2026년 11월 생태유아공동체 친환경 식단표 (만1~5세)

영양사 : 임무화

요일	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4	5	6
오전새참	아침계란빵	바나나, 플레인요구르트(2)	쇠고기죽(16)	귤, 플레인요구르트(2)	연두부죽(5)
점 심	찹쌀밥 황태채두부국(5.6) 돼지고기메추리알조림 (1.5.6.10) 배추겉절이(5.6) 깍두기(9) 백김치	기장밥 맑은콩나물국(5) 돈가스((1.2.6.10) 얼갈이나물무침(5.6) 배추김치(9) 백김치	다진소고기애호박밥(16) +양념장(5.6) 어묵쑥갓국(5.6) 곱창김부각(2.6) 배추김치(9) 백김치	찹쌀현미밥 맑은순두부국(5) 감자채전(6) 오이무침(5.6) 깍두기(9) 백김치	찰현미밥 계란양파국(1) 돼지고기단호박찜 (5,.6.10) 무나물볶음 배추김치(9) 백김치
오후새참	소고기채소죽(16)	팥빵(1.2.6) 우유(2)	궁중떡볶이 옥수수차	찐고구마 식혜	소고기쌀국수(5.6.16)
열량/단백질	571/18	601/20	511/17	589/12	632/22
날짜	9	10	11	12	13
오전새참	삶은유정란	귤, 플레인요구르트(2)	유정란죽	사과, 플레인요구르트(2)	영양닭죽(1)
점 심	백미밥 바지락근대된장국(5,18) 등심돈가스(1.2.6.10) +소스(5.6.12) 양배추당근샐러드 (1.12.13) 수제무피클	찹쌀밥(5) 한우사골물만둣국 (1.5.6.10.16) 삼치무조림(5.6) 애느타리버섯볶음(5) 배추김치(9) 백김치	돼지국밥(5.9.10) 겨울초겉절이(5.6) 깍두기(9) 백김치	찹쌀현미밥 (들깨)미역국(5) 새송이두부강정(5.6.12) 구이김 배추김치(9) 백김치	백미밥 소고기무국(5.16) 다진새우살유정란찜 (1.9) 근대나물무침(5.6) 배추김치(9) 백김치
오후새참	씨리얼(6) 우유(2)	짠감자 배즙	단호박찜 사과한모금	잔치국수(5.6)	유자마들렌(1.2.6) 옥수수차
열량/단백질	721/25	591/22	577/26	573/13	549/20
날짜	16	17	18	19	20
오전새참	키위	배, 플레인요구르트(2)	녹두죽	귤, 플레인요구르트(2)	쇠고기죽(16)
점 심	기장밥 돼지고기된장찌개(5.10) 연근조림(5.6) 구운전장김 깍두기(9) 백김치	찹쌀밥 육개장(5.16) 유정란채소말이(1) 양배추찜+쌈장(5) 배추김치(9) 백김치	훈제오리채소볶음밥 우동국(5.6) 진미채무침(5.6.17) 깍두기(9) 백김치	찹쌀현미밥 맑은감잣국(5) 우엉채소잡채(5.6) 잔멸치볶음 깍두기(9) 백김치	백미밥 열무된장국(5) 오삼불고기(5.6.10.17) 새콤달콤상추무침(5.6) 배추김치(9) 백김치
오후새참	어묵탕	고기만두 보리차	우리밀초코칩쿠키(1,2,6) 오미자차	단호박찜 우유	모둠해물자장면 (5.6.9.12.15.16.17.18)
열량/단백질	557/21	511/18	608/23	599/11	581/24
날짜	23	24	25	26	27
오전새참	사과	배, 플레인요구르트(2)	단팥죽	플레인요구르트(2) 방울토마토	콩나물죽(5)
점 심	찹쌀밥(5) 소고기미역국(5.16) 고등어구이(7) 열무된장무침(5.6) 수제무피클	기장밥 돼지고기콩비지찌개 (5.9.10) 굴전(6.18) 무생채 배추김치(9) 백김치	고구마돈다짐카레덮밥 (2.5.6.10.12.15) 채소유정란국(1) 멸치볶음(5.6) 배추김치(9) 백김치	찹쌀현미밥 근대된장국(5) 모둠버섯탕수(5.6.12) 콩나물무침(5.6) 깍두기(9) 백김치	찹쌀밥 갈비탕(5.16)+당면 부추겉절이(5.6) 깍두기(9) 백김치
오후새참	찐감자 배즙	떡볶이 보리차	우리밀팥찐빵(1.6) 포도한모금	김자반주먹밥 감귤한모금	호떡군만두(5.6.10) 보리차
열량/단백질	589/21	563/20	525/19	595/13	632/20
날짜	30				
오전새참	귤	알레르기 유발식품			
점 심	기장밥 배추시락국(5) 순살닭불고기(5.6.15) 시금치나물무침(5.6) 배추김치(9) 백김치	(1)난류, (2)우유, (3)메밀, (4)땅콩, (5)대두, (6)밀, (7)고등어, (8)게, (9)새우, (10)돼지고기, (11)복숭아, (12)토마토 (13)아황산류(SO_2 로 잔류량 10㎎/㎏이상), (14)호두, (15)닭고기, (16)소고기, (17)오징어, (18)조개류(굴, 전복, 홍합 포함), (19)잣, (20)들깨 *밀가루, 땅콩 알레르기 대체식은 파란색으로 표기하였습니다.*영아 식단-1~2세백김치, 1~2세는 보라색 글씨로 표기하였습니다.*매주 목요일 '채식의 날로 정하여 영,유아의 채소, 과일 섭취를 권장하고 있습니다			
오후새참	양파부추전 옥수수차				
열량/단백질	575/23				

식단 작성 기준	* 본 식단표는 「(사)부산울산경남 생태유아공동체」에서 공급하는 친환경(유기, 무농약 인증) 식재료 위주로 작성하였습니다. * 본 식단은 친환경 (유기, 무농약 인증) 식재료의 수급 상황에 따라 변동될 수 있습니다. * 만 1~2세영아:에너지 섭취기준 900(kcal/일),단백질 섭취기준 20(g/일 *만3~5세 유아:에너지 섭취기준 1,400(kcal/일), 단백질 섭취기준 25(g/일)

원산지 표시	쌀(흑미,백미,현미)			배추김치		콩(대두)	소고기 (한우)	돼지고기 (돈까스)	닭고기 (후라이드)	수산물			가공식품
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부류				동태,코다리	오징어 (진미채)	고등어 전복	한우,훈제오리 (가공식품포함)
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산 (페루산)	국내산	국내산

울산북구 어린이·사회복지급식관리지원센터
작성자 : 이다정, 장서윤 영양사

북구청사어린이집 영유아 식단표

2026년 11월
저녁형(1-5세)

	월	화	수	목	금
날짜	**11월 2일**	**11월 3일**	**11월 4일**	**11월 5일**	**11월 6일**
저녁	백미밥 부추당면국⑤⑥ 삼겹살채소찜⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨ / 안매운배추김치⑨	닭된장무국⑤⑥⑮ 잡곡밥 버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨ / 안매운배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 두부스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨ / 안매운깍두기⑨	잡곡밥 맑은완자탕①⑤⑥⑩ 고구마전⑤⑥ 북어조림⑤⑥ 배추김치⑨ / 안매운배추김치⑨	백미밥 쇠고기탕국⑤⑥⑯ 새우살달걀찜①⑨ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨ / 안매운깍두기⑨
열량/단백질	353/18	404/23	427/16	502/16	414/22
날짜	**11월 9일**	**11월 10일**	**11월 11일**	**11월 12일**	**11월 13일**
저녁	백미밥 콩나물국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨ / 안매운깍두기⑨	잡곡밥 김파국⑤⑥ 온두부⑤ 명엽채볶음⑤⑥ ~~볶음김치⑤⑥⑨~~ / ~~안매운볶음김치⑤⑥⑨~~	백미밥 유부전골⑤⑥ 달걀스크램블①⑤ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨ / 안매운배추김치⑨	시래기나물밥&양념장⑤⑥ 우동장국⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨ / 안매운깍두기⑨	백미밥 들깨두부국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 양상추샐러드⑤⑥ 배추김치⑨ / 안매운배추김치⑨
열량/단백질	338/19	344/17	379/16	360/14	446/24
날짜	**11월 16일**	**11월 17일**	**11월 18일**	**11월 19일**	**11월 20일**
저녁	백미밥 맑은감자국⑤⑥ 쇠고기폭찹⑤⑥⑫⑯ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨ / 안매운깍두기⑨	잡곡밥 버섯된장국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 호박나물⑤⑥ 배추김치⑨ / 안매운배추김치⑨	백미밥 목살우거지국⑤⑥⑩ 두부구이⑤ 김자반⑤ 배추김치⑨ / 안매운배추김치⑨	오리양배추덮밥⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 콩나물전①⑤⑥ 깍두기⑨ / 안매운깍두기⑨	백미밥 맑은가지국⑤⑥ 돈수육⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨ / 안매운깍두기⑨
열량/단백질	398/18	336/16	415/19	372/17	361/21
날짜	**11월 23일**	**11월 24일**	**11월 25일**	**11월 26일**	**11월 27일**
저녁	백미밥 실파장국⑤⑥ 햄달걀말이①⑤⑩⑮ 미역초무침⑤⑥ 배추김치⑨ / 안매운배추김치⑨	잡곡밥 북어국⑤⑥ 두부까스①⑤⑥⑫⑯ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨ / 안매운배추김치⑨	백미밥 **김치찌개⑤⑥⑨** 참치채소조림⑤⑥ 브로콜리나물⑤⑥ 깍두기⑨ / 안매운깍두기⑨	잡곡밥 맑은숙주국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 우엉채볶음⑤⑥ 배추김치⑨ / 안매운배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 허니닭살구이⑤⑥⑮ 버섯조림⑤⑥ 깍두기⑨ / 안매운깍두기⑨
열량/단백질	364/18	422/15	410/24	436/19	387/21
날짜	**11월 30일**	**식단 구성**			
저녁	백미밥 두부된장국⑤⑥ 육전①⑤⑥⑯ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨ / 안매운배추김치⑨	※ 열량/단백질 정보 단위 : Kcal/g ※ : 고기 없는 날 (두 번째 화요일)			
열량/단백질	459/19				

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	육우	젖소
돼지고기	국내산		
닭고기	국내산		
오리고기	국내산		

원산지 표시(가공식품)

두부스테이크	돼지고기	국내산
동그랑땡	돼지고기	국내산
떡갈비	돼지고기	국내산
	쇠고기	국내산
햄	돼지고기	국내산
	닭고기	국내산
참치	다랑어	국내산