2026년 11월 은성어린이집 급식 식단표

영양사 노태연

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4	5	6	7
오전간식	누룽지죽	참치야채죽7	새우카레죽2.5.6.9.12.13.16.18	단팥죽	시금치달걀죽1	
점심	친환경찹쌀백미밥 애호박새우젓국5.6.9 돈까스/소스1.2.5.6.10.13.18 양배추파프리카 흑임자샐러드1.5.13 미니깍두기9	친환경찹쌀백미밥 시금치된장국5.6 오징어메추리알조림 1.5.6.13.17 콩나물무침5.6 어린이용토마토김치 2.5.6.9.12.13.18	친환경찹쌀잡곡밥5 맑은순두부국5.6.18 카레고등어살구이 2.5.6.7.12.13.16.18 단배추된장무침5.6 백김치9	*잔반 없는 날* 친환경찹쌀백미밥 북어계란국1.5.6.9 비빔밥(호박/당근/콩나물/표고/소고기볶음)5.6.16 미니깍두기9	친환경찹쌀기장밥 콩나물국5.6 베이컨달걀말이1.10 버섯김무침 어린이용토마토김치 2.5.6.9.12.13.18	
오후간식	단감/해물부추전1.5.6.9.17.18	귤/핫도그1.2.5.6.10.15.16	사과/핫케익1.2.5.6	바나나/감자고로케. 요구르트1.2.5.6	귤/콘쌈모닝빵1.2.5.6.13	
연장반간식	짜장덮밥⑤⑥⑩	달걀간장비빔국수1.5.6	소떡소떡2.5.6.10.12.13.15.16	가스오우동5.6	소고기볶음밥5.6.13.16,18	
에너지/단백질/칼슘/철 (Kcal/g/g/g)	306.9/13.8/225.8/2.9	306.5/18.2/179.1/2.2	286.0/18.7/364.4/4.2	300.8/17.5/209.4/2.3	314.0/20.8/331.3/3.2	
날짜	9	10	11	12	13	14
오전간식	크림스프1.2.5.6.16	견과죽4.14.19	닭가슴살죽15	바지락미역죽18	녹두죽	
점심	친환경찹쌀흑미밥 쇠고기무국5.6.16 두부구이/양념장5.6 도토리묵무침5.6.13 백김치9	친환경찹쌀백미밥 어묵국1.5.6 소고기감자조림5.6.13.16 새송이버섯볶음5.6.13.18 미니깍두기9	친환경찹쌀잡곡밥5 근대된장국5.6 마파두부5.6.10.12.13.18 잔멸치볶음5.13 어린이용토마토김치 2.5.6.9.12.13.18	친환경찹쌀기장밥 닭배춧국5.6.15 미트볼떡조림 1.2.5.6.10.12.13.15.16 숙주당근나물5.6 미니깍두기9	친환경찹쌀백미밥 새우살연두부국1.5.6.9.13 돈육메추리알장조림 1.5.6.10.13 양배추나물5.6 백김치9	
오후간식	사과/딸기요거트2	단감/슈가토스트 1.2.5.6.13	귤/감자채전1.5.6	바나나/찐고구마	배/카스텔라①②⑥	
연장반간식	채소주먹밥⑤	크림스프/모닝빵1.2.5.6.16	어묵우동1.5.6	소떡소떡2.5.6.10.12.13.15.16	탕수육1.5.6.10.12.13	
에너지/단백질/칼슘/철 (Kcal/g/g/g)	271.1/14.3/153.0/1.8	323.6/22.9/272.1/3.4	265.9/19.9/311.5/2.8	316.6/16.2/94.9/1.5	270.4/20.5/143.5/1.6	
날짜	16	17	18	19	20	21
오전간식	누룽지죽	소고기야채죽16	브로콜리달걀죽1	참깨호두죽14	대구살청경채죽5.6	
점심	친환경찹쌀백미밥 유부장국5.6 닭데리야끼조림5.6.13.15 애느타리부추무침5.6.13 어린이용토마토김치 2.5.6.9.12.13.18	친환경찹쌀현미밥 오징어무국5.6.17 두부탕수5.6.13 미역줄기볶음5.6 미니깍두기9	친환경찹쌀잡곡밥5 감자두부된장국5.6 돈육짜장볶음1.5.6.10.13 단배추된장무침5.6 백김치9	친환경찹쌀팥밥 쇠고기미역국13.16 순살후라이드치킨1.5.6.13.15 버섯어묵잡채1.2.5.6.13 어린이용토마토김치 2.5.6.9.12.13.18	친환경찹쌀현미밥 콩나물국5.6.9 떡갈비구이5.6.10.12.15.16.18 실곤약오이무침5.6.12.13 미니깍두기9	
오후간식	귤/고구마맛탕5.13	바나나/소떡소떡 2.5.6.10.12.13.15.16	사과/베이컨김치전5.6.9.10	배/생크림케이크	바나나/군만두 1.2.5.6.10.13.15.16.18	
연장반간식	후리가케주먹밥 1.2.5.6.9.13.16.18	생크림깸모닝빵1.2.5.6.16	사골떡국1.5.6.16	저당시리얼⑥,우유②	가스오우동5.6	
에너지/단백질/칼슘/철 (Kcal/g/g/g)	298.7/22.0/259.5/2.8	263.5/16.9/133.8/1.8	309.8/19.8/170.1/2.0	371.9/18.2/72.3/3.8	317.2/15.9/198.9/4.8	
날짜	23	24	25	26	27	28
오전간식	흑임자죽	바지락야채죽18	표고소고기야채죽16	새우살미역죽5.6.9	새알단호박죽	
점심	친환경찹쌀백미밥 두부호박된장국5.6 볼어묵양파볶음1.5.6.13 오이맛살무침1.5.6.8.13 백김치9	친환경찹쌀잡곡밥5 콩가루배춧국5.6 안동찜닭5.6.13.15 애느타리부추무침5.6.13 어린이용토마토김치 2.5.6.9.12.13.18	친환경찹쌀기장밥 참치두부김치찌개2.5.6.9.18 토마토스크램블에그 1.2.5.6.12 콩나물소고기무침5.6.13.16 미니깍두기9	친환경찹쌀백미밥 들깨감잣국5..6 돈육굴소스볶음5.6.10.13.18 두부브로콜리무침5 백김치9	친환경찹쌀기장밥 사골시락국13.16 잔멸치견과류볶음4.5.6.13.14 김구이 어린이용토마토김치 2.5.6.9.12.13.18	
오후간식	사과/미니호떡.우유1.2.5.6	바나나/치즈스틱/요구르트2	배/떡볶이1.5.6.12.13	귤/찐고구마 1.2.5.6.4.14	바나나/두부동그랑땡 1.5.6.10.13.16	
연장반간식	떡볶이1.5.6.12.13	삶은달걀①우유②	유부초밥1.5.6	모양어묵탕1.5.6	크림소스스파게티②⑥	
에너지/단백질/칼슘/철 (Kcal/g/g/g)	279.5/14.5/222.0/1.4	318.8/14.6/111.8/2.3	270.7/17.7/100.8/2.3	334.5/24.3/243.5/3.0	270.8/16.1/191.3/2.4	
날짜	30					
오전간식	누룽지죽					
점심	친환경찹쌀현미밥 북어콩나물국5.6 두부동그랑땡1.5.6.10.13.16 애호박새우살볶음5.9.13 미니깍두기9					
오후간식	귤/옥수수맛살전1.5.6.13					
연장반간식	찐만두⑤⑥⑩우유②					
에너지/단백질/칼슘/철 (Kcal/g/g/g)	275.7/17.9/223.0/3.0					

★ 알레르기유발식품

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬아황산류(SO_2로 잔류량 10mg/kg이상) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.



원산지표시

쌀(밥,죽,누룽지)	배추김치	소고기	돼지고기	콩(두부류)	닭고기	오리 (훈제오리포함)	수산물(표시품목) 넙치(광어),조피볼락(우럭),참돔,미꾸라지,뱀장어,낙지,명태(황태,북어 등 건조한 것은 제외),고등어,갈치,오징어,꽃게,참조기,다랑어,아귀 및 주꾸미,가리비,우렁쉥이(멍게), 전복,방어 및 부세(해당 수산물가공품을 포함)							
	배추	국거리	국내산	국내산	국내산	국내산	명태	조갯살,새우	전복,소라	가자미	오징어	멸치	주꾸미,낙지	날치알
	국내산	국내산(한우)					러시아	베트남,중국	국내산, 외국산	미국, 러시아	외국산	국내산	베트남,태국,중국	노르웨이, 아이슬란드
*친환경국내산	고춧가루	소고기	어·육류 가공품	베이컨	진미채	어묵	탕수육	미트볼,떡갈비,함박스테이크	만두	생선까스	핫도그	돈까스	치킨까스	논우렁	참치캔	고등어
(백미, 현미, 흑미,찹쌀,잡곡)	국내산 중국산(교사용)	죽,반찬,사골 호주산		케나다, 멕시코외	페루, 칠레외	베트남, 중국외	국내산	국내산, 외국산,혼용사용	국내산,호주 ,미국산	러시아 명태살	국내산, 외국산	산 돈육	국내산	국내산	원양산	국내산, 노르웨이
땅콩	계란		메추리알	바나나	오렌지	청포도		참외	방울토마토	증편, 송편		소시지	햄	(실)곤약	미역	
중국	국내산		국내산	필리핀외	미국산	칠레산,국내산(샤인머스캣)		국내산	국내산	국내산,,외국산혼용		외국산육	국내산	중국산	`국내산	

1. 국내산 친환경농산물과 제철 식품을 먹는 것을 원칙으로 구성하며 아이들의 산성화 된 몸을 중화시키기 위해 주1회 이상 미역을 먹고, 백미에는 기본 찹쌀을 섞어 급식을 합니다.
2. 국내산 1등급 이상 한우, 돈육, 닭고기, 오리고기를 사용하며 달걀은 난각번호 ①동물복지 방사사육란, ②동물복지 축사내평사란을 사용합니다
3. 모든 식재료는 수급상황에 따라 변동될 수 있으며, 결품의 경우 같은 식품군으로 대체합니다.

2026년 11월 은성어린이집 위생 교육 통신문

11 2026 통신교육자료 영양 발행일 '26. 10. 1.

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 '곰마지'는 무엇인가요?



곰마지는 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 김해시 어린이·사회복지급식관리지원센터

[출처] 세계김치연구소, 식품의약품안전처 공식블로그