2026년 11월 식단

날짜						
	♣ 연령별1일 에너지 권장량/단백질 기준 ♣ ☺ 만1~3세 900kca/30g ☺ 만3~5세 1,400kcal/35g ♣ 위 식단은 만3~5세 1일 열량을 기준하며 만1~3세는 제공량을 조정하여 제공합니다.					
날짜	11/2 (월)	11/3 (화)	11/4 (수)	11/5 (목)	11/6 (금)	11/7 (토)
오전간식	표고버섯죽	치즈당근죽	야채스프/모닝빵	소고기야채죽	호박죽	
2주 점심	차조밥 북어포계란국 소고기숙주볶음 유자무생채 깍두기	수수밥 콩나물된장국 돼지갈비찜 상추사과무침 깍두기	카레라이스 새우튀김 양배추콘샐러드 깍두기 (만0세:달걀국)	현미밥 들깨순두부 제육볶음 달걀애호박볶음 깍두기	잡곡밥 양배추된장국 고등어살구이 얼갈이된장무침 깍두기	
오후간식	잔치국수/과실주스 (만0세:소고기죽)	맘모스빵/우유 (만0세:콩나물죽)	찐고구마/요구르트	감자수제비/키위 (만0세:달걀애호박죽)	치즈스틱/샤인머스켓 (만0세:양배추죽)	
열량단백질	711.3/25.3(kcal/g)	754.6/29.8(kcal/g)	760.9/25.4(kcal/g)	713.6/30.3(kcal/g)	809.5/29.4(kcal/g)	
날짜	11/9 (월)	11/10 (화)	11/11 (수)	11/12 (목)	11/13 (금)	11/14 (토)
오전간식	고구마죽	생선죽	크림스프/조각식빵	전복죽	야채김죽	
3주 점심	잡곡밥 들깨미역국 잡채 멸치아몬드볶음 깍두기	수수밥 닭곰탕 달걀건새우볶음 두부조림 깍두기	콩나물소고기비빔밥 실파계란국 진미채조림 짜요짜요요구르트 깍두기	흑미밥 어묵국 돈육청경재볶음 숙주나물무침 깍두기	기장밥 다진홍합살미역국 오삼불고기 감자채볶음 깍두기	
오후간식	초코머핀/과실주스 (만0세:멸치죽)	옥수수전/단감 (만0세:닭죽)	찐감자/요구르트	첵스초코/우유 (만0세:달걀야채죽)	핫도그/귤 (만0세:홍합살죽)	
열량단백질	729.8/18.1(kcal/g)	741/36.1(kcal/g)	743.3/30.3(kcal/g)	712.1/33.3(kcal/g)	789.7/29.9(kcal/g)	
날짜	11/16 (월)	11/17 (화)	11/18 (수)	11/19 (목)	11/20 (금)	11/21 (토)
오전간식	참치야채죽	닭살야채죽	옥수수스프/모닝빵	두부참깨죽	게살죽	
4주 점심	잡곡밥 소고기미역국 떡갈비야채볶음 게맛살양파볶음 깍두기	차조밥 배추된장국 돈수육 상추오이쌈 깍두기	짜장밥 탕수육 토마토버무리 깍두기 (만0세:미소된장국)	흑미밥 다진바지락미역국 생선까스/타르타르소스 양상추사과샐러드 깍두기	보리밥 청경채된장국 소불고기 상추오이겉절이 깍두기	
오후간식	물만두/사과 (만0세:소고기죽)	어묵탕/과실주스 (만0세:어묵죽)	찐고구마/요구르트	계란토스트/샤인머스켓 (만0세:미역죽)	콘푸라이트/우유 (만0세:소고기죽)	
열량단백질	741.3/36.7(kcal/g)	803.3/27.2(kcal/g)	636.7/17.8(kcal/g)	680.3/19.4(kcal/g)	731.6/32.4(kcal/g)	
날짜	11/23 (월)	11/24 (화)	11/25 (수)	11/26 (목)	11/27 (금)	11/28 (토)
오전간식	감자야채죽	양파버섯죽	양송이스프/조각식빵	양송이참깨죽	견과류죽	
5주 점심	보리밥 참치김치찌개 비엔나케첩조림 콩나물무침 깍두기	차조밥 접착뼈국 스크램블에그 청경채새소이볶음 깍두기	새우살야채볶음밥 달걀국 돈가스/브라운소스 과일샐러드 깍두기	잡곡밥 유부된장국 닭살감자카레볶음 연근조림 깍두기	차조밥 청국장찌개 훈제오리야채볶음 양배추나물무침 깍두기	
오후간식	토마토스파게티/우유 (만0세:참치야채죽)	야채주먹밥/귤 (만0세:접착뼈죽)	찐감자/우유	크림빵/과실주스 (만0세:닭살죽)	치즈/바나나	
열량단백질	697.7/30.7(kcal/g)	711.8/24.2(kcal/g)	829.2/32.8(kcal/g)	653.1/21(kcal/g)	742.2./25.1(kcal/g)	
날짜	11/30 (월)					
오전간식	소고기흑미야채죽					
5주 점심	기장밥 애호박된장국 함박스테이크 시금치무침 깍두기					
오후간식	고구마맛탕/우유 (만0세:애호박죽)					
열량단백질	644.5/26.2(kcal/g)					

♣ 식품의약품안전처에서 고시한 알레르기 유발 식품은 다음과 같습니다.
① 난류(가금류) ② 우유(유제품) ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두(콩나물, 된장, 두부, 유부) ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토
⑬ 아황산염(SO3 잔류양 10mg/kg이상 함유) ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲ 잣
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
♣ 알러지 반응이 있는 영•유아를 위해 알러지유발식품 제거식 또는 영양적인 가치가 비슷한 식품으로 대체식을 제공합니다.
"( )" 는 대체식품 이용한 식단명이며 숫자는 해당 원아수를 표기하였습니다.
♣ 귤 : 자연식 제공 주3회 이상 ♣ 향토음식 월1회 이상 제공합니다.

원산지표기	쌀		콩		김치		소고기(한우)	돼지고기	닭고기
	밥	국내산	두부	국내산	배추	국내산	국내산	국내산	국내산
	죽	국내산	콩국수	국내산	고춧가루	국내산			
	누룽지	국내산	콩비지	국내산	배추김치	국내산			
	오리	고등어		삼치	오징어			명태/동태	전복
	국내산	노르웨이산, 국내산		국내산	원양산	오징어포:페루산		러시아산	국내산
수산가공품					식육가공품				
어묵류(흰생선살:러시아산,원양산), 참치캔(다랑어:원양산), 생선까스(흰생선:원양산), 해물완자전(오징어:원양산) 명엽채(베트남산) 새우살(중국산)					만두류(돈육:국내산) 핫도그(돈육,닭:국내,수입산) 미트볼,떡갈비(돈육,닭:국내,수입산) 베이컨(돈육:수입산) 순살닭튀김(닭:국내산) 스파게티소스(돈육:국내산) 탕수육,돈까스(돈육:국내산) 떡갈비(돈육소고기:국내산) 동그랑 땡(돈육:국내산) 훈제오리(오리:국내산)				

♣ 모든 음식은 영.유아에게 맞게 맵고 짜지 않으며, 먹기 좋은 크기로 조리, 제공하며, 배식 시 뼈나 가시는 전부 제거하는 것을 원칙으로 합니다.
♣ 상기식단은 어린이집사정 및 물품수급사정에 따라 변동 될 수 있습니다.

꾸러기어린이집

https://dietary4u.mfds.go.kr

센터에 대한 더 많은 정보는 QR코드를 통해 확인하세요!

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.

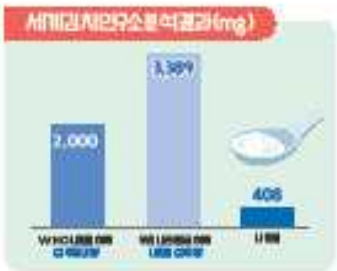
❷ 김치는 건강에 어떤 도움을 줄까요?

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 | 장내환경개선 | 면역증진효과 | 대사증후군 예방 | 항비만, 항암효과

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