11월 보육 계획안



아이들의 편안한 보금자리

나비잠 어린이집

11월의 행사

♥11월 04일(수)- 자연아~놀자! 「가을 숲 체험」(3,4세)

♥11월 05일(목) - 실내체육관 내 「알뜰나눔장터」(3,4세)

♥11월 06일(금) - 초전공원나들이(3,4세)

♥11월 12일(목) - 쿠킹데이 「모양오뎅꼬지」(3,4세)

♥11월 13일(금) - 가뫼골 감 따기 체험! (도우미 부모님과 함께!)

♥11월 19일(목) - 오감미술 「허수아비 퍼니콘」(3,4세)

♥11월 20일(금) - 별별하모놀이터(3,4세)

♥11월 26일(목) - 애니멀프랜즈 (3,4세)

♥11월 27일(금) - 가족한마당 가을운동회(전체)

♥11월 29일(금) - 소방대피훈련 실시



11월 동시·동요

동 시

탈 것



부르릉부르릉
자동차가 달려가요.
앵~앵~앵 ~ 소방차가
불을 끄러 달려가요.
칙칙폭폭 칙칙폭폭
기차가 철도 위를 달려가요.
부~릉 배가 물위를 달려가요.
위이잉~ 비행기가
하늘 위를 날아요.



동 요

건너 가는 길



건너가는 길을 건널 때
빨간불 안돼요 노란불 안돼요
초록불이 되야죠
신호등이 없는 곳에서
달려도 안돼요 뛰어도 안돼요
손을 들고 가야죠

인성 동요

나눔리더십

우리함께 나누어요, 마음을 나누어요.
내가 가진 행복 나누어 줄래요.
내가 가진 사랑 나누어 줄래요.
나눔은(온 세상을 기쁨으로 넘치게 하죠.
나눔은 온 세상을 밝게 비추어요.
나눔은 온 세상을 행복하게 하죠.)
우리 모두 인성리더가 되어
행복의 등불을 비추어요.
우리부터 시작해요. 나눔을 시작해요.
우리 모두가 행복한 세상 만들어요.
우~~ 나눔은

영어 동요

치카치카 송

I have a tooth brush neat and gay
to brush my teeth everyday.
I brush them each morning,
I brush them each night
till all are shining clean and bright.



나무반(만1~2세) 11월 보육계획안

주제	탐색	기간	2026년 11월2일 ~ 2026년 11월 27일
목표	- 다양한 놀이 재료의 특성에 관심을 가진다. - 신문지의 촉감을 탐색하며 놀이한다. - 다양한 크기의 상자를 활용한 놀이를 경험한다. - 휴지 심을 활용하여 놀이하기를 즐긴다.		

주		1주	2주	3주	4주
소주제		다양한 놀이 재료	신문지 놀이	상자 놀이	휴지 심 놀이
일상생활	등원	다양한 놀이 재료를 가리키며 인사해요.		상자 길을 따라 교실로 들어와요.	
	점심/간식	오늘의 식단을 알아봐요.		도구를 사용하여 식사해요.	
	낮잠	선생님과 눈 맞추며 낮잠 인사를 해요.		옆 친구와 낮잠 인사하고 잠들어요.	
	배변활동/화장실 가기	화장실 순서를 기다려요.		변기를 바르게 사용해요.	
실내놀이	신체	백업 기차를 타요.	친구와 손잡고 신문지 길을 걸어요.	상자 터널을 지나가요.	휴지 심 롤러코스터 놀이를 해요.
	창기·역할	[창기] 놀이 재료 공방을 만들어요.	[창기] 신문지 식당을 구성해요.	[창기] 네모 우체국을 만들어요.	[창기] 휴지 심 산책로를 만들어요.
		[역할] 공방 놀이를 해요.	[역할] 나는야, 신문지 요리사	[역할] 네모 우체국에서 택배를 보내요.	[역할] 휴지 심 산책로를 걸어요.
	언어	길쭉한 놀이 재료로 글자를 표현해요.	신문지 위에 끼적여요.	'상자 안에 무엇이 있을까?' 동시를 들어요.	휴지 심 가족 인형과 이야기해요.
	음률	내가 좋아하는 놀이 재료로 악기를 만들어요.	신문지 망토, 모자 쓰고 춤춰요.	알록달록 상자 북을 연주해요.	휴지 심 마이크로 내가 좋아하는 동요를 불러요.
	미술	다양한 놀이 재료로 모빌을 만들어요.	신문지 달팽이를 만들어요.	상자 자동차를 꾸며요.	휴지 심 깨끗 인형을 만들어요.
	감각·탐색	다양한 길에 놀이 재료를 올려요.	신문지로 만든 종이 죽을 탐색해요.	상자에 색깔 모루를 꽂아요.	휴지 심에 빨대를 통과시켜요.
바깥놀이		보물찾기 놀이를 해요.	신문지 축구를 해요.	상자 골키퍼 놀이해요.	휴지 심 망원경으로 바깥 풍경을 관찰해요.
대체활동		수수깡 스케이트를 타요.	신문지 커튼을 지나가요.	상자 구멍에 공을 던져요.	휴지 심 볼링 놀이를 해요.
기본생활		[청결] 콧물이 나오면 선생님께 말해요.	[예절] 공공장소에서는 작은 목소리로 말해요.	[존중] 다른 사람의 물건을 소중히 생각해요.	[정직] 나의 잘못을 솔직하게 이야기해요.
안전교육		[교통안전] 횡단보도를 안전하게 건너요.	[생활안전] 승강기를 안전하게 타요.	[감염병 및 약물의 오용·남용 예방 등 보건위생관리] 어른이 주는 약만 먹어요.	[소방대피훈련] 콘센트 과부하로 인한 화재 발생

풀잎반(만4세) 11월 보육계획안

결재	담임	원장

주제	흉내 내며 놀아요.	기간	2026년 11월02일 ~ 2026년 11월 27일
목표	· 가족 구성원에 관심을 가지고 흉내 낸다. · 친구의 다양한 모습을 관찰하며 흉내 내기를 즐긴다. · 친숙한 동물의 특징에 관심을 가지고 놀이한다. · 동물원에 사는 다양한 동물을 흉내 내며 친숙해진다.		

주		1주	2주	3주	4주
소주제		가족을 흉내 내요	친구를 흉내 내요	동물을 흉내 내요.1	동물을 흉내 내요.2
등원		우리 가족 흉내 내며 교실로 들어와요.		동물 울음소리를 흉내 내며 교실로 들어와요.	
일과생활	점심/간식	친구에게 '맛있게 먹어' 말하고 먹어요.		동물처럼 입을 크게 벌리고 맛있게 먹어요.	
	낮잠	잠에서 깬 후 더 잠이 오지 않으면 조용한 놀이를 해요		선생님과 함께 낮잠 이불을 준비해요.	
	기저귀 갈기/배변활동	쉬, 응가 마려운 느낌을 표현해요.		선생님의 도움 받아 변기에 앉아 배변해요.	
실내놀이	신체	가족 손가락 인형으로 놀이해요.	친구 동작을 보고 따라해요.	동물 모자 쓰고 동물 움직임을 흉내 내요	좋아하는 동물 되어 터널 지나가요
	쌓기·역할	[쌓기] 가족이 사는 집을 만들어요.	[쌓기] 우정 소품상을 구성해요.	[쌓기] 반려동물과 함께 사는 집을 만들어요.	[쌓기] 블록으로 동물원을 만들어요.
		[역할] 우리 가족이 되어 놀이해요.	[역할] 친구와 똑같은 소품을 착용하고 놀이해요.	[역할] 반려동물이 되어 놀이해요.	[역할] 내가 좋아하는 동물 울음소리를 흉내 내요
	언어	가족 인형과 인사해요.	친구 사진에 그림 편지를 써요	반려동물을 사랑하는 방법이 있어요	그림책에 등장하는 동물 소리를 따라 해요
	감각·탐색	[음률] 우리 가족 목소리 흉내 내요	[음률] '친구야 사랑해' 동요 들으며 친구를 안아줘요.	[음률] 동물 소리 듣고 악기로 연주해요.	[음률] '곰돌의 춤' 들으며 마기 곰 흉내 내요
		[미술] 가족사진을 꾸며요.	[미술] 점토로 내 친구 얼굴을 만들어요.	[미술] 반려동물 가면을 만들어요.	[미술] 반려동물 가면을 만들어요.
		[감각·탐색] 가족 물건 그림자를 맞춰요	[감각·탐색] 친구의 표정을 보고 따라 해요	[감각·탐색] 반려동물 이빨을 양치질해요.	[감각·탐색] 반려동물 이빨을 양치질해요.
실외 활동		엄마, 아빠 흉내 내며 산책해요.	친구 그림자를 보고 따라 해요	풍선 반려동물을 끌고 산책을 가요.	놀이터에서 내가 좋아하는 동물 흉내를 내요
대체활동		가족이 하는 역할을 동작으로 흉내 내요	친구와 똑같이 움직여요.	반려동물 흉내 내며 인사해요.	뒤뚱뒤뚱 펭귄처럼 움직여요.
기본생활		[청결] 콧물이 나오면 선생님께 말해요	[예절] 공공장소에서는 작은 목소리로 말해요	[존중] 다른 사람의 물건을 소중히 생각해요.	[정직] 나의 잘못을 솔직하게 이야기해요.
안전교육		[교통안전] 횡단보도를 안전하게 건너요.	[생활안전] 승강기를 안전하게 타요.	[감염병 및 약물의 오용·남용 예방 등 보건위생관리] 어른이 주는 약만 먹어요.	[소방대피훈련] 콘센트 과부하로 인한 화재 발생

결재	담임	원장

새싹반(만0세) 11월 보육계획안

주제	놀이가 재미있어요	기간	2026년 11월 2일 ~ 2026년 11월 27일
목표	- 고리에 관심을 가지고 모양과 특징을 탐색한다. - 오감을 활용하여 상자를 자유롭게 탐색하며 즐긴다. - 천의 특성을 탐색하고 촉감을 느끼며 놀이한다. - 공의 움직임을 탐색하며 공을 활용한 놀이를 경험한다.		

주		1주	2주	3주	4주
소주제		고리로 놀아요	상자로 놀아요	천으로 놀아요	공으로 놀아요
일과생활	등원	교실에 있는 놀잇감을 찾아보며 인사해요		입고 온 옷을 만져보며 인사해요	
	수유/이유식	여러 가지 음식을 골고루 먹어요		좋아하는 음식을 먹고 표현해요	
	낮잠	자장가를 들으며 잠에 들어요		내 이불과 베개를 찾아 누워요	
	기저귀 갈이	배변 후 쾌적한 기분을 느껴요		기저귀 갈이 후 로션을 발라요	
실내놀이	신체	과일 고리를 던져요	상자 스카프로 놀이해요	하얀 천 위에 색깔 공을 굴려요	축구공을 발로 차요
	언어	다양한 색과 크기의 고리가 있어요	상자 위에 끼적여요	천으로 된 그림책을 봐요	'우리 아기 말랑말랑 솜 공' 동화를 봐요
	감각·탐색	[창기] 고리를 끼워 케이크를 만들어요	[창기] 상자 집을 만들어요	[창기] 수건으로 목조를 만들어요	[창기] 블록으로 공이 지나가는 길을 만들어요
		[역할] 고리 케이크로 생일파티해요	[역할] 상자 집에서 놀아요	[역할] 수건 목조에서 목욕놀이 해요	[역할] 블록 길 위에 공을 굴려요
		[음률] 동요를 들으며 탬버린을 흔들어요	[음률] 노래에 맞춰 상자를 두드려요	[음률] '무지개' 동요를 들으며 색깔 천을 흔들어요	[음률] 공이 튕기는 소리가 달라요
		[미술] 휴지 심 고리를 꾸며요	[미술] 한지로 상자를 꾸며요	[미술] 나만의 손수건을 물들여요	[미술] 솜 공으로 그림을 그려요
		[감각·탐색] 막대에 헝겊 고리를 끼워요	[감각·탐색] 상자 안에 무엇이 있을까요?	[감각·탐색] 손수건으로 까꿍 놀이해요	[감각·탐색] 어떤 공일까요?
바깥놀이		모양 고리를 던져서 막대에 넣어요 고리 배달 놀이를 해요	상자 기차로 놀이해요 상자에 자연물을 담아요	천으로 이형을 업고 산책가요 색깔 스카프 잡고 천천히 뛰어요	농구대에 공을 쏙 넣어요 데구루루 공을 굴려요
대체활동		팩암 고리를 몸에 걸어요	상자 수레를 끌어요	파라슈트로 놀이해요	양말 공을 던져 바구니에 담아요
기본생활		[청결] 콧물이 나오면 선생님께 말해요	[예절] 공공장소에서는 작은 목소리로 말해요	[존중] 다른 사람의 물건을 소중히 생각해요	[정직] 나의 잘못을 솔직하게 이야기해요
안전교육		[교통안전] 횡단보도를 안전하게 건너요.	[생활안전] 승강기를 안전하게 타요.	[감염병 및 약물의 오용·남용 예방 등 보건위생관리] 어른이 주는 약만 먹어요.	[소방대피훈련] 콘센트 과부하로 인한 화재 발생

2026년 11월 (1~2세) 영아식단표

진주시 어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

구 분	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	귤	프로걸리츄	배	치즈츄②	🍚 계란버스켓	우유⑩
점 심	기장밥 김치국 파닭달달이①⑩ 진영치볶음⑤⑥ 배추 김치⑨	백미밥 무챗국⑤⑥ 희풍 고기⑤⑥⑫ 시금치나물⑤⑥ 배추 김치⑨	온버스닭봄①⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 단배추나물⑤⑥ 딱두 기⑨	백미밥 새우살뭇국⑤ 뒤고기맹임볶음 ⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추 김치⑨	참곡밥 인태문육 계장⑤⑥⑫ 참치조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 딱두 기⑨	검은참돈육비빔밥 ⑤⑥⑩ 다시마양파국 배추김치⑨ 바나나
오후간식	미만①④⑤⑥ 우유⑩	로비로스파게티⑤⑥	🍚찐고구마 우유⑩	올만두 &양념장 ⑤⑥⑩	다진육 푸주 약밥⑤⑥ 요구르트⑩	캐소틱김⑤⑥ 오미자차
영양소에 / 나트륨	396/16.8	408.1/15.2	438.2/14.8	405.2/18.7	421.1/16.7	410.8/15
일자 / 요일	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	키위	크래미죽①④⑤⑥	사과	옵무죽	🍚 산딸	우유⑩
점 심	치조밥 순두 부국⑤ 메추리알조림①④⑤ 노치리버섯나물⑤⑥ 배추 김치⑨	백미밥 사태 기본장국⑤⑥ 돼지고기주물럭 ⑤⑥⑩ 양배추나물 딱두 기⑨	희고기콩나물밥 &양념장⑤⑥⑩ 홍합장국⑫ 청경채나물⑤⑥ 배추 김치⑨	백미밥 대구살맛 은국⑤⑥ 두부대리야끼조림 ⑤⑥ 오이채콩무침⑤⑥ 배추 김치⑨	보리밥 닭곰탕⑨ 제육어묵 볶음⑤⑥ 얼갈이된장나물⑤⑥ 딱두 기⑨	백미밥1/2공기 비지찌수제비⑤⑥⑫ 배추 김치⑨ 파인애플
오후간식	🍚피프리카스틱 플레인요거트⑩	약과①④⑤⑥ 보리차	시리얼⑤ 우유⑩	옥수수메밀 찐①④⑤ 포도주스	단팥빵①④⑤⑥ 우유⑩	약식⑤⑥ 식혜
영양소에 / 나트륨	378/13.9	377/13.8	410.1/14.9	436/18.2	416.1/16.9	406.3/13.9
일자 / 요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	바나나	단호박죽	귤	누룽지죽	🍚 배	우유⑩
점 심	현미밥 어묵 국⑤⑥ 돼지고기장조림 ⑤⑥⑩ 돌께무 나물⑤⑥ 배추 김치⑨	백미밥 인태문 김칫국⑤ 훈제오리양파볶음⑤ 부추나물⑤⑥ 딱두 기⑨	새우살채소볶음밥 ①⑤⑥⑩ 두부된장국⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 배추 김치⑨	백미밥 애호박맛 은국⑤⑥ 희고기볶음⑤⑥⑫ 도토리묵공나물무침⑤ ⑥ 딱두 기⑨	참잡밥 만둣 국①⑤⑥⑩ 각치비구 야⑤⑥ 프로걸리너물 배추김치⑨	간장닭갈비덮밥 ⑤⑥⑩ 우거지국⑤⑥ 딱두기⑨ 연시
오후간식	🍚찐감자 우유⑩	미니치장면⑤⑥⑩	크림빵①④⑤⑥ 우유⑩	구운달걀① 배실치	김치주주 딱밤⑤⑥ 요구르트⑩	크림스프⑤⑥
영양소에 / 나트륨	401.6/15.3	381.4/18.3	390.3/14.7	393.2/14.5	434.9/17.8	398.9/15.5
일자 / 요일	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	🍚도비도⑩	양배추 ⑤⑥⑩	🍚단감	희고 미죽⑫	🍚 배	우유⑩
점 심	흑미밥 버섯버섯⑤ 찍갈비당근볶음 ⑤⑥⑩⑫ 볶동나물⑤⑥ 딱두 기⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 순살밥닭⑤⑥⑩ 비프리카나물⑤⑥ 배추 김치⑨	치레라이스⑤⑥⑩ 닭날국① 오이나물⑤⑥ 배추 김치⑨	백미밥 참태미역 국⑤⑥ 온두 부&양념장⑤⑥ 김치채볶 음⑤⑥ 딱두 기⑨	수수밥 조갯살콩 나물 국⑤⑫ 돼지고 기목살구 이⑤ 참우우 참⑤⑥ 배추김치⑨	인태문김치치즈볶음밥⑫ ⑤⑥⑩ 청경채맑은국⑤ 딱두 기⑨ 샤인머스캣
오후간식	고구마반빅①⑨ 우유⑩	오징어무침⑤⑥	곡물바⑤ 우유⑩	🍚바나나 동근레치	밤식빵①④⑤⑥ 우유⑩	양갱 매실차⑨
영양소에 / 나트륨	428.6/14	402/18.2	426.7/15	388.8/14.7	414/17.7	394.5/15.4
일자 / 요일	30(월)					
오전간식	배					
점 심	참곡밥 희고깃국⑫ 시금치달걀찜① 김구이 배추 김치⑨					
오후간식	꿀호식①④⑤⑥ 우유⑩					
영양소에 / 나트륨	410.1/16.1					

▶ 국의 적정염도(센터권장): **0.50%이하**

▶ 재한식품은 🍚 표시를 하였습니다.

▶ 알레르기유발식품: 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 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣

※ 본 식단은 식생활안전관리원 식단지침을 기반으로 작성되었습니다. 임의 변경된 식단에 대해서는 센터에서 책임지지 않습니다.

<원산지 표시> ※원산지 표시품목은 식단안내서를 참고해 주세요.

쌀								콩		소고기				육 류		
밥	죽	찹쌀	현미	흑미	누룽지	두부	순두부	콩	한우	육우	젖소	수입산		돼지고기	닭고기	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	산	국내산	산	산	산	산	국내산	국내산	산

배추김치		수 산 물						수산물가공품					
배추	고춧가루							크레미	어묵				
국내산	국내산	산	산	산	산	산	산	명태:원국산	명태:베트남산	산	산	산	산

육가공품													
돈까스		훈제오리		찍갈비									
돼지:국내산		오리:국내산		소:국내산		돼지:국내산		산		산		산		산		산

2026년 11월 (만0~만6세) 야간연장반

진주시 어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

구 분	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
제 녁	백미밥 황태국⑤⑥ 미트볼조림⑤⑥⑧⑬ 파프리카나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 달걀국① 간장마파두부⑤⑥⑧ 얼갈이나물⑤⑥ 박두기⑨	백미밥 아욱국⑤⑥ 쇠고기양배추쌈⑤⑥⑬ 애호박나물⑤⑥ 박두기⑨	백미밥 단배추된장국⑤⑥ 돼지고기카레조림⑤⑥⑧ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 부추공가루국⑤ 참치옥수수볶음⑤ 건파래무침⑤⑥ 배추김치⑨
영양소 / 나트륨	261.6/10.1	236.9/10	275.3/12.1	247.4/10.1	282.1/12.5
제 녁 간 식	두유⑤	우유②	귤	플레인요거트②	배
영양소 / 나트륨	80.6/3.9	84.5/4	25.4/0.5	57.9/3.4	29.9/0.2
일제 / 요일	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
제 녁	백미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 근대나물 배추김치⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 인동찜닭⑤⑥⑧ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 축갓어묵국⑤⑥ 새우살케첩볶음⑤⑨⑧ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국⑤ 돼지고기폭찜⑤⑧⑨ 배추나물 박두기⑨	백미밥 시금치국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨
영양소 / 나트륨	233.7/10.2	265.2/11.9	277.2/13.2	245.7/8.7	255.4/12.9
제 녁 간 식	두유⑤	우유②	키위	플레인요거트②	사과
영양소 / 나트륨	80.6/3.9	84.5/4	41.6/0.5	57.9/3.4	36.4/0.1
일제 / 요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
제 녁	백미밥 사태기된장국⑤⑥ 닭가슴살양파볶음⑤⑥⑧ 갯잎순나물 배추김치⑨	백미밥 동태미역국⑤⑥ 쇠고기굴소스볶음⑤⑬⑬ 아욱나물⑤⑥ 박두기⑨	백미밥 맑은동태탕 달걀장조림①⑤⑥ 단배추나물⑤⑥ 박두기⑨	백미밥 바지락살수제빗국⑥⑬ 두부구이&양념장⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 너비아니조림⑤⑥⑧⑬ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨
영양소 / 나트륨	208.1/10.1	250.4/7.5	237.1/12.5	261.1/8.1	306.1/10.2
제 녁 간 식	두유⑤	우유②	바나나	플레인요거트②	귤
영양소 / 나트륨	80.6/3.9	84.5/4	50.1/0.7	57.9/3.4	25.4/0.5
일제 / 요일	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
제 녁	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 박두기⑨	백미밥 건홍합맑은국⑬ 돈육장똑똑이⑤⑥⑧ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 닭뭇국⑧ 크래미파프리카볶음 ①⑤⑥⑧ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 돈육배춧국⑤⑥⑧ 치즈달걀말이①②⑤ 브로콜리나물 박두기⑨	백미밥 감자된장국⑤⑥ 해물완자조림⑤⑥⑨⑬ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
영양소 / 나트륨	243.6/9.6	220.7/10.7	279.6/10.6	250.7/10.7	277.6/12.6
제 녁 간 식	두유⑤	우유②	토마토⑧	플레인요거트②	단감
영양소 / 나트륨	80.6/3.9	84.5/4	12.4/0.7	57.9/3.4	37.1/0.2
일제 / 요일	30(월)				
제 녁	백미밥 두부살파국⑤⑥ 새우마스&타르타르소스 ①⑤⑥⑨ 오이나물 배추김치⑨	▶ 알레르기유발식품: 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 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣 ▶ 극의 적정 염도 (센터권장): **0.5% 이하**			
영양소 / 나트륨	251.2/11.3				
제 녁 간 식	두유⑤				
영양소 / 나트륨	80.6/3.9				

※ 본 식단은 식생활안전관리원 식단지침을 기반으로 작성되었습니다. 임의 변경된 식단에 대해서는 센터에서 책임지지 않습니다.

<원산지 표시> *원산지표시품목은 식단안내서를 참고해 주세요.

쌀		콩			소고기				육류				배추김치	
밥		두부			한우	육우	젖소	수입산	돼지고기	닭고기	오리고기		배추	고춧가루
국내산	산	국내산	산	산	국내산	산	산	산	국내산	국내산	국내산	산	국내산	국내산

수산물		식육·여육가공품							
고등어	동태	미트볼		참치	어묵	너비아니		크래미	해물완자
국내산	동태:외국산	소: 국내산	돼지: 국내산	가다랑어:태평양산	명태:외국산	소:국내산	돼지: 국내산	명태: 외국산	오징어: 외국산

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?

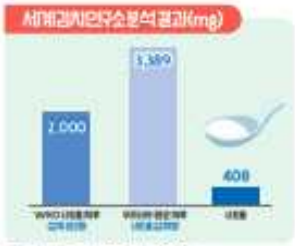
김치는 소금에 절인 배추 등 채소에 고유의 양념을 고루 버무린 뒤 저온에서 숙성시켜 유산균 발효를 극대화한 전통 발효식품입니다. 김치는 발효 과정에서 유산균과 유기산 등 다양한 물질이 생성되면서 김치의 건강 기능성에 대한 연구가 활발하게 이루어지고 있습니다.

항균효과 | 장내 환경 개선 | 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



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℃ 이하의 낮은 온도에서 저온 보관하기



김치가 국물에 충분히 잠기게 하여 공기노출 최소화 하기

[출처] 세계김치연구소, 식품의약품안전처 공식블로그