

1-2세 일반형

★알레르기 유발식품 번호 표시 안내

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

| 요일 | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 |
|-----------------|---|---|--|---|--|
| 일자 | 1 | 2 | 3 지방선거 | 4 소소한날 | 5 |
| 오전간식 | 사과 | 김가루죽 |  | 누룽지죽 | 참외 |
| 중식 | 잡곡밥 양파부추국 ⑤⑥ 닭살조림 ⑤⑥⑮ 양배추나물 ⑤⑥ 백김치 | 백미밥 애호박단장국 ⑤⑥ 미니돈가스 ⑤ 당근숙주무침 ⑤ 백김치 | | 백미밥 유부당면국 ⑤ 달걀말이 ①⑤ 버섯파프리카볶음 ⑤⑥ 백김치 | 잡곡밥 들깨미역국 ⑤⑥ 쇠불고기 ⑤⑥⑮ 오이나물 ⑤⑥ 백김치 |
| 오후간식 | 카스테라 ①②⑤⑥ 우유 ② | 삶은달걀 ① &보리차 | | 수제바나나우유 ② | 감자채전 ④⑤⑥ |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 410/17 | 430/20 | 447/15 | 427/15 | |
| 일자 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 오전간식 | 메론 | 양배추죽 | 수박 | 브로콜리죽 | 토마토 ⑫ |
| 중식 | 잡곡밥 달걀실파국 ① 돼지고기굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑮ 느타리버섯나물 ⑤⑥ 백김치 | 백미밥 만둣국 ⑤⑥⑩ 고등어조림 ⑤⑥⑦ 김자반 백김치 | 닭살데리야끼덮밥 애호박전국 ⑨ 블어묵조림 ⑤⑥ 백김치 | 백미밥 배추된장국 ⑤⑥ 두부부침&양념장 ⑤⑥ 잔말치조림 ⑤⑥ 백김치 | 잡곡밥 모듬버섯탕 ⑤⑥ 매추리알장조림 ①⑤⑥ 맛살채소볶음 ①⑤⑥⑧ 백김치 |
| 오후간식 | 소보로빵 ①②④⑤⑥ 우유 ② | 치킨너겟 ①②⑤⑥⑮ | 찐고구마&보리차 | 떠먹는요구르트 ② | 프렌치토스트 ①②⑤⑥ |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 465/17 | 480/20 | 399/14 | 433/16 | 419/15 |
| 일자 | 15 | 16 | 17 | 18 소소한날 | 19 |
| 오전간식 | 참외 | 수박 | 느타리버섯죽 | 누룽지죽 | 메론 |
| 중식 | 잡곡밥 감자맑은국 ⑤⑥ 짜장닭갈비 ⑤⑥⑮ 깻잎나물 ⑤⑥ 백김치 | 백미밥 안매운순두부찌개 ①⑤ 비엔나채소볶음 ⑤⑥⑩⑮ 애호박나물 ⑤⑥ 백김치 | 새우볶음밥 ⑤⑥⑨ 유부된장국 ⑤⑥ 마카로니샐러드 ①⑤⑥ 백김치 | 백미밥 미역국 ⑤⑥ 돈육장조림 ⑤⑥⑩ 콩나물무침 ⑤⑥ 백김치 | 잡곡밥 오징어국 ⑮ 달걀찜 ①② 브로콜리굴소스볶음 ⑤⑥⑧ 백김치 |
| 오후간식 | 핫도그 ①②⑤⑥ 우유 ② | 후리가게주먹밥 ①②⑤⑥ | 찐감자&보리차 | 두유 ⑤ | 우동 ⑤⑥ |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 404/15 | 428/15 | 434/15 | 411/18 | 411/19 |
| 일자 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 오전간식 | 사과 | 양파당근죽 | 참외 | 가지죽 | 방울토마토 ⑫ |
| 중식 | 잡곡밥 양배추된장국 ⑤⑥ 간장채우볶음 ⑤⑥⑩ 알감자조림 ⑤⑥ 백김치 | 백미밥 버섯쇠고기국 ⑤⑥⑮ 두부조림 ⑤⑥ 가지나물 ⑤⑥ 백김치 | 카레라이스 ⑤⑥⑩ 들깨우채국 ⑤⑥ 애호박전 ①⑤⑥ 백김치 | 백미밥 청경채맑은국 오리주물럭 ⑤⑥ 부추나물 ⑤⑥ 백김치 | 잡곡밥 복어국 ⑤⑥ 토마토달걀볶음 ①⑤⑥⑮ 새송이버섯나물 ⑤⑥ 백김치 |
| 오후간식 | 밤식빵 ①②⑤⑥ 우유 ② | 찐만두 ⑤⑥⑩ | 찐고구마&보리차 | 씨리얼&우유 ② | 꼬지어묵탕 ⑤⑥ |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 425/16 | 440/14 | 435/14 | 417/15 | 397/20 |
| 일자 | 29 | 30 |  <p>✓계절밥상 표시는 6월 식재료(애호박)를 활용한 메뉴입니다. ✓공동개발메뉴 파란색 글씨 메뉴는 북구센터에서 개발한 메뉴입니다.</p> | | |
| 오전간식 | 수박 | 애호박죽 | | | |
| 중식 | 잡곡밥 콩나물국 ⑤ 돈육가지볶음 ⑤⑥⑩⑮ 오이나물 ⑤⑥ 백김치 | 백미밥 닭곰탕 ⑮ 맛살파프리카볶음 ①⑤⑥⑧ 청경채무침 ⑤⑥ 백김치 | | | |
| 오후간식 | 단팥빵 ①②⑤⑥ 우유 ② | 유부초밥 ⑤⑥ | | | |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 393/15 | 472/17 | | | |

| 원산지 표시 | 소 (품종과 원산지) | | 돼지 | 닭 | 오리 | 콩 두부류 | 쌀 (백미, 현미, 흑미, 찰쌀) | | | 배추김치 | | |
|----------|------------------------|---------|----------|-----|-----|-------|--|-----|-----|------|------|----|
| | | | | | | | 밥 | 죽 | 누룽지 | 배추 | 고춧가루 | |
| | 한우/국내산 | | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국산 | 국산 | 국산 | 국산 | 국산 |
| | 식육 · 어육가공품 (원재료명과 원산지) | | | | | | 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 | | | | | |
| 미니돈가스 | | 치킨너겟 | 비엔나채소볶음 | | | | | | | | | |
| 미니돈가스 | | 치킨너겟 | 비엔나소시지 | | | | | | | | | |
| 돼지고기/국내산 | | 닭고기/국내산 | 돼지고기/국내산 | | | | | 고등어 | 오징어 | | | |
| | | | | | | | | 국내산 | 원양산 | | | |

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 (µg 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

돈육가지볶침



Tip
① 가지를 조금에 살짝 찢은 후 볶으면 수분이 적게 배어 나오고, 식감이 좋아져요.

영양성분 * 1인분 당 기준

| 열량 | 단백질 | 칼슘 | 철 |
|--------|-------|-------|-------|
| 15kcal | 10.1g | 8.3mg | 0.4mg |

재료

| | | | | | |
|--------|------|------|-----|-----|-----|
| 분육(간식) | 400g | 계집 | 40g | 밀가루 | 20g |
| 가지 | 150g | 간장 | 30g | 소금 | 약간 |
| 당근 | 50g | 설탕 | 15g | 후추 | 약간 |
| 양파 | 50g | 식초 | 15g | | |
| 홍고추 | 약간 | 다진마늘 | 10g | | |

- 1 돼지고기는 익기 좋은 크기로 썰고 소금, 후추, 밀가루를 넣어 마무리한다.
- 2 가지, 당근, 양파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다.
- 3 계집, 간장, 설탕, 식초, 다진마늘을 섞어 양념장을 만든다.
- 4 팬에 홍고추를 두르고 돼지고기를 볶다가 당근을 넣어 볶는다.
- 5 당근이 반쯤 익으면 양파, 가지를 넣어 볶는다.
- 6 재료가 모두 익으면 소스를 넣어 볶아 마무리한다.

출처: 한국 영양소 100만 가지 요리책 제1권 147
* Tel: 052-295-4290 * Fax: 052-295-4291
<https://metsys.knri.go.kr/ulsan/gul/>

양파카레우동



Tip
① 데친 우동면은 찬물에 한 번 헹구면 전분기가 빠지면서 더 탱글해져요.

영양성분 * 1인분 당 기준

| 열량 | 단백질 | 칼슘 | 철 |
|--------|------|-------|--------|
| 16kcal | 3.2g | 1.2mg | 0.02mg |

재료

| | | | | | |
|-----|------|------|------|-------|----|
| 우동면 | 400g | 카레가루 | 100g | 다시마 | 5g |
| 양파 | 500g | 버터 | 30g | 육수(물) | 2L |
| 당근 | 100g | | | | |
| 파 | 30g | | | | |

- 1 다시마로 육수를 낸다.
- 2 양파는 채 썰고 파는 송송 썬다.
- 3 당근은 적당한 크기로 다진다.
- 4 냄비에 버터를 녹인 후 양파를 넣어 볶다가 갈색 빛이 나면 육수를 넣어 끓인다.
- 5 육수가 끓으면 카레가루와 당근을 넣고 끓인다.
- 6 끓는 물에 우동면용 냉고 식혀 데친 후 불기를 끈다.
- 7 카레에 우동면과 파를 넣어 끓인다.

출처: 한국 영양소 100만 가지 요리책 제1권 147
* Tel: 052-295-4290 * Fax: 052-295-4291
<https://metsys.knri.go.kr/ulsan/gul/>