

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

이달의 메뉴



땅콩버터오이무침



고소한땅콩버터에 레몬즙이 들어가
산뜻하게 먹을 수 있는 메뉴예요.

유아 1인 영양성분	열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	나트륨(mg)
	28,18	2,48	1,39	87,30

재료 [만 3~5세, 1인 기준]

재료	분량	단위
오이	40	g
부드러운 땅콩버터 (땅콩 조각이 없는)	3	g
레몬즙	1	g
간장	0.5	g
설탕	0.5	g
깨소금	0.3	g
소금	0.2	g



조리방법

1. 오이는 먹기 좋은 크기로 잘라 소금을 묻혀 재워둔 후, 물기를 짠다.
2. 부드러운 땅콩버터, 간장, 레몬즙, 설탕, 깨소금을 넣고 땅콩소스를 만든다.
3. 그릇에 절인 오이, 땅콩소스를 넣고 소스가 묻치지 않게 골고루 버무리면 완성!

조리 Tip

★ 레몬즙이 없다면 식초를 사용해도 좋아요

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
일자		1	2	3	4
오전간식		가지죽	양배추죽	떠먹는요구르트②	어묵죽⑤⑥
중식	☺	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 달걀찜①② 피망어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	닭다리살죽수북음밥⑤⑥ ⑧⑫⑬ 부추맑은국 새우살조림⑤⑥⑨ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 열무나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 복어국⑤⑥ 굴소스두부조림⑤⑥⑬ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식		잔치국수⑤⑥	복숭아⑪	찐감자&보리차	방울토마토⑫
열량(kcal)/단백질(g)		450/17	392/18	387/14	410/15
일자	7	8	9소소한날♣	10	11
오전간식	김가루죽	참나물죽⑤⑥	누룽지죽	참깨죽	부추닭죽⑮
중식	잡곡밥 근대국⑤⑥ 간장닭볶음⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 만둣국⑤⑥⑩ 삼치조림⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	목살짜장밥⑤⑥⑩ 달걀파국① 꽃살미역국①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	백미밥 두부된장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑦ 무나물 배추김치⑨	잡곡밥 모듬어묵탕⑤⑥ 매추리알장조림①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	사과	잼샌드위치①②⑤⑥	수박	단호박찜&보리차	바나나
열량(kcal)/단백질(g)	384/16	436/17	421/17	403/18	392/16
일자	14	15	16	17	18
오전간식	황태죽	브로콜리죽	시금치죽	떠먹는요구르트②	새우죽⑤⑥⑨
중식	잡곡밥 감자국⑤⑥ 두부구이⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 순살돼지갈비찜⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	버섯수제비⑥ 백미밥(1/2) 생선까스&타르투스①⑤ ⑥ 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 파프리카숙채무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 애호박맑은국 닭고기깍두기⑤⑥⑮ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	배	팬케이크①②⑤⑥	사과	찐고구마&보리차	토마토⑫
열량(kcal)/단백질(g)	395/16	447/16	454/15	458/14	397/17
일자	21	22	23소소한날♣	24	25 추석
오전간식	두부죽⑤	참살단호박죽	누룽지죽	 추석 풍요로운 한가위되세요!	
중식	잡곡밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 돼지고기채볶음⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 양파부추국⑤⑥ 오리수육⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 배추김치⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ 쇠고기묵국⑬ 스크램블에그①②⑤ 배추김치⑨		
오후간식	포도	새우살참나물전①⑤⑥⑨	사과		
열량(kcal)/단백질(g)	397/16	404/19	428/16		
일자	28	29	30	✓ 계절밥상 표시는 9월 식재료(참나물)을 활용한 메뉴입니다. ✓ 공동개발메뉴 파란색 글씨 메뉴는 동구센터에서 개발한 메뉴입니다. ● 만 1세는 백김치를 제공합니다. ● 영유아의 연령에 따라 열량 양, 크기를 조절하여 제공합니다. ✓ 다채가능식단 안내 QR코드 	
오전간식	치즈죽②	애호박죽	버섯들깨죽		
중식	잡곡밥 모듬버섯전골⑤⑥ 토마토달걀볶음①⑤⑥⑫ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 참나물된장국⑤⑥ 닭다리살조림⑤⑥⑮ 당근숙주나물⑤ 배추김치⑨	새우가장된장밥⑤⑥⑨ 안매운두부찌개⑤ 카레김치채소전⑤⑥⑨ 배추김치⑨		
오후간식	바나나	후리가게주먹밥①②⑤⑥	배		
열량(kcal)/단백질(g)	404/14	476/15	399/18		

원산지 표시	소 (품종과 원산지)	돼지	닭	오리	콩 두부류	쌀 (백미, 현미, 흑미, 잡쌀)			배추김치		
						밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	
	한우/국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	백미 현미, 흑미 국내산	백미 국내산	백미 국내산	국내산	국내산	
	식육 · 어육가공품 (원재료명과 원산지)					수산물					
	생선까스 &타르타르소스					*품목:넙치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어(민물장어), 낙지, 명태(동태), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁챙이(멍게), 방어, 전복, 부세					
	생선까스					오징어					
	명태/러시아					국내산					