# 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 |

## 냉동가공품 대체식단 안내 (식단감수 없이 대체 가능)

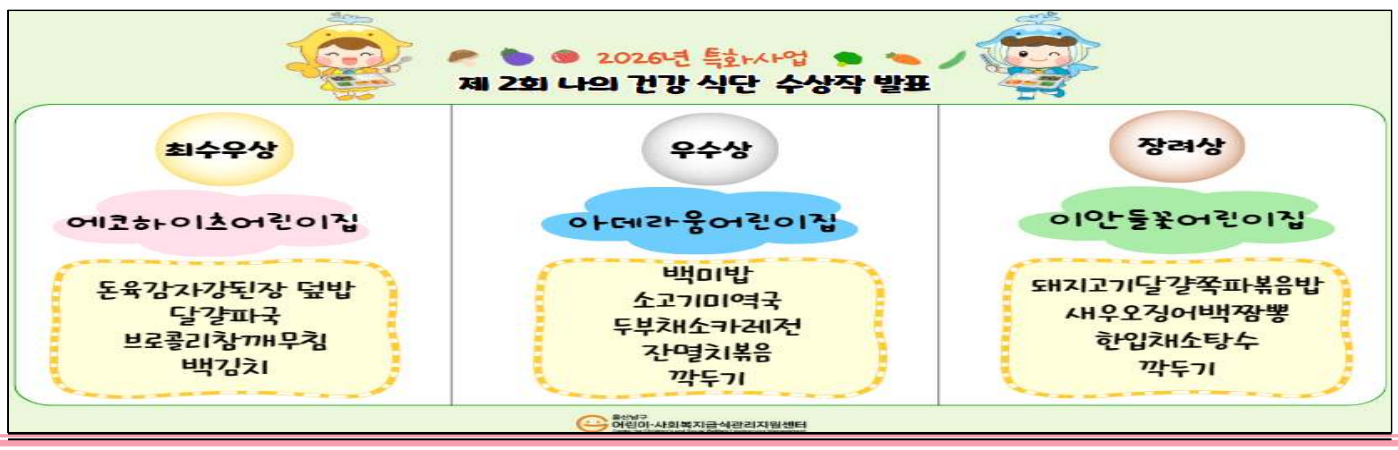
| 공통 | | | 일반형 | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 날짜 | 기존식단 | 대체가능식단 | 날짜 | 기존식단 | 대체가능식단 |
| 11/5 | 물만둣국 | 순두부맑은국⑤ | 11/10 | 핫도그 | 빵류①②⑤⑥ |
| 11/26 | 너비아니조림 | 돼지고기조림⑤⑥⑩ | 11/17 | 찐만두 | 온두부찜&양념장⑤⑥ |
| 과일형 | | | | | |
| 11/5 | 치킨너겟 | 수제닭강정①⑤⑥⑮ | 11/11 | 채소고로케 | 감자전⑤⑥ |
| 11/9 | 핫도그 | 빵류①②⑤⑥ | 11/16 | 찐만두 | 온두부찜&양념장⑤⑥ |
| 죽형 | | | | | |
| 11/17 | 찐만두 | 온두부찜&양념장⑤⑥ | | | |

※ 냉동가공품 대체식단 변경 시, **열량 · 단백질은 수정 없이 그대로 사용**해주시길 바랍니다.
※ 빵류 제공 시, **정확한 메뉴명을 작성**해주시길 바랍니다. 예) 빵류(카스테라)①②⑤⑥
※ 냉동가공품은 사용하는 제품에 따라 **알레르기 번호를 수정**하여 주시길 바랍니다.

## 생일식단 메뉴를 선택하여 원하는 일자에 복사하여 사용하시기 바랍니다.

| 오전간식 | 과일 | 콩나물죽⑤ | 과일 | 느타리버섯죽 | 과일 | 브로콜리죽 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 중식 | 백미밥(잡곡밥)<br>황태미역국⑤⑥<br>쇠고기잡채⑤⑥⑯<br>청경채나물⑤⑥<br>배추김치(백김치)⑨ | 백미밥(잡곡밥)<br>황태미역국⑤⑥<br>쇠고기잡채⑤⑥⑯<br>청경채나물⑤⑥<br>배추김치(백김치)⑨ | 백미밥(잡곡밥)<br>쇠고기미역국⑤⑥⑯<br>순살찜닭⑤⑥⑮<br>콩나물무침⑤⑥<br>배추김치(백김치)⑨ | 백미밥(잡곡밥)<br>쇠고기미역국⑤⑥⑯<br>순살찜닭⑤⑥⑮<br>콩나물무침⑤⑥<br>배추김치(백김치)⑨ | 백미밥(잡곡밥)<br>유부미역국⑤⑥<br>돼지불고기⑤⑥⑩<br>팽이버섯나물⑤⑥<br>배추김치(백김치)⑨ | 백미밥(잡곡밥)<br>유부미역국⑤⑥<br>돼지불고기⑤⑥⑩<br>팽이버섯나물⑤⑥<br>배추김치(백김치)⑨ |
| 오후간식 | 케이크①②⑤⑥ | 롤케이크①②⑤⑥ | 케이크①②⑤⑥ | 롤케이크①②⑤⑥ | 케이크①②⑤⑥ | 롤케이크①②⑤⑥ |
| 열량(kcal)<br>/단백질(g) | (1-2세) 486/16<br>(3-5세) 696/23 | (1-2세) 481/17<br>(3-5세) 688/24 | (1-2세) 427/17<br>(3-5세) 612/24 | (1-2세) 424/18<br>(3-5세) 608/25 | (1-2세) 436/14<br>(3-5세) 625/21 | (1-2세) 438/15<br>(3-5세) 627/22 |

# 이달의 메뉴



국공립 이안들꽃어린이집

# 2026년 11월 식단표

울산남구 아동복지급식관리지원센터
영양사 : 남구센터 영양팀
발행일 : 2026년 10월 15일

**1-2세 죽형**

**★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<br>시금치된장국⑤⑥<br>두부찹쌀구이&양념장⑤⑥<br>우엉조림⑤⑥<br>깍두기 | 백미밥<br>미역국⑤⑥<br>순살돼지갈비찜⑤⑥⑩<br>무나물볶음⑤⑥<br>깍두기 | 유부우동⑤⑥<br>백미밥(1/2)<br>달걀부추전①⑤⑥<br>깍두기 | 백미밥<br>물만둣국⑤⑥⑩<br>삼치살조림⑤⑥<br>청경채콩소스볶음⑤⑥⑱<br>깍두기 | 잡곡밥<br>양파감잣국⑤⑥<br>닭살양념구이⑤⑥⑮<br>파프리카숙채무침⑤⑥<br>깍두기 |
| 오후간식 | 과일(사과)<br>피넛오곡롤 | 어묵탕⑤⑥ | 과일(귤)<br>우리밀 핫도그 | 찐감자&보리차 | 과일(배)<br>어린이 소세지 |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 389/14 | 458/20 | 468/15 | 397/15 | 385/16 |
| 일자 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 오전간식 | 전복죽⑤⑥⑱ | 시금치죽 | 콩나물죽⑤⑥ | 떠먹는요구르트② | 두부채소죽⑤ |
| 중식 | 잡곡밥<br>쇠고기뭇국⑯<br>메추리알장조림①⑤⑥<br>브로콜리볶음⑤⑥<br>깍두기 | 백미밥<br>열무맑은국<br>간장오리불고기⑤⑥<br>양배추나물⑤⑥<br>깍두기 | 참치볶음밥⑤⑥⑱<br>백순두부탕⑤⑥<br>애호박들깨무침<br>깍두기 | 백미밥<br>시래기된장국⑤⑥<br>목살구이⑩<br>당근숙주나물⑤<br>깍두기 | 잡곡밥<br>근대국⑤⑥<br>새우살조림⑤⑥⑨<br>버섯나물볶음⑤⑥<br>깍두기 |
| 오후간식 | 과일(감)<br>우리밀 쿠키 | 핫케이크①②⑤⑥ | 과일(바나나)<br>우리밀 달뻥 | 찐고구마&보리차 | 과일(토마토)⑫<br>어린이 치즈 |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 402/15 | 423/14 | 385/20 | 434/15 | 396/17 |
| 일자 | 16 | 17 | 18 소소한날♣ | 19 | 20 |
| 오전간식 | 감자죽⑤⑥ | 흑미죽 | 누룽지죽 | 청경채죽⑤⑥ | 달걀죽① |
| 중식 | 잡곡밥<br>부추맑은국<br>브로콜리닭살볶음⑤⑮<br>연근조림⑤⑥<br>깍두기 | 백미밥<br>조갯살된장국⑤⑥⑱<br>달걀말이①⑤<br>오이볶음<br>깍두기 | 버섯칼국수⑥<br>불고기주먹밥⑤⑥⑩<br>단무지무침⑬<br>깍두기 | 백미밥<br>쇠고기미역국⑤⑥⑯<br>두부채소카레전⑤⑥<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>깍두기 | 잡곡밥<br>콩나물국⑤<br>오징어간장조림⑤⑥⑰<br>단배추나물⑤⑥<br>깍두기 |
| 오후간식 | 과일(사과)<br>떠먹는 요플레 | 찐만두⑤⑥⑩ | 과일(포도)<br>우리밀 붕어빵 | 단호박찜&보리차 | 과일(귤)<br>자연담은 현미랑 |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 395/14 | 445/17 | 435/16 | 434/16 | 385/16 |
| 일자 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 오전간식 | 쇠고기죽⑤⑥⑯ | 양파당근죽 | 오트밀죽② | 떠먹는요구르트② | 양배추게살죽①⑤⑥⑧ |
| 중식 | 잡곡밥<br>모둠버섯국⑤⑥<br>굴소스두부조림⑤⑥⑱<br>시금치무침⑤⑥<br>깍두기 | 백미밥<br>온도토리묵국⑤⑥<br>새우살채소볶음⑤⑨<br>근대나물⑤⑥<br>깍두기 | 돈육감자강된장덮밥⑤⑥<br>⑩⑱<br>달걀팟국①<br>참깨브로콜리무침<br>깍두기 | 백미밥<br>황탯국⑤⑥<br>너비아니조림⑤⑥⑩⑯<br>청경채볶음⑤⑥<br>깍두기 | 잡곡밥<br>무채된장국⑤⑥<br>안매운닭볶음탕⑤⑥⑮<br>미역줄기나물⑤⑥<br>깍두기 |
| 오후간식 | 과일(배)<br>우리밀 약과 | 잔치국수⑤⑥ | 과일(바나나)<br>참깨스틱 | 찐고구마&보리차 | 과일(감)<br>우리밀 와플 |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 408/15 | 473/17 | 400/20 | 464/15 | 393/19 |
| 일자 | 30 | | | | |
| 오전간식 | 김채소죽⑤⑥ | | | | |
| 중식 | 잡곡밥<br>애호박국<br>쇠불고기⑤⑥⑯<br>콩나물무침⑤⑥<br>깍두기 | | | | |
| 오후간식 | 과일(사과)<br>우리밀 김스낵 | | | | |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 400/14 | | | | |

✓과일만 나오는날의 추가 간식은 원에서 별도 제공됩니다

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

✓공동개발메뉴
파란색 글씨 메뉴는 북구센터에서 개발한 메뉴입니다.

✓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 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |

**식육 · 어육가공품** (원재료명과 원산지)

| 참치볶음밥 | 너비아니조림 | | |
|---|---|---|---|
| 참치 | 너비아니 | | |
| 원양산 | 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 | | |