한글사랑

행복프로젝트! 아이는 지금당장 놀아야한다!

INAE KIDS

2026 **11** Nov

(만0-5세)

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	영양닭죽(15)		영양연두부죽(5.6)		영양브로콜리죽(5.6)		영양치즈죽(2)		영양늙은호박죽	
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) 숭늉 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		치즈빵(1.2.5.6)		잔치국수(5.6)		배	
열량/단백질	9	390/15	10	453/13	11	427/18	12	396/16	13	390/19
오전간식	영양고구마죽		영양녹두죽(5.6)		영양버섯죽(5.6)		영양전복죽(5.6.18)		영양김가루찹쌀죽(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 아욱국(5.6) 달걀말이(1.5) 브로콜리무침(5.6) 배추김치(9)		차조밥 황탯국(5.6) 훈제오리양배추볶음 (5.6) 참나물무침(5.6) 깍두기(9)	
오후간식	귤		팝콘치킨(1.2.5.6.15)		찐빵(1.2.5.6)		수제비국(5.6)		사과	
열량/단백질	16	402/11	17	391/8	18	402/12	19	387/14	20	395/17
오전간식	영양당근양파죽(5.6)		*탄소로운식단* 누룽지죽		영양애호박죽(5.6)		영양쇠고기죽(5.6.16)		영양흑임자죽	
중식	흑미밥 배춧국(5.6) 동그랑땡구이(1.5.6.10) 오이무침(5.6) 깍두기(9)		쌀밥 버섯된장국(5.6) 두부연근강정(5.6) 파래김자반 배추김치(9)		새우달걀볶음밥(1.5.6.9 숭늉 사과양배추샐러드(1.5.6 배추김치(9)		쌀밥 들깨미역국(5.6) 간장닭갈비(5.6.15) 청경채나물(5.6) 깍두기(9)		차조밥 무챗국(5.6) 돈육우엉조림(5.6.10) 시금치볶음(5.6) 배추김치(9)	
오후간식	단감		찐고구마		카스텔라(1.2.5.6)		단호박스프(2)		바나나	
열량/단백질	23	396/20	24	396/18	25	401/14	26	451/19	27	396/18
오전간식	두부죽(5.6)		참치죽(5.6)		미역된장죽(5.6)		연근죽(5.6)		들깨죽	
중식	흑미밥 달걀국(1.5.6) 순살삼치구이(5.6) 유채나물(5.6) 배추김치(9)		쌀밥 건새우아욱국(5.6.9) 돈육불고기(5.6.10) 무나물(5.6) 배추김치(9)		닭살카레라이스(5.6.15) 애호박국(5.6) 맛살파프리카무침 (1.5.6.8) 깍두기(9)		쌀밥 순두부백탕(1.5) 쇠고기채소볶음(5.6.16) 콩나물무침(5.6) 배추김치(9)		차조밥 감자된장국(5.6) 햄구이(5.10) 배추나물(5.6) 깍두기(9)	
오후간식	사과		파전(1.5.6)		크로와상(1.2.5.6)		삶은달걀(1)		귤	
열량/단백질	30	391/16								
오전간식	달걀양배추죽(1.5.6)		※ 매월 셋째 주 화요일은 탄소로운식단 (육류 없는 메뉴와 잔반 없는 식사를 통해 탄소 배출을 줄이고 로컬푸드를 활용하는 친환경 식단)을 운영합니다.							
중식	흑미밥 맑은미역국(5.6) 쇠고기장조림(5.6.16) 브로콜리참깨무침(5.6) 깍두기(9)									
오후간식	바나나									

원산지 표시	쌀				콩			배추김치		수산물	
	백미	흑미	찹쌀	누룽지	두부	순두부	연두부	배추	고춧가루	-	-
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	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.
안내하겠습니다.