨		새우살짜장밥 ②⑤⑥⑨⑩⑮⑯ 들깨무채국⑤⑥ 군만두①②⑤⑥⑩⑯⑱ 깍두기⑤⑥⑨		잡곡밥 맑은미역국⑤⑥ 소고기곤약조림⑤⑥⑯ 양배추숙채 깍두기⑤⑥⑨		잡곡밥 모둠어묵국⑤⑥ 데리야끼떡갈비조림 ②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 버섯나물 깍두기⑤⑥⑨		간장비빔국수⑤⑥ 달걀밥①⑤ 플레인요구르트② 배추김치⑤⑥⑨	
오후간식	딸기잼토스트①②⑤⑥/우유②		사과/플레인요구르트②		김가루주먹밥⑤/마시는요구르트②		방울토마토⑫/플레인요구르트②		파인애플/마시는요구르트②		머핀①②⑤⑥	
영양표시	673.3	27.9	637.4	26.5	613.9	23.8	650	27.3	658.6	24	518	20.1
일자	16 (월)		17 (화)		18 (수)		19 (목)		20 (금)		21 (토)	
오전간식	미역죽		참치죽⑤⑥⑱		순두부죽⑤		소고기죽⑯		달걀죽①		단감/슬라이스치즈②⑤	
점심	잡곡밥 차돌박이된장국⑤⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 숙주당근무침 깍두기⑤⑥⑨		잡곡밥 연두부국⑤⑥ 순살삼치구이⑤ 깻잎나물 깍두기⑤⑥⑨		닭다리살카레라이스 ②⑤⑥⑮⑯⑱ 배추국⑤⑥ 브로콜리깨소스무침①⑤⑥⑯ 깍두기⑤⑥⑨		잡곡밥 시래기국⑤⑥ 돼지고기파채볶음⑤⑥⑩ 김구이 깍두기⑤⑥⑨		잡곡밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 동그랑땡구이 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 애호박나물 깍두기⑤⑥⑨		참치채소비빔밥 ⑤⑥⑱ 맑은장국⑤⑥ 코울슬로①⑤⑥⑯ 배추김치⑤⑥⑨	
오후간식	시리얼⑤⑥/우유②		바나나/플레인요구르트②		버터감자②/마시는요구르트②		오이스틱/플레인요구르트②		배/마시는요구르트②		크림빵①②⑤⑥	
영양표시	739.5	26.5	615.2	30.3	565.5	21.9	568.2	30.7	644.1	21.4	539.8	24.8
일자	23 (월)		24 (화)		25 (수) 뚝딱밥상		26 (목)		27 (금)		28 (토)	
오전간식	깨죽		참치죽⑤⑥⑱		삼색채소죽		닭살죽⑮		김죽		포도/슬라이스치즈②⑤	
점심	잡곡밥 홍합미역국⑤⑥⑱ 들기름두부구이⑤⑥ 코울슬로①⑤⑥⑯ 깍두기⑤⑥⑨		잡곡밥 닭살국⑮ 오징어볶음⑤⑥⑰ 오이나물 깍두기⑤⑥⑨		쇠고기우엉밥⑤⑥⑯ 팽이버섯국⑤⑥ 어묵강정⑤⑥⑫ 깍두기⑤⑥⑨		잡곡밥 황태감자국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 시금치나물 깍두기⑤⑥⑨		잡곡밥 콩나물국⑤ 달걀찜① 얼갈이나물 깍두기⑤⑥⑨		고기국수⑤⑥⑩ 잡곡밥1/3공기(추가) 메밀전③⑤ 배추김치⑤⑥⑨	
오후간식	치즈빵①②⑤⑥/우유②		사과/플레인요구르트②		시리얼⑤⑥/우유②		파프리카스틱/플레인요구르트②		귤/마시는요구르트②		통밀빵①②⑤⑥	
영양표시	808.5	33.8	673.3	37	686.6	19.6	699.3	35.9	585	24.1	558.8	23.5
일자	30 (월)											
오전간식	소고기죽⑯											
점심	잡곡밥 애호박국⑤⑥ 돼지고기씻은김치찜 ⑤⑥⑨⑩ 무나물 깍두기⑤⑥⑨											
오후간식	미니붕어빵①②⑤⑥/우유②											
영양표시	664.2	27.8										

〈알레르기 유발 식품〉

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두
⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기
⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기
⑯소고기 ⑰오징어
⑱조개류(굴, 홍합, 전복 포함) ⑲잣
★ 알레르기 반응을 보이는 원아에게는 해당 식품을 제한합니다!
⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어있습니다. (표기 생략)

구분	열량	단백질
단위	Kcal	g

원산지 표시

쌀			콩			배추김치			돼지고기	소고기	닭고기	오리고기
밥	죽	누룽지	두부	콩국수	콩비지	배추	고춧가루	배달용				
국내산	국내산	국내산	미국산, 캐나다산	국내산	중국산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우,국내산	국내산	국내산

수산물														가공식품			
낙지	고등어	오징어	명태	삼치	새우	꽃게	주꾸미	참치	황태	갈치	가다랑어	참조기	전복	가쓰오부시	만두	동그랑땡구이	돈까스
중국산	국내산	국내산	러시아산	외국산	베트남산	중국산	베트남산	원양산	러시아산	국내산, 세네갈산	원양산	기니아산	국내산	필리핀산	밀:미국산 돼지고기:국산 양배추:국산	돼지고기: 국내산 두부: 미국산, 캐나다산	돼지고기: 국내산

사랑받는 아이, 행복한 세상	우리두리어린이집 11월(만1~2세)식단	우리두리어린이집 052)201-0838

일자	2 (월)		3 (화)		4 (수) 뚝딱밥상		5 (목)		6 (금)		7 (토)	
오전간식	김죽		깨죽		참치죽⑤⑥⑱		소고기죽⑯		미역죽		키위/ 슬라이스치즈②⑤	
점심	잡곡밥 단배추국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 상추무침 깍두기⑤⑥⑨		잡곡밥 유부된장국⑤⑥ 순살고등어양파찜⑤⑥⑦ 감자채볶음⑤ 깍두기⑤⑥⑨		목살스테이크덮밥 ⑤⑥⑩⑫⑯ 청경채국⑤⑥ 단호박범벅①⑤⑥⑯ 깍두기⑤⑥⑨		잡곡밥 오징어국⑤⑥⑰ 야채달걀말이①⑤ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨		잡곡밥 우동장국⑤⑥ 등심돈까스+소스 ①②⑤⑥⑩⑫⑯ 오이무침 깍두기⑤⑥⑨		하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 얼갈이국⑤⑥ 일미무침⑤⑥⑰ 깍두기⑤⑥⑨	
오후간식	크로와상①②⑤⑥/우유②		배/플레인요구르트②		치킨텐더①②⑤⑥⑮⑯/ 마시는요구르트②		당근스틱/플레인요구르트②		귤/마시는요구르트②		연유빵①②⑤⑥	
영양표시	536.3	21.6	506.4	22	383.8	15.6	411.1	19.8	408.3	18.9	386.4	18.1
일자	9 (월)		10 (화)		11 (수) 뚝딱밥상		12 (목)		13 (금)		14 (토)	
오전간식	누룽지죽		달걀죽①		순두부죽⑤		닭살죽⑮		깨죽		멜론/ 슬라이스치즈②⑤	
점심	잡곡밥 동태살국⑤⑥ 마파두부조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑤⑥⑨		잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 파프리카무침 깍두기⑤⑥⑨		새우살짜장밥 ②⑤⑥⑨⑩⑮⑯ 들깨무채국⑤⑥ 군만두①②⑤⑥⑩⑯⑱ 깍두기⑤⑥⑨		잡곡밥 맑은미역국⑤⑥ 소고기곤약조림⑤⑥⑯ 양배추숙채 깍두기⑤⑥⑨		잡곡밥 모둠어묵국⑤⑥ 데리야끼떡갈비조림 ②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 버섯나물 깍두기⑤⑥⑨		간장비빔국수⑤⑥ 달걀밥①⑤ 플레인요구르트② 배추김치⑤⑥⑨	
오후간식	딸기잼토스트①②⑤⑥/ 우유②		사과/플레인요구르트②		김가루주먹밥⑤/ 마시는요구르트②		방울토마토⑫/ 플레인요구르트②		파인애플/ 마시는요구르트②		머핀①②⑤⑥	
영양표시	483.1	20.3	469.6	19.4	399	15.5	453.7	19.6	473.6	17.8	388.7	16.2
일자	16 (월)		17 (화)		18 (수)		19 (목)		20 (금)		21 (토)	
오전간식	미역죽		참치죽⑤⑥⑱		순두부죽⑤		소고기죽⑯		달걀죽①		단감/ 슬라이스치즈②⑤	
점심	잡곡밥 차돌박이된장국⑤⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 숙주당근무침 깍두기⑤⑥⑨		잡곡밥 연두부국⑤⑥ 순살삼치구이⑤ 깻잎나물 깍두기⑤⑥⑨		닭다리살카레라이스 ②⑤⑥⑮⑯⑱ 배추국⑤⑥ 브로콜리깨소스무침①⑤⑥⑯ 깍두기⑤⑥⑨		잡곡밥 시래기국⑤⑥ 돼지고기파채볶음⑤⑥⑩ 김구이 깍두기⑤⑥⑨		잡곡밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 동그랑땡구이 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 애호박나물 깍두기⑤⑥⑨		참치채소비빔밥 ⑤⑥⑱ 맑은장국⑤⑥ 코울슬로①⑤⑥⑯ 배추김치⑤⑥⑨	
오후간식	시리얼⑤⑥/우유②		바나나/플레인요구르트②		버터감자②/ 마시는요구르트②		오이스틱/플레인요구르트②		배/마시는요구르트②		크림빵①②⑤⑥	
영양표시	526.2	19.4	445.4	21.8	367.6	14.2	400.4	21.8	464.1	16.1	371.7	17.5
일자	23 (월)		24 (화)		25 (수) 뚝딱밥상		26 (목)		27 (금)		28 (토)	
오전간식	깨죽		참치죽⑤⑥⑱		삼색채소죽		닭살죽⑮		김죽		포도/ 슬라이스치즈②⑤	
점심	잡곡밥 홍합미역국⑤⑥⑱ 들기름두부구이⑤⑥ 코울슬로①⑤⑥⑯ 깍두기⑤⑥⑨		잡곡밥 닭살국⑮ 오징어볶음⑤⑥⑰ 오이나물 깍두기⑤⑥⑨		쇠고기우엉밥⑤⑥⑯ 팽이버섯국⑤⑥ 어묵강정⑤⑥⑫ 깍두기⑤⑥⑨		잡곡밥 황태감자국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 시금치나물 깍두기⑤⑥⑨		잡곡밥 콩나물국⑤ 달걀찜① 얼갈이나물 깍두기⑤⑥⑨		고기국수⑤⑥⑩ 잡곡밥1/3공기(추가) 메밀전③⑤ 배추김치⑤⑥⑨	
오후간식	치즈빵①②⑤⑥/우유②		사과/플레인요구르트②		시리얼⑤⑥/우유②		파프리카스틱/ 플레인요구르트②		귤/마시는요구르트②		통밀빵①②⑤⑥	
영양표시	571	24.1	493	26.3	446.3	12.7	485.7	25.1	380.3	15.7	384.1	16.6
일자	30 (월)											
오전간식	소고기죽⑯											
점심	잡곡밥 애호박국⑤⑥ 돼지고기씻은김치찜 ⑤⑥⑨⑩ 무나물 깍두기⑤⑥⑨											
오후간식	미니붕어빵①②⑤⑥/ 우유②											
영양표시	477.2	20.2										

〈알레르기 유발 식품〉
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두
⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기
⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기
⑯소고기 ⑰오징어
⑱조개류(굴, 홍합, 전복 포함) ⑲잣
★ 알레르기 반응을 보이는 원아에게는 해당 식품을 제한합니다!
⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어있습니다. (표기 생략)

구분	열량	단백질
단위	Kcal	g

원산지 표시

쌀			콩			배추김치			돼지고기	소고기	닭고기	오리고기
밥	죽	누룽지	두부	콩국수	콩비지	배추	고춧가루	배달용				
국내산	국내산	국내산	미국산, 캐나다산	국내산	중국산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우,국내산	국내산	국내산

수산물														가공식품			
낙지	고등어	오징어	명태	삼치	새우	꽃게	주꾸미	참치	황태	갈치	가다랑어	참조기	전복	가쓰오부시	만두	동그랑땡구이	돈까스
중국산	국내산	국내산	러시아산	외국산	베트남산	중국산	베트남산	원양산	러시아산	국내산, 세네갈산	원양산	기니아산	국내산	필리핀산	밀:미국산 돼지고기:국산 양배추:국산	돼지고기: 국내산 두부: 미국산, 캐나다산	돼지고기: 국내산

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 | 장내환경 개선 | 면역증진효과 | 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