문경시 어린이급식관리지원센터

11월 식단표 [1~2세 죽형]

도담어린이집

영양사 : 황효선

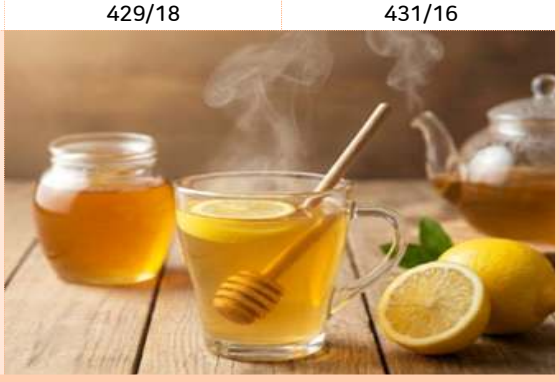
날짜	2(월)	3(화)	4(수) <일품Day>	5(목)	6(금)
오전간식	참깨죽	달걀채소죽①	애호박달걀죽①	당근양파죽	단호박죽
점심	잡곡밥 자른버섯된장국⑤⑥ 자른해물동그랑땡①⑤⑥⑰ (오징어:원양어선) 자른시금치무침⑤⑥ 자른배추김치⑨	백미밥 자른순두부백탕⑤⑥ 자른돈육김치볶음⑤⑥⑨⑩ 자른맛살숙주무침⑤⑥⑧ 자른배추김치⑨	자른하이라이스⑤⑥⑩ 자른달걀팟국①⑤⑥ 자른야채전①⑤⑥ 자른단무지	잡곡밥 자른만둣국①⑤⑥⑩ 자른삼치살간장조림⑤⑥ 자른김구이⑤ 자른배추김치⑨	백미밥 자른감자양팟국⑤⑥ 자른순살찜닭⑤⑥⑮ 자른파프리카무침⑤⑥ 자른배추김치⑨
오후간식	자른찐고구마&우유②	자른옥수수치즈전& 액상요거트②⑥	자른바나나&플레인요거트②	카스테라&우유①②⑥	자른단감&플레인요거트②
열량/단백질	426/16	453/22	441/20	445/17	435/17
날짜	9(월)	10(화)	11(수) <일품Day>	12(목)	13(금)
오전간식	새우살당근죽⑨	양배추브로콜리죽	연두부채소죽⑤	모둠채소죽	북어콩나물죽⑤
점심	잡곡밥 자른안매운김치어묵국⑤⑥⑨ 자른시금치스크램블에그 ①②⑤ 자른아몬드잔멸치볶음⑤⑥ 자른배추김치⑨	백미밥 자른버섯맑은국⑤⑥ 자른훈제오리양파볶음⑤ (오리:국내산) 자른브로콜리흑임자소스무침 ①⑤⑥ 자른배추김치⑨	자른양배추돼지고기덮밥 ⑤⑥⑩⑱ 자른무챗국⑤⑥ 자른맛살팽이버섯전 ①⑤⑥⑧ 자른단무지	잡곡밥 자른홍합살맑은국⑱ 자른쇠고기표고버섯볶음 ⑤⑥⑯ 자른오이나물⑤⑥ 자른배추김치⑨	백미밥 자른두부된장국⑤⑥ 자른순살가자미찜⑤⑥ 자른실곤약채소무침⑤⑥ 자른배추김치⑨
오후간식	자른찐단호박&우유②	씨리얼&우유②	자른사과&플레인요거트②	밤식빵&우유①②⑥	자른배&플레인요거트②
열량/단백질	427/17	425/16	421/15	416/19	425/22
날짜	16(월)	17(화)	18(수) <저염&일품Day>	19(목)	20(금)
오전간식	참깨두부양파죽⑤	양송이크림스프②⑤⑥⑮⑯	녹두죽	쇠고기야채죽	두부버섯죽⑤
점심	잡곡밥 자른시금치된장국⑤⑥ 자른돼지고기가지볶음⑤⑥⑩ 자른도토리묵채소무침⑤⑥ 자른배추김치⑨	백미밥 자른안매운육개장⑤⑥⑯ 자른참치채소전①⑤⑥ (다랑어:원양어선) 자른연근조림⑤⑥ 자른배추김치⑨	자른오징어굴소스볶음밥 ⑤⑥⑰⑱ 계란팟국① 자른푸실리샐러드⑤⑥⑫ 자른단무지⑨	잡곡밥 자른건새우애호박국⑨ 자른다짐육두부조림⑤⑥⑯ 자른당근숙주나물⑤ 자른배추김치⑨	백미밥 자른콩나물국⑤ 자른닭다리살고구마볶음 ⑤⑥⑮ 자른김자반⑤⑥ 자른배추김치⑨
오후간식	자른찐감자&우유②	자른베이컨까르보나스파게티 &액상요거트②⑤⑥⑩	자른바나나&플레인요거트②	소보루빵&우유①②⑥	자른키위&플레인요거트②
열량/단백질	410/18	465/19	433/15	421/19	408/16
날짜	23(월)	24(화)	25(수) <일품Day>	26(목)	27(금)
오전간식	들깨미역죽	검은콩채소죽	시금치달걀죽①	김가루찹쌀죽	감자양배추죽
점심	잡곡밥 자른북엇국①⑤⑥ (명태:러시아산) 자른어묵양파조림⑤⑥ 자른햄파프리카볶음⑤⑥⑩ (돼지:국내산) 자른배추김치⑨	백미밥 자른두부맑은국⑤⑥ 자른돼지고기버섯볶음⑤⑥⑩ 자른우엉채조림⑤⑥ 자른배추김치⑨	자른새우브로콜리야채덮밥 ⑤⑥⑨ 미소장국⑤⑥ 자른당근옥수수전①②⑥ 자른단무지⑨	잡곡밥 자른들깨미역국⑤⑥ 자른순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 자른콩나물무침⑤ 자른배추김치⑨	백미밥 자른청국장찌개⑤⑥ 자른연두부달걀찜①⑤ 자른감자간장조림⑤⑥ 자른배추김치⑨
오후간식	자른찐고구마&우유②	씨리얼&우유②	자른사과&플레인요거트②	모닝빵&우유①②⑥	자른귤&플레인요거트②
열량/단백질	440/17	422/20	390/15	429/18	431/16
날짜	30(월)				
오전간식	새우살양파죽⑨				
점심	잡곡밥 자른수제비국⑤⑥ 자른메추리알채소폭찹 ①⑤⑥⑫ 자른명엽채조림⑤⑥ (명태연육:러시아산) 자른배추김치⑨				
오후간식	찐단호박&우유②				
열량/단백질	422/16				

★ 과일, 자연식은 원의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

★ 떡, 빵 등은 원의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

★ 잡곡밥은 다양한 종류로 한 종류씩 섞어 제공합니다.

★ 우유는 다른 유제품으로 변경될 수 있습니다.



★ 알레르기 유발식품 표시: 알레르기 반응을 보이는 유아에게는 해당식품을 제한

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 *아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	쌀	쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치		두부	수산물			
	(밥,죽,누룽지)	한우	육우	젖소				배추	고춧가루	(두부,콩비지등)	삼치	가자미	오징어	새우
	국내산	국내산			국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	미국산	원양어선산	베트남산

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

[출처] 세계김치연구소, 식품의약품안전처 공식블로그