하남시 어린이·사회복지급식관리지원센터
하남시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양교육팀

11월 식단표
1-2세(13~36개월) A형

시립 아란티움 어린이집

일자(요일)	그린데이 2(월)	3(화)	생일식단	5(목)	6(금)	7(토) 입동
오전간식	단감 우유②	달걀당근죽①⑤⑥	포도 플레인요거트②	수제바나나우유②	배 치즈②	우유②
점심	차조밥 콩나물국⑤⑥ 온두부+양념장⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 김치⑨	백미밥 미소장국⑤⑥ 돼지고기폭찹⑤⑥⑩⑫ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 잡채⑤⑥ 김치⑨	백미밥 두부맑은국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮⑱ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 열무된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 양배추숙쌈 김치⑨	뿌리채소영양밥+양념장⑤⑥ 새우살맑은국⑤⑥⑨ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 깍두기⑨
오후간식	호떡②④⑤⑥ 우유②	찐단호박 우유②	케이크①②⑤⑥ 우유②배	우동⑤⑥	참치깻잎전①⑤ 매실차	
열량/단백질 (kcal/g)	443/17	442/16	512/18	436/17	420/21	310/17
일자(요일)	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	토마토⑫ 우유②	참깨죽	파프리카스틱 플레인요거트②	크림수프②⑤⑥⑮⑯	귤 치즈②	우유②
점심	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 우엉조림⑤⑥ 김치⑨	흑미밥 김칫국⑤⑥⑨ 생선가스+소스①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭살카레라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 어묵국⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 김치⑨	백미밥 된장찌개⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	발아현미밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 해물동그랑땡구이①⑤⑥⑨⑰ 당근숙주나물⑤⑥ 김치⑨	< 국 없는 날 > 훈제오리볶음밥⑤⑥ 맑은숭늉 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	찐고구마 우유②	카스테라①②⑤⑥ 우유②샤인머스켓	단호박범벅①⑤ 우유②	채소주먹밥⑤⑥ 둥굴레차	
열량/단백질 (kcal/g)	460/19	479/16	431/19	499/21	420/17	294/13
일자(요일)	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	사과 우유②	닭살죽⑤⑥⑮	키위 플레인요거트②	수제블루베리우유②	단감 치즈②	우유②
점심	백미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 김치⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 소고기깻잎볶음⑤⑥⑯ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	< 국 없는 날 > 콩나물밥+양념장⑤⑥ 맑은숭늉 돼지불고기⑤⑥⑩ 김치⑨	수수밥 애호박맑은국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 닭살찹스테이크⑤⑫⑮ 양상추샐러드①⑤ 김치⑨	소고기장조림버터비빔밥 ②⑤⑥⑯ 우동장국⑤⑥ 도라지나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찹쌀유과⑤ 보리차	찐감자 우유②	핑거스틱①②⑤⑥ 우유②배	온메밀국수③⑤⑥	오곡시리얼⑤⑥ 우유②	
열량/단백질 (kcal/g)	420/13	420/19	467/20	431/17	437/16	285/14
일자(요일)	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	귤 우유②	연두부죽⑤⑥	오이스틱 플레인요거트②	우유미숫가루②⑤⑥	배 치즈②	우유②
점심	발아현미밥 황탯국⑤⑥ 달걀토마토볶음①⑤⑫ 연근조림⑤⑥ 김치⑨	백미밥 버섯전골⑤⑥ 훈제오리구이⑤ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	소고기숙주볶음밥⑤⑥⑯ 달걀양파국①⑤⑥ 브로콜리숙회+참깨소스 ①⑤⑥ 김치⑨	백미밥 배추된장국⑤⑥ 돼지목살구이⑤⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 미역국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 근대나물⑤⑥ 김치⑨	< 국 없는 날 > 새우살볶음밥⑤⑥⑨ 맑은숭늉 유채나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	수제비⑤⑥	찐단호박 우유②	찐빵②⑤⑥ 우유②샤인머스켓	게살주먹밥①⑤⑥⑧ 옥수수차배	크림스파게티②⑤⑥⑮	
열량/단백질 (kcal/g)	489/22	430/15	442/18	425/14	420/15	259/11
일자(요일)	30(월)	<식단 안내사항 및 설명> 저장 후, QR을 길게 눌러 확인해 주세요	이달의 푸드브릿지 식재료 <당근>			
오전간식	바나나 우유②					
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 김치⑨		▶ 푸드브릿지란? 편식 식재료를 단계별로 다양한 음식을 제공하여 싫어하는 음식을 친숙하게 만드는 방법이에요! ▶ 당근은, ① 베타카로틴 성분이 풍부해서 면역력을 높여주고 각종 질환 예방에 도움을 줘요! ② 시각 유지에 필요한 로돕신을 생성하는 비타민 A의 함유량이 높아요! ③ 각종 비타민이 매우 풍부하며 철분, 칼슘, 인 등의 무기질과 식이섬유도 골고루 함유되어 있어요!			
오후간식	당근채전①⑤⑥ 둥굴레차					
열량/단백질 (kcal/g)	431/14					

★ 뼈/가시는 전부 제거하며, [견과류, 빵, 떡, 과일 등] 표면이 날카롭거나 미끄럽고 질식 위험이 있는 음식들은 잘게 자르고 교사의 관찰 아래 안전하게 제공해 주시기 바랍니다.

알레르기 유발 식품 표시

★ **알레르기 유발 식품 표시**: **알레르기 반응**을 보이는 아동에게는 해당 식품이 들어간 식품 및 가공식품에 각별한 주의를 요함
①**난류(가금류에 한함)** ②**우유** ③**메밀** ④**땅콩** ⑤**대두** ⑥**밀** ⑦**고등어** ⑧**게** ⑨**새우** ⑩**돼지고기** ⑪**복숭아** ⑫**토마토** *⑬**아황산류** ⑭**호두** ⑮**닭고기** ⑯**소고기** ⑰**오징어**
⑱**조개류(굴, 전복, 홍합 포함)** ⑲**잣** (※들깨 알레르기가 있는 영유아의 경우 들깨메뉴 제공 시 주의해 주세요)
* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시

쌀 (밥/죽/누룽지) (백미/찹쌀/현미/흑미/수수/기장)	콩	김치		소고기 (빨간색 표시)			돼지고기	닭고기	오리고기	수산물
	두부류	고춧가루	배추	한우	육우	젖소				오징어
국내산	국내산	국내산	국내산			국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

수산물가공품	참치(캔)[6일] (다랑어)	생선가스[10일] (명태)	해물동그랑땡[13일] (오징어)
	원양산	러시아산	페루산

★ 가공식품의 항목은 발주 품목에 따라 매달 달라질 수 있으므로 필요시 해당하는 종류로 수정 및 삭제하고, 제품의 원산지 및 알레르기 유발 식품 표시를 확인 후 기재 바랍니다.

하남시 어린이·사회복지급식관리지원센터
하남시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양교육팀

11월 식단표
3-5세 A형

시립 아란티움 어린이집

일자(요일)	그린데이 2(월)	3(화)	생일식단	5(목)	6(금)	7(토) 입동
오전간식	단감 우유②	달걀당근죽①⑤⑥	포도 플레인요거트②	수제바나나우유②	배 치즈②	우유②
점심	차조밥 콩나물국⑤⑥ 온두부+양념장⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 김치⑨	백미밥 미소장국⑤⑥ 돼지고기폭찹⑤⑥⑩⑫ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 잡채⑤⑥ 김치⑨	백미밥 두부맑은국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮⑱ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 열무된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 양배추숙쌈 김치⑨	뿌리채소영양밥+양념장⑤⑥ 새우살맑은국⑤⑥⑨ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 깍두기⑨
오후간식	호떡②④⑤⑥ 우유②	찐단호박 우유②	케이크①②⑤⑥ 우유②배	우동⑤⑥	참치깻잎전①⑤ 매실차	
열량/단백질 (kcal/g)	682/26	681/25	727/25	671/27	650/33	477/27
일자(요일)	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	토마토⑫ 우유②	참깨죽	파프리카스틱 플레인요거트②	크림수프②⑤⑥⑮⑯	귤 치즈②	우유②
점심	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 우엉조림⑤⑥ 김치⑨	흑미밥 김칫국⑤⑥⑨ 생선가스+소스①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭살카레라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 어묵국⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 김치⑨	백미밥 된장찌개⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	발아현미밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 해물동그랑땡구이①⑤⑥⑨⑰ 당근숙주나물⑤⑥ 김치⑨	< 국 없는 날 > 훈제오리볶음밥⑤⑥ 맑은숭늉 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	찐고구마 우유②	카스테라①②⑤⑥ 우유②샤인머스켓	단호박범벅①⑤ 우유②	채소주먹밥⑤⑥ 둥굴레차	
열량/단백질 (kcal/g)	707/29	737/25	664/29	750/32	650/27	453/20
일자(요일)	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	사과 우유②	닭살죽⑤⑥⑮	키위 플레인요거트②	수제블루베리우유②	단감 치즈②	우유②
점심	백미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 김치⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 소고기깻잎볶음⑤⑥⑯ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	< 국 없는 날 > 콩나물밥+양념장⑤⑥ 맑은숭늉 돼지불고기⑤⑥⑩ 김치⑨	수수밥 애호박맑은국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 닭살찹스테이크⑤⑫⑮ 양상추샐러드①⑤ 김치⑨	소고기장조림버터비빔밥 ②⑤⑥⑯ 우동장국⑤⑥ 도라지나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찹쌀유과⑤ 보리차	찐감자 우유②	핑거스틱①②⑤⑥ 우유②배	온메밀국수③⑤⑥	오곡시리얼⑤⑥ 우유②	
열량/단백질 (kcal/g)	650/20	650/29	719/31	663/26	672/25	438/21
일자(요일)	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	귤 우유②	연두부죽⑤⑥	오이스틱 플레인요거트②	우유미숫가루②⑤⑥	배 치즈②	우유②
점심	발아현미밥 황탯국⑤⑥ 달걀토마토볶음①⑤⑫ 연근조림⑤⑥ 김치⑨	백미밥 버섯전골⑤⑥ 훈제오리구이⑤ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	소고기숙주볶음밥⑤⑥⑯ 달걀양파국①⑤⑥ 브로콜리숙회+참깨소스 ①⑤⑥ 김치⑨	백미밥 배추된장국⑤⑥ 돼지목살구이⑤⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 미역국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 근대나물⑤⑥ 김치⑨	< 국 없는 날 > 새우살볶음밥⑤⑥⑨ 맑은숭늉 유채나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	수제비⑤⑥	찐단호박 우유②	찐빵②⑤⑥ 우유②샤인머스켓	게살주먹밥①⑤⑥⑧ 옥수수차배	크림스파게티②⑤⑥⑮	
열량/단백질 (kcal/g)	750/34	662/24	680/28	654/22	650/23	399/17
일자(요일)	30(월)	<식단 안내사항 및 설명> 저장 후, QR을 길게 눌러 확인해 주세요	이달의 푸드브릿지 식재료 <당근>			
오전간식	바나나 우유②					
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 김치⑨		▶ 푸드브릿지란? 편식 식재료를 단계별로 다양한 음식을 제공하여 싫어하는 음식을 친숙하게 만드는 방법이에요! ▶ 당근은, ① 베타카로틴 성분이 풍부해서 면역력을 높여주고 각종 질환 예방에 도움을 줘요! ② 시각 유지에 필요한 로돕신을 생성하는 비타민 A의 함유량이 높아요! ③ 각종 비타민이 매우 풍부하며 철분, 칼슘, 인 등의 무기질과 식이섬유도 골고루 함유되어 있어요!			
오후간식	당근채전①⑤⑥ 둥굴레차					
열량/단백질 (kcal/g)	663/22					

★ 뼈/가시는 전부 제거하며, [견과류, 빵, 떡, 과일 등] 표면이 날카롭거나 미끄럽고 질식 위험이 있는 음식들은 잘게 자르고 교사의 관찰 아래 안전하게 제공해 주시기 바랍니다.

알레르기 유발 식품 표시

★ **알레르기 유발 식품 표시**: **알레르기 반응**을 보이는 아동에게는 해당 식품이 들어간 식품 및 가공식품에 각별한 주의를 요함
①**난류(가금류에 한함)** ②**우유** ③**메밀** ④**땅콩** ⑤**대두** ⑥**밀** ⑦**고등어** ⑧**게** ⑨**새우** ⑩**돼지고기** ⑪**복숭아** ⑫**토마토** *⑬**아황산류** ⑭**호두** ⑮**닭고기** ⑯**소고기** ⑰**오징어**
⑱**조개류(굴, 전복, 홍합 포함)** ⑲**잣** (※들깨 알레르기가 있는 영유아의 경우 들깨메뉴 제공 시 주의해 주세요)
* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시

쌀 (밥/죽/누룽지)(백미/찹쌀/현미/흑미/수수/가정)	콩	김치		소고기 (빨간색 표시)			돼지고기	닭고기	오리고기	수산물
	두부류	고춧가루	배추	한우	육우	젖소				오징어
국내산	국내산	국내산	국내산			국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

수산물가공품	참치(캔)[6일] (다랑어)	생선가스[10일] (명태)	해물동그랑땡[13일] (오징어)
	원양산	러시아산	페루산

★ 가공식품의 항목은 발주 품목에 따라 매달 달라질 수 있으므로 필요시 해당하는 종류로 수정 및 삭제하고, 제품의 원산지 및 알레르기 유발 식품 표시를 확인 후 기재 바랍니다.

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] 세계김치연구소, 식품의약품안전처 공식블로그