제2026-11호

청주시1 어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자 | 식단지원팀

# 11월 1~2세 저염·저당간식형 식단표

식단 원본 확인

| | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 |
|---|---|---|---|---|---|
| **날짜** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| 오전 간식 | 애호박죽 | 시금치죽 | 전복죽⑱ | 근대죽 | 소고기죽⑤⑥⑯ |
| 점심 | 쌀밥<br>물만둣국①⑤⑥⑩<br>간장순살찜닭⑤⑥⑮<br>오이무침<br>백김치 | 흑미밥<br>버섯찌개⑤⑥<br>순살고등어조림⑤⑥⑦<br>숙주나물무침<br>백김치 | 쌀밥<br>달걀팟국①⑤⑥<br>소고기양파볶음⑤⑥⑯<br>어묵조림⑤⑥<br>깍두기⑨ | 기장밥<br>바지락두부된장국⑤⑥⑱<br>닭고기버터구이②⑮<br>고사리나물⑤⑥<br>백김치 | 쌀밥<br>감잣국⑤⑥<br>돼지불고기⑤⑥⑩<br>상추무침⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후 간식 | 찐고구마&우유② | 우엉주먹밥⑤⑥&보리차 | 귤&저염치즈② | 핫케이크①②⑤⑥&우유② | 사과&우유② |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 424/17 | 356/14 | 414/18 | 432/19 | 416/16 |
| **날짜** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** |
| 오전 간식 | 시리얼⑤⑥&우유② | 새우죽⑨ | 브로콜리죽 | 야채죽 | 연두부죽⑤ |
| 점심 | 쌀밥<br>황탯국⑤⑥<br>돼지고기춘장볶음⑤⑥⑩<br>부추나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 차조밥<br>미역국⑤⑥<br>소고기잡채⑤⑥⑯<br>무나물들깨볶음<br>백김치 | 쌀밥<br>팽이두부미소장국⑤⑥<br>순살치킨가스①⑤⑥⑮<br>가지나물⑤⑥<br>백김치 | 수수밥<br>오징엇국⑤⑥⑰<br>파프리카달걀찜①<br>시금치나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 쌀밥<br>맑은호박국⑤⑥<br>닭고기야채볶음⑤⑥⑮<br>연근조림⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후 간식 | 양배추전①⑤⑥&둥굴레차 | 찐단호박&우유② | 배&우유② | 모닝빵①②⑤⑥&우유② | 바나나&우유② |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 382/16 | 409/14 | 383/16 | 408/18 | 390/15 |
| **날짜** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** |
| 오전 간식 | 양파죽 | 닭죽⑮ | 양배추죽 | 크림스프②⑤⑥⑮⑯<br>&자른식빵①②⑤⑥ | 당근죽 |
| 점심 | 쌀밥<br>시래기된장국⑤⑥<br>돼지고기배추찜⑤⑥⑩<br>감자채볶음⑤<br>깍두기⑨ | 흑미밥<br>맑은동태탕<br>두부구이⑤<br>느타리버섯나물⑤⑥<br>백김치 | 쌀밥<br>도토리묵국⑨<br>소고기데리야끼볶음⑤⑥⑯<br>참나물무침<br>깍두기⑨ | 기장밥<br>콩나물국⑤⑥<br>닭고기마늘볶음⑤⑮<br>브로콜리무침<br>백김치 | 쌀밥<br>무챗국⑤⑥<br>함박스테이크①⑤⑥⑩⑮⑯<br>조미구운김<br>백김치 |
| 오후 간식 | 키위&저당요거트② | 핑거스틱빵①②⑤⑥&우유② | 잔치국수⑤⑥ | 토마토⑫&우유② | 포도&우유② |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 401/14 | 387/19 | 364/13 | 380/17 | 387/13 |
| **날짜** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** |
| 오전 간식 | 고구마죽② | 참깨죽 | 양송이버섯죽 | 아욱죽 | 파프리카죽 |
| 점심 | 쌀밥<br>청경채맑은국<br>언양식소불고기⑤⑥⑯<br>새송이버섯볶음⑤<br>깍두기⑨ | 차조밥<br>근대된장국⑤⑥<br>순살가자미구이⑤<br>오이나물⑤⑥<br>백김치 | 카레라이스⑤⑥⑩<br>조갯살미역국⑤⑥⑱<br>스크램블에그①⑤<br>백김치<br>저당요구르트② | 수수밥<br>맑은연두부국⑤<br>안동찜닭⑤⑥⑮<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>깍두기⑨ | 쌀밥<br>안매운육개장⑯<br>새우살야채볶음⑤⑥⑨<br>양상추흑임자샐러드<br>①⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후 간식 | 귤&미니우동⑤⑥ | 치즈빵①②⑤⑥&우유② | 사과&두유⑤ | 야채섞음밥⑤&옥수수차 | 바나나&우유② |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 384/14 | 411/17 | 431/16 | 423/14 | 385/17 |
| **날짜** | **30** | | | | |
| 오전 간식 | 콩나물죽⑤ | | | | |
| 점심 | 쌀밥<br>모둠버섯국⑤⑥<br>돼지고기장조림⑤⑥⑩<br>건파래자반⑤<br>깍두기⑨ | | | | |
| 오후 간식 | 찐감자&우유② | | | | |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 410/16 | | | | |



**<알레르기 유발식품>**

① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류 ⑲ 잣

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

**원산지표시**

| 쌀(현미, 흑미, 찹쌀 포함) | | | 배추김치 | | 콩 | | | | 식육·포장육 | 소고기 | | 돼지고기 | 닭고기 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 밥 | 죽 | 누룽지 | 배추 | 고춧가루 | 두부 | 순두부 | 연두부 | 비지 | | 국내산 | 외국산 | | | |
| 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | | 국내산 | | | ☑ 한우 ☐ 육우 ☐ 젖소 | | 국내산 | 국내산 | |

| 수산물 원재료 및 가공품 | | | | | | 식육 가공품(순살치킨가스, 함박스테이크 등) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 고등어 | 명태 | 오징어 | 다랑어(참치) | 전복 | 오징어(가공) | 돼지고기 | 닭고기 | 소고기 | 오리고기 |
| 국내산 | 러시아산 | 국내산 | | 국내산 | | 국내산 | 국내산 | 호주산 | |

# 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



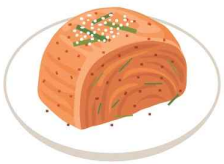

김장에 사용되는 고무장갑、고무대야 등 '식품용 기구' 표시를 확인하기

**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