센트럴푸르지오 11월 식단표(1~2세)



거제시 어린이·사회복지급식관리지원센터 * 식재료의 알레르기 정보를 반드시 확인한 뒤 조리해 주시기 바랍니다. *
발행처: 거제시어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026. 10. 15.
작성자: 영양팀

▶ **영양정보:** 오전·오후간식, 점심의 총열량(kcal), 단백질(g), 알레르기 유발식품
▶ 4일은 나트륨 섭취를 줄이기 위해 숭늉을 제공합니다. *영유아의 국 적정염도는 0.5% 이하
▶ 11월 **신메뉴**는 제주도 지역 특산물(**양배추**)을 활용한 **양배추어묵전**입니다.
▶ 11월 **세계음식**은 **아르헨티나**의 **밀라네사(돈까스)**입니다.
▶ 연령별 구분 식단(1~2세, 3~5세)을 사용하는 경우 **밑줄 친** 메뉴를 참고해주세요
▶ 식단은 어린이집의 식재료 수급상황에 따라 같은 식품군으로 변경될 수 있습니다.

▶ **특정 식품에 알레르기 반응을 일으키는 원아는 담임선생님께 연락바랍니다.**
▶ **알레르기 유발식품:** ①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
※ ⑬아황산류는 표백제, 보존제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
일자	2	3	4생일식단	5	6
오전간식	애호박죽	소고기죽⑤⑥⑯	두부죽⑤	채소죽	감자죽
점심	백미밥 숙주된장국⑤⑥ 간장순살찜닭⑤⑥⑮ 미역줄기볶음⑤ 깍두기⑨	기장밥 안매운김칫국⑨ 돼지고기피망볶음⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀팥밥 들깨미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 단배추나물 깍두기⑨	백미밥 소고깃국⑤⑥⑯ 치즈달걀찜①② 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	혼합잡곡밥 조갯살팟국⑤⑥⑱ 떡갈비채소볶음①⑤⑥⑩⑮⑯ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	샤인머스캣&짜먹는요구르트②	칼국수⑥	케이크①②⑤⑥&우유②	단감&우유②	밤식빵①②⑤⑥&둥굴레차
영양정보	364kcal/14g	390kcal/15g	484kcal/16g	398kcal/16g	413kcal/13g
일자	9	10	11	12	13[신메뉴]
오전간식	흑임자죽	당근스프②	치즈고구마죽②	청경채죽	김가루죽
점심	수수밥 순두부백탕⑤ 훈제오리부추볶음①②⑤⑥⑧⑯⑱ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 된장찌개⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀밥 버섯국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 얼갈이나물 깍두기⑨	기장밥 무챗국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	짜장덮밥①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 달걀국①⑤⑥ 양배추어묵전①⑤⑥⑱ 깍두기⑨
오후간식	단감&우유②	유부초밥①②⑤⑥&보리차	바나나&우유②	수제비⑤⑥	찐단호박&우유②
영양정보	427kcal/19g	410kcal/15g	390kcal/16g	395kcal/13g	391kcal/16g
일자	16[세계음식:아르헨티나]	17	18	19	20
오전간식	잔멸치죽	참깨죽	채소죽	연두부죽⑤	누룽지죽
점심	찹쌀밥 미소장국⑤⑥ 밀라네사(돈까스)①②⑤⑥⑩ &소스⑤⑥⑫⑯ 양상추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감잣국⑤⑥ 소고기우엉볶음⑤⑥⑯ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 배춧국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 시금치맑은국⑤⑥⑨ 고등어조림⑤⑥⑦ 브로콜리무침 배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 숙주나물무침 깍두기⑨
오후간식	단감&유아치즈②	핫케이크①②⑤⑥&과채주스	골드키위&우유②	찐만두①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱	배&우유②
영양정보	418kcal/14g	415kcal/15g	374kcal/14g	364kcal/16g	392kcal/14g
일자	23	24	25	26	27
오전간식	크림스프②⑤⑥⑮⑯	김가루죽	달걀죽①	참치죽⑯⑱	새송이버섯죽
점심	기장밥 애호박국 소고기장똑똑이⑤⑥⑯ 쑥갓두부무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 우동장국⑤ 돼지고기깻잎볶음⑤⑥⑩ 모나물 배추김치⑨	백미밥 안매운부대찌개①②⑤⑥⑨⑩⑫⑮⑯ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	혼합잡곡밥 시래깃국⑤⑥ 닭고기스테이크⑮ 메밀묵무침③⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 북엇국⑤⑥ 돼지고기잡채①⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	맛살전①⑤⑥⑧	샤인머스캣&우유②	찐고구마&둥굴레차	바나나&우유②	시리얼⑤⑥&우유②
영양정보	389kcal/16g	437kcal/17g	416kcal/16g	405kcal/19g	450kcal/15g
일자	30				
오전간식	브로콜리죽				
점심	차조밥 닭곰탕⑮ 모둠어묵조림⑤⑥⑱ 김자반볶음①②⑤⑥⑨⑮⑯⑰⑱ 깍두기⑨				
오후간식	황금향&우유②				
영양정보	431kcal/17g				

▶제철 식재료
배추, 무, 늙은호박, 브로콜리, 연근, 당근, 우엉, 대파, 송이버섯, 양배추, 시금치, 감자, 양상추, 고구마, 총각무, 느타리버섯, 사과, 유자, 배, 석류, 감, 오미자, 대하, 굴, 홍합, 꼬막, 파래, 꽃게

원산지 표시대상 품목 (29개)		
농산물	배추김치(배추, 고춧가루), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩[콩국수, 콩비지, 두부류(가공 두부, 유바는 제외)]	해당 농산물 가공품 포함
축산물	소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소	식육·포장육·식육 가공품 포함
수산물	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 명태(황태,북어 등 건조한것 제외), 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우럭쉥이, 방어, 전복, 부세	해당 수산물 가공품 포함

① 원산지 일괄 표시 (품목별 원산지가 동일한 경우/ 단, ②메뉴별원산지표시 제외)							② 메뉴별 원산지 표시 (① 일괄표시 외 품목)			
							메뉴명	원료 (원산지)	메뉴명	원료 (원산지)
쌀	밥, 죽	국내산	두부류(콩)	국내산	오리고기	국내산	가자미구이	가자미-러시아,미국산		
	누룽지	국내산	소고기	국내산(한우)	참치(다랑어)	원양산	새우살채소볶음	새우살-베트남산		
배추김치	배추	국내산	돼지고기	국내산	명태	러시아	모듬어묵조림	연육-베트남산		
	고춧가루	국내산	닭고기	국내산	고등어	국내산	예시 떡갈비조림: 돼지고기(외국산) / 예시 훈제오리볶음밥: 오리고기(중국산)			

센트럴푸르지오 11월 석식 식단표(1~2세)



거제시 어린이·사회복지급식관리지원센터

* 식재료의 알레르기 정보를 반드시 확인한 뒤 조리해 주시기 바랍니다. *

발행처: 거제시어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026. 10. 15.
작성자: 영양팀

▶ **영양정보:** 열량(kcal), 단백질(g), 알레르기 유발식품

▶ 식단은 어린이집의 식재료 수급상황에 따라 같은 식품군으로 변경될 수 있습니다.

▶ **특정 식품에 알레르기 반응을 일으키는 원아는 담임선생님께 연락바랍니다.**

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

※ ⑬아황산류는 표백제, 보존제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
일자	2	3	4	5	6
저녁	백미밥 물만둣국①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 삼치조림⑤⑥ 표고버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	닭고기조림덮밥⑤⑥⑮ 새우살맑은국⑤⑥⑨ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀팥밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기폭찹⑤⑥⑩⑫ 연근참깨소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑫ 실파장국⑤⑥ 볼어묵볶음⑤⑥⑱ 깍두기⑨	백미밥 황태국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 숙주나물무침 깍두기⑨
영양정보	222kcal/11g	189kcal/10g	243kcal/11g	221kcal/8g	203kcal/10g
일자	9	10	11	12	13
저녁	수수밥 우동국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 콩나물국⑤ 미트볼채소조림②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 당근사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 온도토리묵국⑤⑥ 닭살브로콜리볶음⑤⑥⑮ 무나물 배추김치⑨	참치채소비빔밥⑤⑥⑯⑱ 얼갈이된장국⑤⑥ 모둠버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀밥 호박양파국 소고기오이볶음⑤⑥⑯ 미역나물⑤⑥ 깍두기⑨
영양정보	248kcal/10g	226kcal/7g	255kcal/11g	179kcal/8g	211kcal/10g
일자	16	17	18	19	20
저녁	게맛살덮밥①⑤⑥⑧⑱ 근대맑은국⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 돼지고기김치찌개⑤⑥⑨⑩ 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	소고기파프리카볶음밥⑤⑥⑯ 승늉 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 단호박된장국⑤⑥ 닭불고기⑤⑥⑮ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 들깨당면국⑤⑥ 비엔나채소볶음①⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨
영양정보	187kcal/6g	237kcal/12g	265kcal/7g	254kcal/10g	253kcal/8g
일자	23	24	25	26	27
저녁	기장밥 동태국 달걀말이①⑤ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 쑥갓어묵국⑤⑥⑱ 소고기찹쌀구이⑤⑯ 애호박나물⑤⑨ 깍두기⑨	찹쌀밥 무챗국⑤⑥ 돼지고기고구마조림⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	새우필라프⑤⑥⑧⑨⑱ 맑은두부국⑤ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	수수밥 유부된장국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 새송이버섯볶음⑤ 깍두기⑨
영양정보	227kcal/12g	264kcal/9g	201kcal/9g	186kcal/8g	288kcal/15g
일자	30				
저녁	차조밥 들기름미역국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	▶제철 식재료 배추, 무, 늙은호박, 브로콜리, 연근, 당근, 우엉, 대파, 송이버섯, 양배추, 시금치, 감자, 양상추, 고구마, 총각무, 느타리버섯, 사과, 유자, 배, 석류, 감, 오미자, 대하, 굴, 홍합, 꼬막, 파래, 꽃게			
영양정보	233kcal/9g				

원산지 표시대상 품목 (29개)		
농산물	배추김치(배추, 고춧가루), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩[콩국수, 콩비지, 두부류(가공 두부, 유바는 제외)]	해당 농산물 가공품 포함
축산물	소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소	식육·포장육·식육 가공품 포함
수산물	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 명태(황태,북어 등 건조한것 제외), 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 방어, 전복, 부세	해당 수산물 가공품 포함

① 원산지 일괄 표시 (품목별 원산지가 동일한 경우/ 단, ②메뉴별원산지표시 제외)						
쌀	밥, 죽	국내산	두부류(콩)	국내산	참치(다랑어)	원양산
	누룽지	국내산	소고기	국내산(한우)	명태	러시아
배추김치	배추	국내산	돼지고기	국내산		
	고춧가루	국내산	닭고기	국내산		

② 메뉴별 원산지 표시 (① 일괄표시 외 품목)			
메뉴명	원료 (원산지)	메뉴명	원료 (원산지)
새우살맑은국	새우살-베트남산	볼어묵볶음	연육-미국산,베트남산
새우필라프	새우살-베트남산	쑥갓어묵국	연육-베트남산
게맛살덮밥	연육-인도,베트남산		

예시 떡갈비조림: 돼지고기(외국산) / 예시 훈제오리볶음밥: 오리고기(중국산)

센트럴푸르지오 11월 석식 식단표(3~5세)



거제시 어린이·사회복지급식관리지원센터 * 식재료의 알레르기 정보를 반드시 확인한 뒤 조리해 주시기 바랍니다. *

발행처: 거제시어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026. 10. 15.
작성자: 영양팀

▶ **영양정보:** 열량(kcal), 단백질(g), 알레르기 유발식품

▶ 식단은 어린이집의 식재료 수급상황에 따라 같은 식품군으로 변경될 수 있습니다.

▶ **특정 식품에 알레르기 반응을 일으키는 원아는 담임선생님께 연락바랍니다.**

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

※ ⑬아황산류는 표백제, 보존제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
일자	2	3	4	5	6
저녁	백미밥 물만둣국①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 삼치조림⑤⑥ 표고버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	닭고기조림덮밥⑤⑥⑮ 새우살맑은국⑤⑥⑨ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀팥밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기폭찹⑤⑥⑩⑫ 연근참깨소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑫ 실파장국⑤⑥ 볼어묵볶음⑤⑥⑱ 깍두기⑨	백미밥 황태국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 숙주나물무침 깍두기⑨
영양정보	341kcal/17g	291kcal/15g	374kcal/16g	340kcal/13g	312kcal/15g
일자	9	10	11	12	13
저녁	수수밥 우동국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 콩나물국⑤ 미트볼채소조림②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 당근사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 온도토리묵국⑤⑥ 닭살브로콜리볶음⑤⑥⑮ 무나물 배추김치⑨	참치채소비빔밥⑤⑥⑯⑱ 얼갈이된장국⑤⑥ 모둠버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀밥 호박양파국 소고기오이볶음⑤⑥⑯ 미역나물⑤⑥ 깍두기⑨
영양정보	381kcal/15g	348kcal/11g	393kcal/16g	276kcal/12g	325kcal/15g
일자	16	17	18	19	20
저녁	게맛살덮밥①⑤⑥⑧⑱ 근대맑은국⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 돼지고기김치찌개⑤⑥⑨⑩ 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	소고기파프리카볶음밥⑤⑥⑯ 승늉 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 단호박된장국⑤⑥ 닭불고기⑤⑥⑮ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 들깨당면국⑤⑥ 비엔나채소볶음①⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨
영양정보	287kcal/9g	365kcal/18g	408kcal/11g	391kcal/16g	389kcal/13g
일자	23	24	25	26	27
저녁	기장밥 동태국 달걀말이①⑤ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 쑥갓어묵국⑤⑥⑱ 소고기찹쌀구이⑤⑯ 애호박나물⑤⑨ 깍두기⑨	찹쌀밥 무챗국⑤⑥ 돼지고기고구마조림⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	새우필라프⑤⑥⑧⑨⑱ 맑은두부국⑤ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	수수밥 유부된장국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 새송이버섯볶음⑤ 깍두기⑨
영양정보	348kcal/19g	407kcal/14g	309kcal/14g	287kcal/12g	444kcal/24g
일자	30				
저녁	차조밥 들기름미역국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	▶제철 식재료 배추, 무, 늙은호박, 브로콜리, 연근, 당근, 우엉, 대파, 송이버섯, 양배추, 시금치, 감자, 양상추, 고구마, 총각무, 느타리버섯, 사과, 유자, 배, 석류, 감, 오미자, 대하, 굴, 홍합, 꼬막, 파래, 꽃게			
영양정보	358kcal/14g				

원산지 표시대상 품목 (29개)		
농산물	배추김치(배추, 고춧가루), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩[콩국수, 콩비지, 두부류(가공 두부, 유바는 제외)]	해당 농산물 가공품 포함
축산물	소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소	식육·포장육·식육 가공품 포함
수산물	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 명태(황태,북어 등 건조한것 제외), 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 방어, 전복, 부세	해당 수산물 가공품 포함

① 원산지 일괄 표시 (품목별 원산지가 동일한 경우/ 단, ②메뉴별원산지표시 제외)						
쌀	밥, 죽	국내산	두부류(콩)	국내산	참치(다랑어)	원양산
	누룽지	국내산	소고기	국내산(한우)	명태	러시아
배추김치	배추	국내산	돼지고기	국내산		
	고춧가루	국내산	닭고기	국내산		

② 메뉴별 원산지 표시 (① 일괄표시 외 품목)			
메뉴명	원료 (원산지)	메뉴명	원료 (원산지)
새우살맑은국	새우살-베트남산	볼어묵볶음	연육-미국산,베트남산
새우필라프	새우살-베트남산	쑥갓어묵국	연육-베트남산
게맛살덮밥	연육-인도,베트남산		

예시 떡갈비조림: 돼지고기(외국산) / 예시 훈제오리볶음밥: 오리고기(중국산)

센트럴푸르지오 11월 식단표(이유식)



거제시 어린이·사회복지급식관리지원센터

* 식재료의 알레르기 정보를 반드시 확인한 뒤 조리해 주시기 바랍니다. *

발행처: 거제시어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026. 10. 15.
작성자: 영양팀

▶ **영양정보:** 초·중·후[열량(kcal)/단백질(g)], 알레르기 유발식품

▶ **형태:** 미음, 죽, 무른밥 형태

▶ **특정 식품에 알레르기 반응을 일으키는 원아는 담임선생님께 연락바랍니다.**
▶ **알레르기 유발식품:** ①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
※ ⑬아황산류는 표백제, 보존제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함

	월요일			화요일			수요일			목요일			금요일		
일자	2			3			4			5			6		
초기	소고기미음⑯			소고기미음⑯			소고기미음⑯			찹쌀미음			찹쌀미음		
중기	닭가슴살숙주죽⑮			소고기채소죽⑯			흰살생선무죽			달걀노른자시금치죽①			두부양파죽⑤		
후기/후기간식	닭가슴살숙주무른밥⑮			소고기채소무른밥⑯			흰살생선무무른밥			달걀노른자시금치무른밥①			두부양파무른밥⑤		
	아기플레인요구르트②			브로콜리스프②			단호박퓨레			아기쌀국수⑯			갈은사과		
영양정보	41/1	63/3	131/6	41/1	75/3	155/6	41/1	67/3	141/6	44/1	87/3	192/9	44/1	64/2	107/3
일자	9			10			11			12			13		
초기	고구마미음			고구마미음			고구마미음			오이미음			오이미음		
중기	두부콩나물죽⑤			흰살생선당근죽			닭가슴살버섯죽⑮			소고기오이죽⑯			달걀노른자양배추죽①		
후기/후기간식	두부콩나물무른밥⑤			흰살생선당근무른밥			닭가슴살버섯무른밥⑮			소고기오이무른밥⑯			달걀노른자양배추무른밥①		
	아기치즈②			바나나슬라이스			아기두유⑤			배퓨레			으깬고구마		
영양정보	33/1	65/2	158/7	33/1	67/3	139/5	33/1	64/4	138/7	26/1	73/3	147/5	26/1	87/3	207/5
일자	16			17			18			19			20		
초기	감자미음			감자미음			감자미음			브로콜리미음			브로콜리미음		
중기	달걀노른자단호박죽①			소고기감자죽⑯			닭가슴살양파죽⑮			흰살생선브로콜리죽			소고기숙주죽⑯		
후기/후기간식	달걀노른자단호박무른밥①			소고기감자무른밥⑯			닭가슴살양파무른밥⑮			흰살생선브로콜리무른밥			소고기숙주무른밥⑯		
	아기주먹밥⑤⑥			아기플레인요구르트②			감퓨레			감자스프②			단호박조림		
영양정보	29/1	90/3	214/6	29/1	78/3	150/5	29/1	65/3	138/5	27/1	62/3	151/6	27/1	73/3	154/5
일자	23			24			25			26			27		
초기	애호박미음			애호박미음			애호박미음			청경채미음			청경채미음		
중기	소고기애호박죽⑯			두부참깨죽⑤			흰살생선콩나물죽⑤			닭가슴살채소죽⑮			두부청경채죽⑤		
후기/후기간식	소고기애호박무른밥⑯			두부참깨무른밥⑤			흰살생선콩나물무른밥⑤			닭가슴살채소무른밥⑮			두부청경채무른밥⑤		
	갈은배			당근퓨레			사과슬라이스			고구마볼핑거푸드②			아기치즈②		
영양정보	27/1	74/3	120/5	27/1	62/2	111/4	27/1	92/4	105/5	26/1	65/3	207/7	26/1	62/2	153/7
일자	30														
초기	배미음														
중기	닭가슴살무죽⑮														
후기/후기간식	닭가슴살무무른밥⑮														
	으깬바나나														
영양정보	28/1	64/3	127/5												

▶제철 식재료
배추, 무, 늙은호박, 브로콜리, 연근, 당근, 우엉, 대파, 송이버섯, 양배추, 시금치, 감자, 양상추, 고구마, 총각무, 느타리버섯, 사과, 유자, 배, 석류, 감, 오미자, 대하, 굴, 홍합, 꼬막, 파래, 꽃게

원산지 표시대상 품목 (29개)		
농산물	배추김치(배추, 고춧가루), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩[콩국수, 콩비지, 두부류(가공 두부, 유바는 제외)]	해당 농산물 가공품 포함
축산물	소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소	식육·포장육·식육 가공품 포함
수산물	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 명태(황태,북어 등 건조한것 제외), 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 방어, 전복, 부세	해당 수산물 가공품 포함

① 원산지 일괄 표시 (품목별 원산지가 동일한 경우/ 단, ②메뉴별원산지표시 제외)						② 메뉴별 원산지 표시 (① 일괄표시 외 품목)			
						메뉴명	원료 (원산지)	메뉴명	원료 (원산지)
쌀(밥, 죽)	국내산	소고기	국내산(한우)	명태	러시아				
두부류(콩)	국내산	닭고기	국내산			예시 아기쌀국수: 소고기(호주산) / 예시 연두부찜: 콩(외국산)			

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