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

2026년 11월 일반식 식단표 [1-2세]

영양사 : 최가영	결재	원장
발행일 : 26.10.22		

치즈데이

일 자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	배	누룽지죽	유아치즈②/귤	닭가슴살양파죽⑮	토마토⑫	검은콩두유⑤
점심	백미밥 채개장⑤⑥ 소고기조림⑤⑥⑯ 김자반⑤⑥ 백김치	기장밥 소고기뭇국⑯ 두부스테이크①⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 백김치	백미밥 열무된장국⑤⑥ 삼겹살파프리카볶음⑤⑥⑩ 진미채조림⑤⑥⑰ 백김치	게살볶음밥①⑤⑥⑧ 승늉 소고기장똑똑이⑤⑥⑯ 세발나물무침⑤⑥ 백깍두기	통밀밥⑥ 돈육시금치국⑤⑥⑩ 오리불고기⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 백김치	
오후간식	꽈배기①②⑤⑥/우유②	찐만두⑤⑥⑩/망고주스	칼국수①⑤⑥	찐고구마/우유②	시리얼+우유②⑤	
열량/단백질	421/19	413/14	420/19	453/17	409/16	
일 자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	바나나	양송이스프②	유아치즈②/사과	소고기애호박죽⑯	단감	핫초코②
점심	현미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 연근유자청무침 백깍두기	김밥①②⑤⑥⑧⑩⑮⑯ 어묵국⑤⑥ 마카로니콘샐러드①⑤ 백김치	수수밥 모둠버섯국⑤⑥ 소고기육전①⑤⑥⑯ 깻잎나물⑤⑥ 백김치	오므라이스①⑤⑫ 무챗국⑤⑥ 돈육부추볶음⑤⑥⑩ 브로콜리샐러드①②⑤ 백김치	백미밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 온두부+양념장⑤⑥ 시래기나물⑤⑥ 백깍두기	
오후간식	식빵+딸기잼①②⑤⑥/우유②	토마토스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ /메밀차③	잔멸치주먹밥⑤/매실차	찐감자/우유②	쌀쿠키①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	408/16	419/13	450/21	446/21	424/15	
일 자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	골드키위	두부브로콜리죽⑤	유아치즈②/배	양송이버섯죽	귤	플레인요거트②
점심	백미밥 소고기청경채국⑯ 흰살생선전①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 백김치	차조밥 감자국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 콩나물볶음⑤ 백김치	백미밥 근대된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 무나물⑤⑥ 백김치	소고기짜장밥①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 승늉 어묵조림⑤⑥ 배추겉절이 액상요구르트②	흑미밥 돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 순살가자미구이⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 백깍두기	
오후간식	찐빵⑤⑥/우유②	수제비⑥	볶음우동⑤⑥/둥굴레차	찐단호박/우유②	시리얼+우유②⑤	
열량/단백질	427/17	435/16	449/17	435/14	410/18	
일 자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	샤인머스캣	새우살죽⑤⑥⑨	유아치즈②/단감	소고기배추죽⑯	바나나	시리얼+우유②⑤
점심	통밀밥⑥ 동태맑은국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 베이컨팽이버섯볶음⑤⑩ 백김치	백미밥 우거지된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 시금치무침⑤⑥ 백깍두기	기장밥 콩나물국⑤ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 우엉채볶음⑤ 백김치	부타동⑤⑥⑩ 부추맑은국 치즈스틱②⑤ 오이사과무침⑤⑥ 백김치	잡곡밥 두부아욱국⑤ 달걀장조림①⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 백깍두기	
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	채소전①⑤⑥/배주스	닭살파프리카주먹밥⑤⑮/보리차	찐고구마/우유②	약과①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	435/18	431/15	413/19	451/20	501/15	
일 자	30(월)					
오전간식	사과					
점심	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 보쌈⑤⑥⑩ 양배추찜+양념장⑤⑥ 백깍두기					
오후간식	머핀①②⑤⑥/우유②					
열량/단백질	449/19					

[알레르기 유발 식품 표시]

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱굴·전복·홍합 등을 포함하는 조개류 ⑲잣

※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어있어 표기를 생략합니다.

[식단 유의사항]

1-2세 식단의 조리지시서에는 고추장과 고춧가루가 포함되어 있지 않습니다.

어점 참고하시어 맵지 않도록 조리하여 제공하여 주시기 바랍니다.

원산지표시

밥	죽	누룽지·승늉	배추김치, 겉절이 (배추, 봄동, 얼갈이)		콩			소고기		돼지고기	닭고기	오리고기 *오리훈제 포함
쌀			배추	고춧가루	두부	콩국수	콩비지	국내산	수입산			
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	수입산	수입산	수입산	한우	호주산	국내산	국내산	국내산
수산물			농·축산 가공품					수산물 가공품				
동태	고등어		베이컨팽이버섯볶음		김밥			진미채조림				
수입산	국내산		베이컨(돼지고기 : 국내산)		햄(돼지고기: 국내산)			진미채(오징어 : 원양산)				

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

2026년 11월 일반식 식단표 [3-5세]

영양사 : 최가영	결재	원장
발행일 : 26.10.22		

치즈데이

일 자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	배	누룽지죽	유아치즈②/귤	닭가슴살양파죽⑮	토마토⑫	검은콩두유⑤
점심	백미밥 채개장⑤⑥ 소고기떡조림⑤⑥⑯ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 소고기뭇국⑯ 두부스테이크①⑤⑥⑫⑮ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 삼겹살파프리카볶음⑤⑥⑩ 진미채조림⑤⑥⑰ 배추김치⑨	게살볶음밥①⑤⑥⑧ 승늉 소고기장똑똑이⑤⑥⑯ 세발나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	통밀밥⑥ 돈육시금치국⑤⑥⑩ 오리불고기⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	꽈배기①②⑤⑥/우유②	찐만두⑤⑥⑩/망고주스	칼국수①⑤⑥	찐고구마/우유②	시리얼+우유②⑤	
열량/단백질	641/28	665/23	624/27	686/26	636/25	
일 자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	바나나	양송이스프②	유아치즈②/사과	소고기애호박죽⑯	단감	핫초코②
점심	현미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 연근유자청무침 깍두기⑨	김밥①②⑤⑥⑧⑩⑮⑯ 어묵국⑤⑥ 마카로니콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	수수밥 모둠버섯국⑤⑥ 소고기육전①⑤⑥⑯ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑫ 무챗국⑤⑥ 돈육부추볶음⑤⑥⑩ 브로콜리샐러드①②⑤ 배추김치⑨	백미밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 온두부+양념장⑤⑥ 시래기나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	식빵+딸기잼①②⑤⑥/우유②	토마토스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	잔멸치주먹밥⑤/매실차	찐감자/우유②	쌀쿠키①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	611/23	624/20	671/30	642/30	610/21	
일 자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	골드키위	두부브로콜리죽⑤	유아치즈②/배	양송이버섯죽	귤	플레인요거트②
점심	백미밥 소고기청경채국⑯ 흰살생선전①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 감자국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 콩나물볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	소고기짜장밥①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 승늉 어묵조림⑤⑥ 배추겉절이 액상요구르트②	흑미밥 돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 순살가자미구이⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	찐빵⑤⑥/우유②	수제비⑥	볶음우동⑤⑥⑱	찐단호박/우유②	시리얼+우유②⑤	
열량/단백질	655/25	676/25	672/24	664/23	624/28	
일 자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	샤인머스캣	새우살죽⑤⑥⑨	유아치즈②/단감	소고기배추죽⑯	바나나	시리얼+우유②⑤
점심	통밀밥⑥ 동태맑은국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 베이컨팽이버섯볶음⑤⑩ 배추김치⑨	백미밥 우거지된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 콩나물국⑤ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 우엉채볶음⑤ 배추김치⑨	부타동⑤⑥⑩ 부추맑은국 치즈스틱②⑤ 오이사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 두부아욱국⑤ 달걀장조림①⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	채소전①⑤⑥/배주스	닭살파프리카주먹밥⑤⑯/보리차	찐고구마/우유②	약과①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	647/26	678/27	616/28	654/27	625/20	
일 자	30(월)					
오전간식	사과					
점심	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 보쌈⑤⑥⑩ 양배추찜+쌈장⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식	머핀①②⑤⑥/우유②					
열량/단백질	652/27					

[알레르기 유발 식품 표시]

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱굴·전복·홍합 등을 포함하는 조개류 ⑲잣

※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어있어 표기를 생략합니다.

원산지표시

밥	죽	누룽지·승늉	배추김치, 겉절이 (배추, 봄동, 얼갈이)		콩			소고기		돼지고기	닭고기	오리고기 *오리훈제 포함
쌀			배추	고춧가루	두부	콩국수	콩비지	국내산	수입산			
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	수입산	수입산	수입산	한우	호주산	국내산	국내산	국내산

수산물				농·축산 가공품			수산물 가공품	
동태	고등어			베이컨팽이버섯볶음	김밥		진미채조림	
수입산	국내산			베이컨(돼지고기 : 국내산)	햄(돼지고기: 국내산)		진미채(오징어 : 원양산)	

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

2026년 11월 시간연장식 식단표 [1-2세]

영양사 : 김민이	결재	원장
발행일 : 26.10.16		

일 자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
저녁	백미밥 만둣국⑤⑥⑩ 순살고등어김치찜⑤⑥⑦⑨ 건고사리나물⑤⑥ 백깍두기	차조밥 버섯전골⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑯ 무조림⑤⑥ 백김치	백미밥 게살탕①⑤⑥⑧⑨ 두부탕수⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 백김치	수수밥 닭곰탕⑮ 삼겹살구이⑩ 브로콜리숙회+양념장⑤⑥ 백깍두기	백미밥 감자된장국⑤⑥ 소고기깻잎전①⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 백김치
열량/단백질	263/13	255/9	250/10	290/10	263/10
일 자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
저녁	흑미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 오리로스구이 얼갈이나물⑤⑥ 백깍두기	백미밥 청경채맑은국 치즈돈육불고기②⑤⑥⑩ 치커리사과무침 백김치	통밀밥 달걀양팟국① 순살삼치찹쌀찜 느타리버섯볶음⑤⑥ 백김치	백미밥 애호박된장찌개⑤⑥ 소고기연근조림⑤⑥⑯ 숙주나물⑤⑥ 백김치	백미밥 돈육시래기국⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 건파래자반 백깍두기
열량/단백질	253/12	254/11	244/14	252/8	263/10
일 자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
저녁	백미밥 콩나물국⑤ 마파두부⑤⑥⑩ 청경채볶음⑤⑥ 백김치	기장밥 닭살배추국⑤⑥⑮ 동태살조림⑤⑥ 감자당근샐러드①⑤ 백깍두기	백미밥 들깨무챗국 돈육산적⑤⑥⑩ 오이배무침 백김치	차조밥 부추맑은국 순살찜닭⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치	백미밥 유부장국⑤⑥ 소고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 양배추나물⑤⑥ 백깍두기
열량/단백질	244/9	260/14	258/11	248/14	246/11
일 자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
저녁	수수밥 소고기팽이버섯국⑯ 순살가자미양념찜⑤⑥ 파프리카콘샐러드①⑤ 백김치	백미밥 어묵국⑤⑥ 두부부침①⑤⑥ 우거지나물⑤⑥ 백깍두기	백미밥 김칫국⑨ 소고기고구마찜⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 백깍두기	현미밥 돈육시금치된장국⑤⑥⑩ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 아욱나물⑤⑥ 백깍두기	백미밥 달걀숙주국① 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 부추겉절이 백김치
열량/단백질	260/12	261/9	253/13	264/15	263/13
일 자	30(월)				
저녁	백미밥 새우살된장국⑤⑥⑨ 스크램블에그①②⑤ 우엉채조림⑤⑥ 백김치				
열량/단백질	257/14				

[알레르기 유발 식품 표시]

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱굴·전복·홍합 등을 포함하는 조개류 ⑲잣

※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어 표기를 생략합니다.

※ 1-2세 식단의 조리지시서에는 고춧가루와 고추장이 포함되어있지 않습니다. 이 점 참고하시어 맵거나 짜지 않도록 제공하여 주시기 바랍니다.

원산지표시

밥	죽	누룽지	배추김치 (배추, 봄동, 얼갈이)		콩			소고기		돼지고기	닭고기	오리고기 *오리훈제 포함
쌀			배추	고춧가루	두부	콩국수	콩비지	국내산	수입산			
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	수입산	수입산	수입산	한우	호주산	국내산	국내산	국내산

수산물			농·축산 가공품			수산물 가공품	
고등어	동태						
국내산	수입산						

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

2026년 11월 시간연장식 식단표 [3-5세]

영양사 : 김민이	결재	원장
발행일 : 26.10.16		

일 자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
저녁	잡곡밥 만둣국⑤⑥⑩ 순살고등어김치찜⑤⑥⑦⑨ 건고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 버섯전골⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑯ 무조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 게살탕①⑤⑥⑧⑨ 두부탕수⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 닭곰탕⑮ 삼겹살구이⑩ 브로콜리숙회+양념장⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감자된장국⑤⑥ 소고기깻잎전①⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질	433/22	399/14	392/15	439/16	424/17
일 자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
저녁	흑미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 오리로스구이 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 청경채맑은국 치즈돈육불고기②⑤⑥⑩ 치커리사과무침 배추김치⑨	통밀밥 달걀양팟국① 순살삼치찹쌀찜 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 애호박된장찌개⑤⑥ 소고기연근조림⑤⑥⑯ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 돈육시래기국⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 건파래자반 깍두기⑨
열량/단백질	382/19	412/19	383/21	387/13	415/16
일 자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
저녁	백미밥 콩나물국⑤ 마파두부⑤⑥⑩ 청경채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 닭살배추국⑤⑥⑮ 동태살조림⑤⑥ 감자당근샐러드①⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 들깨무챗국 돈육산적⑤⑥⑩ 오이배무침 배추김치⑨	차조밥 부추맑은국 순살찜닭⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 유부장국⑤⑥ 소고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	382/14	394/21	397/18	389/23	410/18
일 자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
저녁	수수밥 소고기팽이버섯국⑯ 순살가자미양념찜⑤⑥ 파프리카콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 어묵국⑤⑥ 두부부침+양념장①⑤⑥ 우거지나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 김칫국⑨ 소고기고구마찜⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 돈육시금치된장국⑤⑥⑩ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 달걀숙주국① 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 부추겉절이 배추김치⑨
열량/단백질	407/19	409/15	382/20	399/23	413/20
일 자	30(월)				
저녁	잡곡밥 새우살된장국⑤⑥⑨ 스크램블에그①②⑤ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨				
열량/단백질	395/22				

[알레르기 유발 식품 표시]
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱굴·전복·홍합 등을 포함하는 조개류 ⑲잣

※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어 표기를 생략합니다.

* 어린이 급식소 식재료 구매와 활용 효율성 고려하여 종식의 식재료 일부를 활용하도록 구성되어 있으며, 동일한 메뉴가 제공되거나 중복되는 조리법이 없도록 구성되었습니다. *

원산지표시

밥	죽	누룽지	배추김치 (배추, 봄동, 얼갈이)		콩			소고기		돼지고기	닭고기	오리고기 *오리훈제 포함
쌀			배추	고춧가루	두부	콩국수	콩비지	국내산	수입산			
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	수입산	수입산	수입산	한우	호주산	국내산	국내산	국내산
수산물			농·축산 가공품					수산물 가공품				
고등어	동태											
국내산	수입산											

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. 김제시 어린이·사회복지급식관리지원센터 [출처] 세계김치연구소, 식품의약품안전처 공식블로그