# 수자인 어린이집 식단표

2026년 11월
(만 13개월-2세)

| 요일 | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 | 토 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 날짜 | 11월 2일 | 11월 3일 | 11월 4일 | 11월 5일 (생일) | 11월 6일 | 11월 7일 |
| 오전간식 | 누룽지죽 | 김찹쌀죽 | 녹두죽 | 호상요구르트②&토마토⑫ | 장국죽⑤⑥⑯ | 미숫가루⑤ |
| 후기이유식(9~12) | 닭고기숙주당근무른밥⑮ | 닭고기버섯시금치무른밥⑮ | 노른자가지미역무른밥① | 노른자고구마우엉무른밥① | 쇠고기애호박양파무른밥⑯ | 쇠고기아욱양배추무른밥⑯ |
| 열량/단백질 | 102.5/6.3 | 102.5/6.6 | 145.2/4.8 | 164.4/4.9 | 123.0/5.5 | 124.5/5.7 |
| 점 심 | 백미밥<br>순두부찌개⑤⑥<br>대패삼겹살볶음⑩<br>파프리카사과무침⑤⑥<br>안매운배추김치⑨ | 잡곡밥<br>맑은버섯국⑤⑥<br>찜닭⑤⑥⑮<br>브로콜리볶음⑤⑥<br>안매운배추김치⑨ | 피자볶음밥②⑤⑥⑩⑫<br>숭늉<br>두부조림⑤⑥<br>안매운깍두기⑨ | 찹쌀밥<br>참치미역국⑤⑥⑯<br>돈육폭찹⑤⑥⑩⑫<br>무나물⑤⑥<br>안매운배추김치⑨ | 백미밥<br>호박양파국⑤⑥<br>동그랑땡구이①⑤⑥⑩<br>고구마범벅①⑤<br>안매운깍두기⑨ | 백미밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>들기름두부구이⑤⑥<br>치커리유자청무침<br>안매운깍두기⑨ |
| 오후간식 만0세 | 유아치즈② | 샤인머스켓 | 호상요구르트② | 우유식빵①②⑤⑥ | 바나나 | - |
| 오후간식 만1-2세 | 핫도그①②⑤⑥⑩⑮ | 샤인머스켓&우유② | 잔멸치주먹밥⑤⑥ | 케익①②⑥&사과주스 | 바나나&치즈② | 감귤토스트①②⑤⑥ |
| 열량/단백질 | 473/15 | 411/21 | 475/18 | 499/21 | 463/17 | 411/16 |
| 날짜 | 11월 9일 | 11월 10일 | 11월 11일 | 11월 12일 | 11월 13일 | 11월 14일 |
| 오전 간식 | 타락죽② | 채소죽⑤⑥ | 버섯죽 | 액상요구르트②&파프리카 | 달걀죽① | 시리얼⑤&우유② |
| 후기이유식(9~12) | 두부배추콩나물무른밥⑤ | 두부청경채김무른밥⑤ | 닭고기무파프리카무른밥⑮ | 닭고기감자치즈무른밥②⑮ | 흰살생선오이비타민무른밥 | 흰살생선얼갈이브로콜리무른밥 |
| 열량/단백질 | 102.1/3.9 | 97.3/3.5 | 102.7/6.2 | 134.6/8.1 | 96.4/5.7 | 98.7/5.8 |
| 점 심 | 백미밥<br>맑은배추국⑤⑥<br>닭강정⑤⑥⑮<br>콩나물무침⑤⑥<br>안매운깍두기⑨ | 잡곡밥<br>된장찌개⑤⑥<br>삼치조림⑤⑥<br>맛김구이<br>안매운배추김치⑨ | 카레라이스②⑤⑥⑫⑯⑱<br>숭늉<br>메추리알장조림①⑤⑥<br>안매운깍두기⑨ | 잡곡밥<br>어묵국⑤⑥<br>돈육시래기조림⑤⑥⑩<br>토마토무침⑤⑥⑫<br>안매운깍두기⑨ | 백미밥<br>조개탕⑤⑥⑱<br>깐풍두부⑤⑥<br>오이나물⑤⑥<br>안매운깍두기⑨ | 닭갈비덮밥⑤⑥⑮<br>숭늉<br>숙주당근나물⑤⑥<br>안매운배추김치⑨ |
| 오후간식 만0세 | 유아치즈② | 배 | 액상요구르트② | 핑거스틱①②⑤⑥ | 으깬 찐 고구마 | - |
| 오후간식 만1-2세 | 비빔국수⑤⑥ | 배&우유② | 허니버터감자②⑤ | 핑거스틱①②⑤⑥&포도주스 | 찐고구마&우유② | 크림스프②⑥ |
| 열량/단백질 | 490/22 | 384/20 | 405/10 | 446/16 | 469/15 | 429/15 |
| 날짜 | 11월 16일 | 11월 17일 | 11월 18일 | 11월 19일 | 11월 20일 | 11월 21일 |
| 오전 간식 | 호두죽⑭ | 닭죽⑮ | 참깨죽 | 호상요구르트②&당근 | 연두부죽⑤ | 미숫가루⑤ |
| 후기이유식(9~12) | 노른자시금치버섯무른밥① | 노른자당근애호박무른밥① | 쇠고기채소무른밥⑯ | 쇠고기콩나물아욱무른밥⑤⑯ | 두부양배추가지무른밥⑤ | 두부미역부추무른밥⑤ |
| 열량/단백질 | 146.8/5.1 | 147.4/4.8 | 123.9/5.5 | 116.9/6.5 | 91.7/2.6 | 99.7/3.7 |
| 점 심 | 백미밥<br>오징어호박국⑤⑥⑰<br>달걀만두①⑤⑥<br>버섯나물⑤⑥<br>안매운배추김치⑨ | 잡곡밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>쇠불고기⑤⑥⑯<br>감자채볶음⑤⑥<br>안매운깍두기⑨ | 채소볶음밥⑤⑥<br>숭늉<br>함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯<br>안매운깍두기⑨ | 잡곡밥<br>콩나물국⑤⑥<br>오리부추볶음⑤⑥<br>양배추나물⑤⑥<br>안매운깍두기⑨ | 잡곡밥<br>얼갈이된장국⑤⑥<br>돈육갈비찜⑤⑥⑩<br>가지볶음⑤⑥<br>안매운깍두기⑨ | 칼국수⑤⑥<br>백미밥<br>고로케①⑤⑥<br>안매운배추김치⑨ |
| 오후간식 만0세 | 유아치즈② | 바나나 | 호상요구르트② | 꿀호떡①②⑤⑥ | 귤 | - |
| 오후간식 만1-2세 | 치즈주먹밥②⑤⑥ | 바나나&호상요구르트② | 로제스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ | 꿀호떡①②⑤⑥자몽주스 | 귤&치즈② | 구운달걀① |
| 열량/단백질 | 513/18 | 466/21 | 426/14 | 485/19 | 395/18 | 382/13 |
| 날짜 | 11월 23일 | 11월 24일 | 11월 25일 | 11월 26일 | 11월 27일 | 11월 28일 |
| 오전 간식 | 고구마죽 | 흑임자죽 | 당근치즈죽② | 액상요구르트②&오이 | 게살죽①⑤⑥⑧ | 시리얼⑤&우유② |
| 후기이유식(9~12) | 흰살생선파프리카청경채무른밥 | 흰살생선비타민고구마무른밥 | 노른자브로콜리얼갈이무른밥① | 노른자우엉숙주무른밥① | 닭고기양파시금치무른밥⑮ | 닭고기비트완두콩무른밥⑮ |
| 열량/단백질 | 97.7/5.6 | 110.2/5.6 | 146.7/5.0 | 150.3/5.0 | 103.9/6.5 | 112.1/7.0 |
| 점 심 | 백미밥<br>미역국⑤⑥<br>달걀스크램블①⑤<br>햄양파볶음⑤⑥⑩⑮<br>안매운배추김치⑨ | 잡곡밥<br>청경채된장국⑤⑥<br>마파두부⑤⑥<br>마카로니콘샐러드①⑤<br>안매운배추김치⑨ | 참치덮밥①⑤⑥<br>숭늉<br>안매운김치전⑤⑥⑨<br>안매운깍두기⑨ | 잡곡밥<br>달걀국①⑤⑥<br>돈육숙주볶음⑤⑥⑩<br>호박나물⑤⑥<br>안매운배추김치⑨ | 백미밥<br>모둠버섯국⑤⑥<br>닭고기장똑똑이⑤⑥⑮<br>시금치나물⑤⑥<br>안매운깍두기⑨ | 김밥①⑤⑥⑧⑩⑬⑮<br>미소장국⑤⑥<br>안매운배추김치⑨ |
| 오후간식 만0세 | 유아치즈② | 사과 | 액상요구르트② | 후레쉬번①②⑤⑥ | 으깬 찐 감자 | - |
| 오후간식 만1-2세 | 어묵탕⑤⑥ | 사과&호상요구르트② | 물만두⑤⑥⑩ | 후레쉬번①②⑤⑥&오렌지주스 | 찐감자&우유② | 꿀토마토⑫ |
| 열량/단백질 | 429/21 | 477/18 | 437/15 | 457/20 | 401/20 | 400/14 |
| 날짜 | 11월 30일 | 식품 알레르기 유발식품 | | 식단구성 | | |
| 오전 간식 | 콩나물죽⑤ | ● 식품 알레르기 유발 식품<br>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣<br>* ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.<br>* ⑤대두 ⑥밀은 간장의 재료로 사용되므로, 간장 및 간장을 원료로 가공한 양념류를 사용하는 경우 ⑤대두⑥밀이 포함됩니다.<br>* 가공 품류는 사용 전, 원재료명 및 표시사항을 확인하여 알레르기 유발 식품의 포함 여부를 확인한 후 제공 바랍니다. | | : 북구센터 개발 메뉴<br>● 수요일 : 나트륨 저감화의 날→숭늉 제공<br>: 고기 없는 날 (매월 두 번째 화요일)<br>주1회: 푸드브릿지 메뉴 (브로콜리)<br>※우유 100ml 제공 기준 열량/단백질니다.<br>열량/단백질 : [만 0세]<br>점심(이유식)기준 [만 1~2세]<br>1일(오전간식, 점심, 오후간식) 기준 | | |
| 후기이유식(9~12) | 두부부추오이무른밥⑤ | | | | | |
| 열량/단백질 | 99.9/3.7 | | | | | |
| 점 심 | 백미밥<br>쇠고기전골⑤⑥⑯<br>온두부&양념장⑤⑥<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>안매운배추김치⑨ | | | | | |
| 오후간식 만0세 | 유아치즈② | | | | | |
| 오후간식 만1-2세 | 볶음우동⑤⑥ | | | | | |
| 열량/단백질 | 384/15 | | | | | |



*울산 북구어린이급식관리지원센터 조력 (이다정, 장서윤 영양사)
* 이 식단표는 이다정 영양사에게 감수를 받아서 변경된 식단입니다.

| 원산지표시 | 쌀 | | | 콩 | 김치 | | 쇠고기 | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 밥 | 죽 | 누룽지 | 두부류<br>국, 죽, 연두부, 튀김, 부침, 구이 | 배추 | 고춧가루 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 한우 | | | |

| 원산지표시 | 수산물 | | | 가공식품 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 오징어 | 흰살생선- 명태(동태) | 고등어 | 다랑어 (참치) | 동그랑땡 (돈육) | 닭강정 (닭고기) | 함박스테이크 (돈육,닭) | 햄 | - |
| | 국내산 | 수입(러시아) | 국내산 | 원양산 | 국내산 | 국내산 | 돈육 : 국내산<br>계육 : 국내산 | 돈육 : 국내산<br>계육 : 국내산 | - |

국.공립 수자인어린이집

# 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



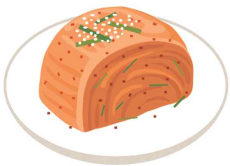

김장에 사용되는 고무장갑, 고무대야 등 '식품용 기구' 표시를 확인하기

**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