

♥ 2026년 11월 식단표 ♥ - 유아용

▶ 아래의 메뉴는 날씨 및 재료 수급의 사정에 따라 약간의 변동이 있을 수 있습니다.

▶ 하루 필요한 총열량 만 1, 2세는 900kcal, 만 3~5세는 1,400kcal 기준으로 점심 1식, 간식 3식을 제공합니다.

▶ 배추김치는 직접 만들어 기본 반찬으로 제공됩니다. (만1, 2세는 백김치 제공됨)

▶ 음식의 간은 최대한 약하게 하고 있습니다.

▶ 알레르기 아동의 경우 대체 식품을 공급하고 있습니다.

	월	화	수	목	금
	2	3	4	5	6
오전간식	잣죽	식빵/옥수수스프	누룽지	배/호상요구르트	소고기죽/당근스틱
점심	백미밥 두부된장국 버섯소불고기 계란찜 청경채겉절이	시금치찹쌀밥 맑은동태국 로제소스닭조림 건새우볶음 콩나물무침	새우볶음밥 안매운짬뽕국 꿔바로우탕수육 단무지무침	기장밥 팽이버섯된장국 돼지갈비 연두부찜 돌김자반	클로렐라쌀밥 콩나물국 후라이드치킨 감자조림 옥수수샐러드
오후간식	피자호빵/우유	소고기야채섞음밥/사과	고구마맛탕/우유	핫도그/달밤라떼	유기농시리얼/우유
저녁간식	키위사과주스	우유	야채주스	우유	두유
	9	10	11	12	13
오전간식	두부죽	귤/치즈	참치야채죽	비요뜨	게살죽/오이스틱
점심	백미밥 근대국 간장제육볶음 볼어묵조림 깻잎나물	차조밥 떡국 고기완자 소고기샐러드 새송이버섯볶음	불고기덮밥 실파미소장국 스마일포테이토/케찹 오이무침	토마토찹쌀밥 황태무국 치킨가라아게/머스터드 명엽채볶음 시금치나물	단호박찹쌀밥 돈육김치찌개 코다리강정 표고소고기볶음 우엉채조림
오후간식	구운계란/배주스	포도쨈샌드위치/우유	잔치국수	베이컨김치섞음밥/사과	치즈케익/우유
저녁간식	우유	크리스피롤	두유	우유	오렌지주스
	16	17	18	19	20
오전간식	새우죽	식빵/소고기스프	단호박죽	파인애플/짜먹는요거트	장국죽/파프리카스틱
점심	백미밥 소고기미역국 돈목살스테이크 토마토스파게티 브로콜리두부무침	홍국쌀밥 닭곰탕 야채소시지볶음 두부구이/양념장 가지나물	카레라이스 미역미소장국 퐁듀함박스테이크 양상추샐러드	기장밥 아욱국 오삼불고기 양배추쌈/쌈장 도토리묵무침	시금치찹쌀밥 열무된장국 가자미살구이 계란스크램블 봄동무침
오후간식	케이크/귤	유부초밥/단감	팝콘치킨/청귤주스	찐감자/딸기우유	땅콩샌드/우유
저녁간식	두유	스위트애플키위주스	우유	두유	한라봉주스
	23	24	25	26	27
오전간식	흑임자죽	메론/치즈	닭죽	바나나/호상요구르트	전복죽/오이스틱
점심	백미밥 들깨무채국 닭다리살구이 호두멸치볶음 열무된장무침	차조밥 콩가루배추국 훈제오리야채볶음 어묵잡채 김구이	짜장덮밥 계란국 깐쇼새우 파프리카절임	단호박찹쌀밥 애호박순두부국 소고기메추리알장조림 감자볶음 진미채무침	토마토찹쌀 육개장 고등어무조림 애호박채전 도라지무침
오후간식	미니버거/포도주스	찐빵/우유	어묵바/미숫가루라떼	떡볶이/매실주스	글레이즈두부도너츠/우유
저녁간식	두유	사과주스	크리스피롤	우유	자몽주스
	30				
오전간식	호두죽	☆원산지표시: 쇠고기/가공품,돼지고기/가공품,닭고기/가공품,오리고기/가공품(국내산),쌀(잡곡류포함국내산),배추(국내산),고춧가루(국내산),난류(국내산),콩(국내산),두부(국내산),식육가공류햄,소시지,베이컨-돼지고기:국내산),아귀살(국내산),가자미(미국산),삼치(국내산),오징어채(국내산,원양산),전복(국내산),낙지(국내산),생선까스(민대구:원양산)			
점심	백미밥 우거지된장국 소고기카레볶음 연근조림 과일샐러드				
오후간식	멸치후리가케섞음밥/귤	☆알레르기 유발식품 : 난류(가금류),우유 및 유제품, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 호두, 잣, 닭고기, 쇠고기,오징어, 조개류(굴,전복,홍합포함), 아황산류(아황산류는 표백제, 보존제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ▶식단작성자 영양사 권현정			
저녁간식	우유				

경북도청어린이집

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 | 면역증진 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

• 대상 : 어린이 급식소, 부모, 사회복지 급식소
• 발행일 : 2026.10.20
• 발행처 : 안동시 어린이·사회복지급식관리지원센터
• 출처 : 식생활안전관리원
• 전화 : 054) 820-6661~3
• 홈페이지 : https://dietary4u.mfds.go.kr/andong/