울산북구 어린이·사회복지급식관리지원센터

# 울산호계어린이집 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 | 과일 | 과일 | 과일 | 채소 |
| 오후 | 조리간식 | 빵/시리얼&우유 | 조리간식 | 빵&우유/떡 대체메뉴 | 찐서류&우유/과일&유제품 |

**식단 구성**

| | |
|---|---|
| 1 **나트륨 저감화 및 잔반 줄이기** | 매주 수요일 국류 숭늉 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**<br>**- 수요일 점심 숭늉(대체국)** | 제공되는 메뉴 외 열량/단백질 삭제<br>예시] 점심: 숭늉~~(대체:미소장국⑤⑥)~~ → 숭늉<br>열량/단백질: 412/12~~(405/15)~~ → 412/12 |
| 6 **편식 예방「월 2회 푸드브릿지」**<br>**11월 푸드브릿지(브로콜리) 메뉴**<br>11일 2단계 카레라이스<br>18일 2단계 채소볶음밥<br>※ 단계를 고려해 양, 크기를 조정하여 조리 | 반복 노출을 통한 편식 예방법으로 동일 식재료 2개월간 월 2회 제공<br>■ 1단계(친해지기) : 푸드브릿지 활동지 제공<br>■ 2단계(간접 노출) : 재료의 형태를 알아볼 수 없게 조리하여 식단에 활용<br>■ 3단계(소극적 노출) : 다른 재료와 함께 조리하여 식단에 활용<br>■ 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
- 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<br>■ 흰살생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체 | · 달걀찜 → 연두부찜<br>· 달걀말이 → 두부구이, 생선전 |
| 우유 | ■ 멸치, 두부, 해조류로 대체, 식물성 식품에 함유된 칼슘은 흡수율이 낮음<br>■ 충분한 칼슘 공급이 어려운 경우 전문의와 상담하여 칼슘제 섭취를 고려 | · 우유 → 두유<br>· 크림파스타 → 토마토파스타 |
| 생선 | ■ 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후 반응이 없는 생선으로 대체하거나 쇠고기, 돼지고기, 두부, 달걀 등 단백질군에서 대체<br>■ 생선을 제한하는 경우 비타민D가 함유된 표고버섯, 목이버섯 보충을 권장 | · 고등어구이 → 가자미구이<br>· 오징어볶음 → 돈육불고기<br>· 흰살생선전 → 두부구이 |
| 육류 | ■ 고기를 제한하는 경우 철 흡수 저하로 빈혈을 초래할 수 있음<br>■ 생선류로 대체, 철분 보충으로 해조류 추가 권장, 철분제를 고려할 경우 전문의와 상담 | · 쇠불고기 → 오징어볶음<br>· 돈육장조림 → 고등어조림<br>· 쇠고기탕국 → 새우살미역국 |
| 콩 | ■ 콩을 이용한 제품이 많기 때문에 많은 주의가 필요(양념류, 콩기름, 과자)<br>■ 참치, 치즈, 고등어, 쇠고기, 돼지고기 등으로 대체 | · 콩나물국 → 무채국<br>· 두부채소전 → 참치채소전 |
| 땅콩 및 견과류 | ■ 소량으로도 반응하고 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의가 필요<br>■ 해당 견과류 외 다른 견과류에 대한 반응도 확인하고 반응 시 다른 식품(외관상 비슷한 건포도, 볶은 콩 등)으로 대체하거나 제거식 권장 | · 호두죽 → 깨죽<br>· 잔멸치견과류볶음 → 잔멸치볶음(제거식) |

울산북구 어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자 : 이다정, 장서윤 영양사

# 울산호계어린이집 식단표

**2026년 11월**
**과일형(1-2세)**

| | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 | 토 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **날짜** | **11월 2일** | **11월 3일** | **11월 4일** | **11월 5일** | **11월 6일** | **11월 7일** |
| **오전간식** | 과일(귤) | 과일(사과) | 과일(단감) | 과일(샤인머스캣) | 채소(토마토⑫) | 미숫가루⑤ |
| **점심** | 백미밥<br>순두부찌개⑤⑥<br>대패삼겹살볶음⑩<br>파프리카무침⑤⑥<br>안매운배추김치⑨ | 잡곡밥<br>맑은버섯국⑤⑥<br>찜닭⑤⑥⑮<br>브로콜리볶음⑤⑥<br>안매운배추김치⑨ | 피자볶음밥②⑤⑥⑩⑫<br>미소장국⑤⑥<br>두부조림⑤⑥<br>안매운깍두기⑨ | 잡곡밥<br>북어국⑤⑥<br>동그랑땡구이①⑤⑥⑩<br>고구마범벅①⑤<br>안매운배추김치⑨ | 백미밥<br>호박양파국⑤⑥<br>삼색달걀스크램블①⑤<br>새우살데리야끼조림⑤⑥⑨<br>안매운깍두기⑨ | 백미밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>들기름두부구이⑤⑥<br>치커리유자청무침<br>안매운깍두기⑨ |
| **오후간식** | 늙은호박전①⑤⑥&쥬스 | 빵(단팥빵①②⑤⑥)<br>&우유② | 잔멸치주먹밥⑤⑥&쥬스 | 핫도그①②⑤⑥⑩⑮ | 과일(바나나)<br>&호상요구르트② | 감귤토스트①②⑤⑥ |
| **열량/단백질** | 353/12 | 406/19 | 404/19 | 417/14 | 400/21 | 411/16 |
| **날짜** | **11월 9일** | **11월 10일** | **11월 11일** | **11월 12일** | **11월 13일** | **11월 14일** |
| **오전간식** | 과일(사과) | 과일(귤) | 과일(배) | 과일(바나나) | 채소(파프리카) | 시리얼⑤&우유② |
| **점심** | 백미밥<br>맑은배추국⑤⑥<br>닭강정⑤⑥⑮<br>콩나물무침⑤⑥<br>안매운깍두기⑨ | 잡곡밥<br>된장찌개⑤⑥<br>삼치조림⑤⑥<br>맛김구이<br>안매운배추김치⑨ | 카레라이스②⑤⑥⑫⑯⑱<br>무채국⑤⑥<br>달걀말이①⑤<br>안매운배추김치⑨ | 잡곡밥<br>어묵국⑤⑥<br>돈육시래기조림⑤⑥⑩<br>토마토무침⑤⑥⑫<br>안매운깍두기⑨ | 백미밥<br>조개탕⑤⑥⑱<br>깐풍두부⑤⑥<br>오이나물⑤⑥<br>안매운배추김치⑨ | 닭갈비덮밥⑤⑥⑮<br>숭늉<br>숙주당근나물⑤⑥<br>안매운배추김치⑨ |
| **오후간식** | 잔치국수⑤⑥ | 시리얼⑤&우유② | 허니버터연근강정<br>②⑤⑥&쥬스 | 빵(카스테라①②⑤⑥)<br>&우유② | 찐고구마&우유② | 크림스프②⑥ |
| **열량/단백질** | 392/21 | 412/19 | 405/12 | 431/18 | 428/14 | 429/15 |
| **날짜** | **11월 16일** | **11월 17일** | **11월 18일** | **11월 19일** | **11월 20일** | **11월 21일** |
| **오전간식** | 과일(포도) | 과일(바나나) | 과일(단감) | 과일(사과) | 채소(당근) | 미숫가루⑤ |
| **점심** | 백미밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>쇠불고기⑤⑥⑯<br>감자채볶음⑤⑥<br>안매운깍두기⑨ | 잡곡밥<br>오징어호박국⑤⑥⑰<br>달걀만두①⑤⑥<br>버섯나물⑤⑥<br>안매운배추김치⑨ | 채소볶음밥⑤⑥<br>숭늉(대체:도토리묵국⑤⑥)<br>함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯<br>안매운배추김치⑨ | 잡곡밥<br>콩나물국⑤⑥<br>오리부추볶음⑤⑥<br>양배추나물⑤⑥<br>안매운깍두기⑨ | 잡곡밥<br>얼갈이된장국⑤⑥<br>돈육갈비찜⑤⑥⑩<br>가지볶음⑤⑥<br>안매운깍두기⑨ | 칼국수⑤⑥<br>백미밥<br>고로케①⑤⑥<br>안매운배추김치⑨ |
| **오후간식** | 치즈주먹밥②⑤⑥&쥬스 | 빵(찐빵⑥)&우유② | 로제스파게티<br>②⑤⑥⑫⑮⑯⑱&쥬스 | 프렌치토스트①②⑤⑥<br>&쥬스 | 과일(귤)<br>&호상요구르트② | 구운달걀① |
| **열량/단백질** | 454/16 | 440/18 | 369/12(354/14) | 347/14 | 364/18 | 382/13 |
| **날짜** | **11월 23일** | **11월 24일** | **11월 25일** | **11월 26일** | **11월 27일** | **11월 28일** |
| **오전간식** | 과일(바나나) | 과일(사과) | 과일(배) | 과일(귤) | 채소(오이) | 시리얼⑤&우유② |
| **점심** | 백미밥<br>미역국⑤⑥<br>달걀찜①<br>햄양파볶음⑤⑥⑩⑮<br>안매운배추김치⑨ | 잡곡밥<br>청경채된장국⑤⑥<br>마파두부⑤⑥<br>마카로니샐러드①⑤<br>안매운배추김치⑨ | 참치덮밥①⑤⑥<br>맑은유부국⑤⑥<br>**안매운김치전⑤⑥⑨**<br>안매운깍두기⑨ | 잡곡밥<br>달걀국①⑤⑥<br>돈육숙주볶음⑤⑥⑩<br>호박나물⑤⑥<br>안매운배추김치⑨ | 백미밥<br>모둠버섯국⑤⑥<br>닭고기장똑똑이⑤⑥⑮<br>시금치나물⑤⑥<br>안매운깍두기⑨ | 김밥①⑤⑥⑧⑩⑬⑮<br>미소장국⑤⑥<br>안매운배추김치⑨ |
| **오후간식** | 어묵탕⑤⑥ | 시리얼⑤&우유② | 물만두⑤⑥⑩&쥬스 | 빵(머핀①②⑤⑥)<br>&우유② | 찐단호박&우유② | 꿀토마토⑫ |
| **열량/단백질** | 374/20 | 504/15 | 382/16 | 414/21 | 330/18 | 400/14 |
| **날짜** | **11월 30일** | **식단 구성** | | | | |
| **오전간식** | 과일(사과) | | | | | |
| **점심** | 백미밥<br>쇠고기전골⑤⑥⑯<br>온두부&양념장⑤⑥<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>안매운배추김치⑨ | 수 : 울산북구센터 개발 메뉴<br>수 : 나트륨 저감화의 날 (숭늉 제공)<br>: 고기 없는 날 (두 번째 화요일)<br>: 푸드브릿지 메뉴 (브로콜리) | | ※ 열량/단백질 정보 단위 : Kcal/g<br>※ 우유 100ml 제공 기준 열량/단백질입니다. | | |
| **오후간식** | 볶음우동⑤⑥&쥬스 | **※ 과일류 및 유제품류 - 동일식품군[과일(사과)↔과일(바나나), 유제품(호상요구르트)↔유제품(유유)] 내에서 변경 가능**<br>☑ 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 |
| | | | | 한우 |
| | | | 돼지고기 | 국내산 |
| | | | 닭고기 | 국내산 |
| 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 |
| | | |
| | | |

울산북구 어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자 : 이다정, 장서윤 영양사

# 울산호계어린이집 식단표

**2026년 11월**
**과일형(3-5세)**

| | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 | 토 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **날짜** | **11월 2일** | **11월 3일** | **11월 4일** | **11월 5일** | **11월 6일** | **11월 7일** |
| **오전간식** | 과일(귤) | 과일(사과) | 과일(단감) | 과일(샤인머스캣) | 채소(토마토⑫) | 미숫가루⑤ |
| **점심** | 백미밥<br>순두부찌개⑤⑥<br>대패삼겹살볶음⑩<br>파프리카무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥<br>맑은버섯국⑤⑥<br>찜닭⑤⑥⑮<br>브로콜리볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 피자볶음밥②⑤⑥⑩⑫<br>미소장국⑤⑥<br>두부조림⑤⑥<br>깍두기⑨ | 잡곡밥<br>북어국⑤⑥<br>동그랑땡구이①⑤⑥⑩<br>고구마범벅①⑤<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>호박양파국⑤⑥<br>삼색달걀스크램블①⑤<br>새우살데리야끼조림⑤⑥⑨<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>들기름두부구이⑤⑥<br>치커리유자청무침<br>깍두기⑨ |
| **오후간식** | 늙은호박전①⑤⑥&쥬스 | 빵(단팥빵①②⑤⑥)<br>&우유② | 잔멸치주먹밥⑤⑥&쥬스 | 떡(절편)&우유② | 과일(바나나)<br>&호상요구르트② | 감귤토스트①②⑤⑥ |
| **열량/단백질** | 543/18 | 590/28 | 621/29 | 745/24 | 568/29 | 633/25 |
| **날짜** | **11월 9일** | **11월 10일** | **11월 11일** | **11월 12일** | **11월 13일** | **11월 14일** |
| **오전간식** | 과일(사과) | 과일(귤) | 과일(배) | 과일(바나나) | 채소(파프리카) | 시리얼⑤&우유② |
| **점심** | 백미밥<br>맑은배추국⑤⑥<br>닭강정⑤⑥⑮<br>콩나물무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 잡곡밥<br>된장찌개⑤⑥<br>삼치조림⑤⑥<br>맛김구이<br>배추김치⑨ | 카레라이스②⑤⑥⑫⑯⑱<br>무채국⑤⑥<br>달걀말이①⑤<br>배추김치⑨ | 잡곡밥<br>어묵국⑤⑥<br>돈육시래기조림⑤⑥⑩<br>토마토무침⑤⑥⑫<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>조개탕⑤⑥⑱<br>깐풍두부⑤⑥<br>오이나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 닭갈비덮밥⑤⑥⑮<br>숭늉<br>숙주당근나물⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| **오후간식** | 잔치국수⑤⑥ | 시리얼⑤&우유② | 허니버터연근강정<br>②⑤⑥&쥬스 | 빵(카스테라①②⑤⑥)<br>&우유② | 찐고구마&우유② | 크림스프②⑥ |
| **열량/단백질** | 603/32 | 537/26 | 623/18 | 629/26 | 624/19 | 562/21 |
| **날짜** | **11월 16일** | **11월 17일** | **11월 18일** | **11월 19일** | **11월 20일** | **11월 21일** |
| **오전간식** | 과일(포도) | 과일(바나나) | 과일(단감) | 과일(사과) | 채소(당근) | 미숫가루⑤ |
| **점심** | 백미밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>쇠불고기⑤⑥⑯<br>감자채볶음⑤⑥<br>깍두기⑨ | 잡곡밥<br>오징어호박국⑤⑥⑰<br>달걀만두①⑤⑥<br>버섯나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 채소볶음밥⑤⑥<br>도토리묵국⑤⑥<br>함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯<br>배추김치⑨ | 잡곡밥<br>콩나물국⑤⑥<br>오리부추볶음⑤⑥<br>양배추나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 잡곡밥<br>얼갈이된장국⑤⑥<br>돈육갈비찜⑤⑥⑩<br>가지볶음⑤⑥<br>깍두기⑨ | 칼국수⑤⑥<br>백미밥<br>고로케①⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| **오후간식** | 치즈주먹밥②⑤⑥&쥬스 | 빵(찐빵⑥)&우유② | 로제스파게티&쥬스<br>②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ | 떡(무지개떡)&우유② | 과일(귤)<br>&호상요구르트② | 구운달걀① |
| **열량/단백질** | 698/25 | 641/25 | 544/21 | 655/23 | 512/25 | 587/21 |
| **날짜** | **11월 23일** | **11월 24일** | **11월 25일** | **11월 26일** | **11월 27일** | **11월 28일** |
| **오전간식** | 과일(바나나) | 과일(사과) | 과일(배) | 과일(귤) | 채소(오이) | 시리얼⑤&우유② |
| **점심** | 백미밥<br>미역국⑤⑥<br>달걀찜①<br>햄양파볶음⑤⑥⑩⑮<br>배추김치⑨ | 잡곡밥<br>청경채된장국⑤⑥<br>마파두부⑤⑥<br>마카로니샐러드①⑤<br>배추김치⑨ | 참치덮밥①⑤⑥<br>맑은유부국⑤⑥<br>**김치전⑤⑥⑨**<br>깍두기⑨ | 잡곡밥<br>달걀국①⑤⑥<br>돈육숙주볶음⑤⑥⑩<br>호박나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>모둠버섯국⑤⑥<br>닭고기장똑똑이⑤⑥⑮<br>시금치나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 김밥①⑤⑥⑧⑩⑬⑮<br>미소장국⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| **오후간식** | 어묵탕⑤⑥ | 시리얼⑤&우유② | 물만두⑤⑥⑩&쥬스 | 빵(머핀①②⑤⑥)<br>&우유② | 찐단호박&우유② | 꿀토마토⑫ |
| **열량/단백질** | 575/31 | 678/21 | 587/25 | 602/31 | 473/26 | 518/19 |
| **날짜** | **11월 30일** | **식단 구성** | | | | |
| **오전간식** | 과일(사과) | | | | | |
| **점심** | 백미밥<br>쇠고기전골⑤⑥⑯<br>온두부&양념장⑤⑥<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | : 울산북구센터 개발 메뉴<br>수 : 나트륨 저감화의 날 (숭늉 제공)<br>: 고기 없는 날 (두 번째 화요일)<br>: 푸드브릿지 메뉴 (브로콜리) | | ※ 열량/단백질 정보 단위 : Kcal/g<br>※ 우유 100ml 제공 기준 열량/단백질입니다. | | |
| **오후간식** | 볶음우동⑤⑥&쥬스 | **※ 과일류 및 유제품류 - 동일식품군[과일(사과)↔과일(바나나), 유제품(호상요구르트)↔유제품(유유)] 내에서 변경 가능**<br>☑ 식단표 제공 전 : 과일류 및 유제품류 변경하여 사전 계획 ☑ 식단표 제공 후 : 변경사항 일지 기록 및 안내(변경사유 포함) | | | | |
| **열량/단백질** | 522/21 | | | | | |

**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 |
| | | | | 한우 |
| | | | 돼지고기 | 국내산 |
| | | | 닭고기 | 국내산 |
| 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/



# 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/