

## 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    | 죽    | 죽         | 죽    | 죽/스프&채소     | 죽             |
| 오후    | 조리간식 | 과일&호상요구르트 | 조리간식 | 빵&우유/떡 대체메뉴 | 찐서류&우유/과일&유제품 |

|                                                                                                                                                                                                  |                               |                                                                                                                                                                   |        |               |     |        |                                                                                                                                                                                               |        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------|-----|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 식단 구성                                                                                                                                                                                            | ① 나트륨 저감화 및 잔반 줄이기            | 매주 수요일 국류 송능(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<br>- 수요일 점심 송능(대체국) | 제공되는 메뉴 외 열량/단백질 삭제<br><br>예시] <table><tr><td>점심</td><td>송능(대체:마소장국🍲🍲)</td><td>송능</td></tr><tr><td>열량/단백질</td><td>412/12(405/15)</td><td>412/12</td></tr></table> | 점심     | 송능(대체:마소장국🍲🍲) | 송능  | 열량/단백질 | 412/12(405/15)                                                                                                                                                                                | 412/12 |
|                                                                                                                                                                                                  | 점심                            | 송능(대체:마소장국🍲🍲)                                                                                                                                                     | 송능     |               |     |        |                                                                                                                                                                                               |        |
| 열량/단백질                                                                                                                                                                                           | 412/12(405/15)                | 412/12                                                                                                                                                            |        |               |     |        |                                                                                                                                                                                               |        |
| ⑥ 편식 예방 「월 2회 푸드브릿지」<br><div>10월 푸드브릿지(애호박) 메뉴</div> <table><tr><td>14일</td><td>3단계</td><td>🍲애호박국수</td></tr><tr><td>20일</td><td>4단계</td><td>🍲애호박나물</td></tr></table><br>※ 단계를 고려해 양, 크기를 조정하여 조리 | 14일                           | 3단계                                                                                                                                                               | 🍲애호박국수 | 20일           | 4단계 | 🍲애호박나물 | 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 |        |
| 14일                                                                                                                                                                                              | 3단계                           | 🍲애호박국수                                                                                                                                                            |        |               |     |        |                                                                                                                                                                                               |        |
| 20일                                                                                                                                                                                              | 4단계                           | 🍲애호박나물                                                                                                                                                            |        |               |     |        |                                                                                                                                                                                               |        |

## 2. 연령별 식단 구분

| 일자     | 1-2세 메뉴 | 3-5세 메뉴 | 유아기 식사 제공 시 유의 사항                           |
|--------|---------|---------|---------------------------------------------|
| 14일(수) | 안매운김치국  | 김치국     | ■ 잡곡밥은 소화가 용이하도록 충분히 불리고, 잡곡량 5% 이내로 사용     |
| 27일(화) | 오이나물    | 오이무침    | ■ 모든 음식은 충분히 푹 익혀서 질기거나 단단하지 않고 무르게 제공      |
| -      | 안매운배추김치 | 배추김치    | ■ 모든 음식은 먹기 좋은 크기로 잘라 제공                    |
| -      | 안매운깍두기  | 깍두기     | ■ 배식 크기는 연령별로 조절하여 제공(1-2세 제공량 → 3-5세의 65%) |
| 열량/단백질 | 65%     | 100%    | ■ 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<br>→ 잔멸치볶음(제거식)              |

|        | 월                                                                                                                                                                                                                   | 화                                                                                                   | 수                                                                                                 | 목                                                                                                  | 금                                                                                                    |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 날짜     | 식단 구성                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                     |                                                                                                   | 10월 1일                                                                                             | 10월 2일                                                                                               |
| 오전간식   | <div>🍎 : 울산북구센터 개발 메뉴</div> <div>수 : 나트륨 저감화의 날 (송농 제공)</div> <div>🍌 : 고기 없는 날 (두 번째 화요일)</div> <div>🍴 : 푸드브릿지 메뉴 (애호박)</div> <div>※ 열량/단백질 정보 단위 : Kcal/g</div> <div>※ 우유 100ml 제공 기준 열량/단백질입니다.</div>             |                                                                                                     |                                                                                                   | 누룽지죽<br>&채소(오이 <sup>⑫</sup> )                                                                      | 과일(바나나)                                                                                              |
| 점심     |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                     |                                                                                                   | 잡곡밥<br>배추된장국 <sup>⑤⑥</sup><br>닭갈비 <sup>⑤⑥⑮</sup><br>오이깨무침 <sup>⑤⑥</sup><br>안매운배추김치 <sup>⑨</sup>    | 참살밥<br>황태미역국 <sup>⑤⑥</sup><br>돈육갈비찜 <sup>⑤⑥⑩</sup><br>숙주나물 <sup>⑤⑥</sup><br>배추김치 <sup>⑨</sup>        |
| 오후간식   |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                     |                                                                                                   | 빵(롤케이크 <sup>①②⑤⑥</sup> )<br>&우유 <sup>②</sup>                                                       | 빵(케이크 <sup>①②⑥</sup> )<br>&우유 <sup>②</sup>                                                           |
| 열량/단백질 |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                     |                                                                                                   | 473/19                                                                                             | 427/18                                                                                               |
| 날짜     | 10월 5일                                                                                                                                                                                                              | 10월 6일                                                                                              | 10월 7일                                                                                            | 10월 8일                                                                                             | 10월 9일                                                                                               |
| 오전간식   |                                                                                                                                    | 쇠고기죽 <sup>⑬</sup>                                                                                   | 타락죽 <sup>②</sup>                                                                                  | 과일                                                                                                 |                   |
| 점심     |                                                                                                                                                                                                                     | 잡곡밥<br>버섯전골 <sup>⑤⑥</sup><br>치즈달걀말이 <sup>①②⑤</sup><br>콩나물무침 <sup>⑤⑥</sup><br>안매운배추김치 <sup>⑨</sup>   | 목살채소볶음밥 <sup>⑤⑥⑩</sup><br>아욱된장국 <sup>⑤⑥</sup><br>고구마조림 <sup>⑤⑥</sup><br>안매운배추김치 <sup>⑨</sup>      | 참살밥<br>미역국 <sup>⑤⑥</sup><br>돈육푹찜 <sup>⑤⑥⑩⑫</sup><br>무나물 <sup>⑤⑥</sup><br>배추김치 <sup>⑨</sup>         |                                                                                                      |
| 오후간식   |                                                                                                                                                                                                                     | 과일(사과)<br>&우유 <sup>②</sup>                                                                          | 치킨너겟 <sup>①②⑤⑥⑮</sup>                                                                             | 빵(케이크 <sup>①②⑥</sup> )<br>&우유 <sup>②</sup>                                                         |                                                                                                      |
| 열량/단백질 |                                                                                                                                                                                                                     | 429/20                                                                                              | 475/18                                                                                            | 428/16                                                                                             |                                                                                                      |
| 날짜     | 10월 12일                                                                                                                                                                                                             | 10월 13일                                                                                             | 10월 14일                                                                                           | 10월 15일                                                                                            | 10월 16일                                                                                              |
| 오전간식   | 콩죽                                                                                                                                                                                                                  | 단호박죽                                                                                                | 게살죽 <sup>①⑤⑥⑧</sup>                                                                               | 얼갈이된장죽 <sup>⑤⑥</sup><br>&채소(오이)                                                                    | 현미찹쌀죽                                                                                                |
| 점심     | 백미밥<br>된장찌개 <sup>⑤⑥</sup><br>돈육파채볶음 <sup>⑤⑥⑩</sup><br>연근조림 <sup>⑤⑥</sup><br>안매운배추김치 <sup>⑨</sup>                                                                                                                    | 잡곡밥<br>어묵국 <sup>⑤⑥</sup><br>두부조림 <sup>⑤⑥</sup><br>부추전 <sup>①⑤⑥</sup><br>안매운배추김치 <sup>⑨</sup>        | 짜장밥 <sup>②⑤⑥⑩⑫</sup><br>안매운김치국 <sup>⑤⑥⑨</sup><br>만두탕수 <sup>⑤⑥⑩</sup><br>안매운배추김치 <sup>⑨</sup>      | 잡곡밥<br>무채국 <sup>⑤⑥</sup><br>닭볶음탕 <sup>⑤⑥⑮</sup><br>파프리카샐러드 <sup>⑤⑥</sup><br>안매운배추김치 <sup>⑨</sup>   | 백미밥<br>쇠고기가지국 <sup>⑤⑥⑬</sup><br>달걀스크램블 <sup>①⑤</sup><br>브로콜리나물 <sup>⑤⑥</sup><br>안매운배추김치 <sup>⑨</sup> |
| 오후간식   | 삶은달걀 <sup>①</sup> &식혜                                                                                                                                                                                               | 과일(바나나)<br>&우유 <sup>②</sup>                                                                         | 🍴 애호박국수 <sup>⑤⑥</sup>                                                                             | 빵(꿀호떡 <sup>①②⑤⑥</sup> )<br>&우유 <sup>②</sup>                                                        | 찐고구마&우유 <sup>②</sup>                                                                                 |
| 열량/단백질 | 421/19                                                                                                                                                                                                              | 447/17                                                                                              | 457/14                                                                                            | 472/18                                                                                             | 514/19                                                                                               |
| 날짜     | 10월 19일                                                                                                                                                                                                             | 10월 20일                                                                                             | 10월 21일                                                                                           | 10월 22일                                                                                            | 10월 23일                                                                                              |
| 오전간식   | 양배추죽 <sup>⑤⑥</sup>                                                                                                                                                                                                  | 닭죽 <sup>⑮</sup>                                                                                     | 채소죽 <sup>⑤⑥</sup>                                                                                 | 버섯죽 <sup>②⑥</sup><br>&채소(방울토마토 <sup>⑫</sup> )                                                      | 잔멸치죽 <sup>⑤⑥</sup>                                                                                   |
| 점심     | 백미밥<br>들깨버섯탕 <sup>⑤⑥</sup><br>떡갈비구이 <sup>⑤⑥⑩⑫</sup><br>도토리묵무침 <sup>⑤⑥</sup><br>안매운배추김치 <sup>⑨</sup>                                                                                                                 | 잡곡밥<br>두부미역국 <sup>⑤⑥</sup><br>고등어조림 <sup>⑤⑥⑦</sup><br>🍴 애호박나물 <sup>⑤⑥</sup><br>안매운배추김치 <sup>⑨</sup> | 오므라이스 <sup>①⑤⑩⑫</sup><br>:실파장국 <sup>⑤⑥</sup><br>푸실리파스타 <sup>②⑤⑥⑫⑮⑯⑰</sup><br>안매운배추김치 <sup>⑨</sup> | 잡곡밥<br>맑은조개살국 <sup>⑤⑥⑱</sup><br>돈육장조림 <sup>⑤⑥⑩</sup><br>숙주나물 <sup>⑤⑥</sup><br>안매운배추김치 <sup>⑨</sup> | 백미밥<br>배추닭국 <sup>⑤⑥⑮</sup><br>두부구이&양념장 <sup>⑤⑥</sup><br>감자조림 <sup>⑤⑥</sup><br>안매운배추김치 <sup>⑨</sup>   |
| 오후간식   | 치즈스틱 <sup>①②⑤⑥</sup>                                                                                                                                                                                                | 과일(포도)<br>&우유 <sup>②</sup>                                                                          | 밥새우주먹밥 <sup>⑤⑥⑨</sup>                                                                             | 시리얼 <sup>⑤</sup> &우유 <sup>②</sup>                                                                  | 과일(사과)&치즈 <sup>②</sup>                                                                               |
| 열량/단백질 | 474/22                                                                                                                                                                                                              | 402/19                                                                                              | 447/16                                                                                            | 486/22                                                                                             | 423/21                                                                                               |
| 날짜     | 10월 26일                                                                                                                                                                                                             | 10월 27일                                                                                             | 10월 28일                                                                                           | 10월 29일                                                                                            | 10월 30일                                                                                              |
| 오전간식   | 연두부죽 <sup>⑤⑥</sup>                                                                                                                                                                                                  | 브로콜리치즈죽 <sup>②</sup>                                                                                | 흑임자죽                                                                                              | 애호박죽 <sup>⑤⑥</sup><br>&채소(당근)                                                                      | 쇠고기죽 <sup>⑬</sup>                                                                                    |
| 점심     | 백미밥<br>쇠고기무국 <sup>⑤⑥⑬</sup><br>삼색달걀찜 <sup>①</sup><br>김자반 <sup>⑤</sup><br>안매운배추김치 <sup>⑨</sup>                                                                                                                       | 잡곡밥<br>콩나물국 <sup>⑤⑥</sup><br>훈제오리볶음 <sup>⑤⑥</sup><br>오이나물 <sup>⑤⑥</sup><br>안매운배추김치 <sup>⑨</sup>     | 뿌리채소영양밥&양념장 <sup>⑤⑥</sup><br>팽이버섯장국 <sup>⑤⑥</sup><br>돈육불고기 <sup>⑤⑥⑩</sup><br>안매운배추김치 <sup>⑨</sup> | 잡곡밥<br>달걀국 <sup>①⑤⑥</sup><br>두부가스 <sup>①⑤⑥⑫⑰</sup><br>양상추샐러드 <sup>⑤⑥</sup><br>안매운배추김치 <sup>⑨</sup> | 참살밥<br>새우살미역국 <sup>⑤⑥⑨</sup><br>떡갈비구이 <sup>⑤⑥⑩⑫</sup><br>호박나물 <sup>⑤⑥</sup><br>배추김치 <sup>⑨</sup>     |
| 오후간식   | 유부초밥 <sup>⑤⑥</sup>                                                                                                                                                                                                  | 과일(바나나)<br>&우유 <sup>②</sup>                                                                         | 크림스파게티 <sup>②⑥</sup>                                                                              | 빵(파배기 <sup>①②⑤⑥</sup> )<br>&우유 <sup>②</sup>                                                        | 빵(케이크 <sup>①②⑥</sup> )<br>&우유 <sup>②</sup>                                                           |
| 열량/단백질 | 491/17                                                                                                                                                                                                              | 418/19                                                                                              | 437/15                                                                                            | 553/18                                                                                             | 484/22                                                                                               |
| 참고 사항  | ※ 과일류 및 유제품류 - 동일식품군[과일(사과)↔과일(바나나), 유제품(호상요구르트)↔유제품(우유)] 내에서 변경 가능<br><input checked="" type="checkbox"/> 식단표 제공 전 : 과일류 및 유제품류 변경하여 사전 계획 <input checked="" type="checkbox"/> 식단표 제공 후 : 변경사항 일지 기록 및 안내(변경사유 포함) |                                                                                                     |                                                                                                   |                                                                                                    |                                                                                                      |

| 식품 알레르기 유발식품                                                                                                                                                                                                                                                             |  | 원산지 표시(농·축·수산물) |      |     |     |     | 원산지 표시(가공식품) |      |      |      |     |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------|------|-----|-----|-----|--------------|------|------|------|-----|-----|
| ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우<br>⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기<br>⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·전복·홍합 포함) ⑲잣<br>※ ⑬아황산류는 표백제·보존료·산화방지제 목적으로 사용되는 식품 첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함<br>※ 간장, 간장을 원료로 가공한 양념류를 사용하는 경우 ⑤대두, ⑥밀이 포함<br>※ 가공품류는 사용 전 원재료명 및 표시사항을 확인하여 알레르기 유발식품 포함여부를 확인 후 제공 |  | 쌀               | 밥    | 국내산 | 쇠고기 | 한우  |              |      | 치킨너겟 | 닭고기  | 국내산 |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |                 | 죽    | 국내산 |     |     |              |      |      | 돼지고기 |     | 국내산 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |                 | 누룽지  | 국내산 | 닭고기 | 국내산 | 훈제오리         | 오리고기 | 국내산  |      |     |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                          |  | 콩               | 두부류  | 국내산 | 동태  | 국내산 |              |      |      |      |     |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |                 | 콩비지  |     | 고등어 |     |              |      |      |      |     |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |                 | 콩국수  |     |     |     |              |      |      |      |     |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                          |  | 김치              | 배추   | 국내산 |     |     |              |      |      |      |     |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |                 | 고춧가루 | 국내산 |     |     |              |      |      |      |     |     |



# 쇠고기가지국

☑ 이달의 제철 : 가지

☑ Tip

- ① 가지의 껍질을 벗겨 사용하면 더욱 부드러운 식감을 느낄 수 있어요.

● 영양성분 ※ 3-5세, 1인 기준

| 열량       | 단백질  | 칼슘      | 철     |
|----------|------|---------|-------|
| 73.7kcal | 8.4g | 203.3mg | 1.8mg |

※ 3-5세, 10인 기준

## ● 재 료

|     |      |      |     |     |     |
|-----|------|------|-----|-----|-----|
| 가지  | 250g | 다시멸치 | 80g | 간장  | 3g  |
| 쇠고기 | 130g | 다시마  | 40g | 참기름 | 10g |
| 마늘  | 20g  |      |     |     |     |
| 대파  | 100g |      |     |     |     |

♥ 레시피 영상 ♥



1 다시멸치, 건다시마로 육수를 낸다.



2 가지는 깍뚝 썬다.



3 파는 송송썰고 마늘은 다진다.



4 냄비에 참기름을 두르고 다진마늘, 쇠고기를 넣어 볶는다.



5 4에 육수를 넣어 끓이다가 가지를 넣고 간장으로 간한다.



6 파를 넣고 끓여 마무리한다.