2026년 11월 식단

울산남구 어린이·사회복지급식관리지원센터

식단 구성

울산남구 어린이급식관리지원센터에서 제공하는 식단은 **'2025 한국인영양소섭취기준'**에 맞춰 1일 에너지 필요추정량 대비 약 46%(오전간식 8%, 점심 28%, 오후간식 10%)로 작성됩니다.

1일 섭취기준	열량(kcal)	단백질(g)	비타민A (㎍ RAE)	비타민C (mg)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	칼슘 (mg)	철 (mg)
영아(1-2세)	900	20g	250	40	0.4	0.5	450	6
유아(3-5세)	1,400	25g	300	45	0.5	0.6	550	6

냉동가공품 대체식단 안내 (식단감수 없이 대체 가능)

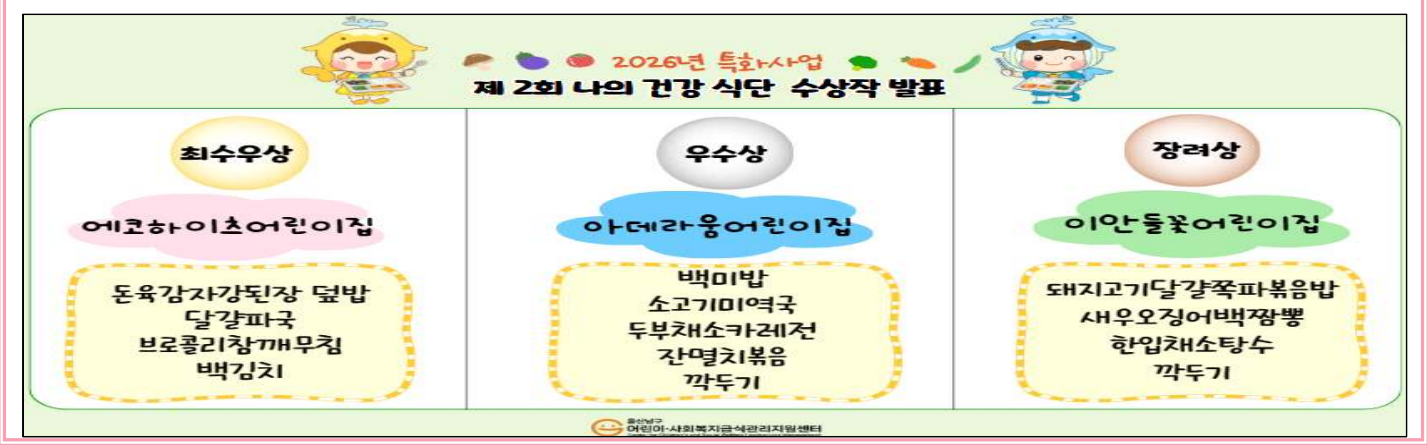
공통			일반형		
날짜	기존식단	대체가능식단	날짜	기존식단	대체가능식단
11/5	물만둣국	순두부맑은국⑤	11/10	핫도그	빵류①②⑤⑥
11/26	너비아니조림	돼지고기조림⑤⑥⑩	11/17	찐만두	온두부찜&양념장⑤⑥
과일형					
11/5	치킨너겟	수제닭강정①⑤⑥⑮	11/11	채소고로케	감자전⑤⑥
11/9	핫도그	빵류①②⑤⑥	11/16	찐만두	온두부찜&양념장⑤⑥
죽형					
11/17	찐만두	온두부찜&양념장⑤⑥			

※ 냉동가공품 대체식단 변경 시, **열량 · 단백질은 수정 없이 그대로 사용**해주시길 바랍니다.
※ 빵류 제공 시, **정확한 메뉴명을 작성**해주시길 바랍니다. 예) 빵류(카스테라)①②⑤⑥
※ 냉동가공품은 사용하는 제품에 따라 **알레르기 번호를 수정**하여 주시길 바랍니다.

생일식단 메뉴를 선택하여 원하는 일자에 복사하여 사용하시기 바랍니다.

오전간식	과일	콩나물죽⑤	과일	느타리버섯죽	과일	브로콜리죽
중식	백미밥(잡곡밥) 황태미역국⑤⑥ 쇠고기잡채⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥(잡곡밥) 황태미역국⑤⑥ 쇠고기잡채⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥(잡곡밥) 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 순살찜닭⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥(잡곡밥) 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 순살찜닭⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥(잡곡밥) 유부미역국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 팽이버섯나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥(잡곡밥) 유부미역국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 팽이버섯나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨
오후간식	케이크①②⑤⑥	롤케이크①②⑤⑥	케이크①②⑤⑥	롤케이크①②⑤⑥	케이크①②⑤⑥	롤케이크①②⑤⑥
열량(kcal) /단백질(g)	(1-2세) 486/16 (3-5세) 696/23	(1-2세) 481/17 (3-5세) 688/24	(1-2세) 427/17 (3-5세) 612/24	(1-2세) 424/18 (3-5세) 608/25	(1-2세) 436/14 (3-5세) 625/21	(1-2세) 438/15 (3-5세) 627/22

이달의 메뉴



팜파스 어린이집

2026년 11월 식단표

어린이·사회복지급식관리지원센터
영양사 : 남구센터 영양팀
발행일 : 2026년 10월 15일

1-2세 죽형

★알레르기 유발식품 번호 표시 안내

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합) ⑲잣

요일	월	화	수	목	금	토
일자	2	3	4 소소한날♣	5	6	7
오전간식	참깨죽	애호박죽	누룽지죽	느타리버섯죽	치즈죽②	과일(포도)
중식	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 두부찹쌀구이&양념장⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 배추김치	백미밥 미역국⑤⑥ 순살돼지갈비찜⑤⑥⑩ 무나물볶음⑤⑥ 배추김치	유부우동⑤⑥ 백미밥(1/2) 달걀부추전①⑤⑥ 배추김치	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 삼치살조림⑤⑥ 청경채굴소스볶음⑤⑥⑱ 배추김치	잡곡밥 양파감잣국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑮ 파프리카숙채무침⑤⑥ 배추김치	돈육쪽파달걀볶음밥 ①⑤⑥⑩⑱ 백짬뽕국⑤⑨⑰ 가지탕수⑤⑥⑫ 배추김치
오후간식	과일(사과)	어묵탕⑤⑥	과일(귤)	찐감자&보리차	과일(배)	씨리얼&우유②
열량(kcal)/단백질(g)	389/14	458/20	468/15	397/15	385/16	486/20
일자	9	10	11	12	13	14 소소한날♣
오전간식	전복죽⑤⑥⑱	시금치죽	콩나물죽⑤⑥	떠먹는요구르트②	두부채소죽⑤	누룽지죽
중식	잡곡밥 쇠고기뭇국⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치	백미밥 열무맑은국 간장오리불고기⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 배추김치	참치볶음밥⑤⑥⑱ 백순두부탕⑤⑥ 애호박들깨무침 배추김치	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 목살구이⑩ 당근숙주나물⑤ 배추김치	잡곡밥 근대국⑤⑥ 새우살조림⑤⑥⑨ 버섯나물볶음⑤⑥ 배추김치	백미밥 어묵국⑤⑥ 달걀찜①② 고사리나물⑤⑥ 배추김치
오후간식	과일(감)	핫케이크①②⑤⑥	과일(바나나)	찐고구마&보리차	과일(토마토)⑫	두유⑤
열량(kcal)/단백질(g)	402/15	423/14	385/20	434/15	396/17	423/17
일자	16	17	18 소소한날♣	19	20	21
오전간식	감자죽⑤⑥	흑미죽	누룽지죽	청경채죽⑤⑥	달걀죽①	과일(키위)
중식	잡곡밥 부추맑은국 브로콜리닭살볶음⑤⑮ 연근조림⑤⑥ 배추김치	백미밥 조갯살된장국⑤⑥⑱ 달걀말이①⑤ 오이볶음 배추김치	버섯칼국수⑥ 불고기주먹밥⑤⑥⑩ 단무지무침⑬ 배추김치	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 두부채소카레전⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치	잡곡밥 콩나물국⑤ 오징어간장조림⑤⑥⑰ 단배추나물⑤⑥ 배추김치	깍두기치즈볶음밥 ②⑤⑨ 닭곰탕⑮ 김자반 배추김치
오후간식	과일(사과)	찐만두⑤⑥⑩	과일(포도)	단호박찜&보리차	과일(귤)	씨리얼&우유②
열량(kcal)/단백질(g)	395/14	445/17	435/16	434/16	385/16	409/15
일자	23	24	25	26	27	28 소소한날♣
오전간식	쇠고기죽⑤⑥⑯	양파당근죽	오트밀죽②	떠먹는요구르트②	양배추게살죽①⑤⑥⑧	누룽지죽
중식	잡곡밥 모둠버섯국⑤⑥ 굴소스두부조림⑤⑥⑱ 시금치무침⑤⑥ 배추김치	백미밥 온도토리묵국⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑨ 근대나물⑤⑥ 배추김치	돈육감자강된장덮밥 ⑤⑥⑩⑱ 달걀팟국① 참깨브로콜리무침 배추김치	백미밥 황탯국⑤⑥ 너비아니조림⑤⑥⑩⑯ 청경채볶음⑤⑥ 배추김치	잡곡밥 무채된장국⑤⑥ 안매운닭볶음탕⑤⑥⑮ 미역줄기나물⑤⑥ 배추김치	백미밥 콩가루배춧국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 파프리카볶음⑤⑥ 배추김치
오후간식	과일(배)	잔치국수⑤⑥	과일(바나나)	찐고구마&보리차	과일(감)	두유⑤
열량(kcal)/단백질(g)	408/15	473/17	400/20	464/15	393/19	413/14
일자	30					
오전간식	김채소죽⑤⑥					
중식	잡곡밥 애호박국 쇠불고기⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치					
오후간식	과일(사과)					
열량(kcal)/단백질(g)	400/14					

✓ **식단안내문의 냉동가공식품 대체 메뉴를 감수 없이 변경하여 식단에 적극 활용해주세요.**

✓나의건강식단
분홍색 날짜 메뉴는 **제 2회 나의건강식단 수상작**입니다.

✓공동개발메뉴
파란색 글씨 메뉴는 북구센터에서 개발한 메뉴입니다.

✓대체가능식단 안내 QR코드

원산지 표시

소 (품종과 원산지)	돼지	닭	오리	콩 두부류	쌀 (백미, 현미, 흑미, 찹쌀) 밥	죽	누룽지	배추김치/백김치 배추	고춧가루
(한우/육우/젖소中 선택)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

식육 · 어육가공품 (원재료명과 원산지)				수산물
참치볶음밥	너비아니조림			*품목:넙치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어(민물장어), 낙지, 명태(동태), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 방어, 전복, 부세
참치	너비아니			오징어 / 전복
가다랑어/원양산	돼지고기/국내산			국내산 / 국내산