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

발행처: 양주시어린이사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026년 10월 15일
작성자: 어린이급식팀

11월 식단표
(일반혼합형 만1~2세)

양주시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

날짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	배&요플레2	감자죽5,6	귤	양송이스프2,5,6,15,16	바나나&우유2	단감&우유2
점 심	백미밥 애호박맑은국5,6 닭볶음탕5,6,15 콩나물무침5,6 배추김치9	수수밥 아욱된장국5,6 돼지고기수육&쌈장 5,6,10 상추사과무침5,6 배추김치9	쇠불고기덮밥5,6,16 미역국5,6 콘샐러드1,2,5,6 배추김치9 요구르트2	기장밥 달걀양팟국1,5,6 두부간장조림5,6 오이나물5,6 배추김치9	백미밥 감자된장국5,6 삼치구이5,6 참나물무침5,6 배추김치9	양지쌀국수5,6,16 주가밥 배추김치9
오후간식	모닝빵1,2,5,6 &우유2	로제스파게티 2,5,6,12,15,16,18	찐단호박&우유2	핫도그1,2,6,10,15,16	치즈주먹밥2,5,6 &보리차	
열량(kcal)	471	394	425	400	428	422
단백질(g)	20	17	12	15	16	15
날짜	9(월)	10(화)	11(수)♥세계의맛♥	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	샤인머스캣&요플레2	두부버섯죽5,6	사과	쇠고기아욱죽5,6,16	배	바나나&우유2
점 심	백미밥 곤대된장국5,6 돈육채소볶음5,6,10 김구이5 깍두기9	차조밥 쇠고기탕국5,6,16 메추리알장조림1,5,6 배추나물5,6 깍두기9	나시고렝 (새우살숙주볶음밥) 1,5,6,9,18 미소장국5,6 춘권튀김5,6,10 배추김치9 포도주스	수수밥 두부찌개5,6 훈제오리단호박조림5,6 시금치나물5,6 배추김치9	백미밥 버섯맑은국5,6 돈육짜장볶음 2,5,6,10,15,16 하얀무생채5,6 배추김치9	삼색나물비빔밥&양념장 5,6 숭늉 배추김치9
오후간식	후레쉬번1,2,5,6 &우유2	애호박전1,5,6	찐고구마&우유2	구운달걀1&보리차	머핀1,2,5,6&우유2	
열량(kcal)	494	398	456	394	410	287
단백질(g)	16	14	14	18	16	9
날짜	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	단감&요플레2	닭살콩나물죽5,6,15	배	당근스프2,5,6,15,16	바나나&우유2	귤&우유2
점 심	백미밥 쑥갓어묵국5,6 삼색달걀찜1,5,6 깻잎나물5,6 배추김치9	기장밥 안매운김칫국5,6,9 쇠고기파프리카잡채 5,6,16 우엉조림5,6 깍두기9	백미밥 팽이된장국5,6 돈까스&소스 1,5,6,10,12,16,18 브로콜리꽃맛살샐러드 1,2,5,6,8 배추김치9 요구르트2	흑미밥 콩나물국5,6 닭살양파볶음5,6,15 청경채나물5,6 깍두기9	백미밥 무채된장국5,6 두부부침&양념장5,6 잔멸치볶음5,6 배추김치9	카레라이스 2,5,6,10,12,16,18 실파장국5,6 배추김치9
오후간식	마들렌1,2,5,6 &우유2	미니칼국수5,6	찐감자&우유2	호빵1,2,5,6&우유2	후리가케주먹밥5,6 &매실차	
열량(kcal)	458	407	467	395	408	307
단백질(g)	16	16	17	14	15	12
날짜	23(월)	24(화)	25(수)-국없는날-	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	샤인머스캣&요플레2	흰살생선당근죽5,6	귤	쇠고기숙주죽5,6,16	바나나	단감&우유2
점 심	백미밥 시금치된장국5,6 쇠고기애호박조림5,6,16 숙주나물5,6 배추김치9	수수밥 순살감자탕5,6,10 달걀채소볶음1,5,6 김자반5,6 배추김치9	하이라이스 2,5,6,10,12,15,16,18 치킨텐더1,2,5,6,15 양배추샐러드&드레싱 1,2,5,6 배추김치9 사과주스	차조밥 두부된장국5,6 임연수무조림5,6 취나물볶음5,6 배추김치9	백미밥 황탯국5,6 고구마닭갈비5,6,15 오이배무침5,6 배추김치9	안매운깍두기볶음밥 5,6,9 유부장국5,6 배추김치9
오후간식	잼샌드위치1,2,5,6 &우유2	어묵탕5,6	시리얼5,6&우유2	감자버터구이2,5,6	슈크림빵1,2,5,6&우유2	
열량(kcal)	452	397	495	397	444	332
단백질(g)	12	18	17	19	18	10
날짜	30(월)					
오전간식	사과&요플레2					
점 심	백미밥 배추된장국5,6 떡갈비구이5,6,10,16 느타리버섯나물5,6 깍두기9					
오후간식	크로와상1,2,5,6 &우유2					
열량(kcal)	458					
단백질(g)	17					

<11월 제철식품>
▶ 배추, 무, 늙은호박, 대파, 브로콜리, 연근, 우엉, 당근, 양배추, 시금치, 감자, 양상추, 고구마, 느타리버섯, 사과, 유자, 배, 감, 대하, 홍합, 파래, 꽃게

원산지표시	쌀, 찹쌀, 흑미, 현미			콩	배추김치		육류				수산물		
	밥	죽	누룽지	두부,비지	배추	고춧가루	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	명태·동태	오징어	고등어
	국내산	국내산	국내산	외국산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	러시아산	외국산	노르웨이산
	식육·어육가공품												
	햄(김밥속용)			돈까스			치킨텐더			떡갈비		어묵/꽃맛살	
	돼지고기:국내산, 외국산			돼지고기:국내산			닭고기:국내산			쇠고기:국내산	돼지고기:국내산	베트남산/외국산	

알레르기 유발식품

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·홍합·전복 등) ⑲잣
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
※ 카레·짜장·하이라이스 가루 및 소스류는 사용하는 제품에 따라 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함되어 있으므로, 식단표 확인 후 그외 추가로 사용되는 식재료는 알레르기 번호를 별도로 확인하여 표기 후 제공해주시기 바랍니다.

양주시 공립어린이집 백석어린이집

발행처: 양주시어린이사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026년 10월 15일
작성자: 어린이급식팀

11월 식단표
(일반혼합형 만3~5세)

양주시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

날짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	배&요플레2	감자죽5,6	귤	양송이스프2,5,6,15,16	바나나&우유2	단감&우유2
점 심	백미밥 애호박맑은국5,6 닭볶음탕5,6,15 콩나물무침5,6 배추김치9	수수밥 아욱된장국5,6 돼지고기수육&쌈장 5,6,10 상추사과무침5,6 배추김치9	쇠불고기덮밥5,6,16 미역국5,6 콘샐러드1,2,5,6 배추김치9 요구르트2	기장밥 달걀양팟국1,5,6 두부간장조림5,6 오이나물5,6 배추김치9	백미밥 감자된장국5,6 삼치구이5,6 참나물무침5,6 배추김치9	양지쌀국수5,6,16 추가밥 배추김치9
오후간식	모닝빵1,2,5,6 &우유2	로제스파게티 2,5,6,12,15,16,18	찐단호박&우유2	핫도그1,2,6,10,15,16	치즈주먹밥2,5,6 &보리차	
열량(kcal)	692	606	655	615	658	649
단백질(g)	31	26	18	23	24	22
날짜	9(월)	10(화)	11(수)♥세계의 맛♥	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	샤인머스캣&요플레2	두부버섯죽5,6	사과	쇠고기아욱죽5,6,16	배	바나나&우유2
점 심	백미밥 곤대된장국5,6 돈육채소볶음5,6,10 김구이5 깍두기9	차조밥 쇠고기탕국5,6,16 메추리알장조림1,5,6 배추나물5,6 깍두기9	나시고렝 (새우살숙주볶음밥) 1,5,6,9,18 미소장국5,6 춘권튀김5,6,10 배추김치9 포도주스	수수밥 두부찌개5,6 훈제오리단호박조림5,6 시금치나물5,6 배추김치9	백미밥 버섯맑은국5,6 돈육짜장볶음 2,5,6,10,15,16 하얀무생채5,6 배추김치9	삼색나물비빔밥&양념장 5,6 송능 배추김치9
오후간식	후레쉬번1,2,5,6 &우유2	애호박전1,5,6	찐고구마&우유2	구운달걀1&보리차	머핀1,2,5,6&우유2	
열량(kcal)	728	613	701	606	631	442
단백질(g)	24	22	21	28	24	13
날짜	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	단감&요플레2	닭살콩나물죽5,6,15	배	당근스프2,5,6,15,16	바나나&우유2	귤&우유2
점 심	백미밥 쑥갓어묵국5,6 삼색달걀찜1,5,6 깻잎나물5,6 배추김치9	기장밥 안매운김칫국5,6,9 쇠고기파프리카잡채 5,6,16 우엉조림5,6 깍두기9	백미밥 팽이된장국5,6 돈까스&소스 1,5,6,10,12,16,18 브로콜리꽃맛살샐러드 1,2,5,6,8 배추김치9 요구르트2	흑미밥 콩나물국5,6 닭살양파볶음5,6,15 청경채나물5,6 깍두기9	백미밥 무채된장국5,6 두부부침&양념장5,6 잔멸치볶음5,6 배추김치9	카레라이스 2,5,6,10,12,16,18 실파장국5,6 배추김치9
오후간식	마들렌1,2,5,6 &우유2	미니칼국수5,6	찐감자&우유2	호빵1,2,5,6&우유2	후리가케주먹밥5,6 &매실차	
열량(kcal)	672	626	719	608	627	473
단백질(g)	24	25	26	21	23	19
날짜	23(월)	24(화)	25(수)-국없는 날-	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	샤인머스캣&요플레2	흰살생선당근죽5,6	귤	쇠고기숙주죽5,6,16	바나나	단감&우유2
점 심	백미밥 시금치된장국5,6 쇠고기애호박조림5,6,16 숙주나물5,6 배추김치9	수수밥 순살감자탕5,6,10 달걀채소볶음1,5,6 김자반5,6 배추김치9	하이라이스 2,5,6,10,12,15,16,18 치킨텐더1,2,5,6,15 양배추샐러드&드레싱 1,2,5,6 배추김치9 사과주스	차조밥 두부된장국5,6 임연수무조림5,6 취나물볶음5,6 배추김치9	백미밥 황탯국5,6 고구마닭갈비5,6,15 오이배무침5,6 배추김치9	안매운깍두기볶음밥 5,6,9 유부장국5,6 배추김치9
오후간식	잼샌드위치1,2,5,6 &우유2	어묵탕5,6	시리얼5,6&우유2	감자버터구이2,5,6	슈크림빵1,2,5,6&우유2	
열량(kcal)	663	610	720	610	683	510
단백질(g)	19	28	25	29	28	15
날짜	30(월)					
오전간식	사과&요플레2					
점 심	백미밥 배추된장국5,6 떡갈비구이5,6,10,16 느타리버섯나물5,6 깍두기9					
오후간식	크로와상1,2,5,6 &우유2					
열량(kcal)	672					
단백질(g)	26					

<11월 제철식품>

▶ 배추, 무, 늙은호박, 대파, 브로콜리, 연근, 우엉, 당근, 양배추, 시금치, 감자, 양상추, 고구마, 느타리버섯, 사과, 유자, 배, 감, 대하, 홍합, 파래, 꽃게

원산지표시	쌀, 찹쌀, 흑미, 현미			콩	배추김치		육류				수산물		
	밥	죽	누룽지	두부,비지	배추	고춧가루	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	명태·동태	오징어	고등어
	국내산	국내산	국내산	외국산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	러시아산	외국산	노르웨이산
	식육·어육가공품												
	햄(김밥속용)			돈까스			치킨텐더			떡갈비		어묵/꽃맛살	
	돼지고기:국내산, 외국산			돼지고기:국내산			닭고기:국내산			쇠고기:국내산	돼지고기:국내산	베트남산/외국산	

알레르기 유발식품

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

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

※ 카레·짜장·하이라이스 가루 및 소스류는 사용하는 제품에 따라 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함되어 있으므로, 식단표 확인 후 그외 추가로 사용되는 식재료는 알레르기 번호를 별도로 확인하여 표기 후 제공해주시기 바랍니다.

양주시 공립어린이집 **백석어린이집**