울산북구 어린이·사회복지급식관리지원센터

공감어린이집 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	유제품	과일	죽
오후	조리간식	빵/시리얼&우유	조리간식	빵&차/떡 대체메뉴	찐서류&우유/과일&유제품

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** **- 수요일 점심 숭늉(대체국)**	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」**	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

11월 푸드브릿지(브로콜리) 메뉴

11일	2단계	카레라이스
18일	2단계	채소볶음밥

※ 단계를 고려해 양, 크기를 조정하여 조리

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
- 배식 크기는 연령별로 조절하여 제공(1-2세 제공량 → 3-5세의 65%)
- 고춧가루 등 자극적인 양념류 사용 자제, 안매운 김치류로 제공
- 깍두기는 잘게 잘라 제공(저작이 어려운 경우 배추김치로 대체)

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

공감어린이집 영유아 식단표

2026년 11월

혼합형(1-2세)

	월	화	수	목	금	토
날짜	11월 2일	11월 3일	11월 4일	11월 5일	11월 6일	11월 7일
오전간식	과일(귤)	김찹쌀죽	액상요구르트②	과일(샤인머스캣)	장국죽⑤⑥⑯	
점심	백미밥 순두부찌개⑤⑥ 대패삼겹살볶음⑩ 파프리카무침⑤⑥ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 맑은버섯국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 브로콜리볶음⑤⑥ 안매운배추김치⑨	피자볶음밥②⑤⑥⑩⑫ 숭늉 두부조림⑤⑥ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 북어국⑤⑥ 동그랑땡구이①⑤⑥⑩ 고구마범벅①⑤ 안매운배추김치⑨	백미밥 호박양파국⑤⑥ 삼색달걀스크램블①⑤ 새우살데리야끼조림⑤⑥⑨ 안매운깍두기⑨	
오후간식	늙은호박전①⑤⑥	빵(단팥빵①②⑤⑥) &우유②	잔멸치주먹밥⑤⑥	핫도그①②⑤⑥⑩⑮	과일(바나나) &호상요구르트②	
열량/단백질	353/12	451/21	494/18	417/14	479/23	411/16
날짜	11월 9일	11월 10일	11월 11일	11월 12일	11월 13일	11월 14일
오전간식	과일(사과)	채소죽⑤⑥	호상요구르트②	과일(바나나)	달걀죽①	
점심	백미밥 맑은배추국⑤⑥ 닭강정⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 맛김구이 안매운배추김치⑨	카레라이스②⑤⑥⑫⑯⑱ 숭늉 달걀말이①⑤ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 어묵국⑤⑥ 돈육시래기조림⑤⑥⑩ 토마토무침⑤⑥⑫ 안매운깍두기⑨	백미밥 조개탕⑤⑥⑱ 깐풍두부⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨	
오후간식	잔치국수⑤⑥	시리얼⑤&우유②	허니버터연근강정 ②⑤⑥	빵(카스테라①②⑤⑥) &매실차	찐고구마&우유②	
열량/단백질	392/21	469/20	477/15	376/15	473/14	
날짜	11월 16일	11월 17일	11월 18일	11월 19일	11월 20일	11월 21일
오전간식	과일(포도)	닭죽⑮	액상요구르트②	과일(사과)	연두부죽⑤	
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤⑥ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 오징어호박국⑤⑥⑰ 달걀만두①⑤⑥ 버섯나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨	채소볶음밥⑤⑥ 숭늉 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 콩나물국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 안매운깍두기⑨	
오후간식	치즈주먹밥②⑤⑥	빵(찐빵⑥)&우유②	로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	프렌치토스트①②⑤⑥	과일(귤) &호상요구르트②	
열량/단백질	454/16	478/20	450/14	347/14	424/19	
날짜	11월 23일	11월 24일	11월 25일	11월 26일	11월 27일	11월 28일
오전간식	과일(바나나)	흑임자죽	호상요구르트②	과일(귤)	게살죽①⑤⑥⑧	
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 달걀찜① 햄양파볶음⑤⑥⑩⑮ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 청경채된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤ 안매운배추김치⑨	참치덮밥①⑤⑥ 숭늉 **안매운김치전⑤⑥⑨** 안매운깍두기⑨	잡곡밥 달걀국①⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 호박나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨	백미밥 모둠버섯국⑤⑥ 닭고기장똑똑이⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	
오후간식	어묵탕⑤⑥	시리얼⑤&우유②	물만두⑤⑥⑩	빵(머핀①②⑤⑥) &매실차	찐단호박&우유②	
열량/단백질	374/20	550/17	451/19	359/18	401/20	
날짜	11월 30일	식단 구성				
오전간식	과일(사과)					
점심	백미밥 쇠고기전골⑤⑥⑯ 온두부&양념장⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 안매운배추김치⑨	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.	
오후간식	볶음우동⑤⑥	※ 과일류 및 유제품류 - 동일식품군[과일(사과)↔과일(바나나), 유제품(호상요구르트)↔유제품(유유)] 내에서 변경 가능 ☑ 식단표 제공 전 : 과일류 및 유제품류 변경하여 사전 계획 ☑ 식단표 제공 후 : 변경사항 일지 기록 및 안내(변경사유 포함)				
열량/단백질	339/14					

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	국내산	
	죽	국내산		한우	
	누룽지	국내산	돼지고기	국내산	
콩	두부류	국내산	닭고기	국내산	
	콩비지		오리고기	국내산	
	콩국수		오징어	국내산	
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	원양어선산

울산북구 어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자 : 이다정, 장서윤 영양사

공감어린이집 영유아 식단표

2026년 11월

혼합형(3-5세)

	월	화	수	목	금	토
날짜	11월 2일	11월 3일	11월 4일	11월 5일	11월 6일	11월 7일
오전간식	과일(귤)	김찹쌀죽	액상요구르트②	과일(샤인머스캣)	장국죽⑤⑥⑯	
점심	백미밥 순두부찌개⑤⑥ 대패삼겹살볶음⑩ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 맑은버섯국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	피자볶음밥②⑤⑥⑩⑫ 숭늉 두부조림⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 북어국⑤⑥ 동그랑땡구이①⑤⑥⑩ 고구마범벅①⑤ 배추김치⑨	백미밥 호박양파국⑤⑥ 삼색달걀스크램블①⑤ 새우살데리야끼조림⑤⑥⑨ 깍두기⑨	
오후간식	늙은호박전①⑤⑥	빵(단팥빵①②⑤⑥) &우유②	잔멸치주먹밥⑤⑥	핫도그①②⑤⑥⑩⑮	과일(바나나) &호상요구르트②	
열량/단백질	543/18	659/31	708/26	641/22	690/32	
날짜	11월 9일	11월 10일	11월 11일	11월 12일	11월 13일	11월 14일
오전간식	과일(사과)	채소죽⑤⑥	호상요구르트②	과일(바나나)	달걀죽①	
점심	백미밥 맑은배추국⑤⑥ 닭강정⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 맛김구이 배추김치⑨	카레라이스②⑤⑥⑫⑯⑱ 숭늉 달걀말이①⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 어묵국⑤⑥ 돈육시래기조림⑤⑥⑩ 토마토무침⑤⑥⑫ 깍두기⑨	백미밥 조개탕⑤⑥⑱ 깐풍두부⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	잔치국수⑤⑥	시리얼⑤&우유②	허니버터연근강정 ②⑤⑥	빵(카스테라①②⑤⑥) &매실차	찐고구마&우유②	
열량/단백질	603/32	625/28	686/21	579/23	728/22	
날짜	11월 16일	11월 17일	11월 18일	11월 19일	11월 20일	11월 21일
오전간식	과일(포도)	닭죽⑮	액상요구르트②	과일(사과)	연두부죽⑤	
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 오징어호박국⑤⑥⑰ 달걀만두①⑤⑥ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	채소볶음밥⑤⑥ 숭늉 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 배추김치⑨	잡곡밥 콩나물국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	치즈주먹밥②⑤⑥	빵(찐빵⑥)&우유②	로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	프렌치토스트①②⑤⑥	과일(귤) &호상요구르트②	
열량/단백질	698/25	701/30	640/21	534/21	605/27	
날짜	11월 23일	11월 24일	11월 25일	11월 26일	11월 27일	11월 28일
오전간식	과일(바나나)	흑임자죽	호상요구르트②	과일(귤)	게살죽①⑤⑥⑧	
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 달걀찜① 햄양파볶음⑤⑥⑩⑮ 배추김치⑨	잡곡밥 청경채된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨	참치덮밥①⑤⑥ 숭늉 **김치전⑤⑥⑨** 깍두기⑨	잡곡밥 달걀국①⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 모둠버섯국⑤⑥ 닭고기장똑똑이⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	어묵탕⑤⑥	시리얼⑤&우유②	물만두⑤⑥⑩	빵(머핀①②⑤⑥) &매실차	찐단호박&우유②	
열량/단백질	575/31	749/24	645/26	552/28	582/28	
날짜	11월 30일	식단 구성		식단 구성		
오전간식	과일(사과)					
점심	백미밥 쇠고기전골⑤⑥⑯ 온두부&양념장⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	볶음우동⑤⑥					
열량/단백질	522/21					

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.

※ 과일류 및 유제품류 - 동일식품군[과일(사과)↔과일(바나나), 유제품(호상요구르트)↔유제품(유유)] 내에서 변경 가능

☑ 식단표 제공 전 : 과일류 및 유제품류 변경하여 사전 계획 ☑ 식단표 제공 후 : 변경사항 일지 기록 및 안내(변경사유 포함)

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

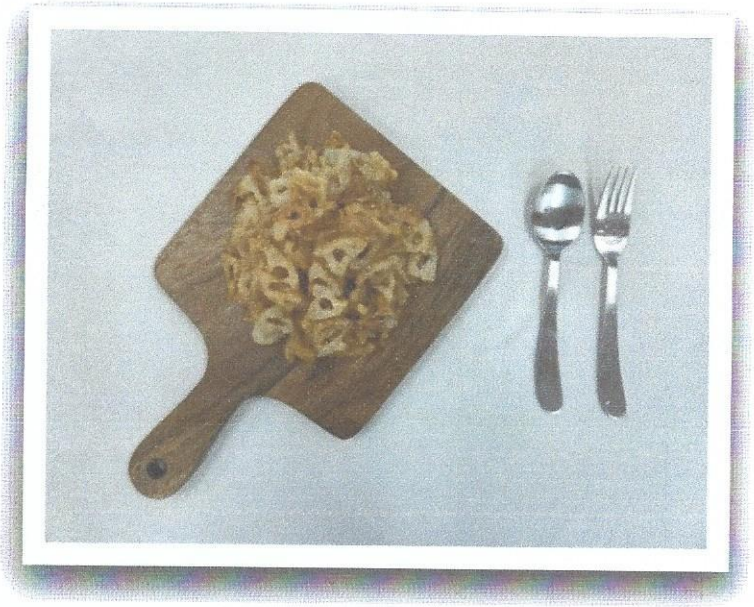
원산지 표시(농·축·수산물)

쌀	밥	국내산
	죽	국내산
	누룽지	국내산
콩	두부류	국내산
	콩비지	
	콩국수	
김치	배추	국내산
	고춧가루	국내산

쇠고기		국내산
	한우	
돼지고기		국내산
닭고기		국내산
오리고기		국내산
오징어		국내산

원산지 표시(가공식품)

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



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

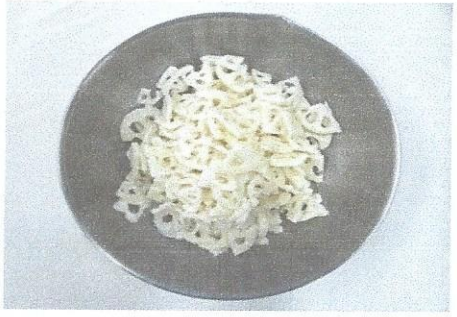
● 재 료

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/