울산북구 어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자 : 이다정, 장서윤 영양사

멘토자연어린이집 영아 식단표

2026년 11월

과일형(0-2세)

	월	화	수	목	금	토
날짜	**2일**	**3일**	**4일**	**5일**	**6일**	**7일**
오전간식	사과	감	배	플레인요구르트②	사과	과일&호상요구르트②
점심	백미밥 순두부찌개⑤⑥ 대패삼겹살볶음⑩ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 맑은버섯국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	피자볶음밥②⑤⑥⑩⑫ 미소장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 북어국⑤⑥ 동그랑땡구이①⑤⑥⑩ 고구마범벅①⑤ 배추김치⑨	백미밥 호박양파국⑤⑥ 삼색달걀스크램블①⑤ 새우살데리야끼조림⑤⑥⑨ 깍두기⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 치커리유자청무침 깍두기⑨
오후간식	부추전①⑤⑥ &사과쥬스	마늘빵①②⑤⑥ &우유②	찐고구마&옥수수차	잔멸치주먹밥⑤⑥ &포도쥬스	시리얼⑤&우유②	잼샌드위치①②⑤⑥&쥬스
열량/단백질	403/12	451/20	380/16	584/23	483/20	423/14
날짜	**9일**	**10일**	**11일**	**12일**	**13일**	**14일**
오전간식	사과	감	배	플레인요구르트②	사과	우유미숫가루②⑤
점심	백미밥 맑은배추국⑤⑥ 닭강정⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 맛김구이 배추김치⑨	카레라이스②⑤⑥⑫⑯ 무채국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 어묵국⑤⑥ 돈육시래기조림⑤⑥⑩ 토마토무침⑤⑥⑫ 깍두기⑨	백미밥 조개탕⑤⑥⑱ 깐풍두부⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	쇠불고기덮밥⑤⑥⑯ 숭늉 숙주당근나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	카스테라①②⑤⑥ &우유②	찐감자&옥수수차	허니버터연근강정 ②⑤⑥&포도쥬스	찐단호박&우유②	빵&크림스프②⑥&쥬스
열량/단백질	392/21	398/19	346/13	469/18	393/14	462/16
날짜	**16일**	**17일**	**18일**	**19일**	**20일**	**21일**
오전간식	사과	감	배	플레인요구르트②	사과	과일&호상요구르트②
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 오징어호박국⑤⑥⑰ 달걀만두①⑤⑥ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	채소볶음밥⑤⑥ 도토리묵국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 배추김치⑨	잡곡밥 콩나물국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 깍두기⑨	칼국수⑤⑥ 백미밥 고로케①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	치즈주먹밥②⑤⑥ &사과쥬스	찐빵⑥&우유②	찐고구마&옥수수차	로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱&포도쥬스	우유미숫가루②⑤	구운달걀①&쥬스
열량/단백질	498/16	419/17	359/13	530/20	332/14	384/14
날짜	**23일**	**24일**	**25일**	**26일**	**27일**	**28일**
오전간식	사과	감	배	플레인요구르트②	사과	시리얼⑤&우유②
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 달걀찜① 햄양파볶음⑤⑥⑩⑮ 배추김치⑨	잡곡밥 청경채된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨	참치덮밥①⑤ 맑은유부국⑤⑥ 안매운김치전⑤⑥⑨ 깍두기⑨	잡곡밥 달걀국①⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 모둠버섯국⑤⑥ 닭고기장똑똑이⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	김밥①⑤⑥⑧⑩⑬⑮ 미소장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	어묵탕⑤⑥	모닝빵①②⑤⑥&우유②	찐감자&옥수수차	물만두⑤⑥⑩ &포도쥬스	삶은달걀①&우유②	꿀토마토⑫&쥬스
열량/단백질	364/20	480/17	353/15	430/23	365/21	400/14
날짜	**30일**					
오전간식	사과					
점심	백미밥 쇠고기전골⑤⑥⑯ 온두부&양념장⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	볶음우동⑤⑥ &사과쥬스					
열량/단백질	381/14					



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 포함되어 있습니다.
*⑤대두 ⑥밀은 간장의 재료로 사용되므로 간장 및 간장을 원료로 가공한 양념류를 사용하는 경우 ⑤대두 ⑥밀이 포함됩니다.
*가공품류는 사용 전, 원재료명 및 표시사항을 확인하여 알레르기 유발 식품의 포함 여부를 확인한 후 제공 바랍니다.

원산지 표시	쌀	콩	김치		쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기	치킨너겟	떡갈비
	밥	두부류	배추	고춧가루	국내산			국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	젖소	육우					
	수산물							가공식품				
	오징어	고등어	동태	새우, 조개	명태			훈제오리(오리)		어묵(오징어/명태)		
	국내산	노르웨이산	국내산	국내산/중국산	러시아산			국내산		국내산/러시아산		

이 식단표는 이다정 영양사에게 감수를 받아서 변경된 식단입니다.

울산북구 어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자 : 이다정, 장서윤 영양사

멘토자연어린이집 유아 식단표

2026년 11월

과일형(3-5세)

	월	화	수	목	금	토
날짜	**2일**	**3일**	**4일**	**5일**	**6일**	**7일**
오전간식	사과	감	배	플레인요구르트②	사과	과일&호상요구르트②
점심	백미밥 순두부찌개⑤⑥ 대패삼겹살볶음⑩ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 맑은버섯국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	피자볶음밥②⑤⑥⑩⑫ 미소장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 북어국⑤⑥ 동그랑땡구이①⑤⑥⑩ 고구마범벅①⑤ 배추김치⑨	백미밥 호박양파국⑤⑥ 삼색달걀스크램블①⑤ 새우살데리야끼조림⑤⑥⑨ 깍두기⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 치커리유자청무침 깍두기⑨
오후간식	부추전①⑤⑥ &사과쥬스	마늘빵①②⑤⑥ &우유②	찐고구마&옥수수차	잔멸치주먹밥⑤⑥ &포도쥬스	시리얼⑤&우유②	잼샌드위치①②⑤⑥&쥬스
열량/단백질	597/18	659/29	584/25	825/32	646/28	423/14
날짜	**9일**	**10일**	**11일**	**12일**	**13일**	**14일**
오전간식	사과	감	배	플레인요구르트②	사과	우유미숫가루②⑤
점심	백미밥 맑은배추국⑤⑥ 닭강정⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 맛김구이 배추김치⑨	카레라이스②⑤⑥⑫⑯ 무채국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 어묵국⑤⑥ 돈육시래기조림⑤⑥⑩ 토마토무침⑤⑥⑫ 깍두기⑨	백미밥 조개탕⑤⑥⑱ 깐풍두부⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	쇠불고기덮밥⑤⑥⑯ 숭늉 숙주당근나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	카스테라①②⑤⑥ &우유②	찐감자&옥수수차	허니버터연근강정 ②⑤⑥&포도쥬스	찐단호박&우유②	빵&크림스프②⑥&쥬스
열량/단백질	603/32	577/28	532/19	647/23	570/19	462/16
날짜	**16일**	**17일**	**18일**	**19일**	**20일**	**21일**
오전간식	사과	감	배	플레인요구르트②	사과	과일&호상요구르트②
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 오징어호박국⑤⑥⑰ 달걀만두①⑤⑥ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	채소볶음밥⑤⑥ 도토리묵국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 배추김치⑨	잡곡밥 콩나물국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 깍두기⑨	칼국수⑤⑥ 백미밥 고로케①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	치즈주먹밥②⑤⑥ &사과쥬스	찐빵⑥&우유②	찐고구마&옥수수차	로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱&포도쥬스	우유미숫가루②⑤	구운달걀①&쥬스
열량/단백질	743/25	609/25	552/19	741/28	510/22	384/14
날짜	**23일**	**24일**	**25일**	**26일**	**27일**	**28일**
오전간식	사과	감	배	플레인요구르트②	사과	시리얼⑤&우유②
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 달걀찜① 햄양파볶음⑤⑥⑩⑮ 배추김치⑨	잡곡밥 청경채된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨	참치덮밥①⑤ 맑은유부국⑤⑥ 김치전⑤⑥⑨ 깍두기⑨	잡곡밥 달걀국①⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 모둠버섯국⑤⑥ 닭고기장똑똑이⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	김밥①⑤⑥⑧⑩⑬⑮ 미소장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	어묵탕⑤⑥	모닝빵①②⑤⑥&우유②	찐감자&옥수수차	물만두⑤⑥⑩ &포도쥬스	삶은달걀①&우유②	꿀토마토⑫&쥬스
열량/단백질	560/31	704/24	543/23	587/33	527/31	400/14
날짜	**30일**					
오전간식	사과					
점심	백미밥 쇠고기전골⑤⑥⑯ 온두부&양념장⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	볶음우동⑤⑥ &사과쥬스					
열량/단백질	564/21					



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 포함되어 있습니다.
*⑤대두 ⑥밀은 간장의 재료로 사용되므로 간장 및 간장을 원료로 가공한 양념류를 사용하는 경우 ⑤대두 ⑥밀이 포함됩니다.
*가공품류는 사용 전, 원재료명 및 표시사항을 확인하여 알레르기 유발 식품의 포함 여부를 확인한 후 제공 바랍니다.

원산지 표시	쌀	콩	김치		쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기	치킨너겟	떡갈비
	밥	두부류	배추	고춧가루	국내산			국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	젖소	육우					
	수산물						가공식품					
	오징어	고등어	동태	새우, 조개	명태		훈제오리(오리)		어묵(오징어/명태)			
	국내산	노르웨이산	국내산	국내산/중국산	러시아산		국내산		국내산/러시아산			

이 식단표는 이다정 영양사에게 감수를 받아서 변경된 식단입니다.