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?

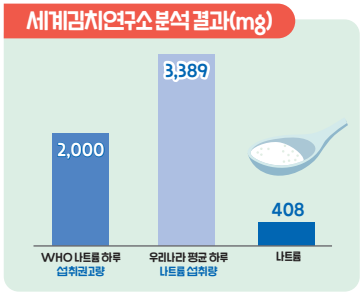
김치는 소금에 절인 배추 등 채소에 고유의 양념을 고루 버무린 뒤 저온에서 숙성시켜 유산균 발효를 극대화한 전통 발효식품입니다. 김치는 발효 과정에서 유산균과 유기산 등 다양한 물질이 생성되면서 김치의 건강 기능성에 대한 연구가 활발하게 이루어지고 있습니다.

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



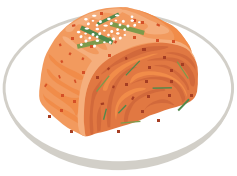
김장에 사용되는 고무장갑, 고무대야 등 '식품용 기구' 표시를 확인하기

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?

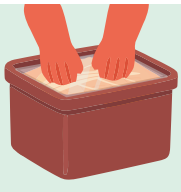


골마지는 효모에 의한 흰색 막으로, 곰팡이가 아닌 **효모**입니다.
김치의 경우, 주로 발효 후기에 산소와 반응한 효모가 흰색 막으로 나타나게 되며,
독성이 없어 겉부분만 걷어내고 물에 씻어 조리하면 안전하게 섭취할 수 있습니다.
(단, 실모양이나 초록색을 띄는 곰팡이는 섭취 불가)

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

2026년 11월 일반형 Ⅱ 식단

[만 1-2세 기준]

발행일 : 2026년 10월 22일
작성자 : 어린이팀/ 감수 : 박수정 영양사
밀양시 어린이·사회복지급식관리지원센터

밀양시청반디어린이집

요 일	월	화	수	목	금
일 자	2	3	4 밀양 과일DAY	5	6
오전간식	사과	참치죽	♠샤인머스켓	전복채소죽⑱	버섯죽
점 심	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ ♥생선까스 &타르타르소스⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 북엇국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	새우살채소볶음밥 ⑤⑥⑨ 물만둣국⑤⑥⑩ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 쇠고기장조림 ⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 달걀국① 참치두부조림⑤⑥ 맛살브로콜리볶음 ①⑤⑥⑧ 배추김치⑨
오후간식	모닝빵&딸기잼①②⑤⑥ 우유②	씨리얼 우유②	간장비빔국수⑤⑥	단감 짜먹는요구르트②	꼬마김밥⑤⑬ 보리차
에너지 단백질	460/13	492/24	453/19	445/16	483/20
일자	9	10	11 밀양 과일DAY	12	13
오전간식	배	쇠고기양파죽⑯	♠사과	게살죽①⑤⑥⑧	흑임자죽
점 심	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 상추겉절이 배추김치⑨	백미밥 전복미역국⑤⑥⑱ 부추전⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	짜장덮밥⑤⑥⑩ 잘게썬오징엇국⑰ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기국⑤⑥⑯ 채소달걀말이①⑤ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 실파미소장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 부추양파무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	삶은달걀① 우유②	귤 떠먹는요구르트②	미니핫도그①②⑥⑩ 우유②	단호박꿀조림 우유②	김가루주먹밥⑤⑥ 보리차
에너지 단백질	438/21	486/14	468/24	480/18	484/16
일자	16	17	18 밀양 과일DAY	19	20
오전간식	단감	달걀죽①	♠방울토마토⑫	참깨채소죽⑤⑥	크림스프②⑥
점 심	백미밥 어묵국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 당근감자채볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 안매운김칫국⑨ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	♥쇠고기콩나물밥 &양념장⑤⑥⑯ 두부된장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국⑤ 간장닭조림⑤⑥⑮ 단배추나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	바나나 우유②	롤케이크①②⑤⑥ 우유②	찐고구마 우유②	배 어린이치즈②	로제스파게티 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱
에너지 단백질	439/16	499/20	439/16	457/13	461/18
일자	23	24	25 밀양 과일DAY	26	27
오전간식	바나나	양송이스프②⑤⑥⑮⑯	♠사과	김가루찹쌀죽	쇠고기죽⑯
점 심	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 두부구이⑤ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	게살볶음밥 ①⑤⑥⑧ 맑은육개장⑯ 콘달걀찜① 배추김치⑨	백미밥 들깨버섯국⑤⑥ 순살가자미조림⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 조갯살된장국⑤⑥⑱ 참치채소전⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	샤인머스켓 떠먹는요구르트②	케이크①②⑤⑥ 우유②	찐감자 우유②	오이&당근&파프리카스틱 어린이치즈②	유부초밥⑤⑥ 보리차
에너지 단백질	422/14	480/15	439/18	439/19	428/16
일자	30				
오전간식	귤				
점 심	백미밥 실파달걀국① 동그랑땡⑤⑥⑩⑮⑯ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	♥크림빵①②⑥ 우유②				
에너지 단백질	488/15				

▶ 오전 간식으로 죽이 주 3회 제공됩니다.
▶ 식재료 수급 상황에 따라 동일 식품군 내에서 식재료가 변경될 수 있습니다.
▶ 과일간식 지원사업으로 4일, 11일, 18일, 25일에 관내산 제철 과채가 제공되며 해당 품목은 ♠로 표시됩니다.
▶ 식단 및 메뉴 만족도 조사 결과에 따라 추천 메뉴를 식단에 반영하였습니다.
해당 추천 메뉴는 ♥로 표시됩니다.
▶ 영양량 표시 단위 : 에너지(kcal)/단백질(g)

<알레르기 유발식품 표시>
알레르기 유발 식품 정보를 음식명 옆에 번호로 표시

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류
⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣 ⑳기타(해당식품작성)
♣ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

<원산지 표시>

쌀(흑미/찹쌀)		돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기(한우)
밥	죽	국산	국산	국산	국 : 국산 죽 : 국산 반찬 : 국산
국산	국산				

수산물 및 수산물가공품			육류가공품		배추김치
전복	참치	생선까스	너비아니	동그랑땡	배추 : 국산 고춧가루 : 국산
국산	가다랑어 : 원양산	명태 : 러시아산	쇠고기 : 국산 돼지고기 : 국산 닭고기 : 국산	돼지고기 : 국산 닭고기 : 국산	
오징어	고등어				콩
국산	국산				두부 국 : 국산 반찬 : 국산

2026년 11월 저녁형 식단

[만 1-2세 기준]

발행일 : 2026년 10월 22일

작성자 : 어린이팀/ 감수 : 박수정 영양사

밀양시 어린이·사회복지급식관리지원센터

밀양시청반디어린이집

요 일	월	화	수	목	금
일 자	2	3	4	5	6
저 녁	백미밥 탕국⑤⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 무챗국⑤⑥ 미트볼채소볶음⑤⑥⑩⑯ 얼갈이나물무침 배추김치⑨	백미밥 배추맑은국 돼지불고기⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 새우살굴소스볶음⑤⑥⑨⑱ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	석식 없는 날 (가족과 함께)
에너지 단백질	263/11	272/7	217/9	259/10	
일자	9	10	11	12	13
저 녁	백미밥 북엇국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 단배추겉절이 배추김치⑨	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 두부구이⑤ 진미채조림⑤⑥⑰ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 흰살생선전①⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	석식 없는 날 (가족과 함께)
에너지 단백질	250/14	254/14	269/14	234/9	
일자	16	17	18	19	20
저 녁	백미밥 순두붓국⑤ 쇠불고기⑤⑥⑯ 참깨브로콜리무침 배추김치⑨	백미밥 감자양팟국 미니돈까스①⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨	백미밥 무챗국⑤⑥ 참치채소전①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기콩나물국⑤⑥⑯ 채소달걀찜① 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	석식 없는 날 (가족과 함께)
에너지 단백질	256/11	279/9	239/7	230/9	
일자	23	24	25	26	27
저 녁	백미밥 어묵국⑤⑥ 간장오리불고기⑤⑥ 상추겉절이 배추김치⑨	백미밥 미소장국⑤⑥ 안매운김치전①⑤⑥⑨ 진미채볶음⑤⑥⑰ 배추김치⑨	백미밥 부추달걀국① 떡갈비조림⑤⑥⑩⑯ 배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 잘게썬오징엇국⑰ 메추리알카레조림①⑤⑥ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	석식 없는 날 (가족과 함께)
에너지 단백질	278/13	243/7	272/10	269/12	
일자	30				
저 녁	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 두부조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨				
에너지 단백질	255/10				

▶ 저녁형 식단은 어린이대상급식소 식재료 구매와 활용의 효율성을 고려하여 점심 식단의 식재료를 일부 활용하되, 동일한 메뉴가 제공되거나 조리법 중복이 없도록 구성합니다.

▶ 식재료 수급 상황에 따라 동일 식품군 내에서 식재료가 변경될 수 있습니다.

▶ 영양량 표시 단위 : 에너지(kcal)/단백질(g)

<알레르기 유발식품 표시>

알레르기 유발 식품 정보를 음식명 옆에 번호로 표시

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣 ⑳기타(해당식품작성)

♣ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

<원산지 표시>

쌀(흑미/찹쌀)	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기
국산	국(한우) 국산	반찬(한우) 국산	국산	국산	국산

수산물 및 수산물가공품			육류가공품		배추김치	콩
고등어	오징어	진미채	미트볼	미니돈까스		두부
국산	국산	오징어 : 페루산	쇠고기 : 국산 돼지고기 : 국산 닭고기 : 국산	돼지고기 : 국산 닭고기 : 국산	배추 : 국산 고춧가루 : 국산	국 : 국산 반찬 : 국산
명태(흰살생선전)		참치	떡갈비			순두부
러시아산		가다랑어 : 원양산	쇠고기 : 국산 돼지고기 : 국산 닭고기 : 국산			국산

2026년 11월 일반형 Ⅱ 식단

[만 3-5세 기준]

발행일 : 2026년 10월 22일

작성자 : 어린이팀/ 감수 : 박수정 영양사

밀양시 어린이·사회복지급식관리지원센터

밀양시청반디어린이집

요 일	월	화	수	목	금
일 자	2	3	4 밀양 과일DAY	5	6
오전간식	사과	참치죽	♠샤인머스켓	전복채소죽⑱	버섯죽
점 심	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ ♥생선까스 &타르타르소스⑤⑥ **무생채** 배추김치⑨	백미밥 북엇국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	새우살채소볶음밥 ⑤⑥⑨ 물만둣국⑤⑥⑩ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 달걀국① 참치두부조림⑤⑥ 맛살브로콜리볶음 ①⑤⑥⑧ 배추김치⑨
오후간식	모닝빵&딸기잼①②⑤⑥ 우유②	씨리얼 우유②	간장비빔국수⑤⑥	단감 짜먹는요구르트②	꼬마김밥⑤⑬ 보리차
에너지 단백질	613/18	675/34	648/28	603/22	691/29
일자	9	10	11 밀양 과일DAY	12	13
오전간식	배	쇠고기양파죽⑯	♠사과	게살죽①⑤⑥⑧	흑임자죽
점 심	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 상추겉절이 배추김치⑨	백미밥 전복미역국⑤⑥⑱ 부추전⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	짜장덮밥⑤⑥⑩ 잘게썬오징엇국⑰ **아몬드잔멸치볶음⑤⑥** 배추김치⑨	백미밥 쇠고기국⑤⑥⑯ 채소달걀말이①⑤ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 실파미소장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 부추양파무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	삶은달걀① 우유②	귤 떠먹는요구르트②	미니핫도그①②⑥⑩ 우유②	단호박꿀조림 우유②	김가루주먹밥⑤⑥ 보리차
에너지 단백질	632/32	663/19	683/33	658/25	692/23
일자	16	17	18 밀양 과일DAY	19	20
오전간식	단감	달걀죽①	♠방울토마토⑫	참깨채소죽⑤⑥	크림스프②⑥
점 심	백미밥 어묵국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 당근감자채볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 안매운김칫국⑨ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	♥쇠고기콩나물밥 &양념장⑤⑥⑯ 두부된장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ **오이무침⑤⑥** 배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국⑤ 간장닭조림⑤⑥⑮ 단배추나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	바나나 우유②	롤케이크①②⑤⑥ 우유②	찐고구마 우유②	배 어린이치즈②	로제스파게티 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱
에너지 단백질	618/22	686/28	600/22	609/17	659/25
일자	23	24	25 밀양 과일DAY	26	27
오전간식	바나나	양송이스프②⑤⑥⑮⑯	♠사과	김가루찹쌀죽	쇠고기죽⑯
점 심	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 두부구이⑤ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	게살볶음밥 ①⑤⑥⑧ 맑은육개장⑯ 콘달걀찜① 배추김치⑨	백미밥 들깨버섯국⑤⑥ 순살가자미조림⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 조갯살된장국⑤⑥⑱ 참치채소전⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	샤인머스켓 떠먹는요구르트②	케이크①②⑤⑥ 우유②	찐감자 우유②	오이&당근&파프리카스틱 어린이치즈②	유부초밥⑤⑥ 보리차
에너지 단백질	601/20	658/21	600/25	605/27	669/31
일자	30				
오전간식	귤				
점 심	백미밥 실파달걀국① 동그랑땡⑤⑥⑩⑮⑯ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	♥크림빵①②⑥ 우유②				
에너지 단백질	688/21				

▶ 오전 간식으로 죽이 주 3회 제공됩니다.
▶ 식재료 수급 상황에 따라 동일 식품군 내에서 식재료가 변경될 수 있습니다.
▶ 과일간식 지원사업으로 4일, 11일, 18일, 25일에 관내산 제철 과채가 제공되며 해당 품목은 ♠로 표시됩니다.
▶ 식단 및 메뉴 만족도 조사 결과에 따라 추천 메뉴를 식단에 반영하였습니다.
해당 추천 메뉴는 ♥로 표시됩니다.
▶ 영양량 표시 단위 : 에너지(kcal)/단백질(g)

<알레르기 유발식품 표시>	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣 ⑳기타(해당식품작성) ♣ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
알레르기 유발 식품 정보를 음식명 옆에 번호로 표시	

<원산지 표시>

쌀(흑미/찹쌀)		돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기(한우)
밥	죽	국산	국산	국산	국 : 국산 죽 : 국산 반찬 : 국산
국산	국산				

수산물 및 수산물가공품			육류가공품		배추김치
전복	참치	생선까스	너비아니	동그랑땡	
국산	가다랑어 : 원양산	명태 : 러시아산	쇠고기 : 국산 돼지고기 : 국산 닭고기 : 국산	돼지고기 : 국산 닭고기 : 국산	배추 : 국산 고춧가루 : 국산
오징어	고등어				콩
국산	국산				두부 국 : 국산 반찬 : 국산

2026년 11월 저녁형 식단

[만 3-5세 기준]

발행일 : 2026년 10월 22일

작성자 : 어린이팀/ 감수 : 박수정 영양사

밀양시 어린이·사회복지급식관리지원센터

밀양시청반디어린이집

요 일	월	화	수	목	금
일 자	2	3	4	5	6
저 녁	백미밥 탕국⑤⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 무챗국⑤⑥ 미트볼채소볶음⑤⑥⑩⑯ 얼갈이나물무침 배추김치⑨	백미밥 배추맑은국 돼지불고기⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 새우살굴소스볶음⑤⑥⑨⑱ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	석식 없는 날 (가족과 함께)
에너지 / 단백질	375/16	388/10	311/13	370/15	
일자	9	10	11	12	13
저 녁	백미밥 북엇국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 단배추겉절이 배추김치⑨	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 두부구이⑤ 진미채조림⑤⑥⑰ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 흰살생선전①⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	석식 없는 날 (가족과 함께)
에너지 / 단백질	357/21	362/21	385/20	334/12	
일자	16	17	18	19	20
저 녁	백미밥 순두붓국⑤ 쇠불고기⑤⑥⑯ 참깨브로콜리무침 배추김치⑨	백미밥 감자양팟국 미니돈까스①⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨	백미밥 무챗국⑤⑥ 참치채소전①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기콩나물국⑤⑥⑯ 채소달걀찜① 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	석식 없는 날 (가족과 함께)
에너지 / 단백질	366/16	398/14	342/11	329/13	
일자	23	24	25	26	27
저 녁	백미밥 어묵국⑤⑥ 간장오리불고기⑤⑥ 상추겉절이 배추김치⑨	백미밥 미소장국⑤⑥ 안매운김치전①⑤⑥⑨ 진미채볶음⑤⑥⑰ 배추김치⑨	백미밥 부추달걀국① 떡갈비조림⑤⑥⑩⑯ 배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 잘게썬오징엇국⑰ 메추리알카레조림①⑤⑥ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	석식 없는 날 (가족과 함께)
에너지 / 단백질	398/18	348/10	389/14	384/18	
일자	30				
저 녁	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 두부조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨				
에너지 / 단백질	364/15				

▶ 저녁형 식단은 어린이대상급식소 식재료 구매와 활용의 효율성을 고려하여 점심 식단의 식재료를 일부 활용하되, 동일한 메뉴가 제공되거나 조리법 중복이 없도록 구성합니다.

▶ 식재료 수급 상황에 따라 동일 식품군 내에서 식재료가 변경될 수 있습니다.

▶ 영양량 표시 단위 : 에너지(kcal)/단백질(g)

<알레르기 유발식품 표시>

알레르기 유발 식품 정보를 음식명 옆에 번호로 표시

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣 ⑳기타(해당식품작성)

♣ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

<원산지 표시>

쌀(흑미/찹쌀)	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기
국산	국(한우) 국산	반찬(한우) 국산	국산	국산	국산

수산물 및 수산물가공품			육류가공품		배추김치	콩
고등어	오징어	진미채	미트볼	미니돈까스		두부
국산	국산	오징어 : 페루산	쇠고기 : 국산 돼지고기 : 국산 닭고기 : 국산	돼지고기 : 국산 닭고기 : 국산	배추 : 국산 고춧가루 : 국산	국 : 국산 반찬 : 국산
명태(흰살생선전)		참치	떡갈비			순두부
러시아산		가다랑어 : 원양산	쇠고기 : 국산 돼지고기 : 국산			국산