저염! 저당! 자연식 중심의 급·간식



영양사면허번호 118249

모아맘보육재단

2026년 11월 식단표

한울원자력본부
꿈나무어린이집

한국수력원자력(주)

구분	월	화	수	목	금
날짜	2일	3일	4일	5일	6일
오전간식	②무가당그릭요거트&③견과류	콩비지죽&토마토	돈육양배추죽&포도	얼갈이죽&배	우리쌀플레이크&②우유
점심	강황쌀밥 근대된장국 닭살데리야끼구이 볼어묵곤약조림 무나물 배추김치/백김치	백미밥 닭개장 방어구이 탕평채 시금치무침 배추김치/백김치	찰보리밥 청국장 탕수육*소스 ③잔멸치아몬드볶음 숙주나물 배추김치/백김치	백미밥 물만둣국 한우피망볶음 삼색꽃빵 청경채나물 배추김치/백김치	②미나리훈제오리볶음밥 유부장국 ①②에그마니카츠 오이무침 갓김치/백김치
오후간식	단호박찜&②우유	②흑보리식빵&국산콩두유	김치칼제비	②미니크림치즈파이&②우유	현미볼강정&국산콩두유
연장반간식	바나나	①두부과자&②우유	도넛&②우유	②팝콘&국산콩두유	생과일주스
날짜	9일	10일	11일	12일	13일
오전간식	②무가당그릭요거트&③견과류	참치채소죽&키위	브로컬리죽&귤	흰살생선죽&파인애플	돈육파프리카죽&사과
점심	백미밥 들깨무채국 목살스테이크 마카로니사과샐러드 새송이버섯볶음 배추김치/백김치	수수밥 콩가루배추국 ①한우메추리알조림 오징어실채볶음 쑥갓나물 배추김치/백김치	백미밥 오징어뭇국 오리불고기 두부조림 도라지오이무침 배추김치/백김치	서리태밥 순살감자탕 미니떡갈비구이 연근조림 가지나물 배추김치/백김치	홍국쌀밥 한우당면국 토마토찜닭 백년초묵*양념장 비트무생채 얼갈이김치/백김치
오후간식	①삶은달걀&자두주스	후리가케주먹밥&보리차	②푸실리파스타	군고구마&국산콩두유	①②붕어빵&②우유
연장반간식	오렌지	인절미과자&국산콩두유	맛밤&②우유	①②우리밀비스킷&②우유	②스트링치즈
날짜	16일	17일	18일(생일축하잔치)	19일	20일
오전간식	②무가당그릭요거트&③견과류	한우채소죽&배	김치콩나물죽&단감	단호박죽&포도	우리쌀플레이크&②우유
점심	시금치쌀밥 단호박꽃게탕 돈육사태찜 유부채소무침 고사리나물 배추김치/백김치	백미밥 도토리묵국 민대구생선카츠*타르소스 ②고구마범벅 미역줄기볶음 배추김치/백김치	차조밥 가자미미역국 한우불고기 한식잡채 봄동나물 배추김치/백김치	백미밥 황태국 간장닭갈비 상추쌈*저염두부쌈장 참나물무침 배추김치/백김치	한우무밥*양념장 미소된장국 ②가리비관자 콩나물무침 파김치/백김치
오후간식	볶음우동	찐빵만두&옥수수수염차	①②고구마촉촉케이크&②우유	오징어부추전&식혜	부드러운모닝롤&미숫가루두유
연장반간식	키위	①②치즈핑거스틱&②우유	②양파칩&③아몬드브리즈	①②메론쿠키&국산콩두유	떠먹는컵과일
날짜	23일	24일	25일	26일(쿠킹데이)	27일
오전간식	②무가당그릭요거트&③견과류	가지닭살죽&오렌지	녹두죽&사과	②시금치꼬마김밥	누룽지죽&바나나
점심	백미밥 순두부국 한우숙주볶음 애느타리들깨무침 방풍나물 배추김치/백김치	기장밥 설렁탕*소면 코다리조림 구이김 비타민나물 배추김치/백김치	백미밥 유채된장국 지파이 명엽채조림 애호박나물 배추김치/백김치	찰현미밥 동태국 제육볶음 우엉소보로조림 열무된장나물 배추김치/백김치	백미밥*①푸팟퐁커리 야채춘권 백단무지무침 귤 깍두기/백김치
오후간식	찐콩(병아리콩검정콩)&②우유	게살유부초밥&보리차	①②십원빵&②우유	그린빈감자구이&애플키위주스	②콘푸로스트바&②우유
연장반간식	방울토마토	단호박바&②우유	보리과자&국산콩두유	①②스위트밀크롤&②우유	②짜먹는요거트
날짜	30일				
오전간식	②무가당그릭요거트&③견과류				
점심	토마토쌀밥 콩나물무채국 ②훈제오리채소찜 파프리카쌈무무침 브로컬리참깨나물 배추김치/백김치				
오후간식	새우감자고로케&보리차				
연장반간식	포도				
비고	* 본 식단은 모아맘보육재단 소속 영양사의 감수를 통해 제공하고 있음 * 쌀, 고춧가루, 김치는 울진군에서 무상으로 지급되고 있음 * 식단은 식자재 공급 사정에 의해 같은 식품군으로 대체될 수 있음 * 1~2세 1일 기준 열량인 1000kcal에 맞는 양의 급·간식을 제공하고 있음				

컬러데이/레드

LOW SALT 건강해 저염/국없는날

원산지 표시	쌀	배추김치	콩	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	
	밥, 죽, 누룽지	배추, 고춧가루	두부, 콩비지	한우 국산	한돈 국산	국산	국산	방어 고등어 꽃게 낙지 오징어 전복 주꾸미 삼치	코다리
	국내산	국내산	국내산					국내산	러시아

식육가공품	수산물가공품				알레르기
햄, 소시지, 베이컨	오징어실채	참치캔	명엽채	민대구	①난류 ②우유 ③아몬드, 땅콩 ④오트밀
국내산	페루산	다랑어 원양어산	러시아산	국내산	

1식 4찬 매일 유제품과 신선한 과일 자연식과 조리식 중심의 간식 부모님과 함께하는 급식 모니터링

11월 영양통신문

모아맘보육재단

11 2026 통신교육자료 영양

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



식품용 식품용

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.

[출처] 세계김치연구소, 식품의약품안전처 공식블로그