

2026년 11월 정선어린이집(만 3-5세) 식단

영양사 : 윤지연

정선군 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

일자/요일	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토)
오전간식	유기농흰우유②	흰우유②	액상요구르트②(이오)	흰우유②	흰우유②	두유⑤
점심	수수밥 버섯찌개 언양식불고기⑤⑥⑯ 청경채나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운참치김치찌개 ⑤⑥⑨ 채소달걀말이①⑤ 볼어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	하이라이스⑤⑥⑩ 백미밥 오징어링튀김⑤⑥⑰ 양상추샐러드 (사우전드아일랜드D)①⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 대패삼겹살양파볶음 ⑤⑥⑩ 미니새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 치킨까스①⑤⑥⑫⑮⑯ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	깐풍돼지고기덮밥 ①⑤⑥⑩ 시금치된장국⑤⑥ 김말이튀김⑤ 배추김치⑨
오후간식	♥방울토마토⑫ 치즈스틱②⑤	♥찐감자 유기농주스(사과)	♥사과 닭강정①⑤⑥⑫⑮	간장떡볶이⑤⑥ 홍삼쥬스(볼루베리)	후리가케주먹밥⑤⑥ /옥수수차	
5시20분간식	흰우유②	흰우유②	흰우유②	흰우유②	흰우유②	
열량/단백질(kcal)/(g)	708 / 34	711 / 34	727 / 32	730 / 23	761 / 30	555 / 22
일자/요일	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)	14일(토)
오전간식	복숭아주스⑪	유기농흰우유⑤	어린이치즈②	흰우유②	미숫가루우유②⑤	검은콩두유⑤
점심	백미밥(추가) 달걀떡국① 소세지케찹볶음 ⑤⑥⑩⑮⑯ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 북어뭇국⑤⑥ 훈제오리구이 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	안매운김치볶음밥⑤⑨ 춘권튀김⑤⑥⑩ 오이피클 깍두기⑨ 짜먹는요거트②	보리밥 쇠고기뭇국⑯ 닭봉조림⑤⑥⑮ 브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 두부된장찌개⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	장조림버터비빔밥 ①②⑤⑥⑯ 건홍합다시마맑은국⑱ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	씨리얼+우유②	슈크림빵①②⑥ /유산균음료②	♥오렌지 마들렌①②⑤⑥	♥배/꿀떡	♥키위 /미니핫도그①②⑥⑩	
5시20분간식	흰우유②	흰우유②	흰우유②	흰우유②	흰우유②	
열량/단백질(kcal)/(g)	750 / 24	695 / 30	741 / 23	721 / 28	748 / 30	424 / 25
일자/요일	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)	21일(토)
오전간식	액상요구르트②(이오)	흰우유②	흰우유②	떠먹는요거트(플레인)②	♥바나나	두유⑤
점심	수수밥 미소장국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 맑은콩나물국⑤⑥ 돼지고기짜장볶음⑤⑥⑩ 맛살전①⑥ 깍두기⑨	백미밥 어묵우동⑤⑥ 채소튀김⑤⑥ 콘샐러드(마요)①⑤ 배추김치⑨	백미밥 동태살무국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 감자옹심이국⑤⑥ 쇠고기장똑똑이⑤⑥⑯ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	시래기영양밥+양념장 ⑤⑥ 실파미소장국⑤⑥ 치킨너겟+머스터드 ①②⑤⑥⑮ 배추김치⑨
오후간식	달걀볶음밥①⑤⑥ 유기농배도라지주스	핑거스틱①②⑥ 유기농바나나우유	♥수박 케이크①②⑤⑥	♥사과/쇠고기채소죽⑯	토마토펜네파스타 ②⑥⑫	
5시20분간식	흰우유②	흰우유②	흰우유②	흰우유②	흰우유②	
열량/단백질(kcal)/(g)	718 / 29	720 / 31	727 / 19	681 / 25	720 / 27	567 / 19
일자/요일	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)	28일(토)
오전간식	흰우유②	흰우유②	유기농딸기우유②	홍삼쥬스(과채)	흰우유②	검은콩두유⑤
점심	백미밥 안매운돈육김치국 ⑤⑥⑩ 고등어구이⑤⑥⑦ 사각어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 아욱토장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	곤드레나물밥+양념장 ⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 단무지⑬ 배추김치⑨ ♥귤	기장밥 다시마무챗국⑤⑥ 치즈닭갈비②⑤⑥⑮ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 오징어무국⑤⑥⑰ 쇠고기불고기⑤⑥⑯ 감자채전⑤⑥ 배추김치⑨	잔치국수⑤⑥ 백미밥(추가) 삼치유자청구이⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐만두⑤⑥⑩/ ♥한라봉	♥씨없는청포도 /초코칩트위스트①②⑥	잼샌드위치①②⑤⑥ 흰우유②	찐고구마/흰우유②	♥배 /토마토달걀볶음①⑤⑫	
5시20분간식	흰우유②	흰우유②	흰우유②	흰우유②	흰우유②	
열량/단백질(kcal)/(g)	708 / 35	704 / 26	668 / 22	693 / 26	733 / 33	500 / 19
일자/요일	30일(월)					
오전간식	흰우유②					
점심	흑미밥 순두부백탕①⑤ 오리불고기⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	김가루주먹밥⑤⑥/보리차					
5시20분간식	흰우유②					
열량/단백질(kcal)/(g)	739 / 31					

⁂알레르기유발식품⁂

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개 ⑲잣 ⑳홍합 ㉑ 굴

(어린이체질에 맞게 음식을 먹을 수 있도록지도하여 주십시오.)

※ 아황산류 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로
사용되는 식품첨가물의 형태로대부분 식품에 포함되어 있습니다.

※ 식재료 수급상황에 따라 식단 및 원산지는 변경될 수 있습니다.



2026년 11월 정선어린이집(만 1-2세) 식단

정선군 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

일자/요일	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토)
오전간식	유기농흰우유②	흰우유②	액상요구르트②(이오)	흰우유②	흰우유②	두유⑤
점심	수수밥 버섯찌개 언양식불고기⑤⑥⑯ 청경채나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운참치김치찌개 ⑤⑥⑨ 채소달걀말이①⑤ 볼어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	하이라이스⑤⑥⑩ 백미밥(준비) 미소두부된장국 양상추샐러드 (사우전드아일랜드D)①⑤⑥ 오징어링튀김⑤⑥⑰ 배추김치⑨	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 대패삼겹살양파볶음 ⑤⑥⑩ 미니새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 치킨까스①⑤⑥⑫⑮⑯ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	깐풍돼지고기덮밥 ①⑤⑥⑩ 시금치된장국⑤⑥ 김말이튀김⑤ 배추김치⑨
오후간식	♥방울토마토⑫ 치즈스틱②⑤	♥찐감자 유기농주스(사과)	♥사과 닭강정①⑤⑥⑫⑮	간장떡볶이⑤⑥ 홍삼쥬스(불루베리)	후리가케주먹밥⑤⑥ /옥수수차	
5시20분간식	흰우유②	흰우유②	흰우유②	흰우유②	흰우유②	
열량/단백질(kcal)/(g)	495 / 24	498 / 24	509 / 23	511 / 16	533 / 21	388 / 15
일자/요일	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)	14일(토)
오전간식	복숭아주스⑪	유기농흰우유⑤	어린이치즈②	흰우유②	미숫가루우유②⑤	검은콩두유⑤
점심	백미밥(추가) 달걀떡국① 소세지케찹볶음 ⑤⑥⑩⑮⑯ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 북어뭇국⑤⑥ 훈제오리구이 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	안매운김치볶음밥⑤⑨ 무채국 춘권튀김⑤⑥⑩ 오이무침 짜먹는요거트②	보리밥 쇠고기뭇국⑯ 닭봉조림⑤⑥⑮ 브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 두부된장찌개⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	장조림버터비빔밥 ①②⑤⑥⑯ 건홍합다시마맑은국⑱ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	씨리얼+우유②	슈크림빵①②⑥ /유산균음료②	♥오렌지 마들렌①②⑤⑥	♥배/꿀떡	♥키위 /미니핫도그①②⑥⑩	
5시20분간식	흰우유②	흰우유②	흰우유②	흰우유②	흰우유②	
열량/단백질(kcal)/(g)	525 / 17	487 / 21	519 / 16	445 / 19	523 / 21	297 / 17
일자/요일	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)	21일(토)
오전간식	액상요구르트②(이오)	흰우유②	흰우유②	떠먹는요거트(플레인)②	♥바나나	두유⑤
점심	수수밥 미소장국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 맑은콩나물국⑤⑥ 돼지고기짜장볶음⑤⑥⑩ 맛살전①⑥ 깍두기⑨	백미밥 어묵우동⑤⑥ 채소튀김⑤⑥ 콘샐러드(마요)①⑤ 배추김치⑨	백미밥 동태살무국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 감자옹심이국⑤⑥ 쇠고기장똑똑이⑤⑥⑯ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	시래기영양밥+양념장 ⑤⑥ 실파미소장국⑤⑥ 치킨너겟+머스터드 ①②⑤⑥⑮ 배추김치⑨
오후간식	달걀볶음밥①⑤⑥ 유기농배도라지주스	핑거스틱①②⑥ 유기농바나나우유	♥수박 케이크①②⑤⑥	♥사과/쇠고기채소죽⑯	토마토펜네파스타 ②⑥⑫	
5시20분간식	흰우유②	흰우유②	흰우유②	흰우유②	흰우유②	
열량/단백질(kcal)/(g)	502 / 21	504 / 22	509 / 14	477 / 18	504 / 19	397 / 13
일자/요일	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)	28일(토)
오전간식	흰우유②	흰우유②	유기농딸기우유②	홍삼쥬스(과채)	흰우유②	검은콩두유⑤
점심	백미밥 안매운돈육김치국 ⑤⑥⑩ 고등어구이⑤⑥⑦ 사각어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 아욱토장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	곤드레나물밥+양념장 ⑤⑥ 곤드레된장국 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 배추김치⑨ ♥귤	기장밥 다시마무챗국⑤⑥ 치즈닭갈비②⑤⑥⑮ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 오징어무국⑤⑥⑰ 쇠고기불고기⑤⑥⑯ 감자채전⑤⑥ 배추김치⑨	잔치국수⑤⑥ 백미밥(추가) 삼치유자청구이⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐만두⑤⑥⑩/ ♥한라봉	♥씨없는청포도 /초코칩트위스트①②⑥	잼샌드위치①②⑤⑥ 흰우유②	찐고구마/흰우유②	♥배 /토마토달걀볶음①⑤⑫	
5시20분간식	흰우유②	흰우유②	흰우유②	흰우유②	흰우유②	
열량/단백질(kcal)/(g)	496 / 24	492 / 18	468 / 15	485 / 18	513 / 23	350 / 14
일자/요일	30일(월)					
오전간식	흰우유②					
점심	흑미밥 순두부백탕①⑤ 오리불고기⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	김가루주먹밥⑤⑥/보리차					
5시20분간식	흰우유②					
열량/단백질(kcal)/(g)	517 / 22					

⁂알레르기유발식품⁂

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개 ⑲잣 ⑳홍합 ㉑ 굴

(어린이체질에 맞게 음식을 먹을 수 있도록지도하여 주십시오.)

※ 아황산류 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

※ 식재료 수급상황에 따라 식단 및 원산지는 변경될 수 있습니다.

2026년 11월 정선어린이집(만 1-2세) 저녁 식단

영양사 : 윤지연

정선군 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

일자/요일	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
저녁	보리밥 황탯국⑤⑥ 두부구이+간장⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 달걀팟국① 쇠고기불고기⑤⑥⑯ 무생채 배추김치⑨	수수밥 청국장찌개⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 감자채피망볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 맑은콩나물국⑤ 간장닭갈비구이⑤⑥⑮ 쑥갓두부무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 감자된장찌개⑤⑥ 돼지고기양파볶음⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질(kcal)/(g)	191 / 10	259 / 11	238 / 10	223 / 12	238 / 11
일자/요일	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)
저녁	흑미밥 유부맑은국⑤⑥ 고등어카레구이⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	우동⑤⑥ 백미밥(추가) 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 맛살샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	차조밥 두부된장국⑤⑥ 닭살굴소스볶음⑤⑥⑮⑱ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 설렁탕⑯ 채소달걀찜① 오이볶음 깍두기⑨	백미밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 근대된장무침⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질(kcal)/(g)	255 / 11	326 / 12	243 / 14	259 / 10	279 / 8
일자/요일	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)
저녁	카레라이스⑤⑥ 미니돈까스+케찹 ①⑤⑥⑩⑫ 브로콜리깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	물만두떡국①⑤⑥⑩⑯⑱ 백미밥(추가) 훈제오리구이 명엽채조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑯ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 동그랑땡⑤⑥⑩⑮⑯ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 쇠고기뭇국⑯ 갈치구이⑤⑥ 오이양파무침⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질(kcal)/(g)	335 / 11	246 / 12	240 / 10	251 / 8	264 / 12
일자/요일	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)
저녁	보리밥 시래기된장국⑤⑥ 오징어간당당면볶음⑤⑥⑰ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 어묵국⑤⑥ 돼지고기간장볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운돈육김치찌개 ⑤⑥⑨⑩ 연두부+양념장⑤⑥ 애호박전①⑤⑥ 깍두기⑨	잔치국수⑤⑥ 백미밥(추가) 치킨너겟+머스터드소스 ①②⑤⑥⑮ 배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국 돈사태찜⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질(kcal)/(g)	228 / 10	259 / 12	293 / 11	352 / 11	236 / 11
일자/요일	30일(월)				
저녁	기장밥 닭곰탕⑮ 두부조림⑤⑥ 건파래무침⑤⑥ 깍두기⑨				
열량/단백질(kcal)/(g)	275 / 15				

※ 식재료 수급상황에 따라 식단 및 원산지는 변경될 수 있습니다.

2026년 11월 정선어린이집(만 3-5세) 저녁 식단

영양사 : 윤지연

정선군 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

일자/요일	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
저녁	보리밥 황탯국⑤⑥ 두부구이+간장⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 달걀팟국① 쇠고기불고기⑤⑥⑯ 무생채 배추김치⑨	수수밥 청국장찌개⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 감자채피망볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 맑은콩나물국⑤ 간장닭갈비구이⑤⑥⑮ 쑥갓두부무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 감자된장찌개⑤⑥ 돼지고기양파볶음⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질(kcal)/(g)	272 / 14	370 / 16	340 / 14	319 / 17	341 / 15
일자/요일	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)
저녁	흑미밥 유부맑은국⑤⑥ 고등어카레구이⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	우동⑤⑥ 백미밥(추가) 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 맛살샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	차조밥 두부된장국⑤⑥ 닭살굴소스볶음⑤⑥⑮⑱ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 설렁탕⑯ 채소달걀찜① 오이볶음 깍두기⑨	백미밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 근대된장무침⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질(kcal)/(g)	365 / 15	465 / 17	347 / 20	369 / 15	398 / 12
일자/요일	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)
저녁	카레라이스⑤⑥ 미니돈까스+케찹 ①⑤⑥⑩⑫ 브로콜리깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	물만두떡국①⑤⑥⑩⑯⑱ 백미밥(추가) 훈제오리구이 명엽채조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑯ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 동그랑땡⑤⑥⑩⑮⑯ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 쇠고기뭇국⑯ 갈치구이⑤⑥ 오이양파무침⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질(kcal)/(g)	479 / 15	352 / 17	343 / 14	359 / 11	377 / 17
일자/요일	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)
저녁	보리밥 시래기된장국⑤⑥ 오징어간당당면볶음⑤⑥⑰ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 어묵국⑤⑥ 돼지고기간장볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운돈육김치찌개 ⑤⑥⑨⑩ 연두부+양념장⑤⑥ 애호박전①⑤⑥ 깍두기⑨	잔치국수⑤⑥ 백미밥(추가) 치킨너겟+머스터드소스 ①②⑤⑥⑮ 배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국 돈사태찜⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질(kcal)/(g)	326 / 14	370 / 17	419 / 15	503 / 16	337 / 16
일자/요일	30일(월)				
저녁	기장밥 닭곰탕⑮ 두부조림⑤⑥ 건파래무침⑤⑥ 깍두기⑨				
열량/단백질(kcal)/(g)	394 / 21				

※ 식재료 수급상황에 따라 식단 및 원산지는 변경될 수 있습니다.

2026년 11월 원산지 표시사항

정선군 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

	표시대상 식품		원산지
1	쌀(밥, 죽, 누룽지)		국 내 산
2	콩	두부	국 내 산
3		순두부	콩: 미국산,캐나다산
4		연두부	콩: 미국산,캐나다산
5	소고기		국내산(한우)
6	돼지고기		국 내 산
7	닭고기		국 내 산
8	오리고기		국 내 산
9	배추김치	배추	국 내 산
		고춧가루	국 내 산
10	언양식불고기		국 내 산
11	안매운참치김치찌개		참치(캔):원양산
12	오징어링튀김		오징어:국내산
13	치킨까스		닭고기:국내산
14	소세지케찹볶음		돼지고기:국내산 닭고기:국내산 소고기:국내산
15	훈제오리구이		훈제오리:국내산
16	맑은동태찌개		명태:러시아
17	너비아니구이		돼지고기: 국내산 소고기:국내산
18	치킨너겟		돼지고기: 국내산 소고기:국내산
19	고등어구이		고등어:노르웨이산
20	오징어무국		오징어:국내산

※식재료 수급상황에 따라 변동 될 수 있습니다.

정선군 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

11 2026 통신교육자료 영양

https://dietary4u.mfds.go.kr

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

식생활안전관리원 발행일 '26. 11. 1. 정선군 어린이·사회복지급식관리지원센터 [출처] 세계김치연구소, 식품의약품안전처 공식블로그