



꿈을 키우는 놀이 세상

고마숲 어린이집

2026년 10월 식단표



울산남구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

영양사 : 남구센터 영양팀

발행일 : 2026년 9월 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) ⑲자

요일	월	화	수	목	금
일자				1	2
오전간식	✓ 식단안내문의 냉동가공식품 대체 메뉴를 감수 없이 변경하여 식단에 적극 활용해주세요. ✓ 공동개발메뉴 파란색 글씨 메뉴는 중구센터에서 개발한 메뉴입니다. ✓ 대체가능식단 안내 QR코드 			떠먹는요구르트②	달걀죽①
중식				백미밥 안매운김치국⑨ 돼지불고기⑤⑥⑩ 양배추들깨나물⑤⑥ 백김치	잡곡밥 애호박국 고등어구이⑤⑥⑦ 무조림⑤⑥ 백김치
오후간식				단호박찜&보리차	과일(사과)
열량(kcal)/단백질(g)				415/14	406/17
일자	5 대체휴일	6	7 소소한날	8	9 한글날
오전간식		흑미죽	누룽지죽	시금치죽	
중식		백미밥 미역국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 파프리카수채무침⑤⑥ 백김치	오므라이스①⑤⑫ 유부된장국⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 백김치	백미밥 채소개살탕①⑤⑥⑧⑨ 닭고기장조림⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 백김치	
오후간식		늘은호박전⑤⑥	과일(배)	찐고구마&보리차	
열량(kcal)/단백질(g)		454/16	421/16	466/16	
일자	12	13	14	15	16
오전간식	양파당근죽	타락죽②	애호박죽	떠먹는요구르트②	게살죽①⑤⑥⑧
중식	잡곡밥 복숭아국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백김치	백미밥 들깨버섯국⑤⑥ 두부부침&양념장⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 백김치	돼지고기카레라이스⑤⑥⑩ 김달걀탕① 어묵채소볶음⑤⑥ 백김치	백미밥 콩나물국⑤ 새우튀김①⑤⑥⑨ 감자조림⑤⑥ 백김치	잡곡밥 채소된장국⑤⑥ 쇠고기배추찜⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치
오후간식	과일(방울토마토)⑫	미니우동⑤⑥	과일(귤)	단호박찜&보리차	과일(바나나)
열량(kcal)/단백질(g)	395/16	447/15	401/16	410/15	391/17
일자	19	20	21 소소한날	22	23
오전간식	병아리콩죽⑤	비타민채소죽⑤⑥	누룽지죽	참깨죽	황태채소죽
중식	잡곡밥 부추맑은국 오징어채소조림⑤⑥⑦ 새송이버섯나물⑤⑥ 백김치	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 당근숙주나물⑤ 백김치	닭살국수⑤⑥⑤ 백미밥(1/2) 찐만두⑤⑥⑩ 백김치	백미밥 홍합탕⑩ 동그랑땡구이①⑤⑥⑩ 단배추나물⑤⑥ 백김치	잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 인내오미파두부⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 백김치
오후간식	과일(배)	프렌치토스트①②⑤⑥	과일(사과)	찐감자&보리차	과일(키위)
열량(kcal)/단백질(g)	401/16	481/19	437/16	440/14	387/15
일자	26	27	28	29	30
오전간식	두부죽⑤	쇠고기죽⑤⑥⑩	브로콜리죽	떠먹는요구르트②	어묵죽⑤⑥
중식	잡곡밥 온도토리묵국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑤ 콩나물무침⑤⑥ 백김치	백미밥 느타리버섯국⑤⑥ 새우버터볶음②⑨ 양배추김치무침⑤⑥ 백김치	달걀채소볶음밥 ①⑤⑥⑩ 시금치된장국⑤⑥ 꽃사발요무침①⑤⑥⑩ 백김치	백미밥 바지락맑은국⑩ 두부조림⑤⑥ 청경채볶음⑤⑥ 백김치	잡곡밥 무채국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩⑩ 근대나물⑤⑥ 백김치
오후간식	과일(귤)	토마토소스스파게티⑤⑥⑫⑬⑭	과일(바나나)	찐고구마&보리차	과일(감)
열량(kcal)/단백질(g)	414/17	471/19	389/15	446/15	395/15

원산지 표시	소 (품종과 원산지)	돼지	닭	오리	콩 두부류	쌀 (백미, 현미, 흑미, 찰쌀)			배추김치	
						밥	죽	누룽지	배추	고춧가루
	국내산/ 한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	식육 · 어육가공품 (원재료명과 원산지)					수산물				
	훈제오리볶음	동그랑땡구이				*품목:넙치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뽕장어(민물장어), 낙지, 명태(동태), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 방어, 전복, 부세				
	훈제오리	동그랑땡				고등어	오징어			
	국내산	국내산/다점돈육				국내산	국내산			



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 (μ g 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
10/12	훈제오리볶음	생오리고기볶음⑤⑥	10/6	미니핫도그	빵류①②⑤⑥
10/17	물만둣국	순두부맑은국⑤	과일형		
10/21	찜만두	달걀찜①	10/12	미니핫도그	빵류①②⑤⑥
10/22	동그랑땡구이	수제돼지고기완자구이 ①⑤⑥⑩	10/28	만둣국	쇠고기죽⑤⑥⑩

※ 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 쇠고기잡채⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥(잡곡밥) 황태미역국⑤⑥ 쇠고기잡채⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥(잡곡밥) 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 순살찜닭⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥(잡곡밥) 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 순살찜닭⑤⑥⑩ 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

시금치팬프리타타

열량
영양 정보: 만 3-5세 (1인 기준)
열량 519kcal, 단백질 46g, 칼슘 25.7mg, 철 0.4mg, 나트륨 184.1mg

재료

- 달걀 : 30g
- 우유 : 10g
- 토마토 : 10g
- 시금치 : 8g
- 치즈 : 4g
- 양송이 : 3g
- 버터 : 2g
- 소금 : 0.3g
- 후추 : 0.1g

조리 방법

- ① 시금치, 양송이버섯은 한입 크기로 잘라준다.
- ② 방울토마토는 꼭지를 제거하고 1/4로 잘라준다.
- ③ 볼에 달걀을 풀고 우유, 소금, 후추를 넣어 달걀물을 만든다.
- ④ 달궈진 팬에 버터를 녹인 후 양송이버섯, 방울토마토를 넣어 볶다 시금치를 넣어 숨이 죽을 때까지 살짝 볶아준다.
- ⑤ 볼을 풀고 재료들을 골고루 넣은 후 달걀물을 붓고 스크램블 하듯이 살짝 저어준다.
- ⑥ 달걀물이 반쯤 익으면 약불에 모zzarella 치즈를 뿌리고 두껍을 덮어 완전히 익혀준다.

다양한 재료를 손아래에 활용하시기 바랍니다!

흑임자에추리알무침

열량
영양 정보: 만 3-5세 (1인 기준)
열량 107kcal, 단백질 5.4mg, 칼슘 15.6mg, 철 0.1mg, 나트륨 1.35.7mg

재료

- 메추리알 : 45g
- 사과 : 10g
- 오이 : 10g
- 마요네즈 : 3g
- 설탕 : 1g
- 검정깨 : 1g
- 소금 : 0.3g
- 후추 : 0.1g

조리 방법

- ① 삶아서 껍질을 제거한 메추리알은 찬물에 헹군다.
- ② 오이와 사과는 먹기 좋은 크기로 자른다.
- ③ 검정깨는 볼렌더에 곱게 간다.
- ④ 볼에 1, 2, 3을 넣고 마요네즈, 설탕, 소금, 후추를 넣어 골고루 버무린다.

다양한 재료를 손아래에 활용하시기 바랍니다!