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


식품용 식품용

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

《 식단이용 안내사항 》

양주시 어린이.사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

■ 영양섭취기준

연령 / 구분	만 1~2세	만3~5세
총 열량(kcal)	900	1,400
단백질(g)	20	25

• 양주시 어린이급식관리지원센터는 "2025년 어린이급식관리지원센터 식단운영 관리지침"에 따라 식단 작성
• 에너지 구성 비율(오전 간식 8%, 점심 28%, 오후 간식 10%)
: 만 1~2세의 경우 414kcal 내외, 만 3~5세의 경우 644kcal 내외로 제공

■ 식단 변경 안내

식단감수	감수신청기간	■ **아동복지시설: 매월 6일~11일** ■ **어린이집·유치원: 매월 20일~26일** **※ 기간 초과하여 접수 시 감수 불가**
	감수신청방법	■ 양식에 맞게 식단감수요청서를 작성하시어 센터 메일로 발송 ■ **전화: 031-860-5250, 메일: foodyangju@ccfsm.or.kr**
	감수가 필요하지 않은 경우	■ 같은 식품군·같은 조리방법 내에서 메뉴를 변경하여 사용하는 경우 **(예: 쇠고기장조림 → 돈육장조림)** **※ 한 달 식단 기준 10일까지 같은 식품군·같은 조리 방법 내 자체적으로 변경 가능** ■ 기존 식단에서 추가 메뉴를 제공 하는 경우 **(인스턴트나 가공식품, 고열량·저열량 식품의 추가제공 제외)** ■ 센터에서 제공하는 견학식단·생일식단·방학식단을 변경 없이 통째로(오전간식·점심·오후 간식) 사용 하는 경우
	감수가 필요한 경우	■ **오전간식·점심·오후간식 메뉴를 다른 날짜와 통째로(견학식단·생일식단·방학식단·외부음식·도시락 제외) 변경 하여 사용하는 경우**

대체가능 식품

식자재 수급 사정에 따라 같은 식품군내에서 조리법 변경 없이 변동하여 사용하실 수 있습니다. (1달 10일 이내)
(그 외, 임의로 식단을 변경 사용하실 경우 센터로고 사용이 불가능함)

밥	밥은 잡곡 종류로 시설에서 구매 가능 한 어느 잡곡이나 사용하셔도 됩니다.	
국	채소국	호박국, 근댓국, 감자부춧국, 열무된장국, 미역국, 콩나물국, 김칫국 등
	고깃국	소고기뭇국, 육개장, 닭개장, 북어채뭇국, 황태채뭇국, 어묵국, 오징어뭇국 등
주반찬	육류	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기 등
	어류	삼치, 고등어, 가자미, 대구, 임연수 등
	알류 및 콩류	달걀, 메추리알, 두부
부반찬	오이, 애호박, 쥬키니, 양파, 근대, 부추, 감자, 양상추, 가지, 피망, 노각, 열무, 양배추, 고구마순 등	
김치	얼갈이 겉절이, 오이소박이, 백김치, 배추김치, 깍두기	
과일	참외, 수박, 복숭아, 자두, 토마토, 포도, 바나나, 사과, 배, 딸기, 귤 등	
떡	시루떡, 바람떡, 백설기, 증편, 꿀떡 등	
빵	소보로, 슈크림빵, 도넛, 머핀, 롤케이크, 식빵, 단팥빵 등	
견과류	견과류 알레르기가 있는 영유아는 비슷한 모양의 건과일로 대체	
우유	우유 알레르기가 있는 어린이는 두유로 대체	

■ 원산지표시 미표시 및 표시방법 위반 시 과태료 부과

농축산물	①쌀(밥, 죽, 누룽지) ②배추김치(배추, 고춧가루) ③쇠고기 ④돼지고기 ⑤닭고기 ⑥오리고기 ⑦양(염소, 산양)고기 ⑧콩(가공두부, 유바제외), 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩 **※ 배추김치를 직접 담가 사용하는 경우 배추, 고춧가루 원산지 각각 표기 [예: 배추김치(배추: 국내산, 고춧가루: 국내산)]**
수산물	①넙치 ②조피볼락 ③참돔 ④미꾸라지 ⑤뱀장어 ⑥낙지 ⑦명태(동태, 코다리) ⑧고등어 ⑨갈치 ⑩참조기 ⑪오징어 ⑫꽃게 ⑬다랑어 ⑭아귀 ⑮주꾸미 ⑯가리비 ⑰우렁쉥이(멍게) ⑱방어 ⑲전복 ⑳부세
식육·어육 가공식품	동그랑땡, 베이컨, 햄, 소시지, 함박스테이크, 떡갈비, 너비아니, 완자전, 해물완자전, 미트볼, 어묵, 맛살, 핫바, 치킨, 치킨텐더, 치킨너겟, 돈까스, 생선까스 등

♥생일식단♥			♥견학식단♥		
과일(사과) or당일오전간식	과일(바나나) or당일오전간식	과일(사과) or당일오전간식	과일(바나나) or당일오전간식	과일(사과) or당일오전간식	과일(바나나) or당일오전간식
백미밥 미역국5,6 치킨너겟1,5,6,15 잡채5,6 배추김치9	백미밥 미역국5,6 쇠불고기5,6,16 콩나물무침5,6 배추김치9	백미밥 미역국5,6 돼지갈비찜5,6,10 탕평채5,6 배추김치9	김밥1,5,6,10,15 과일(배) 과일주스(사과주스)	달걀볶음밥1,5,6 과일(바나나) 과일주스(포도주스)	쇠고기채소주먹밥 5,6,16 치킨너겟1,5,6,15 과일(사과)
생일케이크1,2,5,6 &유제품(우유)2	생일케이크1,2,5,6 &유제품(우유)2	생일케이크1,2,5,6 &유제품(우유)2	유제품(우유)2 or당일오후간식	유제품(우유)2 or당일오후간식	유제품(우유)2 or당일오후간식
772	714	696	609	602	633
19	22	19	17	13	15

※ 콩나물무침은 원 사정에 맞추어 같은 식품군의 다른 나물로 조리방법 변경 없이 대체하여 사용하실 수 있습니다. (예시: 시금치무침)
※ 급식소에서 조리한 음식을 외부로 이동하여 배식하지 않도록 해주시고, 외부에서 식사가 필요한 경우는 일반음식점 또는 식품제조가공업에서 구입한 완제품(도시락, 빵, 주스 등) 도는 가정도시락 지참하여 제공할 수 있습니다. **(외부음식 제공 동의서를 받아주시기 바랍니다.)**
※ 생일식단, 견학식단, 방학식단, 신학기식단은 원 사정에 맞게 선택하여 사용해 주시고 메뉴변경을 원할 경우에는 식단감수를 하시기 바랍니다.
※ 제공 드린 센터 식단에 추가되는 가공식품원산지는 식단표에 추가하여 작성해주시기 바랍니다. [견학식단 및 방학식단 (예시: 햄 돼지고기:국내산)]

배부일자 : 2026.10.30
(발행일 : 2026. 10.26)

식단표 2026-17

TEL : 865-0090



11월 국 없는 식단표

<만2세>



그린키즈 꿈이 자라는자연사랑 어린이집

양주시 어린이급식관리지원센터

날짜	2(월)	3(화)	4(수)♥국있는날♥	5(목)	6(금)
오전간식	과일(배)	감자죽5,6	과일(바나나) &마시는요거트2	양송이스프2,5,6,15,16	과일(배)
점 심	백미밥 *애호박볶음5,6 닭볶음탕5,6,15 콩나물무침5,6 배추김치9	수수밥 *아욱된장나물5,6 돼지고기수육&쌈장5,6,10 상추사과무침5,6 배추김치9	쇠불고기덮밥5,6,16 미역국5,6 콘샐러드1,2,5,6 배추김치9	기장밥 *달걀찜1,5,6 두부간장조림5,6 오이나물5,6 배추김치9	백미밥 *감자조림5,6 삼치구이5,6 세발나물무침5,6 배추김치9
오후간식	모닝빵1,2,5,6&우유2	*토마토스파게티 2,5,6,12,15,16,18	찐단호박&우유2	핫도그1,2,6,10,15,16 &우유2	치즈주먹밥2,5,6&우유2
열량(kcal)	411	394	398	400	428
단백질(g)	20	17	11	15	16
날짜	9(월)	10(화)	11(수)♥세계의맛♥ ♥국있는날♥	12(목)	13(금)
오전간식	과일(샤인머스캣)	두부버섯죽5,6	과일(사과) &마시는요거트2	쇠고기아욱죽5,6,16	과일(샤인머스캣)
점 심	백미밥 *근대된장무침5,6 돈육채소볶음5,6,10 김구이5 깍두기9	차조밥 *쇠고기무볶음5,6,16 메추리알장조림1,5,6 배추나물5,6 깍두기9	나시고렝 (새우살숙주볶음밥) 1,5,6,9,18 미소장국5,6 춘권튀김5,6,10 배추김치9	수수밥 *순두부&양념장5,6 훈제오리단호박조림5,6 시금치나물5,6 배추김치9	백미밥 *느타리버섯나물5,6 돈육짜장볶음 2,5,6,10,15,16 하얀무생채5,6 배추김치9
오후간식	핫케이크1,2,5,6&우유2	애호박전1,5,6	찐고구마&우유2	삶은달걀1 &*당근오이스틱	*딸기잼샌드위치1,2,5,&우유2
열량(kcal)	434	398	424	403	410
단백질(g)	16	14	13	19	16
날짜	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	과일(배)	닭살콩나물죽5,6,15	과일(바나나) &마시는요거트2	당근스프2,5,6,15,16	과일(배)
점 심	백미밥 *쑥갓어묵볶음5,6 삼색달걀찜1,5,6 유채나물된장무침5,6 배추김치9	기장밥 *안매운김치볶음5,6,9 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	흑미밥 *당근콩나물무침5,6 *닭가슴살양파볶음 5,6,15 청경채나물5,6 깍두기9	백미밥 *무채나물5,6 두부부침&양념장5,6 잔멸치볶음5,6 배추김치9
오후간식	치즈빵1,2,5,6&우유2	미니칼국수5,6	찐감자&우유2	호빵1,2,5,6&우유2	*후리가케주먹밥5,6
열량(kcal)	398	407	440	395	399
단백질(g)	16	16	16	14	14
날짜	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	과일(샤인머스캣)	흰살생선당근죽5,6	과일(귤) &마시는요거트2	쇠고기숙주죽5,6,16	과일(샤인머스캣)
점 심	백미밥 *시금치나물5,6 쇠고기애호박조림5,6,16 숙주나물5,6 배추김치9	수수밥 *순살돼지갈비5,6,10달걀 채소볶음1,5,6 김자반5,6 배추김치9	하이라이스 2,5,6,10,12,15,16,18 콩나물국5,6 치킨텐더1,2,5,6,15 양배추샐러드&드레싱 1,2,5,6 배추김치9	차조밥 *두부부침5,6 가자미무조림5,6 취나물볶음5,6 배추김치9	백미밥 *잔멸치볶음5,6 고구마닭갈비5,6,15 오이배무침5,6 배추김치9
오후간식	*햄치즈샌드위치1,2,5,6,10,15,16 &우유2	어묵탕5,6	시리얼5,6&우유2	감자버터구이2,5,6	도넛1,2,5,6&우유2
열량(kcal)	392	397	436	397	444
단백질(g)	12	18	16	19	18
날짜	30(월)				
오전간식	과일(사과)				
점 심	백미밥 *배추나물무침5,6 떡갈비구이5,6,10,16 느타리버섯나물5,6 깍두기9				
오후간식	크로와상1,2,5,6&우유2				
열량(kcal)	398				
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	국내산	국내산	국내산	미국산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	식육·어육가공품												
	치킨너겟		돈까스		치킨텐더		햄(샌드위치용)		떡갈비		어묵/꽃맛살		
	닭고기:국내산		돼지고기:국내산		닭고기:국내산		돼지고기:국내산 닭고기:국내산		쇠고기:미국산 돼지고기:국내산		연육일경우제외		

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

***변경된 표시(양주시어린이사회복지급식관리지원센터 감수확인받음)**

배부일자 : 2026.10.30
(발행일 : 2026. 10.26)

식단표 2026-18

TEL : 865-0090



11월 국 없는 식단표

<만3세~5세>



그린하이 꿈이 자라는자연사랑 어린이집

양주시 어린이급식관리지원센터

날짜	2(월)	3(화)	4(수)♥국있는날♥	5(목)	6(금)
오전간식	과일(배)	감자죽5,6	과일(바나나) &마시는요거트2	양송이스프2,5,6,15,16	과일(배)
점 심	백미밥 *애호박볶음5,6 닭볶음탕5,6,15 콩나물무침5,6 배추김치9	수수밥 *아욱된장나물5,6 돼지고기수육&쌈장5,6,10 상추사과무침5,6 배추김치9	쇠불고기덮밥5,6,16 미역국5,6 콘샐러드1,2,5,6 배추김치9	기장밥 *달걀찜1,5,6 두부간장조림5,6 오이나물5,6 배추김치9	백미밥 *감자조림5,6 삼치구이5,6 세발나물무침5,6 배추김치9
오후간식	모닝빵1,2,5,6&우유2	*토마토스파게티 2,5,6,12,15,16,18	찐단호박&우유2	핫도그1,2,6,10,15,16 &우유2	치즈주먹밥2,5,6&우유2
열량(kcal)	632	606	613	615	658
단백질(g)	31	26	17	23	24
날짜	9(월)	10(화)	11(수)♥국있는날♥	12(목)	13(금)
오전간식	과일(샤인머스캣)	두부버섯죽5,6	과일(사과) &마시는요거트2	쇠고기아욱죽5,6,16	과일(샤인머스캣)
점 심	백미밥 *근대된장무침5,6 돈육채소볶음5,6,10 김구이5 깍두기9	차조밥 *쇠고기무볶음5,6,16 메추리알장조림1,5,6 배추나물5,6 깍두기9	♥세계의맛♥ 나시고렝 (새우살숙주볶음밥) 1,5,6,9,18 미소장국5,6 춘권튀김5,6,10 배추김치9	수수밥 *순두부&양념장5,6 훈제오리단호박조림5,6 시금치나물5,6 배추김치9	백미밥 *느타리버섯나물5,6 돈육짜장볶음 2,5,6,10,15,16 하얀무생채5,6 배추김치9
오후간식	핫케이크1,2,5,6&우유2	애호박전1,5,6	찐고구마&우유2	삶은달걀1 &*양념,오이스틱	*딸기잼샌드위치1,2,5,&우유2
열량(kcal)	668	613	652	620	631
단백질(g)	24	22	20	29	24
날짜	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	과일(배)	닭살콩나물죽5,6,15	과일(바나나) &마시는요거트2	당근스프2,5,6,15,16	과일(배)
점 심	백미밥 *쑥갓어묵볶음5,6 삼색달걀찜1,5,6 유채나물된장무침5,6 배추김치9	기장밥 *안매운김치볶음5,6,9 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	흑미밥 *당근콩나물무침5,6 *닭가슴살양파볶음 5,6,15 청경채나물5,6 깍두기9	백미밥 *무채나물5,6 두부부침&양념장5,6 잔멸치볶음5,6 배추김치9
오후간식	치즈빵1,2,5,6&우유2	미니칼국수5,6	찐감자&우유2	호빵1,2,5,6&우유2	*후리가케주먹밥5,6
열량(kcal)	612	626	677	608	614
단백질(g)	24	25	25	21	22
날짜	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	과일(샤인머스캣)	흰살생선당근죽5,6	과일(귤) &마시는요거트2	쇠고기숙주죽5,6,16	과일(샤인머스캣)
점 심	백미밥 *시금치나물5,6 쇠고기애호박조림5,6,16 숙주나물5,6 배추김치9	수수밥 *순살돼지갈비5,6,10달걀 채소볶음1,5,6 김자반5,6 배추김치9	하이라이스 2,5,6,10,12,15,16,18 콩나물국5,6 치킨텐더1,2,5,6,15 양배추잴러드&드레싱 1,2,5,6 배추김치9	차조밥 *두부부침5,6 가자미무조림5,6 취나물볶음5,6 배추김치9	백미밥 *잔멸치볶음5,6 고구마닭갈비5,6,15 오이배무침5,6 배추김치9
오후간식	*햄치즈샌드위치,2,5,6,10,15,16 &우유2	어묵탕5,6	시리얼5,6&우유2	감자버터구이2,5,6	도넛1,2,5,6&우유2
열량(kcal)	603	610	671	610	683
단백질(g)	19	28	24	29	28
날짜	30(월)				
오전간식	과일(사과)				
점 심	백미밥 *배추나물무침5,6 떡갈비구이5,6,10,16 느타리버섯나물5,6 깍두기9				
오후간식	크로와상1,2,5,6&우유2				
열량(kcal)	612				
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	국내산	국내산	국내산	미국산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	식육·어육가공품												
	치킨너겟		돈까스		치킨텐더		햄(샌드위치용)		떡갈비		어묵/꽃맛살		
	닭고기:국내산		돼지고기:국내산		닭고기:국내산		돼지고기:국내산 닭고기:국내산		쇠고기:미국산 돼지고기:국내산		연육일경우제외		

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

***변경된 표시(양주시어린이사회복지급식관리지원센터 감수확인받음)**