울산북구 어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자 : 이다정, 장서윤 영양사

중산어린이집 유아 식단표

2026년 11월

혼합형(3-5세)

	월	화	수	목	금	토
날짜	**11월 2일**	**11월 3일**	**11월 4일**	**11월 5일**	**11월 6일(소풍예정)**	**11월 7일**
오전간식	과일(귤)	김찹쌀죽	액상요구르트②	과일(사과)		미숫가루⑤
점심	백미밥 순두부찌개⑤⑥ 대패삼겹살볶음⑩ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 맑은버섯국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	피자볶음밥②⑤⑥⑩⑫ 숭늉 두부조림⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 북어국⑤⑥ 동그랑땡구이①⑤⑥⑩ 고구마범벅①⑤ 배추김치⑨	엄마표 개별 도시락	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 들기름두부구이⑤⑥ 치커리유자청무침 깍두기⑨
오후간식	늙은호박전①⑤⑥	빵(모닝빵①②⑤⑥) &우유②	잔멸치주먹밥⑤⑥	꽈배기①②⑤⑥⑩⑮)		감귤토스트①②⑤⑥
열량/단백질	543/18	659/31	708/26	641/22		633/25
날짜	**11월 9일**	**11월 10일**	**11월 11일**	**11월 12일**	**11월 13일**	**11월 14일**
오전간식	과일(사과)	채소죽⑤⑥	호상요구르트②	과일(바나나)	달걀죽①	시리얼⑤&우유②
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	닭갈비덮밥⑤⑥⑮ 숭늉 숙주당근나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	시리얼⑤&우유②	허니버터연근강정 ②⑤⑥	빵(카스테라①②⑤⑥) &매실차	찐고구마&우유②	크림스프②⑥
열량/단백질	603/32	625/28	686/21	579/23	728/22	562/21
날짜	**11월 16일**	**11월 17일**	**11월 18일**	**11월 19일**	**11월 20일**	**11월 21일**
오전간식	과일(바나나)	닭죽⑮	액상요구르트②	과일(사과)	연두부죽⑤	미숫가루⑤
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 오징어호박국⑤⑥⑰ 물만두①⑤⑥ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	채소볶음밥⑤⑥ 숭늉 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 배추김치⑨	잡곡밥 콩나물국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 깍두기⑨	칼국수⑤⑥ 백미밥 고로케①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	치즈주먹밥②⑤⑥	빵(찐빵⑥)&우유②	잔치국수⑤⑥	프렌치토스트①②⑤⑥	과일(귤) &호상요구르트②	구운달걀①
열량/단백질	698/25	701/30	640/21	534/21	605/27	587/21
날짜	**11월 23일**	**11월 24일**	**11월 25일**	**11월 26일**	**11월 27일**	**11월 28일**
오전간식	과일(바나나)	흑임자죽	호상요구르트②	과일(귤)	게살죽①⑤⑥⑧	시리얼⑤&우유②
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	김밥①⑤⑥⑧⑩⑬⑮ 미소장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	어묵탕⑤⑥	시리얼⑤&우유②	물만두⑤⑥⑩	빵(머핀①②⑤⑥) &매실차	찐고구마&우유②	꿀토마토⑫
열량/단백질	575/31	749/24	645/26	552/28	582/28	518/19
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.

※ 식단의 열량과 단백질(오전간식,점심,오후간식)은 3-5세 기준으로 기재되었으며 1-2세는 3-5세 식사 배식량의 65%로 조정하여 제공합니다.
(제공비율 : 3-5세 100% / 1-2세 65%)

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	육우 / 젖소
	누룽지	국내산	돼지고기	국내산	
콩	두부류	수입산	닭고기	국내산	
	콩비지		오리고기	국내산	
	콩국수		오징어	원양어선산	
김치	배추	국내산			
	고춧가루	국내산			

원산지 표시(가공식품)

동그랑땡	돼지고기	수입산
닭강정	닭고기	국내산
함박스테이크	돼지고기	수입산
	쇠고기	수입산
햄	돼지고기	수입산
	닭고기	수입산
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/