발행처 : 태백시어린이 · 사회복지급식관리지원센터

발행일 : 2026. 10. 19.

영양사 : 김숙영

2026년 11월 유아식단(만3-5세 죽간식)

식품구성자전거 굴려라 튼튼 영양식단 (죽간식)

일자/요일	2일(월)	3일(화)	4일(수)		5일(목)	6일(금)
오전간식	김가루채소죽	전복죽	김치치즈죽		바나나우유	흑임자죽
점심	백미밥/물만둣국①⑤⑥⑩⑯⑱ (저염저당)돼지고기장조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥/청국장찌개⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 모듬버섯나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	새우살볶음밥⑤⑥⑨ 부추달걀국① 두부구이+양념장⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨		흑미밥/맑은콩나물국⑤ 쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 얼갈이나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	찹쌀현미밥/미역국⑤⑥ 동태살엿장조림⑫ 가지나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	파프리카스틱/호상요구르트②	찐빵⑤⑥/우유②	떠먹는요구르트②		들깨수제비⑥	찐감자/요구르트②
열량/단백질 (kcal)/(mg)	624/27	698/28	599/20	662/20	669/19	612/20
일자/요일	9일(월)	10일(화)	11일(수)		12일(목) 저당날	13일(금)
오전간식	쇠고기죽⑤⑥⑯	옥수수스프②⑥	누룽지죽		우유미숫가루②⑤	연근채소죽⑤⑥
점심	백미밥/어묵국⑤⑥ 오징어채소볶음⑤⑥⑰ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥/감자된장찌개⑤⑥ 간장닭갈비구이⑤⑥⑮ 브로콜리볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	돼지고기카레라이스⑤⑥⑩ 맑은장국⑤⑥ 마카로니오이샐러드①⑥ 잘게썬깍두기⑨		흑미밥/버섯맑은국⑤⑥ 쇠고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 시금치나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	보리밥/온도토리묵국⑤⑥⑨임 연수엿장구이⑤⑥ 김구이 잘게썬배추김치⑨
오후간식	자른방울토마토⑫/요거트②	슈크림빵①②⑥/우유②	키위/우유②		간장떡볶이⑤⑥/요구르트②	찐고구마/우유②
열량/단백질 (kcal)/(mg)	615/27	693/27	692/23	658/20	634/26	641/22
일자/요일	16일(월)	17일(화)	18일(수)국없는 날		19일(목)	20일(금)
오전간식	부추달걀죽①⑤⑥	찹쌀닭죽⑮	호두죽⑭		잔멸치채소죽	잣죽⑲
점심	기장밥/쇠고기탕국⑤⑯ 시금치달걀찜① 애호박볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥/우거지된장국⑤⑥ 참치채소볶음⑤⑥⑮ (저염·저당)우엉조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	연두부된장덮밥⑤⑥⑩ (우동국물⑤⑥) 옥수수채소전⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨		백미밥/조갯살맑은국⑱ 돼지고기청경채볶음⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 잘게썬백김치	흑미밥/사골미역국⑤⑥⑯ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 건파래자반 잘게썬배추김치⑨
오후간식	당근스틱(자른사과) 떠먹는요구르트②	치즈빵①②⑤⑥/우유②	과일샐러드②⑫/치즈②		매실간장비빔국수⑤⑥⑯/ 요구르트②	단호박찜/우유②
열량/단백질 (kcal)/(mg)	607/25	672/31	628/20	669/28	598/23	667/21
일자/요일	23일(월)	24일(화)	25일(수) 지구촌밥상		26일(목)	27일(금)
오전간식	애호박죽⑤⑥	베이컨감자스프②⑩	미역죽⑤⑥		검은콩두유⑤	시금치된장죽⑤⑥
점심	수수밥/홍합살맑은국⑱ 쇠고기표고버섯볶음⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥/(저염)배추된장국⑤⑥ 해물볶음우동⑤⑥⑰⑱ 숙주나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	대파달걀볶음밥①⑤⑥ 두부맑은국⑤⑥ 후르츠탕수육①⑤⑥⑩⑫ 잘게썬깍두기⑨		백미밥/닭개장⑤⑥⑮ 햄감자볶음①②⑤⑥⑩⑮⑯ 느타리버섯나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	차조밥/미역국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 청경채볶음⑤⑥ 잘게썬김치⑨
오후간식	오이스틱(자른사과) 치즈스틱②	약식⑤⑥/과채주스	배/우유②		호두과자①②⑥⑭/주스	찐고구마/과채주스
열량/단백질 (kcal)/(mg)	657/32	695/20	645/18	651/26	672/26	685/27
일자/요일	30일(월)					
오전간식	치즈단호박죽②					
점심	차조밥/숙주맑은국 쇠고기육전①⑤⑯ 건새우볶음⑤⑥ 잘게썬김치⑨					
오후간식	사과샐러드					
열량/단백질 (kcal)/(mg)	616/24					

<식품알레르기 유발물질 표기>

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

※ **아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음.**

※ **매끄럽고 동글동글한 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등), 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류), 찰기가 있는 음식(떡 등)은 원형 그대로 제공하지 않도록 합니다. (제공시 작게 썰어서 물과 함께 제공하며 주의 관찰이 반드시 필요함.)**

◉ ( )안의 식품은 선택 또는 대체할 수 있는 메뉴의 예입니다.

밥,죽,누룽지 (백미,찹쌀, 현미,흑미)	콩(두부,순두부,콩국수,콩비지)	쇠고기 (한우,육우, 젖소)	돼지고기	닭고기	육가공품	수산물 및 수산물가공품					배추김치	
					미트볼(돼지고기,닭고기),너비아니(돼지고기,쇠고기),햄(돼지고기,닭고기)	어묵 (명태)	고등어	참치 (다랑어)	오징어	명태	배추	고추가루
산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산

※ 식재료 수급상황에 따라 식단 및 원산지는변경될 수 있습니다.(변경 시 변경기재 및 안내필수- 자세한 식단안내사항 참조)

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.

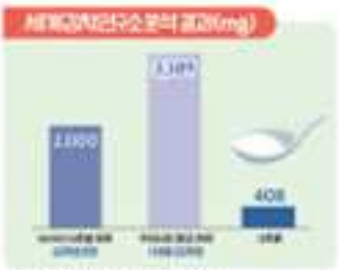
❷ 김치는 건강에 어떤 도움을 줄까요?

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