

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) ⑲자

요일	월	화	수	목	금
일자	7	8	9	10	11
오전간식	사과	참깨죽	포도	누룽지죽	토마토⑫
중식	잡곡밥 근대국⑤⑥ 간장닭볶음⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 백김치	백미밥 만두국⑤⑥⑩ 순살가미살조림⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 백김치	목살짜장밥⑤⑥⑩ 달걀파국① 꽃싹미요추①⑤⑥⑧ 백김치	백미밥 두부된장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑦ 무나물 백김치	잡곡밥 모듬버섯전골⑤⑥ 모듬어묵탕⑤⑥ 매추리살조림①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치
오후간식	카스테라①②⑤⑥ &우유②	후리가케주먹밥 ①②⑤⑥	단호박찜&보리차	미니핫도그①②⑤⑥⑩ 우유②	새우살참나물전 ①⑤⑥⑨
열량(kcal)/단백질(g)	409/17	471/18	384/16	401/18	393/19
일자	14	15	16	17	18
오전간식	포도	키위	오트밀죽②	양파당근죽	토마토⑫
중식	잡곡밥 감자국⑤⑥ 두부구이⑤⑥ 잔말치조림⑤⑥ 백김치	버섯칼국수⑥ 백미밥(1/2) 생선까스&타르소스 ①⑤⑥ 백김치	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 순살돼지갈비찜⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 백김치	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 파프리카숙채무침⑤⑥ 백김치	잡곡밥 애호박맑은국 닭고기깨끗이볶음⑤⑥⑮ 양배추나물⑤⑥ 백김치
오후간식	머핀①②⑤⑥ &우유②	찐고구마&보리차	삶은달걀① &보리차	떠먹는요구르트②	브로콜리크림스프② ⑤⑥⑮⑯ &크루통①②⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	436/15	487/15	429/19	427/15	410/14
일자	21	22	23	24	25
오전간식	포도	참나물죽⑤⑥	배		
중식	잡곡밥 견세우된장국⑤⑥⑨ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 새송이버섯참나물⑤⑥ 백김치	백미밥 양파부추국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 백김치	삼색나물비빔밥⑤⑥ 쇠고기묵국⑥ 스크램블에그①②⑤ 백김치		
오후간식	옥수수시뻘①②⑤⑥ &우유②	찐만두⑤⑥⑩	찐감자&보리차		
열량(kcal)/단백질(g)	420/17	424/15	406/16	✓ 제절밥상 표시는 9월 식재료(참나물)를 활용한 메뉴입니다. ✓ 공동개발메뉴 파란색 글씨 메뉴는 동구센터에서 개발한 메뉴입니다.	
일자	28	29	30		
오전간식	애호박죽	토마토⑫	사과		
중식	백미밥 참나물된장국⑤⑥ 닭다리살조림⑤⑥⑮ 당근숙주나물⑤ 백김치	새우가장닭볶음⑤⑥⑨ 안매운순두부찌개⑤ 카레감자채소전⑤⑥⑨ 백김치	잡곡밥 복싹국⑤⑥ 굴소스두부조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 백김치		
오후간식	어묵바⑤⑥	찐고구마&보리차	치즈햄샌드위치 ①②⑤⑥⑩ &우유②		
열량(kcal)/단백질(g)	441/19	409/16	418/16		

원산지 표시	소	돼지	닭	오리	콩	쌀 (백미, 현미, 흑미, 찰쌀)			배추김치	
	(품종과 원산지)				두부류	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루
	한우/국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국산	국산	국산	국산	국산
	식육 · 어육가공품 (원재료명과 원산지)					수산물				
	너비아니구이	생선까스 & 타르소스	치즈햄샌드위치			*품목: 넙치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뽕장어(민물장어), 낙지, 명태(동태), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁개(명게), 방어, 전복, 부세				
	너비아니	생선까스	햄			오징어				
	돼지고기/국내산	명태/국내산	돼지고기/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 (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

당콩버터오이무침

고소한 당콩버터에 레몬즙이 들어가 산뜻하게 먹을 수 있는 메뉴예요.

유아 1인 영양성분	열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	나트륨(mg)
	20.10	2.40	1.39	87.30

● 재료 [만 3~5세, 1인 기준]

재료	분량	단위
오이	40	g
부드러운 당콩버터 [지방 함량이 낮음]	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 쥔다.
2. 부드러운 당콩버터, 간장, 레몬즙, 설탕, 깨소금을 넣고 당콩소스를 만든다.
3. 그릇에 절인 오이, 당콩소스를 넣고 소스가 묻치지 않게 골고루 버무리면 완성!

● 조리 Tip

※ 레몬즙이 없다면 식초를 사용해도 좋아요

울산남구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Ulsan and Social Welfare School Management Support Center

카레감자채소전

향긋한 카레와 새우가루로 감칠맛이 폭발하는 이식적인 간식이에요.

유아 1인 영양성분	열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	나트륨(mg)
	76.95	11.94	1.69	70.52

● 재료 [만 3~5세, 1인 기준]

재료	분량	단위
감자	30	g
양파	5	g
달걀	5	g
부침가루	3.5	g
튀김가루	3.5	g
카레가루	1	g
새우가루	0.5	g
식용유	1	g

조리방법

1. 감자, 양파, 달걀은 채 썰고 감자는 물에 한 번 헹구 전분기를 뺀다.
2. 그릇에 채 썬 감자, 양파, 달걀과 새우가루, 부침가루, 튀김가루, 카레가루, 소량의 물을 넣고 섞는다.
3. 달걀 팬에 식용유를 두르고 2를 넣어 전을 노릇하게 부지면 완성!

● 조리 Tip

※ 카레가루에 간이 되어있기 때문에 소금은 생략해요

울산남구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Ulsan and Social Welfare School Management Support Center