

		아이숲어린이집				2026 10 Oct				발행일 : 2026년9월15일 작성자 : 영양·기획팀  울산 중구 어린이·사회복지시설관리지원센터			
kcal/g		월·Mon		화·Tue		수·Wed		목·Thu		금·Fri			
열량/단백질								1 442/17		2 424/17			
오전간식		※ 매월 셋째 주 화요일은 탄소로운식단 (육류 없는 메뉴와 잔반 없는 식사를 통해 탄소 배출을 줄이고 로컬푸드를 활용하는 친환경 식단을)을 운영합니다. ※ 고구마, 달걀, 떡류 제공 시 물과 함께 제공하며, 주의 관찰이 반드시 필요합니다.						당근스틱, 치즈(2)		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) 청경채새우볶음(5.6.9) 깍두기(9)			
오후간식								부추전(1.5.6)		시리얼, 우유(2)			
열량/단백질								5		6 392/12		7 448/11	
오전간식				버섯죽(5.6)		HAPPY BIRTHDAY 바나나		떠먹는요구르트(2)					
중식				쌀밥 들깨미역국(5.6) 닭볶음탕(5.6.15) 콩나물무침(5.6) 배추김치(9)		한 뽕 자람의 날 (큰술,하람) 쌀밥 크림스프(2.5.6.15.16) 돈가스(1.5.6.10) 양배추샐러드(5.6) 깍두기(9)		남외도서관 (가람,나솔,도담,해담) 쌀밥 감자된장국(5.6) 스크램블에그(1.2.5) 고구마줄기볶음(5.6) 배추김치(9)					
오후간식		대체공휴일(개천절)		찐고구마		치즈빵(1.2.5.6), 우유(2)		잔치국수(5.6)		한글날			
열량/단백질		12 400/9		13 389/16		14 영양의날 394/16		15 394/18		16 390/21			
오전간식		샤인머스켓		녹두죽(5.6)		사과		파프리카스틱, 치즈(2)		닭죽(5.6.15)			
중식		수수밥 호박찜국(5.6.9) 돈육부추볶음(5.6.10) 김구이 깍두기(9)		쌀밥 순두부백탕(5.6) 쇠불고기(5.6.16) 오이무침(5.6) 배추김치(9)		울산육아종합지원센터 마술공연(하람,가람,나솔) 나물비빔밥(5.6) 우동장국(5.6) 잔멸치볶음(5.6) 깍두기(9) 요구르트		남외도서관 (큰술,하람) 쌀밥 근대국(5.6) 오리주물럭(5.6) 숙주나물(5.6) 배추김치(9)		생존수영(큰술,하람) 기장밥 모듬버섯탕(5.6) 흰살생선조림(5.6) 브로콜리무침(5.6) 배추김치(9)			
오후간식		참치섞음밥(5.6)		찐감자		모닝빵(1.2.5.6), 우유(2)		찐만두(5.6.10.16)		시리얼, 우유(2)			
열량/단백질		19 393/18		20 398/11		21 406/15		22 390/16		23 384/10			
오전간식		배		탄소로운식단 누룽지죽		단감		떠먹는요구르트(2)		호박죽			
중식		교육청 찾아오는 술술자연감성놀이터 (하람,가람,나솔) 수수밥 콩나물국(5) 간장찜닭(5.6.15) 무나물(5.6) 배추김치(9)		가을소풍(선바위공원) 도담도담술체험원(전체반) 엄마표 개인 도시락		신입·재원생 입학설명회 짜장밥(5.6.10) 송송 잡채(5.6.10) 배추김치(9)		울산박물관공연(큰술) 쌀밥 쇠고기미역국(5.6.16) 간장마파두부(5.6.10) 얼갈이나물(5.6) 깍두기(9)		약숯골도서관 책읽어주는날(큰술) 기장밥 무쌈국(5.6) 흑임자매추리알무침 (1.5.6) 우영조림(5.6) 배추김치(9)			
오후간식		핫도그(1.2.5.6.10)		찐고구마		카스텔라(1.2.5.6), 우유(2)		우동(5.6)		과일컵			
열량/단백질		26 388/17		27 393/19		28 397/15		29 409/19		30 408/13			
오전간식		바나나		브로콜리죽(5.6)		굴		사과스틱, 치즈(2)		장국죽(5.6.16)			
중식		수수밥 배춧국(5.6) 햄감자채볶음(5.6.10) 버섯무침(5.6) 깍두기(9)		대곡박물관(큰술) 쌀밥 다시마뚝국(5.6) 삼치구이(5.6) 시금치나물(5.6) 배추김치(9)		쇠고기버섯밥(5.6.16) 유부된장국(5.6) 숙주맛살무침(1.5.6.8) 깍두기(9) 요구르트		축구대회(큰술) 쌀밥 복어국(5.6) 돈육당근볶음(5.6.10) 호박나물(5.6) 깍두기(9)		천마산 등반 대회(아람제외모든반) 기장밥 두부된장국(5.6) 참치양배추볶음(5.6) 파프리카무침(5.6) 배추김치(9)			
오후간식		어묵탕(5.6)		삶은달걀(1)		밤식빵(1.2.5.6), 우유(2)		김가루주먹밥(5.6)		찐고구마			

원산지 표시	쌀			콩			배추김치		수산물		
	백미	누룽지	-	두부	순두부	-	배추	고춧가루	명태	-	-
	국내산	국내산		국내산	국내산		국내산	국내산	국내산		
	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	식육·어육 가공품					
						돈가스	참치	햄	-	-	-
한우/국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	돼지고기 국내산	다랑어 원양산	돼지고기 국내산			

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