11 2026 가정통신문
영양

https://dietary4u.mfds.go.kr/ulsanbg/

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



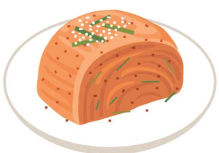
김장에 사용되는 고무장갑、고무대야 등 '식품용 기구' 표시를 확인하기

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

출처 : 식품의약품안전처, 식생활안전관리원, 나눔스퀘어네오OTF, 산돌구름네모니2

울산북구 어린이·사회복지급식관리지원센터
울산 북구 산업로 1020, 오토밸리복지센터 1F
Tel : 052-285-4290 / Fax : 052-285-4291
2026-10호 가정통신문

울산북구 어린이·사회복지급식관리지원센터

농소어린이집 식단 안내문

2026년 11월

1. 식단의 구성

※ 한국인영양소섭취기준(2020)으로 작성되었으며, 어린이급식관리지원센터 식단작성 프로그램으로 분석합니다.

연령	에너지	단백질 권장섭취량	칼슘 권장섭취량	탄수화물 : 단백질 : 지방
1~2세	900kcal	20g	500mg	50-65% : 10-20% : 20-35%

▶1일 영양소 섭취기준을 식사 3회(아침, 점심, 저녁), 간식 2회(오전, 오후)로 나누어 오전간식 8%, 점심 28%, 오후간식 10% 비율로 식단 제공

간식 구성	월	화	수	목	금
오전	과일	죽	유제품	과일	죽
오후	조리간식	빵/시리얼&우유	조리간식	빵&차/떡 대체메뉴	찐서류&우유/과일&치즈

점심 구성

1 **나트륨 저감화 및 잔반 줄이기**	매주 수요일 국류 숭늉(또는 대체국) 제공, 일품 메뉴 제공
2 **신규 메뉴 및 울산시 센터 공유 메뉴**	월 1회 개발레시피() 및 울산 5개 센터 공유 메뉴() 제공
3 **친환경「고기 없는 날」및 자연 간식**	매월 두 번째 화요일 채식 급식 제공, 과일·채소·찐서류 주 3회 제공
4 **어·육가공품 제공 기준**	월 5회 이하 제공
5 **대체메뉴 제공** **- 수요일 점심 숭늉(대체국)**	제공되는 메뉴 외 열량/단백질 삭제 예시] 점심: 숭늉 ~~(대체:미소장국⑤⑥)~~ → 숭늉 열량/단백질: 412/12 ~~(405/15)~~ → 412/12
6 **편식 예방「월 2회 푸드브릿지」** **11월 푸드브릿지(브로콜리) 메뉴** 11일 2단계 카레라이스 18일 2단계 채소볶음밥 ※ 단계를 고려해 양, 크기를 조정하여 조리	반복 노출을 통한 편식 예방법으로 동일 식재료 2개월간 월 2회 제공 ■ 1단계(친해지기) : 푸드브릿지 활동지 제공 ■ 2단계(간접 노출) : 재료의 형태를 알아볼 수 없게 조리하여 식단에 활용 ■ 3단계(소극적 노출) : 다른 재료와 함께 조리하여 식단에 활용 ■ 4단계(적극적 노출) : 재료를 식단에 적극 활용

2. 연령별 식단 구분

일자	1-2세 메뉴
25일(수)	안매운김치전
-	안매운배추김치
-	안매운깍두기
열량/단백질	65%

유아기 식사 제공 시 유의 사항

- 잡곡밥은 소화가 용이하도록 충분히 불리고, 잡곡량 5% 이내로 사용
- 모든 음식은 충분히 푹 익혀서 질기거나 단단하지 않고 무르게 제공
- 모든 음식은 먹기 좋은 크기로 잘라 제공
- 배식 크기는 연령별로 조절하여 제공(1-2세 제공량 → 3-5세의 65%)
- 고춧가루 등 자극적인 양념류 사용 자제, 안매운 김치류로 제공
- 깍두기는 잘게 잘라 제공(저작이 어려운 경우 배추김치로 대체)

3. 식품 알레르기 대체식품 안내

▶ 대체식은 영양학적으로 비슷한 식품을 선택할 수 있도록 동일 식품군 내에서 선택하여 제공합니다. (단백질 유사성으로 인한 교차반응 주의)
▶ 제거식은 원인식품만을 제외하고 조리하는 것이며, 원인식품을 넣지 않은 단계에서 따로 준비합니다.
▶ 식단표 내 알레르기 유발식품 번호는 울산북구센터 표준레시피를 근거로 기재되었으며, 식재료 및 조리법 변경 시 주의 바랍니다.

식품	대체식품	예시
달걀	■ 과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의가 필요 ■ 흰살생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체	· 달걀찜 → 연두부찜 · 달걀말이 → 두부구이, 생선전
우유	■ 멸치, 두부, 해조류로 대체, 식물성 식품에 함유된 칼슘은 흡수율이 낮음 ■ 충분한 칼슘 공급이 어려운 경우 전문의와 상담하여 칼슘제 섭취를 고려	· 우유 → 두유 · 크림파스타 → 토마토파스타
생선	■ 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후 반응이 없는 생선으로 대체하거나 쇠고기, 돼지고기, 두부, 달걀 등 단백질군에서 대체 ■ 생선을 제한하는 경우 비타민D가 함유된 표고버섯, 목이버섯 보충을 권장	· 고등어구이 → 가자미구이 · 오징어볶음 → 돈육불고기 · 흰살생선전 → 두부구이
육류	■ 고기를 제한하는 경우 철 흡수 저하로 빈혈을 초래할 수 있음 ■ 생선류로 대체, 철분 보충으로 해조류 추가 권장, 철분제를 고려할 경우 전문의와 상담	· 쇠불고기 → 오징어볶음 · 돈육장조림 → 고등어조림 · 쇠고기탕국 → 새우살미역국
콩	■ 콩을 이용한 제품이 많기 때문에 많은 주의가 필요(양념류, 콩기름, 과자) ■ 참치, 치즈, 고등어, 쇠고기, 돼지고기 등으로 대체	· 콩나물국 → 무채국 · 두부채소전 → 참치채소전
땅콩 및 견과류	■ 소량으로도 반응하고 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의가 필요 ■ 해당 견과류 외 다른 견과류에 대한 반응도 확인하고 반응 시 다른 식품(외관상 비슷한 건포도, 볶은 콩 등)으로 대체하거나 제거식 권장	· 호두죽 → 깨죽 · 잔멸치견과류볶음 → 잔멸치볶음(제거식)

울산북구 어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자 : 이다정, 장서윤 영양사

농소어린이집 영아 식단표

2026년 11월

혼합형(12개월-2세)

	월	화	수	목	금
날짜	**11월 2일**	**11월 3일**	**11월 4일**	**11월 5일**	**11월 6일**
오전간식	과일(귤)	김찹쌀죽	호상요구르트②	과일(샤인머스캣)	장국죽⑤⑥⑯
점심	백미밥 순두부찌개⑤⑥ 대패삼겹살볶음⑩ 파프리카무침⑤⑥ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 맑은버섯국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 브로콜리볶음⑤⑥ 안매운배추김치⑨	쇠고기채소볶음밥⑤⑥⑯ 숭늉 두부조림⑤⑥ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 북어국⑤⑥ 동그랑땡구이①⑤⑥⑩ 고구마범벅①⑤ 안매운배추김치⑨	백미밥 호박양파국⑤⑥ 삼색달걀스크램블①⑤ 새우살데리야끼조림⑤⑥⑨ 안매운깍두기⑨
오후간식	호박전①⑤⑥	빵(단팥빵①②⑤⑥)&우유②	잔멸치주먹밥⑤⑥	핫도그①②⑤⑥⑩⑮	과일(바나나)
열량/단백질	353/12	451/21	499/14	417/14	390/17
날짜	**11월 9일**	**11월 10일**	**11월 11일**	**11월 12일**	**11월 13일**
오전간식	과일(사과)	채소죽⑤⑥	호상요구르트②	과일(바나나)	달걀죽①
점심	백미밥 맑은배추국⑤⑥ 닭강정⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 김자반⑤ 안매운배추김치⑨	카레라이스②⑤⑥⑫⑯⑱ 숭늉 달걀말이①⑤ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 어묵국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 토마토무침⑤⑥⑫ 안매운깍두기⑨	백미밥 조개탕⑤⑥⑱ 깐풍두부⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	시리얼⑤&우유②	허니버터연근강정②⑤⑥	빵(밤식빵①②⑤⑥)&우유②	찐고구마&우유②
열량/단백질	392/21	479/20	477/15	455/19	473/14
날짜	**11월 16일**	**11월 17일**	**11월 18일**	**11월 19일**	**11월 20일**
오전간식	과일(샤인머스캣)	닭죽⑮	호상요구르트②	과일(사과)	연두부죽⑤
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤⑥ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 오징어호박국⑤⑥⑰ 달걀만두①⑤⑥ 버섯나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨	채소볶음밥⑤⑥ 숭늉 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 콩나물국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 안매운깍두기⑨
오후간식	치즈주먹밥②⑤⑥	빵(찐빵⑥)&우유②	로제스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	프렌치토스트①②⑤⑥	과일(단감)
열량/단백질	454/16	478/20	450/14	347/14	345/14
날짜	**11월 23일**	**11월 24일**	**11월 25일**	**11월 26일**	**11월 27일**
오전간식	과일(바나나)	흑임자죽	호상요구르트②	과일(귤)	게살죽①⑤⑥⑧
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 달걀찜① 무나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 청경채된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤ 안매운배추김치⑨	참치덮밥①⑤⑥ 숭늉 **안매운김치전⑤⑥⑨** 안매운깍두기⑨	잡곡밥 달걀국①⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 호박나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨	백미밥 모둠버섯국⑤⑥ 닭고기장똑똑이⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨
오후간식	어묵탕⑤⑥	시리얼⑤&우유②	물만두⑤⑥⑩	빵(핑거스틱①②⑤⑥)&우유②	찐단호박&우유②
열량/단백질	323/15	550/17	451/19	359/18	401/20
날짜	**11월 30일**	**식단 구성**			
오전간식	과일(사과)				
점심	백미밥 쇠고기전골⑤⑥⑯ 온두부&양념장⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 안매운배추김치⑨	울산북구센터 개발 메뉴 수 : 나트륨 저감화의 날 (숭늉 제공) : 고기 없는 날 (두 번째 화요일) : 푸드브릿지 메뉴 (브로콜리)		※ 열량/단백질 정보 단위 : Kcal/g ※ 우유 100ml 제공 기준 열량/단백질입니다.	
오후간식	볶음우동⑤⑥	**※ 과일류 및 유제품류 - 동일식품군[과일(사과)↔과일(바나나), 유제품(호상요구르트)↔유제품(유유)] 내에서 변경 가능**			
열량/단백질	339/14	☑ 식단표 제공 전 : 과일류 및 유제품류 변경하여 사전 계획		☑ 식단표 제공 후 : 변경사항 일지 기록 및 안내(변경사유 포함)	

식품 알레르기 유발식품

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

※ ⑬아황산류는 표백제·보존료·산화방지제 목적으로 사용되는 식품 첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함

※ 간장, 간장을 원료로 가공한 양념류를 사용하는 경우 ⑤대두, ⑥밀이 포함

※ 가공품류는 사용 전 원재료명 및 표시사항을 확인하여 알레르기 유발식품 포함여부를 확인 후 제공

원산지 표시(농·축·수산물)

쌀	밥	국내산	쇠고기	국내산		
	죽	국내산		한우	육우	젖소
	누룽지	국내산	돼지고기	국내산		
콩	두부류	국내산	닭고기	국내산		
	콩비지		오리고기	국내산		
	콩국수		오징어	원양산		
김치	배추	국내산				
	고춧가루	국내산				

원산지 표시(가공식품)

동그랑땡	돼지고기	국내산
닭강정	닭고기	국내산
함박스테이크	돼지고기	국내산
	쇠고기	국내산
참치	다랑어	원양산
햄	돼지고기	국내산
	닭고기	국내산

※ 이 식단표는 이다정, 장서윤 영양사에게 감수를 받아서 변경된 식단입니다.

※ 농소어린이집은 생협 자연드림BIZ, cj온리원 푸드넷의 식재료를 사용합니다.

※ 식재료 수급 사정, 날씨, 행사 일정 변동에 따라 식단이 변경될 수도 있습니다.

울산북구 어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자 : 이다정, 장서윤 영양사

농소어린이집 영아 식단표

2026년 11월

저녁형(1-2세)

	월	화	수	목	금
날짜	**11월 2일**	**11월 3일**	**11월 4일**	**11월 5일**	**11월 6일**
저녁	백미밥 부추당면국⑤⑥ 삼겹살채소찜⑩ 숙주나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨	닭된장무국⑤⑥⑮ 잡곡밥 버섯볶음⑤⑥ 안매운배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 두부스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 가지나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 맑은완자탕①⑤⑥⑩ 고구마전⑤⑥ 북어조림⑤⑥ 안매운배추김치⑨	백미밥 쇠고기탕국⑤⑥⑯ 새우살달걀찜①⑨ 오이무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨
열량/단백질	229/12	262/15	277/11	327/10	269/14
날짜	**11월 9일**	**11월 10일**	**11월 11일**	**11월 12일**	**11월 13일**
저녁	백미밥 콩나물국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 배추나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 김파국⑤⑥ 온두부⑤ 멸치볶음⑤⑥ 안매운볶음김치⑤⑥⑨	백미밥 유부전골⑤⑥ 달걀스크램블①⑤ 무나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨	시래기나물밥&양념장⑤⑥ 우동장국⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 안매운깍두기⑨	백미밥 들깨두부국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 양상추샐러드⑤⑥ 안매운배추김치⑨
열량/단백질	220/12	225/11	246/11	234/9	290/16
날짜	**11월 16일**	**11월 17일**	**11월 18일**	**11월 19일**	**11월 20일**
저녁	백미밥 맑은감자국⑤⑥ 쇠고기폭찹⑤⑥⑫⑯ 시금치나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 버섯된장국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 호박나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨	백미밥 목살우거지국⑤⑥⑩ 두부구이⑤ 김자반⑤ 안매운배추김치⑨	오리양배추덮밥⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 콩나물전①⑤⑥ 안매운깍두기⑨	백미밥 맑은가지국⑤⑥ 돈수육⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨
열량/단백질	259/11	219/10	270/13	242/11	235/14
날짜	**11월 23일**	**11월 24일**	**11월 25일**	**11월 26일**	**11월 27일**
저녁	백미밥 실파장국⑤⑥ 햄달걀말이①⑤⑩⑮ 미역초무침⑤⑥ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 북어국⑤⑥ 두부까스①⑤⑥⑫⑯ 청경채나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨	백미밥 **안매운김치찌개⑤⑥⑨** 참치채소조림⑤⑥ 브로콜리나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 맑은숙주국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 우엉채볶음⑤⑥ 안매운배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 허니닭살구이⑤⑥⑮ 버섯조림⑤⑥ 안매운깍두기⑨
열량/단백질	237/12	274/10	266/15	283/12	252/14
날짜	**11월 30일**	**식단 구성**			
저녁	백미밥 두부된장국⑤⑥ 육전①⑤⑥⑯ 오이나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨	※ 열량/단백질 정보 단위 : Kcal/g ※ : 고기 없는 날 (두 번째 화요일)			
열량/단백질	298/13				

식품 알레르기 유발식품

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

※ ⑬아황산류는 표백제·보존료·산화방지제 목적으로 사용되는 식품 첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함

※ 간장, 간장을 원료로 가공한 양념류를 사용하는 경우 ⑤대두, ⑥밀이 포함

※ 가공품류는 사용 전 원재료명 및 표시사항을 확인하여 알레르기 유발식품 포함여부를 확인 후 제공

원산지 표시(농·축·수산물)

쌀	밥	국내산	쇠고기	국내산		
	죽	국내산		한우	육우	젖소
	누룽지	국내산	돼지고기	국내산		
콩	두부류	국내산	닭고기	국내산		
	콩비지		오리고기	국내산		
	콩국수					
김치	배추	국내산				
	고춧가루	국내산				

원산지 표시(가공식품)

두부스테이크	돼지고기	국내산
동그랑땡	돼지고기	국내산
떡갈비	돼지고기	국내산
	쇠고기	국내산
참치	다랑어	원양산
햄	돼지고기	국내산
	닭고기	국내산

※ 이 식단표는 이다정, 장서윤 영양사에게 감수를 받아서 변경된 식단입니다.

※ 농소어린이집은 생협 자연드림BIZ, cj온리원 푸드넷의 식재료를 사용합니다.

※ 식재료 수급 사정, 날씨, 행사 일정 변동에 따라 식단이 변경될 수도 있습니다.