♥영양만점 맛있는 11월 식단표♥

기간 : 2026년 11월 1일 ~ 11월 30일

해오름어린이집
영양사:김은응

	날 짜	월 (2일)	화 (3일)	수 (4일)	목 (5일)	금 (6일)
♥첫째주♥	오전간식	꿀호떡/우유②⑥	김치치즈죽②	표고들깨죽	소고기죽⑯	초코두유
	점 심	백미밥 감자양파국 등심돈까스/소스⑤⑥⑩ 콩나물무침 배추김치/백김치	백미밥 새우살애호박국⑨ 순살찜닭⑤⑥⑮ 시금치나물 배추김치/백김치	기장밥 순두부계란국⑤ 돼지고기청경채볶음⑤⑥⑩ 하얀무생채 배추김치/백김치	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 삼치무조림 브로콜리/케찹⑫ 배추김치/백김치	고구마카레덮밥⑤⑥⑩ 무채국 배추김치/백김치 사과
	오후간식	크림스프②⑤⑥	귤/우유②	찐고구마/미니약과/주스⑥	배/우유②	바람떡/요구르트②
	원산지	돼지고기(국내산)	닭고기(국내산)	돼지고기,순두부(국내산)	소고기(한우)	돼지고기(국내산)
♥둘째주♥	날 짜	월 (9일)	화 (10일)	수 (11일)	목 (12일)	금 (13일)
	오전간식	슬라이스치즈/우유②	삼색채소죽	닭가슴살감자죽⑮	브로콜리계란죽①	시리얼/우유②⑤⑥
	점 심	백미밥 소고기배추국⑯ 치즈스크램블에그①⑤ 김자반 배추김치/백김치	백미밥 들깨미역국 돈육간장불고기⑤⑥⑩ 양배추숙쌈 배추김치/백김치	백미밥 참치버섯국 메추리알장조림①⑤⑥ 크린베리멸치볶음 배추김치/백김치	백미밥 팽이두부된장국⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑯ 오이부추무침 배추김치/백김치	백미밥 닭곰탕⑮ 파프리카비엔나조림 얼갈이들깨무침 배추김치/백김치
	오후간식	물만두⑥	사과/우유②	핫도그/주스⑥	바나나/우유②	쨈모닝빵/이오②⑥
	원산지	소고기(한우)	돼지고기(국내산)	닭고기(국내산)	소고기(한우)두부(국내산)	닭고기(국내산)
♥셋째주♥	날 짜	월 (16일)	화 (17일)	수 (18일)	목 (19일)	금 (20일)
	오전간식	떠먹는요구르트②	소고기죽⑯	연두부죽⑤	닭죽⑮	버터핑거스틱/우유②⑥
	점 심	백미밥 소고기미역국⑯ 미트볼엿장조림⑤⑥⑩ 숙주미나리무침 배추김치/백김치	백미밥 콩나물국 훈제오리깻잎볶음 청경채무침 배추김치/백김치	기장밥 무채국 돼지고기찹스테이크⑤⑥⑩ 도토리묵채소무침⑤⑥ 배추김치/백김치	백미밥 콩나물국 오징어채소볶음⑰ 시금치나물⑤⑥ 배추김치/백김치	파인애플새우볶음밥⑨ 부추계란국① 배추김치/백김치 귤
	오후간식	떡국	귤/우유②	찐단호박/쿠키/우유②⑥	샤인머스켓/우유②	크림빵/요구르트②⑥
	원산지	소고기(한우)	오리(국내산)소고기(한우)	돼지고기,연두부(국내산)	닭고기,오징어(국내산)	
♥넷째주♥	날 짜	월 (23일)	화 (24일)	수 (25일)	목 (26일)	금 (27일)
	오전간식	꿀떡/주스	양송이죽	참치당근죽	미역죽	삶은계란/주스①
	점 심	백미밥 만둣국⑥ 해물동그랑땡/케찹⑤⑫⑰ 콩나물무침 배추김치/백김치	백미밥 팽이감자국 돈육간장불고기⑤⑥⑩ 브로콜리참깨무침 배추김치/백김치	기장밥 배추된장국⑤⑥ 꽁치김치찜 다짐육애호박볶음⑤⑥⑩ 배추김치/백김치	백미밥 무채국 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ 배,무생채 배추김치/백김치	백미밥 소고기미역국⑯ 돈육잡채⑤⑥⑩ 구이김
	오후간식	미니찐빵/우유②⑥	바나나/우유②	고구마튀김/주스⑥	사과/우유②	카스테라/이오①②⑥
	원산지		돼지고기,(국내산)	돼지고기,(국내산)	닭고기(국내산)	소고기(한우)
♥다섯째주♥	날 짜	월 (30일)				
	오전간식	시리얼/우유②⑤⑥				
	점 심	백미밥 소고기무국⑯ 순살치킨/머스타소스⑤⑮ 오이사과새콤무침 배추김치/백김치				
	오후간식	고기만두/주스⑥				
	원산지	소고기(한우)치킨(국내산)				

♥ 위 식단은 원내 사정상 동일식품군으로 변경 될 수 있음을알려드립니다.

♥ 균형잡힌 영양섭취와 골고루 먹는 식생활 습관은 사회성 발달에도 큰 영향을 미칩니다.

♥ 저희 해오름 어린이집 급식에 제공되는 모든육류(소고기: 한우, 돼지고기, 닭고기,오리고기: 국내산.) 무, 배추, 고춧가루와 쌀은 모두 국내산 이오니 안심하셔도 됩니다.

알레르기 유발식품
① 난류 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 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲ 잣

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.

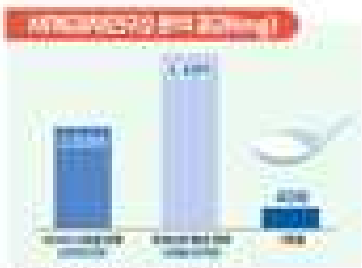
❷ 김치는 건강에 어떤 도움을 줄까요?

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, 항염 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(2019)

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 종금속(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, 심모양이나 초록색을 띄는 곰팡이는 섭취 불가)

❻ 김치, 맛있고 안전하게 보관하는 법



김치를 익힌 후, 4℃ 이하의 낮은 온도에서 저온 보관하기



김치가 국물에 충분히 잠기게 하여 공기노출 최소화 하기

식생활안전관리원 발행일 '20. 11. 1. 협주시 2 아린이·사회복지급식관리지원센터