도담 어린이집

2026 11 Nov

죽형 식단 (만 3~5세)

발행일 : 2026년10월15일
작성자 : 영양·기획팀
울산 중구 어린이·사회복지급식관리지원센터

kcal/g	월·Mon	화·Tue	수·Wed	목·Thu	금·Fri
열량/단백질	2 599/24	3 662/20	4 608/15	5 615/22	6 594/21
오전간식	누룽지죽	연두부죽(5.6)	브로콜리죽(5.6)	치즈죽(2)	늙은호박죽
중식	흑미밥 무챗국(5.6) 메추리알장조림(1.5.6) 시금치나물(5.6) 배추김치(9)	쌀밥 근대된장국(5.6) 돈가스(1.5.6.10) &소스(5.6.12) 새송이버섯무침(5.6) 깍두기(9)	김밥속볶음밥 (1.5.6.8.10.13) 어묵맑은국(5.6) 오이나물(5.6) 배추김치(9)	쌀밥 실파콩나물국(5) 쇠불고기(5.6.16) 연근조림(5.6) 깍두기(9)	차조밥 배추된장국(5.6) 두부스테이크(1.5.6) 미역줄기볶음(5.6) 깍두기(9)
오후간식	샤인머스켓	찐고구마, 마시는 요구르트	머핀, 우유(2)	삶은 달걀, 마시는 요구르트	떠먹는 요구르트
열량/단백질	9 606/23	10 697/20	11 658/27	12 608/25	13 594/29
오전간식	누룽지죽	녹두죽(5.6)	버섯죽(5.6)	HAPPY BIRTHDAY 전복죽(5.6.18)	김가루찹쌀죽(5.6)
중식	흑미밥 어묵탕(5.6) 순살찜닭(5.6.15) 숙주무침(5.6) 배추김치(9)	쌀밥 맑은감잣국(5.6) 돈육당근볶음(5.6.10) 애호박나물(5.6) 깍두기(9)	쇠고기우엉밥(5.6.16) 시금치된장국(5.6) 잔멸치볶음(5.6) 깍두기(9)	쌀밥 황태미역국(5.6) 돈수육(10)&쌈장(5.6) 오이무침(5.6) 배추김치(9)	차조밥 시락국 훈제오리양배추볶음 (5.6) 콩나물무침(5.6) 깍두기(9)
오후간식	귤	팝콘치킨(1.2.5.6.15), 마시는 요구르트	시리얼, 우유(2)	케이크(1.2.5.6), 마시는 요구르트	떠먹는 요구르트
열량/단백질	16 607/17	17 622/14	18 619/18	19 614/22	20 609/27
오전간식	누룽지죽	탄소로운식단 당근양파죽	애호박죽(5.6)	쇠고기죽(5.6.16)	흑임자죽
중식	흑미밥 배춧국(5.6) 동그랑땡구이(1.5.6.10) 오이초무침 깍두기(9)	쌀밥 버섯된장국(5.6) 두부조림 파래김자반 배추김치(9)	새우달걀볶음밥(1.5.6.9) 승늉 사과양배추샐러드(1.5.6) 배추김치(9)	쌀밥 들깨미역국(5.6) 간장닭갈비(5.6.15) 콩나물무침 깍두기(9)	차조밥 무챗국(5.6) 돈육우엉조림(5.6.10) 시금치볶음(5.6) 배추김치(9)
오후간식	단감	찐고구마, 마시는 요구르트	카스텔라(1.2.5.6), 우유(2)	찐감자, 마시는 요구르트	떠먹는 요구르트
열량/단백질	23 607/30	24 605/28	25 597/21	26 603/24	27 598/28
오전간식	누룽지죽	참치죽(5.6)	미역된장죽(5.6)	연근죽(5.6)	들깨죽
중식	흑미밥 달걀국(1.5.6) 순살고등어구이(5.6) 숙주나물(5.6) 배추김치(9)	쌀밥 어묵국 돈육불고기(5.6.10) 무생채 배추김치(9)	닭살카레라이스(5.6.15) 애호박국(5.6) 맛살파프리카무침(1.5.6.8) 깍두기(9)	쌀밥 소고기무국 훈제오리고기 콩나물무침(5.6) 배추김치(9)	차조밥 감자된장국(5.6) 햄구이(5.10) 배추나물(5.6) 깍두기(9)
오후간식	사과	부추전, 마시는 요구르트	크로와상(1.2.5.6), 우유(2)	삶은달걀(1), 마시는 요구르트	떠먹는 요구르트
열량/단백질	30 601/25				생일식단 602/32
오전간식	누룽지죽				HAPPY BIRTHDAY 귤
중식	흑미밥 맑은미역국(5.6) 쇠고기장조림(5.6.16) 브로콜리참깨무침(5.6) 깍두기(9)				쌀밥 황태미역국(5.6) 돈수육(10)&쌈장(5.6) 오이무침(5.6) 배추김치(9)
오후간식	바나나				케이크(1.2.5.6)

※ 매월 셋째 주 화요일은 탄소로운식단
(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.

알레르기 유발식품

※ 알레르기 유발 가능 식품이 포함된 경우 다음과 같이 해당 번호 표기
1) 달걀 2) 우유 3) 메밀 4) 땅콩 5) 대두 6) 밀 7) 고등어 8) 게 9) 새우 10) 돼지고기 11) 복숭아 12) 토마토 13) 아황산류 14) 호두 15) 닭고기 16) 쇠고기 17) 오징어 18) 조개류(굴, 전복, 홍합) 19) 잣

원산지 표시	쌀			콩			배추김치		수산물		
	백미	흑미	누룽지	두부	순두부	연두부	배추	고춧가루	전복	-	-
	국내산	국내산	국내산	외국산	외국산	외국산	국내산	국내산	국내산		
	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	식육·어육 가공품					
						돈가스	햄	팝콘치킨	훈제오리	동그랑땡	참치
	한우 국내산		국내산	국내산	국내산	돼지고기 국내산	돼지고기 국내산	닭고기 국내산	오리고기 국내산	돼지고기 국내산	다랑어 원양산

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

도담 어린이집

11

죽형 식단 (만 1~2세)

발행일 : 2026년10월15일
작성자 : 영양·기획팀
울산 중구 어린이·사회복지급식관리지원센터

kcal/g	월·Mon	화·Tue	수·Wed	목·Thu	금·Fri
열량/단백질	2 393/16	3 401/10	4 402/12	5 400/14	6 395/14
오전간식	누룽지죽	연두부죽(5.6)	브로콜리죽(5.6)	치즈죽(2)	늙은호박죽
중식	흑미밥 무챗국(5.6) 메추리알장조림(1.5.6) 시금치나물(5.6) 배추김치(9)	쌀밥 근대된장국(5.6) 돈가스(1.5.6.10) 새송이버섯무침(5.6) 깍두기(9)	김밥속볶음밥 (1.5.6.8.10.13) 어묵맑은국(5.6) 오이나물(5.6) 배추김치(9)	쌀밥 실파콩나물국(5) 쇠불고기(5.6.16) 연근조림(5.6) 깍두기(9)	차조밥 배추된장국(5.6) 두부스테이크(1.5.6) 미역줄기볶음(5.6) 깍두기(9)
오후간식	샤인머스켓, 우유	찐고구마, 우유	머핀, 우유	삶은달걀, 우유	떠먹는 요구르트
열량/단백질	9 390/15	10 453/13	11 427/18	12 396/16	13 390/19
오전간식	누룽지죽	녹두죽(5.6)	버섯죽(5.6)	HAPPY BIRTHDAY 전복죽(5.6.18)	김가루찹쌀죽(5.6)
중식	흑미밥 어묵탕(5.6) 순살찜닭(5.6.15) 숙주무침(5.6) 배추김치(9)	쌀밥 맑은감잣국(5.6) 돈육당근볶음(5.6.10) 애호박나물(5.6) 깍두기(9)	쇠고기우엉밥(5.6.16) 시금치된장국(5.6) 잔멸치볶음(5.6) 깍두기(9)	쌀밥 황태미역국(5.6) 돈수육(10) 오이무침(5.6) 배추김치(9)	차조밥 시락국 훈제오리양배추볶음 (5.6) 콩나물무침(5.6) 깍두기(9)
오후간식	귤, 우유	팝콘치킨(1.2.5.6.15), 우유	시리얼, 우유(2)	모닝빵, 우유	떠먹는 요구르트
열량/단백질	16 402/11	17 391/8	18 402/12	19 387/14	20 395/17
오전간식	누룽지죽	탄소로운식단 당근양파죽	애호박죽(5.6)	쇠고기죽(5.6.16)	흑임자죽
중식	흑미밥 배춧국(5.6) 동그랑땡구이(1.5.6.10) 오이무침(5.6) 깍두기(9)	쌀밥 버섯된장국(5.6) 두부조림 파래김자반 배추김치(9)	새우달걀볶음밥(1.5.6.9) 숭늉 사과양배추샐러드(1.5.6) 배추김치(9)	쌀밥 들깨미역국(5.6) 간장닭갈비(5.6.15) 콩나물무침 깍두기(9)	차조밥 무챗국(5.6) 돈육우엉조림(5.6.10) 시금치볶음(5.6) 배추김치(9)
오후간식	단감, 우유	찐고구마, 우유	카스텔라(1.2.5.6), 우유(2)	찐감자, 우유	떠먹는 요구르트
열량/단백질	23 396/20	24 396/18	25 401/14	26 451/19	27 396/18
오전간식	누룽지죽	참치죽(5.6)	미역된장죽(5.6)	연근죽(5.6)	들깨죽
중식	흑미밥 달걀국(1.5.6) 순살고등어구이(5.6) 숙주나물(5.6) 배추김치(9)	쌀밥 어묵국 돈육불고기(5.6.10) 무나물(5.6) 배추김치(9)	닭살카레라이스(5.6.15) 애호박국(5.6) 맛살파프리카무침(1.5.6.8) 깍두기(9)	쌀밥 소고기무국 훈제오리고기 콩나물무침(5.6) 배추김치(9)	차조밥 감자된장국(5.6) 햄구이(5.10) 배추나물(5.6) 깍두기(9)
오후간식	사과, 우유	부추전, 우유	크로와상(1.2.5.6), 우유(2)	삶은달걀(1), 우유	떠먹는 요구르트
열량/단백질	30 391/16				생일식단 391/21
오전간식	누룽지죽	※ 매월 셋째 주 화요일은 탄소로운식단 (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.			HAPPY BIRTHDAY 귤
중식	흑미밥 맑은미역국(5.6) 쇠고기장조림(5.6.16) 브로콜리참깨무침(5.6) 깍두기(9)				쌀밥 황태미역국(5.6) 돈수육(10) 오이무침(5.6) 배추김치(9)
오후간식	바나나, 우유				케이크(1.2.5.6)

알레르기 유발식품

※ 알레르기 유발 가능 식품이 포함된 경우 다음과 같이 해당 번호 표기
1) 달걀 2) 우유 3) 메밀 4) 땅콩 5) 대두 6) 밀 7) 고등어 8) 게 9) 새우 10) 돼지고기 11) 복숭아 12) 토마토 13) 아황산류 14) 호두 15) 닭고기 16) 쇠고기 17) 오징어 18) 조개류(굴, 전복, 홍합) 19) 잣

원산지 표시	쌀			콩			배추김치		수산물		
	백미	흑미	누룽지	두부	순두부	연두부	배추	고춧가루	전복	-	-
	국내산	국내산	국내산	외국산	외국산	외국산	국내산	국내산	국내산		
	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	식육·어육 가공품					
						돈가스	햄	팝콘치킨	훈제오리	동그랑땡	참치
	한우 국내산		국내산	국내산	국내산	돼지고기 국내산	돼지고기 국내산	닭고기 국내산	오리고기 국내산	돼지고기 국내산	다랑어 원양산

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