

쇠고기우엉밥

☑ Tip

① 다진 우엉을 식초물에 담가두면 갈변 방지와 아린맛 제거에 효과가 있어요.

● 영양성분 ※ 3-5세, 1인 기준

열량	단백질	칼슘	철
271.6kcal	8.9g	17.8mg	1mg

※ 3-5세, 10인 기준

● 재 료

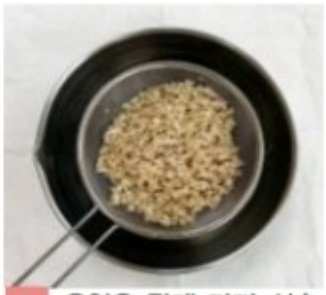
쌀	450g	건다시마	5g	참기름	10g
쇠고기	250g	간장	35g	식초	15g
우엉	200g	설탕	10g	콩기름	30g
당근	100g	참깨	2g		



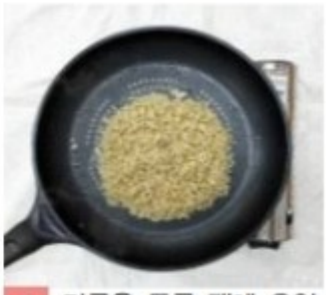
1 물에 쌀과 건다시마를 넣어 30분간 불린 후 다시마는 건져내고 불린 물은 육수로 사용한다.



2 당근은 잘게 다진다.



3 우엉은 잘게 다져 식초물에 5분간 담근 후 물기를 제거한다.



4 기름을 두른 팬에 우엉을 넣고 볶는다.



5 다진 쇠고기와 당근, 간장을 넣고 쇠고기가 익을 정도로만 볶는다.



6 밥솥에 쌀, 볶은 쇠고기, 당근, 우엉을 넣고 다시마 육수로 밥을 짓는다.



7 간장, 설탕, 참기름, 참깨로 양념장을 만든다.



8 완성된 밥은 잘 저어 양념장과 곁들인다.

울산북구 어린이·사회복지급식관리지원센터

울산 북구 산업로 1020 오토밸리복지센터 1F
• Tel : 052-285-4290 • Fax : 052-285-4291
• https://dietary4u.mfds.go.kr/ulsanbg/

KCC어린이집

2026 **11** Nov

혼합형 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** 395/13	**3** 401/10	**4** 392/11	**5** 398/15	**6** 395/13
오전간식	샤인머스켓	연두부죽(5.6)	배	떠먹는요구르트(2)	늙은호박죽
중식	흑미밥 무챗국(5.6) 메추리알장조림(1.5.6) 시금치나물(5.6) 배추김치(9) **<달걀 대체식>**	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	감자채전(5.6)	찐고구마	모닝빵(1.2.5.6), 우유(2)	잔치국수(5.6)	치즈빵(1.2.5.6)
열량/단백질	**9** 386/15	**10** 453/13	**11** 388/17	**12** 393/19	**13** 399/18
오전간식	귤	녹두죽(5.6)	사과	파프리카스틱, 치즈(2)	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 아욱국(5.6) 달걀말이(1.5) 브로콜리무침(5.6) 배추김치(9) **<달걀 대체식>**	차조밥 황탯국(5.6) 훈제오리양배추볶음(5.6) 참나물무침(5.6) 깍두기(9)
오후간식	채소주먹밥(5.6)	팝콘치킨(1.2.5.6.15)	찐빵(1.2.5.6), 우유(2)	수제비국(5.6)	시리얼, 우유(2)
열량/단백질	**16** 386/12	**17** 391/86	**18** 403/13	**19** 391/15	**20** 392/18
오전간식	단감	*탄소로운식단* 누룽지죽	바나나	떠먹는요구르트(2)	흑임자죽
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) **<달걀 대체식>**	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	잼토스트(1.2.5.6)	찐고구마	카스텔라(1.2.5.6), 우유(2)	단호박스프(2)	어묵볶이(5.6)
열량/단백질	**23** 389/21	**24** 396/18	**25** 404/15	**26** 391/24	**27** 390/17
오전간식	사과	참치죽(5.6)	귤	오이스틱, 치즈(2)	들깨죽
중식	흑미밥 달걀국(1.5.6) 순살삼치구이(5.6) 유채나물(5.6) 배추김치(9) **<달걀 대체식>**	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	찐만두(5.6.10.16)	파전(1.5.6)	크로와상(1.2.5.6), 우유(2)	삶은달걀(1) **<달걀 대체식>**	시리얼, 우유(2)
열량/단백질	**30** 396/17				
오전간식	바나나	※ 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. ※ 달걀 알레르기가 있는 영아들은 달걀이 나오는 날 대체식이 제공됩니다. ※			
중식	흑미밥 맑은미역국(5.6) 쇠고기장조림(5.6.16) 브로콜리참깨무침(5.6) 깍두기(9)				
오후간식	잘게썬유부주먹밥(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	-	-	-
	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 국내	돼지고기 국내산	다랑어 원양산

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