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

이달의 메뉴



두산위브 어린이집 26-11-02	**2026년 11월 식단표**	울산남구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양사 : 남구센터 영양팀 발행일 : 2026년 10월 15일

1-2세 죽형 식단감수 : 울산남구 어린이·사회복지급식관리지원센터 김현선 영양사

★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
일자	2	3	4 소소한날♣	5	6
오전간식	참깨죽	애호박죽	누룽지죽	느타리버섯죽	치즈죽②
중식	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 두부참쌀구이&양념장⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 순살돼지갈비찜⑤⑥⑩ 무나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	유부우동⑤⑥ 백미밥(1/2) 달걀부추전①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 삼치살조림⑤⑥ 청경채굴소스볶음⑤⑥⑱ 배추김치⑨	잡곡밥 양파감잣국⑤⑥ 닭살양념볶음⑮ 파프리카숙채무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	사과	어묵탕⑤⑥	귤	찐감자&보리차	배
열량(kcal)/단백질(g)	389/14	458/20	468/15	397/15	381/16
일자	9	10	11	12	13
오전간식	전복죽⑤⑥⑱	시금치죽	콩나물죽⑤⑥	떠먹는요구르트②	두부채소죽⑤
중식	잡곡밥 쇠고기뭇국⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 열무맑은국 간장오리불고기⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	참치볶음밥⑤⑥⑱ 백순두부탕⑤⑥ 애호박들깨무침 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 당근숙주나물⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 근대국⑤⑥ 새우살조림⑤⑥⑨ 버섯나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	감	핫케이크①②⑤⑥	바나나	찐고구마&보리차	토마토⑫
열량(kcal)/단백질(g)	402/15	423/14	385/20	432/12	396/17
일자	16	17	18 소소한날♣	19	20
오전간식	감자죽⑤⑥	흑미죽	누룽지죽	청경채죽⑤⑥	달걀죽①
중식	잡곡밥 부추맑은국 브로콜리닭살볶음⑤⑮ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 조갯살된장국⑤⑥⑱ 달걀말이①⑤ 오이볶음 배추김치⑨	버섯수제비⑥ 불고기볶음밥⑤⑥⑩ 단무지무침⑬ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 두부채소카레전⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 오징어간장조림⑤⑥⑰ 단배추나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	사과	찐만두⑤⑥⑩	포도	단호박찜&보리차	귤
열량(kcal)/단백질(g)	395/14	445/17	477/19	434/16	385/16
일자	23	24	25	26	27
오전간식	쇠고기죽⑤⑥⑯	양파당근죽	현미죽	떠먹는요구르트②	양배추게살죽①⑤⑥⑧
중식	잡곡밥 모둠버섯국⑤⑥ 굴소스두부조림⑤⑥⑱ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 온도토리묵국⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑨ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	돈육감자강된장덮밥⑤⑥ ⑩⑱ 달걀팟국① 참깨브로콜리무침 배추김치⑨	백미밥 황탯국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 청경채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 무채된장국⑤⑥ 안매운닭볶음탕⑤⑥⑮ 미역줄기나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	배	잔치국수⑤⑥	바나나	찐고구마&보리차	감
열량(kcal)/단백질(g)	408/15	473/17	385/19	461/14	393/19
일자	30				
오전간식	김채소죽⑤⑥				
중식	잡곡밥 애호박국 쇠불고기⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	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.

- **만 1세는 백김치를 제공합니다.**
- **영유아의 연령에 따라 열량 양, 크기를 조절하여 제공합니다.**

✓**대체가능식단 안내 QR코드**

원산지 표시

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

식육 · 어육가공품 (원재료명과 원산지)			
참치볶음밥	너비아니조림		
참치	너비아니		
다랑어/원양산	돈육/국내산		

수산물 *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			
오징어	전복		
국내산	국내산		