울산북구 어린이·사회복지급식관리지원센터

희수자연학교어린이집 식단 안내문 2026년 11월

1. 식단의 구성

※ 한국인영양소섭취기준(2025)으로 작성되었으며, 어린이급식관리지원센터 식단작성 프로그램으로 분석합니다.

연령	에너지	단백질 권장섭취량	칼슘 권장섭취량	탄수화물 : 단백질 : 지방
1~2세	900kcal	20g	500mg	50-65% : 10-20% : 20-35%
3~5세	1,400kcal	25g	600mg	50-65% : 10-20% : 15-30%

▶ 1일 영양소 섭취 기준을 식사 3회(아침, 점심, 저녁), 간식 2회(오전, 오후)로 나누어 오전간식 8%, 점심 28%, 오후간식 10% 비율로 식단 제공

간식 구성	월	화	수	목	금
오전	과일	죽	과일	죽	과일
오후	잼식빵/모닝빵	조리간식	떡(3-5세),찐서류(1-2세)	조리간식	찐빵/핫도그

식단 구성

① **나트륨 저감화 및 잔반 줄이기**	매주 수요일 국류 숭늉(또는 대체국) 제공, 일품 메뉴 제공
② **신규 메뉴 및 울산시 센터 공유 메뉴**	월 1회 개발레시피() 및 울산 5개 센터 공유 메뉴() 제공
③ **친환경「고기 없는 날」및 자연 간식**	매월 두 번째 화요일 채식 급식 제공, 과일·채소·찐서류 주 3회 제공
④ **어·육가공품 제공 기준**	월 5회 이하 제공
⑤ **대체메뉴 제공** **1) 수요일 점심 숭늉(대체국)** **2) 목요일 오후간식 떡류(빵, 찐서류 등)**	제공되는 메뉴 외 열량/단백질 삭제 예시] 점심: 숭늉 ~~(대체:미소장국⑤⑥)~~ → 숭늉 열량/단백질: 412/12 ~~(405/15)~~ → 412/12
⑥ **편식 예방「월 2회 푸드브릿지」** **11월 푸드브릿지(브로콜리) 메뉴** 11일 2단계 카레라이스 18일 2단계 채소볶음밥 ※ 단계를 고려해 양, 크기를 조정하여 조리	반복 노출을 통한 편식 예방법으로 동일 식재료 2개월간 월 2회 제공 ■ 1단계(친해지기) : 푸드브릿지 활동지 제공 ■ 2단계(간접 노출) : 재료의 형태를 알아볼 수 없게 조리하여 식단에 활용 ■ 3단계(소극적 노출) : 다른 재료와 함께 조리하여 식단에 활용 ■ 4단계(적극적 노출) : 재료를 식단에 적극 활용

2. 연령별 식단 구분

일자	1-2세 메뉴	3-5세 메뉴
25일(수)	안매운김치전	김치전
-	안매운배추김치	배추김치
-	안매운깍두기	깍두기
열량/단백질	65%	100%

유아기 식사 제공 시 유의 사항

- 잡곡밥은 소화가 용이하도록 충분히 불리고, 잡곡량 5% 이내로 사용
- 모든 음식은 충분히 푹 익혀서 질기거나 단단하지 않고 무르게 제공
- 모든 음식은 먹기 좋은 크기로 잘라 제공(견과류는 슬라이스로 제공)
- 배식 크기는 연령별로 조절하여 제공

떡류 제공 시 유의 사항

- 잘게 잘라서 제공하며 목이 메지 않도록 물·음료와 함께 제공
- 섭취 시 반드시 교사의 모니터링 필요

3. 식품 알레르기 대체식품 안내

▶ 대체식은 영양학적으로 비슷한 식품을 선택할 수 있도록 동일 식품군 내에서 선택하여 제공합니다. (단백질 유사성으로 인한 교차반응 주의)
▶ 제거식은 원인식품만을 제외하고 조리하는 것이며, 원인식품을 넣지 않은 단계에서 따로 준비합니다.
▶ 식단표 내 알레르기 유발식품 번호는 울산북구센터 표준레시피를 근거로 기재되었으며, 식재료 및 조리법 변경 시 주의 바랍니다.

식품	대체식품	예시
달걀	■ 과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의가 필요 ■ 흰살생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체	· 달걀찜 → 연두부찜 · 달걀말이 → 두부구이, 생선전
우유	■ 멸치, 두부, 해조류로 대체, 식물성 식품에 함유된 칼슘은 흡수율이 낮음 ■ 충분한 칼슘 공급이 어려운 경우 전문의와 상담하여 칼슘제 섭취를 고려	· 우유 → 두유 · 크림파스타 → 토마토파스타
생선	■ 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후 반응이 없는 생선으로 대체하거나 쇠고기, 돼지고기, 두부, 달걀 등 단백질군에서 대체 ■ 생선을 제한하는 경우 비타민D가 함유된 표고버섯, 목이버섯 보충을 권장	· 고등어구이 → 가자미구이 · 오징어볶음 → 돈육불고기 · 흰살생선전 → 두부구이
육류	■ 고기를 제한하는 경우 철 흡수 저하로 빈혈을 초래할 수 있음 ■ 생선류로 대체, 철분 보충으로 해조류 추가 권장, 철분제를 고려할 경우 전문의와 상담	· 쇠불고기 → 오징어볶음 · 돈육장조림 → 고등어조림 · 쇠고기탕국 → 새우살미역국
콩	■ 콩을 이용한 제품이 많기 때문에 많은 주의가 필요(양념류, 콩기름, 과자) ■ 참치, 치즈, 고등어, 쇠고기, 돼지고기 등으로 대체	· 콩나물국 → 무채국 · 두부채소전 → 참치채소전
땅콩 및 견과류	■ 소량으로도 반응하고 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의가 필요 ■ 해당 견과류 외 다른 견과류에 대한 반응도 확인하고 반응 시 다른 식품(외관상 비슷한 건포도, 볶은 콩 등)으로 대체하거나 제거식 권장	· 호두죽 → 깨죽 · 잔멸치견과류볶음 → 잔멸치볶음(제거식)

울산북구 어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자 : 이다정, 장서윤 영양사

희수자연학교어린이집 유아 식단표

이 식단표는 이다정 영양사에게 감수를 받아서 변경된 식단입니다.

2026년 11월

혼합형(1-5세)

	월	화	수	목	금
날짜	11월 2일	11월 3일	11월 4일	11월 5일	11월 6일
오전간식	오이,당근스틱	김찹쌀죽	배	장국죽⑤⑥⑯	귤
점심	백미밥 순두부찌개⑤⑥ 대패삼겹살볶음⑩ 파프리카무침⑤⑥ 안매운배추김치⑨	현미밥 호박된장국 찜닭⑤⑥⑮ 브로콜리볶음⑤⑥ 안매운배추김치⑨	피자볶음밥②⑤⑥⑩⑫ 숭늉 두부조림⑤⑥ 안매운깍두기⑨	현미밥 북어국⑤⑥ 동그랑땡구이①⑤⑥⑩ 고구마범벅①⑤ 안매운배추김치⑨	현미밥 호박양파국⑤⑥ 삼색달걀스크램블①⑤ 새우살데리야끼조림⑤⑥⑨ 안매운깍두기⑨
오후간식	잼식빵①②⑤⑥	늙은 호박전	절편 3-5세 찐고구마-2세387/13)	잔멸치주먹밥⑤⑥	찐빵 ⑥ 아리엘밧줄
열량/단백질	577/19	565/25	637/23	774/26	550/26
날짜	11월 9일	11월 10일	11월 11일	11월 12일	11월 13일
오전간식	오이,당근스틱	채소죽⑤⑥	단감	달걀죽①	방울토마토
점심	현미밥 맑은배추국⑤⑥ 닭강정⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	현미밥 된장찌개⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 맛김구이 안매운배추김치⑨	카레라이스②⑤⑥⑫⑯⑱ 숭늉 달걀말이①⑤ 안매운배추김치⑨	현미밥 어묵국⑤⑥ 돈육시래기조림⑤⑥⑩ 토마토무침⑤⑥⑫ 안매운깍두기⑨	현미밥 조개탕⑤⑥⑱ 깐풍두부⑤⑥ 호박나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨
오후간식	잼모닝빵①②⑤⑥	잔치국수⑤⑥	찐고구마	물만두⑤⑥⑩	핫도그①②⑤⑥⑩⑮ 다니엘밧줄
열량/단백질	638/31	565/29	601/16	579/26	538/19
날짜	11월 16일	11월 17일	11월 18일	11월 19일	11월 20일
오전간식	오이,당근스틱	닭죽⑮	사과	연두부죽⑤	귤
점심	현미밥 무청시래기된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤⑥ 안매운깍두기⑨	현미밥 오징어호박국⑤⑥⑰ 달걀만두①⑤⑥ 버섯나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨	채소볶음밥⑤⑥ 숭늉 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 안매운배추김치⑨	현미밥 콩나물국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	현미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 안매운깍두기⑨
오후간식	잼식빵①②⑤⑥	치즈주먹밥②⑤⑥	무지개떡 3-5세 찐감자-2세329/11	로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	핫도그①②⑤⑥⑩⑮) 다니엘생태
열량/단백질	589/23	759/29	632/18(329/11)	610/22	550/24
날짜	11월 23일	11월 24일	11월 25일	11월 26일	11월 27일
오전간식	오이,당근스틱	흑임자죽	배	게살죽①⑤⑥⑧	바나나
점심	현미밥 미역국⑤⑥ 달걀찜① 햄양파볶음⑤⑥⑩⑮ 안매운배추김치⑨	현미밥 청경채된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤ 안매운배추김치⑨	참치덮밥①⑤⑥ 숭늉 **안매운김치전⑤⑥⑨** 안매운깍두기⑨	현미밥 달걀국①⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 호박나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨	현미밥 모둠버섯국⑤⑥ 닭고기장똑똑이⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨
오후간식	찐빵 ⑥	어묵탕	찐단호박 아리엘 작은 소풍	토마토스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	잼모닝빵①②⑤⑥ 다니엘작은소풍
열량/단백질	548/26	656/27	535/18	594/30	597/27
날짜	11월 30일	식단 구성		식단 구성	
오전간식	오이,당근스틱				
점심	현미밥 쇠고기전골⑤⑥⑯ 온두부&양념장⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 안매운배추김치⑨				
오후간식	롤케익	※ **과일류 및 유제품류 - 동일식품군[과일(사과)↔과일(바나나), 유제품(호상요구르트)↔유제품(유유)] 내에서 변경 가능**			
열량/단백질	533/23	☑ 식단표 제공 전 : 과일류 및 유제품류 변경하여 사전 계획		☑ 식단표 제공 후 : 변경사항 일지 기록 및 안내(변경사유 포함)	

: 울산북구센터 개발 메뉴

수 : 나트륨 저감화의 날 (숭늉 제공)

: 고기 없는 날 (두 번째 화요일)

: 푸드브릿지 메뉴 (브로콜리)

※ 열량/단백질 정보 단위 : Kcal/g

※ 우유 100ml 제공 기준 열량/단백질입니다.

※ 만1-5세 보육하는 원으로, 통합형 식단을사용합니다.

-식단의 열량/ 단백질은 만3-5세 기준입니다.

-만1-2세 섭취량은 만3-5세의 약65%입니다.

식품 알레르기 유발식품

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

※ ⑬아황산류는 표백제·보존료·산화방지제 목적으로 사용되는 식품 첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함

※ 간장, 간장을 원료로 가공한 양념류를 사용하는 경우 ⑤대두, ⑥밀이 포함

※ 가공품류는 사용 전 원재료명 및 표시사항을 확인하여 알레르기 유발식품 포함여부를 확인 후 제공

원산지 표시(농·축·수산물)

쌀	밥	국내산	쇠고기	국내산한우
	죽	국내산	돼지고기	국내산무항생제
	누룽지	국내산	닭고기	국내산무항생제
콩	두부류	국내산	오리고기	국내산
	콩비지		오징어	국내산
	콩국수			
김치	배추	국내산		
	고춧가루	국내산		

원산지 표시(가공식품)

동그랑땡	돼지고기	국내산
닭강정	닭고기	국내산
함박스테이크	돼지고기	국내산
	쇠고기	국내산
햄	돼지고기	국내산
	닭고기	국내산
참치	다랑어	원양산



허니버터연근강정

☑ 이달의 제철 : 연근

☑ Tip

① 한번 튀긴 연근을 한김 식힌 후 다시 튀겨내면 더욱 바삭한 식감을 느낄 수 있어요.

● 영양성분 ※ 3-5세, 1인 기준

열량	단백질	칼슘	철
152.0kcal	0.8g	15.3mg	0.4mg

※ 3-5세, 10인 기준

● 재 료

연근	450g	간장	7g
콩기름	40g	올리고당	20g
전분가루	70g	버터	25g
깨	2g	설탕	10g

♥레시피 영상♥



1 연근을 얇게 썬다.



2 1에 전분가루를 넣어 골고루 묻힌다.



3 냄비에 기름을 넣고 온도가 올라오면 2를 넣어 튀긴다.



4 팬에 버터를 녹인 후 간장, 올리고당, 설탕을 넣고 끓여 소스를 만든다.



5 4에 3을 넣어 골고루 버무리고 깨를 뿌려 마무리한다.

울산북구 어린이·사회복지급식관리지원센터

울산 북구 산업로 1020 오토밸리복지센터 1F
・Tel : 052-285-4290 ・Fax : 052-285-4291
・https://dietary4u.mfds.go.kr/ulsanbg/