울산북구 어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자 : 이다정, 장서윤 영양사

참샘어린이집 유아 식단표

2026년 11월

죽형(3-5세)

	월	화	수	목	금
날짜	**11월 2일**	**11월 3일**	**11월 4일**	**11월 5일**	**11월 6일**
오전간식	누룽지죽	김찹쌀죽	녹두죽	양파스프②⑥ &채소(토마토⑫)	장국죽⑤⑥⑯
점심	백미밥 순두부찌개⑤⑥ 돈육불고기⑩ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 맑은버섯국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	피자볶음밥②⑤⑥⑩⑫ 미소장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 북어국⑤⑥ 동그랑땡구이①⑤⑥⑩ 고구마범벅①⑤ 배추김치⑨	백미밥 호박양파국⑤⑥ 삼색달걀스크램블①⑤ 새우살데리야끼조림⑤⑥⑨ 깍두기⑨
오후간식	늙은호박전①⑤⑥	과일(사과) &액상요구르트②	잔멸치주먹밥⑤⑥	핫도그①②⑤⑥⑩⑮ &우유②	과일(바나나)&치즈②
열량/단백질	622/19	585/29	716/32	647/22	660/31
날짜	**11월 9일**	**11월 10일**	**11월 11일**	**11월 12일**	**11월 13일**
오전간식	타락죽②	채소죽⑤⑥	버섯죽	애호박죽⑤⑥ &채소(파프리카)	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	과일(귤) &액상요구르트②	허니버터연근강정 ②⑤⑥	빵(카스테라①②⑤⑥) &우유②	찐고구마&우유②
열량/단백질	687/35	543/29	701/18	685/27	728/22
날짜	**11월 16일**	**11월 17일**	**11월 18일**	**11월 19일**	**11월 20일**
오전간식	땅콩죽④	닭죽⑮	참깨죽	옥수수스프②⑥ &채소(당근)	연두부죽⑤
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 돈육불고기⑩ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 오징어호박국⑤⑥⑰ 달걀만두①⑤⑥ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	채소볶음밥⑤⑥ 숭늉 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 배추김치⑨	잡곡밥 콩나물국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 가지볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	치즈주먹밥②⑤⑥	과일(바나나) &액상요구르트②	로제스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	프렌치토스트①②⑤⑥ &우유②	과일(귤)&치즈②
열량/단백질	776/28	660/29	655/21	523/26	575/26
날짜	**11월 23일**	**11월 24일**	**11월 25일**	**11월 26일**	**11월 27일**
오전간식	고구마죽	흑임자죽	당근치즈죽②	우엉죽&채소(오이)	게살죽①⑤⑥⑧
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 달걀찜① 햄양파볶음⑤⑥⑩⑮ 배추김치⑨	잡곡밥 청경채된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨	참치덮밥①⑤⑥ 맑은유부국⑤⑥ **김치전⑤⑥⑨** 깍두기⑨	잡곡밥 달걀국①⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 모둠버섯국⑤⑥ 닭고기장똑똑이⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	어묵탕⑤⑥	과일(사과) &액상요구르트②	물만두⑤⑥⑩	빵(머핀①②⑤⑥) &우유②	찐단호박&우유②
열량/단백질	641/32	685/24	669/28	710/34	582/28
날짜	**11월 30일**	**식단 구성**			
오전간식	콩나물죽⑤				
점심	백미밥 쇠고기전골⑤⑥⑯ 온두부&양념장⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	울산북구센터 개발 메뉴 수 : 나트륨 저감화의 날 (숭늉 제공) : 고기 없는 날 (두 번째 화요일) : 푸드브릿지 메뉴 (브로콜리)		※ 열량/단백질 정보 단위 : Kcal/g (만3-5세 100%, 만1-2세 60%) ※ 우유 100ml 제공 기준 열량/단백질입니다.	
오후간식	볶음우동⑤⑥	**※ 과일류 및 유제품류 - 동일식품군[과일(사과)↔과일(바나나), 유제품(호상요구르트)↔유제품(유유)] 내에서 변경 가능**			
열량/단백질	590/23	☑ 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	쇠고기	국내산
	죽	국내산		한우
	누룽지	국내산	돼지고기	국내산
콩	두부류	국내산	닭고기	국내산
	콩비지		오리고기	국내산
	콩국수		오징어	외국산
김치	배추	국내산		
	고춧가루	국내산		

원산지 표시(가공식품)

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