11월 식단표

일자/요일	2일(월)		3일(화)		4일(수)		5일(목)		6일(금)		7일(토)	
오전간식	치즈쌀죽②		흑임자죽		참치양파죽		조갯살죽⑱		소고기당근죽⑤⑥⑯		두유⑤	
점 심	백미밥 북어두부국⑤⑥ 돼지고기주물럭⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ (0~2세)백김치/깍두기⑨		차조밥 숙주된장국⑤⑥ 소고기당면볶음⑤⑥⑩ 지리멸치조림⑤⑥ (0~2세)백김치/배추김치⑨		수수밥 부추장국⑤⑥ 닭살불고기⑤⑥⑮ 양상추샐러드+오리엔탈드레싱⑤⑥ (0~2세)백김치/배추김치⑨		보리밥 유부된장국⑤⑥ 생선가스+타르타르소스①⑤⑥ 청경채나물 (0~2세)백김치/깍두기⑨		백미밥 뼈없는돈육감자탕⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 새송이버섯무침⑤⑥ (0~2세)백김치/배추김치⑨		잔치국수⑤⑥ 닭다리살소금구이⑤⑮ 게맛살양파볶음①⑤⑥⑧ (0~2세)백김치/깍두기⑨	
오후간식 /5:30 간식	물만두+양념장⑤⑥⑩ 감귤 /우유②(65kcal)		못난이주먹밥⑤⑥, 매실차 /두유②(65kcal)		찐고구마, 우유② /당근토마토쥬스(55kcal)		카스텔라①②⑤⑥, 식혜 /우유②(65kcal)		단감, 떠먹는요거트② /사과쥬스(53kcal)		미니만주①②⑤⑥, 우유②	
열량(Kcal)/ 0~2세	441.5kcal	20.2g	449.1kcal	16.6g	408.0kcal	18.1g	416.6kcal	15.2g	448.1kcal	21.9g	425.2kcal	18.9g
단백질(g) 3~5세	683.6kcal	31.2g	695.3kcal	25.7g	597.1kcal	24.4g	645.3kcal	23.5g	621.1kcal	30.4g	623.5kcal	27.5g
일자/요일	**9일(월)**		**10일(화)**		**11일(수)**		**12일(목)**		**13일(금)**		**14일(토)**	
오전간식	들깨죽		두부죽⑤		흰살생선죽		채소죽		닭죽⑮		두유⑤	
점 심	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 오징어채소전①⑤⑥⑰ 연근조림⑤⑥ (0~2세)백김치/배추김치⑨		찰현미밥 만둣국①⑤⑥⑩⑯⑱ 훈제오리구이①⑤⑥⑯ 배추나물무침⑤⑥ (0~2세)백김치/깍두기⑨		돼지고기채소볶음밥⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 스크램블에그①②⑤ 도토리묵무침⑤⑥ (0~2세)백김치/배추김치⑨		기장밥 조갯살맑은국⑤⑥⑱ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑭ 오이나물⑤⑥ (0~2세)백김치/깍두기⑨		백미밥 애호박된장국⑤⑥ 고등어살조림⑤⑥⑦ 온두부+양념장⑤⑥ (0~2세)백김치/배추김치⑨		꼬마김밥⑤⑥ 팽이버섯된장국⑤⑥ 지리멸치당근조림⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤ (0~2세)백김치/깍두기⑨	
오후간식 /5:30 간식	사과, 떠먹는요거트② /우유②(65kcal)		찐감자, 우유② /사인머스켓쥬스(83kcal)		잔치국수⑤⑥, 감귤 /두유⑤(90kcal)		프렌치토스트①②⑤⑥, 우유② /감귤채소쥬스(65kcal)		핫도그①②⑤⑥⑩⑮, 오미자차 /우유(65kcal)		시리얼⑤⑥, 우유②	
열량(Kcal)/ 0~2세	421.5kcal	18.8g	422.6kcal	19.8g	395.3kcal	17.6g	430.3kcal	18.9g	386.5kcal	18.5g	369.8kcal	14.4g
단백질(g) 3~5세	604.9kcal	26.4g	619.5kcal	28.9g	612.6kcal	27.3g	631.4kcal	27.5g	599.0kcal	28.7g	573.3kcal	22.2g
일자/요일	**16일(월)**		**17일(화)**		**18일(수)**		**19일(목)**		**20일(금)**		**21일(토)**	
오전간식	잣죽⑲		전복죽⑱		치즈당근죽②		소고기죽⑤⑥⑯		표고버섯죽		우유②	
점 심	백미밥 어묵국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑭ 얼갈이나물⑤⑥ (0~2세)백김치/깍두기⑨		수수밥 흰살생선뭇국 오리주물럭⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ (0~2세)백김치/배추김치⑨		찰현미밥 청경채된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 구이김 (0~2세)백김치/배추김치⑨		차조밥 두부된장국⑤⑥ 순살간장닭갈비⑤⑥⑮ 양배추깨소스무침①⑤⑥ (0~2세)백김치/깍두기⑨		백미밥 시래기된장국⑤⑥ 삼치살데리야끼조림⑤⑥⑮⑯⑱ 달걀채소볶음①⑤ (0~2세)백김치/깍두기⑨		미트소스스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 유부채소볶음⑤ 감자샐러드①⑤ 채소모둠피클	
오후간식 /5:30 간식	찐고구마, 매실차 /우유②(65kcal)		토마토소스스파게티①⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 사과 /우유②(65kcal)		잼식빵①②⑤⑥, 우유② /당근토마토쥬스(55kcal)		단감, 떠먹는요거트② /사과쥬스(53kcal)		꽈배기도넛①②⑤⑥, 우유② /두유⑤(90kcal)		김가루주먹밥, 둥굴레차	
열량(Kcal)/ 0~2세	402.7kcal	14.3g	395.5kcal	18.2g	427.7kcal	17.3g	428.7kcal	21.5g	423.9kcal	18.9g	430.3kcal	13.6g
단백질(g) 3~5세	623.9kcal	22.2g	612.9kcal	28.1g	627.5kcal	25.1g	616.1kcal	30.4g	621.6kcal	27.6g	626.9kcal	19.2g
일자/요일	**23일(월)**		**24일(화)**		**25일(수)**		**26일(목)**		**27일(금)**		**28일(토)**	
오전간식	게살죽①⑤⑥⑧		달걀채소죽①		애호박죽		채소죽		들깨죽		우유②	
점 심	백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 두부조림⑤⑥ 청경채굴소스볶음⑤⑥⑱ (0~2세)백김치/배추김치⑨		찰현미밥 배추된장국⑤⑥ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 어묵채소조림⑤⑥ (0~2세)백김치/깍두기⑨		채소짜장밥①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 당근숙주나물⑤ 군만두⑤⑥ 방울토마토⑫ (0~2세)백김치/깍두기⑨		기장밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 고등어구이⑤⑦ 양상추유자청무침 (0~2세)백김치/배추김치⑨		백미밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 지리멸치조림⑤⑥ (0~2세)백김치/배추김치⑨		참치채소볶음밥⑤⑥ 맑은미역국⑤⑥ 돼지고기너비아니①⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ (0~2세)백김치/깍두기⑨	
오후간식 /5:30 간식	소보로빵①②④⑤⑥, 우유② / 두유⑤(90kcal)		사인머스켓, 떠먹는요거트② /우유②(65kcal)		시리얼⑤⑥, 우유②, 감귤 /사과쥬스(60kcal)		시럽핫케이크①②⑤⑥, 오미자차 / 우유②(65kcal)		찐감자, 우유②/ 사인머스켓쥬스(83kcal)		모닝빵, 사과쥬스	
열량(Kcal)/ 0~2세	440.5kcal	15.2g	429.1kcal	19.7g	445.1kcal	11.7g	417.4kcal	18.8g	404.3kcal	18.0g	401.9kcal	18.3g
단백질(g) 3~5세	647.1kcal	22.0g	616.6kcal	27.6g	689.2kcal	18.2g	646.6kcal	29.2g	591.4kcal	26.3g	587.8kcal	26.7g
일자/요일	**30일(월)**											
오전간식	새우살죽⑨											
점 심	백미밥 된장찌개⑤⑥ 닭살카레볶음②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 새송이버섯장조림⑤⑥ (0~2세)백김치/깍두기⑨											
오후간식 /5:30 간식	사과, 떠먹는요거트② /우유②(65kcal)											
열량(Kcal)/ 0~2세	432.7kcal	22.1g										
단백질(g) 3~5세	621.2kcal	31.3g										

원산지 표시									
	쌀(백미,현미,찹쌀포함)		배추김치		콩·두부	소고기	돼지고기·닭고기·오리고기·훈제오리	수산물	
	밥	죽	배추·무	고춧가루				멸치, 오징어, 조개, 전복, 고등어, 삼치, 임연수	국내산
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산한우	국내산무항생	흰살생선 명태:원양산 / 동태:원양산	새우 원양산
	가공품	만두(밀가루:국내산, 돼지고기:국내산), 국수(밀가루:국내산) 명엽채(러시아산)						계란	국내산(유정란)
알레르기 유발식품	식품의약품안전처에서 고시한 알레르기 유발 식품은 다음과 같습니다. 알레르기 유발 식품이 포함된 메뉴 옆에 아래의 번호를 식단에 표시하였습니다. ①난류(가금류) ②우유(유제품) ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(콩나물,된장,두부,유부) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(SO_2 잔류량 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣 *⑬아황산염의 경우 표백제, 보존료, 장화방지제 등으로 사용되는 식품첨가물로, 대부분 식품에 포함되어 있습니다.								

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.

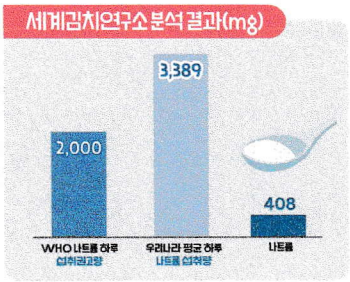
❷ 김치는 건강에 어떤 도움을 줄까요?

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 | 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



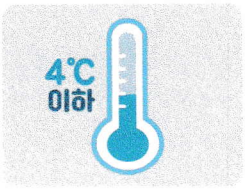
- ☑ 상하거나 많이 손상된 재료 사용하지 않기
- ☑ 김장에 사용되는 채소 깨끗하게 세척하기
- ☑ 칼, 도마, 용기 깨끗하게 관리하기

❺ 김치 표면의 하얀 막 '골마지'는 무엇인가요?

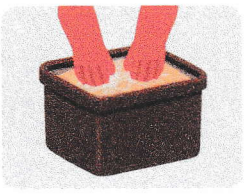


골마지는 효모에 의한 흰색 막으로, 곰팡이가 아닌 **효모**입니다.
김치의 경우, 주로 발효 후기에 산소와 반응한 효모가 흰색 막으로 나타나게 되며,
독성이 없어 겉부분만 걷어내고 물에 씻어 조리하면 안전하게 섭취할 수 있습니다.
(단, 실모양이나 초록색을 띄는 곰팡이는 섭취 불가)

❻ 김치, 맛있고 안전하게 보관하는 법



김치를 익힌 후, 4℃ 이하의 낮은 온도에서 저온 보관하기



김치가 국물에 충분히 잠기게 하여 공기노출 최소화 하기