더샵2단지 솔마루어린이집	**2026년 11월 식단표**	울산남구 어린이·사회복지급식관리지원센터 식단감수 : 울산남구 어린이·사회복지급식관리지원센터 김지수 영양사

1-2세 일반형

★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	5 소소한날♣	6
오전간식	사과	애호박죽	귤	누룽지죽	배
중식	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 두부잡쌀구이&양념장⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 백김치	백미밥 미역국⑤⑥ 순살돼지갈비찜⑤⑥⑩ 무나물볶음⑤⑥ 백김치	유부우동⑤⑥ 백미밥(1/2) 달걀부추전①⑤⑥ 백김치	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 삼치살조림⑤⑥ 청경채굴소스볶음⑤⑥ 백김치	잡곡밥 양파감잣국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑮ 파프리카숙채무침⑤⑥ 백김치
오후간식	소보루빵①②⑤⑥ &우유②	삶은달걀① &보리차	찐감자&보리차	두유⑤ &두부칩①⑤⑥	꼬마김밥⑤⑬
열량(kcal)/단백질(g)	411/14	409/17	437/14	481/18	402/15
일자	9	10	11	12	13
오전간식	포도	귤	시금치죽	김가루죽⑤⑥	토마토⑫
중식	잡곡밥 쇠고기뭇국⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 백김치	채소볶음밥⑤⑥ 백순두부탕⑤⑥ 비엔나소세지⑤⑥⑩ 백김치	백미밥 열무맑은국 간장오리불고기⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 백김치	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 목살구이⑩ 당근숙주나물⑤ 백김치	잡곡밥 근대국⑤⑥ 새우살조림⑤⑥⑨ 버섯나물볶음⑤⑥ 백김치
오후간식	카스테라①②⑤⑥ &우유②	찐고구마&보리차	핫도그①②⑤⑥⑩	떠먹는요구르트②	잔치국수⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	426/14	413/15	477/16	417/16	403/17
일자	16	17	18	19 소소한날♣	20
오전간식	배	흑미죽	사과	누룽지죽	귤
중식	잡곡밥 부추맑은국 브로콜리닭살볶음⑤⑮ 연근조림⑤⑥ 백김치	백미밥 조갯살된장국⑤⑥⑱ 달걀말이①⑤ 오이볶음 백김치	버섯칼국수⑥ 불고기주먹밥⑤⑥⑩ 단무지무침⑬ 백김치	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 두부채소카레전⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치	잡곡밥 콩나물국⑤ 오징어간장조림⑤⑥⑰ 단배추나물⑤⑥ 백김치
오후간식	앙금빵①②⑤⑥ &우유②	찐만두⑤⑥⑩	단호박찜&보리차	붕어빵①②⑤⑥ &우유②	프렌치토스트①②⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	420/16	445/17	407/15	435/17	418/17
일자	23	24	25	26	27
오전간식	감	방울토마토⑫	양배추죽	양파당근죽	포도
중식	잡곡밥 모둠버섯국⑤⑥ 굴소스두부조림⑤⑥⑱ 시금치무침⑤⑥ 백김치	돈육감자강된장덮밥 ⑤⑥⑩⑱ 달걀팟국① 브로콜리참깨무침 백김치	백미밥 온도토리묵국⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 근대나물⑤⑥ 백김치	백미밥 황탯국⑤⑥ 너비아니조림⑤⑥⑩⑯ 무나물볶음⑤⑥ 백김치	잡곡밥 무채된장국⑤⑥ 안매운닭볶음탕⑤⑥⑮ 미역줄기나물⑤⑥ 백김치
오후간식	핫케이크①②⑤⑥ &우유②	찐고구마&보리차	어묵탕⑤⑥	떠먹는요구르트②	옥수수스프②⑤⑥⑮⑯ &모닝빵①⑤②⑥
열량(kcal)/단백질(g)	406/14	397/18	447/20	455/16	387/18
일자	30				
오전간식	사과				
중식	잡곡밥 애호박국 쇠불고기⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 백김치				
오후간식	찐빵①②⑤⑥ &우유②				
열량(kcal)/단백질(g)	395/14				

✓나의건강식단
분홍색 날짜 메뉴는 **제 2회 나의건강식단 수상작**입니다.

✓공동개발메뉴
파란색 글씨 메뉴는 북구센터에서 개발한 메뉴입니다.

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	국산	국산	국산	국산	국산

식육 · 어육가공품 (원재료명과 원산지)				수산물
비엔나소세지	너비아니조림			*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
비엔나소세지	너비아니			오징어
돼지고기/국내산	돼지고기/국내산			원양산

2026년 11월 식단

울산남구 어린이급식관리지원센터

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