

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	죽	유제품	과일	죽
오후	조리간식	빵/시리얼&우유	조리간식	빵&차/떡 대체메뉴	찐서류&우유/과일&유제품

식단 구성

① 나트륨 저감화 및 잔반 줄이기

매주 수요일 국류 송농(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
- 수요일 점심 송농(대체국)

제공되는 메뉴 외 열량/단백질 삭제

예시]

점심	송농(대체:머소장국⑤⑥)	송농
열량/단백질	412/12(405/15)	412/12

⑥ 편식 예방 「월 2회 푸드브릿지」

10월 푸드브릿지(애호박) 메뉴

14일	3단계	II 애호박국수
20일	4단계	II 애호박나물

※ 단계를 고려해 양, 크기를 조정하여 조리

반복 노출을 통한 편식 예방법으로 동일 식재료 2개월간 월 2회 제공

- 1단계(친해지기) : 푸드브릿지 활동지 제공
- 2단계(간접 노출) : 재료의 형태를 알아볼 수 있게 조리하여 식단에 활용
- 3단계(소극적 노출) : 다른 재료와 함께 조리하여 식단에 활용
- 4단계(적극적 노출) : 재료를 식단에 적극 활용

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 ■ 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)
27일(화)	오이나물	오이무침	
-	안매운배추김치	배추김치	
-	안매운깍두기	깍두기	
열량/단백질	65%	100%	

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 ■ 흰살생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체	· 달걀찜 → 연두부찜 · 달걀말이 → 두부구이, 생선전
우유	■ 멸치, 두부, 해조류로 대체, 식물성 식품에 함유된 칼슘은 흡수율이 낮음 ■ 충분한 칼슘 공급이 어려운 경우 전문의와 상담하여 칼슘제 섭취를 고려	· 우유 → 두유 · 크림파스타 → 토마토파스타
생선	■ 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후 반응이 없는 생선으로 대체하거나 쇠고기, 돼지고기, 두부, 달걀 등 단백질군에서 대체 ■ 생선을 제한하는 경우 비타민D가 함유된 표고버섯, 목이버섯 보충을 권장	· 고등어구이 → 가자미구이 · 오징어볶음 → 돈육불고기 · 흰살생선전 → 두부구이
육류	■ 고기를 제한하는 경우 철 흡수 저하로 빈혈을 초래할 수 있음 ■ 생선류로 대체, 철분 보충으로 해조류 추가 권장, 철분제를 고려할 경우 전문의와 상담	· 쇠불고기 → 오징어볶음 · 돈육장조림 → 고등어조림 · 쇠고기탕국 → 새우살미역국
콩	■ 콩을 이용한 제품이 많기 때문에 많은 주의가 필요(양념류, 콩기름, 과자) ■ 참치, 치즈, 고등어, 쇠고기, 돼지고기 등으로 대체	· 콩나물국 → 무채국 · 두부채소전 → 참치채소전
땅콩 및 견과류	■ 소량으로도 반응하고 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의가 필요 ■ 해당 견과류 외 다른 견과류에 대한 반응도 확인하고 반응 시 다른 식품(외관상 비슷한 건포도, 볶은 콩 등)으로 대체하거나 제거식 권장	· 호두죽 → 깨죽 · 잔멸치견과류볶음 → 잔멸치볶음(제거식)



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 깍둑 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.