



도담 어린이집

10

즉형 식단 (만 3~5세)

감수일 : 2026년 9월 22일

감수자 : 영양·기획팀

울산 중구 어린이·사회복지급식관리지원센터

kcal/g	월·Mon		화·Tue		수·Wed		목·Thu		금·Fri		
열량/단백질							1	678/22	2	606/30	
오전간식	※ 매월 셋째 주 화요일은 탄소로온식단 (육류 없는 메뉴와 잔반 없는 식사를 통해 탄소 배출을 줄이고 로컬푸드를 활용하는 친환경 식단)을 운영합니다. ※ 고구마, 달걀, 떡류 제공 시 물과 함께 제공하며, 주의 관찰이 반드시 필요합니다.						고구마죽		달걀죽(1.5.6)		
중식							쌀밥 쇠고기탕국(5.6.16) 어묵볶음(5.6) 시금치나물(5.6) 배추김치(9)		기장밥 호박된장국(5.6) 두부조림(5.6) 새우볶음(5.6.9) 깍두기(9)		
오후간식							부추전(1.5.6)		떠먹는고구르트(2)		
열량/단백질							5	6	603/19	7	664/26
오전간식			버섯죽(5.6)		당근죽(5.6)		HAPPY BIRTHDAY 새우죽(5.6.9)				
중식			쌀밥 돌깨미역국(5.6) 닭볶음탕(5.6.15) 콩나물무침(5.6) 배추김치(9)		쌀밥 크림스프(2.5.6.15.16) 돈가스(1.5.6.10) &소스(5.6.12) 양배추샐러드(5.6) 깍두기(9)		쌀밥 감자미역국(5.6) 쇠고기버섯볶음(5.6.16) 시금치무침(5.6) 깍두기(9)				
오후간식			대채공휴일(개천절) 찐고구마, 마시는고구르트(2)		치즈빵(1.2.5.6), 우유(2)		케이크(1.2.5.6), 마시는고구르트(2)				한글날
열량/단백질	12	571/14	13	615/25	14	영양의날 618/26	15	633/24	16	641/33	
오전간식	누룽지죽		녹두죽(5.6)		흑임자죽		게살죽(1.5.6.8)		닭죽(5.6.15)		
중식	수수밥 호박전국(5.6.9) 돈육부추볶음(5.6.10) 김구이 깍두기(9)		쌀밥 순두부국(5.6) 쇠불고기(5.6.16) 오이무침(5.6) 배추김치(9)		나물비빔밥(5.6) 우동장국(5.6) 잔멸치볶음(5.6) 깍두기(9)		쌀밥 근대국(5.6) 오리주물럭(5.6) 숙주나물(5.6) 배추김치(9)		기장밥 모듬버섯탕(5.6) 고등어구이(5.7) 브로콜리무침(5.6) 배추김치(9)		
오후간식	바나나		찐감자, 마시는고구르트(2)		모닝빵(1.2.5.6), 우유(2)		찐만두(5.6.10.16), 마시는고구르트(2)		떠먹는고구르트(2)		
열량/단백질	19	560/26	20	622/18	21	719/25	22	638/27	23	558/16	
오전간식	누룽지죽		탄소로온식단 미역죽(5.6)		옥수수죽		참치죽(5.6)		호박죽(5.6)		
중식	수수밥 콩나물국(5) 간장찜닭(5.6.15) 무나물(5.6) 배추김치(9)		쌀밥 달걀국(1.5.6) 해물완자구이 (1.5.6.8.9.16.17.18) 시금치무침(5.6) 깍두기(9)		짜장밥(5.6.10) 송송 잡채(5.6.10) 배추김치(9)		쌀밥 쇠고기미역국(5.6.16) 간장마파두부(5.6.10) 상추무침(5.6) 깍두기(9)		기장밥 무채국(5.6) 메추리알장조림(1.5.6) 숙주무침(5.6) 배추김치(9)		
오후간식	사과		찐고구마, 마시는고구르트(2)		머핀(1.2.5.6), 우유(2)		찐감자, 마시는고구르트(2)		떠먹는고구르트(2)		
열량/단백질	26	579/21	27	608/30	28	637/24	29	661/31	30	643/27	
오전간식	누룽지죽		브로콜리죽(5.6)		감자죽		김가루죽(5.6)		장국죽(5.6.16)		
중식	수수밥 배춧국(5.6) 햄감자채볶음(5.6.10) 버섯무침(5.6) 깍두기(9)		쌀밥 다시마뽕국(5.6) 고등어구이(5.7) 시금치나물(5.6) 배추김치(9)		쇠고기버섯밥(5.6.16) 어묵된장국(5.6) 숙주맛살무침(1.5.6.8) 깍두기(9)		쌀밥 복쌈국(5.6) 돈육당근볶음(5.6.10) 호박나물(5.6) 깍두기(9)		기장밥 두부된장국(5.6) 참치양배추볶음(5.6) 콩나물무침(5.6) 배추김치(9)		
오후간식	바나나		삶은달걀(1), 마시는고구르트(2)		핑거스틱(1.2.5.6), 우유(2)		시리얼, 우유(2)		떠먹는고구르트(2)		
원산지 표시	쌀		콩		배추김치		수산물				
	백미	누룽지	-	두부	순두부	-	배추	고춧가루	고등어	-	-
	국내산	국내산		외국산	외국산		국내산	국내산	국내산		
	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	식육·어육 가공품					
	한우 국내산		국내산	국내산	국내산	돈가스	참치	해물완자	햄	-	-
						돼지고기	다랑어	오징어	돼지고기		
						국내산	원양산	페루산	국내산		

* 저희 원에서는 위의 원산지를 원칙으로 하나, 재로 수급사정에 의해 원산지가 변경될 수 있으며 해당 경우 게시판 등을 통해 안내하겠습니다.



도담 어린이집

10

숙형 식단 (만 1~2세)

감수일 : 2026년 9월 22일

감수자 : 영양·기획팀

울산 중구 어린이·사회복지급식관리지원센터

kcal/g	월·Mon		화·Tue		수·Wed		목·Thu		금·Fri		
열량/단백질							1	440/14	2	425/21	
오전간식	※ 매일 셋째 주 화요일은 탄소로온식단 (육류 없는 메뉴와 잔반 없는 식사를 통해 탄소 배출을 줄이고 로컬푸드를 활용하는 친환경 식단을 운영합니다.) ※ 고구마, 달걀, 떡류 제공 시 물과 함께 제공하며, 주의 관찰이 반드시 필요합니다.						고구마죽		달걀죽(1.5.6)		
중식							쌀밥 쇠고기탕국(5.6.16) 어묵볶음(5.6) 시금치나물(5.6) 배추김치(9)		기장밥 호박된장국(5.6) 두부조림(5.6) 새우볶음(5.6.9) 깍두기(9)		
오후간식							부추전(1.5.6), 우유(2)		떠먹는고구르트(2)		
열량/단백질							5	6	392/12	7	441/13
오전간식			버섯죽(5.6)		당근죽(5.6)		HAPPY BIRTHDAY 새우죽(5.6.9)				
중식			쌀밥 들깨미역국(5.6) 닭볶음탕(5.6.15) 콩나물무침(5.6) 배추김치(9)		쌀밥 크림스프(2.5.6.15.16) 돈가스(1.5.6.10) 양배추샐러드(5.6) 깍두기(9)		쌀밥 감자미역국(5.6) 쇠고기버섯볶음(5.6.16) 시금치무침(5.6) 깍두기(9)				
오후간식	대채공휴일(개천절)		✔찐고구마, 우유(2)		치즈빵(1.2.5.6), 우유(2)		카스텔라(1.2.5.6), 우유(2)		한글날		
열량/단백질	12	372/9	13	406/18	14 영양의날	426/16	15	412/16	16	419/21	
오전간식	누룽지죽		녹두죽(5.6)		흑임자죽		게살죽(1.5.6.8)		닭죽(5.6.15)		
중식	수수밥 호박전국(5.6.9) 돈육부추볶음(5.6.10) 김구이 깍두기(9)		쌀밥 순두부국(5.6) 쇠불고기(5.6.16) 오이무침(5.6) 배추김치(9)		나물비빔밥(5.6) 우동장국(5.6) 잔멸치볶음(5.6) 깍두기(9)		쌀밥 근대국(5.6) 오리주물럭(5.6) 숙주나물(5.6) 배추김치(9)		기장밥 모듬버섯탕(5.6) 고등어구이(5.7) 브로콜리무침(5.6) 배추김치(9)		
오후간식	✔바나나, 우유(2)		✔찐감자, 우유(2)		모닝빵(1.2.5.6), 우유(2)		찐만두(5.6.10.16), 우유(2)		떠먹는고구르트(2)		
열량/단백질	19	376/17	20	398/22	21	499/18	22	401/17	23	365/12	
오전간식	누룽지죽		탄소로온식단 미역죽(5.6)		옥수수죽		찰치죽(5.6)		호박죽(5.6)		
중식	수수밥 콩나물국(5) 간장찜닭(5.6.15) 무나물(5.6) 배추김치(9)		쌀밥 달걀국(1.5.6) 해물완자구이 (1.5.6.8.9.16.17.18) 시금치무침(5.6) 깍두기(9)		짜장밥(5.6.10) 송송 잡채(5.6.10) 배추김치(9)		쌀밥 쇠고기미역국(5.6.16) 간장마파두부(5.6.10) 시금치나물(5.6) 깍두기(9)		기장밥 무쌈국(5.6) 메추리알장조림(1.5.6) 숙주무침(5.6) 배추김치(9)		
오후간식	✔사과, 우유(2)		✔찐고구마, 우유(2)		머핀(1.2.5.6), 우유(2)		✔찐감자, 우유(2)		떠먹는고구르트(2)		
열량/단백질	26	379/13	27	398/19	28	414/16	29	429/20	30	419/18	
오전간식	누룽지죽		브로콜리죽(5.6)		감자죽		김가루죽(5.6)		장국죽(5.6.16)		
중식	수수밥 배춧국(5.6) 햄감자채볶음(5.6.10) 버섯무침(5.6) 깍두기(9)		쌀밥 다시마국(5.6) 고등어구이(5.7) 시금치나물(5.6) 배추김치(9)		쇠고기버섯밥(5.6.16) 어묵된장국(5.6) 숙주맛살무침(1.5.6.8) 깍두기(9)		쌀밥 복쌈국(5.6) 돈육당근볶음(5.6.10) 호박나물(5.6) 깍두기(9)		기장밥 두부된장국(5.6) 참치양배추볶음(5.6) 콩나물무침(5.6) 배추김치(9)		
오후간식	✔바나나, 우유(2)		삶은달걀(1), 우유(2)		핑거스틱(1.2.5.6), 우유(2)		시리얼, 우유(2)		떠먹는고구르트(2)		
원산지 표시	쌀		콩		배추김치		수산물				
	백미	누룽지	-	두부	순두부	-	배추	고춧가루	고등어	-	-
	국내산	국내산		외국산	외국산		국내산	국내산	국내산		
	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	식육·어육 가공품					
	한우 국내산		국내산	국내산	국내산	돼지고기 국내산	다량어 원양산	해물완자	행	-	-

* 저희 원에서는 위의 원산지를 원칙으로 하나, 재로 수급사정예 의해 원산지가 변경될 수 있으며 해당 경우 게시판 등을 통해 안내하겠습니다.