

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 - 수요일 점심 송능(대체국)	제공되는 메뉴 외 열량/단백질 삭제 예시] <table><tr><td>점심</td><td>송능(대체:마소장국🍲🍲)</td><td rowspan="2">➡</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」 10월 푸드브릿지(애호박) 메뉴 <table><tr><td>14일</td><td>3단계</td><td>㉹애호박국수</td></tr><tr><td>20일</td><td>4단계</td><td>㉹애호박나물</td></tr></table> ※ 단계를 고려해 양, 크기를 조정하여 조리	14일	3단계	㉹애호박국수	20일	4단계	㉹애호박나물	반복 노출을 통한 편식 예방방법으로 동일 식재료 2개월간 월 2회 제공 ■ 1단계(친해지기) : 푸드브릿지 활동지 제공 ■ 2단계(간접 노출) : 재료의 형태를 알아볼 수 없게 조리하여 식단에 활용 ■ 3단계(소극적 노출) : 다른 재료와 함께 조리하여 식단에 활용 ■ 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 ■ 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)

날짜	월	화	수	목	금
날짜	식단 구성			10월 1일	10월 2일
오전간식	 : 울산북구센터 개발 메뉴 수 : 나트륨 저감화의 날 (송농 제공)  : 고기 없는 날 (두 번째 화요일)  : 푸드브릿지 메뉴 (애호박) *** 일반식을 먹는 0세는(1-2세) 식단표를 사용합니다. ※ 열량/단백질 정보 단위 : Kcal/g ※ 우유 100ml 제공 기준 열량/단백질입니다.			누룽지죽	콩죽⑤
점심				잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑫ 오이깨무침⑤⑥ 안매운배추김치⑨	백미밥 호박양파국⑤⑥ 돈육숙⑤⑥⑫ 무나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨
오후간식				뽕(물케이크①②⑤⑥)&우유②	과일(오렌지)&치즈②
열량/단백질				469/19	393/21
날짜	10월 5일	10월 6일	10월 7일	10월 8일	10월 9일
오전간식	 개천절 대체공휴일	쇠고기죽⑫	타락죽②	옥수수죽②⑥	 한글날
점심		잡곡밥 버섯전골⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 콩나물무침⑤⑥ 안매운배추김치⑨	목살채소볶음밥⑤⑥⑫ 송농 고구마조림⑤⑥ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 안매운배추김치⑨	
오후간식		과일(사과)&요플레②	시리얼⑤&우유②	잼샌드위치①②⑤⑥	
열량/단백질		429/20	558/15	420/15	
날짜	10월 12일	10월 13일	10월 14일	10월 15일	10월 16일
오전간식	녹두죽	흑임자죽	게살죽①⑤⑥⑧	얼갈이된장죽⑤⑥	단호박죽
점심	백미밥 된장찌개⑤⑥ 돈육파채볶음⑤⑥⑫ 연근조림⑤⑥ 안매운배추김치⑨	백미밥(생일) 쇠고기미역국⑤⑥⑫ 돼지갈비찜⑤⑥⑫ 콩나물무침⑤⑥ 안매운배추김치⑨	짜장밥②⑤⑥⑫⑫ 송농 만두탕수⑤⑥⑫ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 무채국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑫ 파프리카샐러드⑤⑥ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 어묵국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 부추전①⑤⑥ 안매운배추김치⑨
오후간식	구운달걀①&식혜	케이크①②⑥&우유②	II 애호박국수⑤⑥	뽕(꿀호떡①②⑤⑥)&우유②	과일(바나나)&요플레②
열량/단백질	432/19	547/20	471/13	469/18	447/17
날짜	10월 19일	10월 20일	10월 21일	10월 22일	10월 23일
오전간식	양배추죽⑤⑥	닭죽⑫	채소죽⑤⑥	양송이죽⑤⑥	잔멸치죽⑤⑥
점심	백미밥 들깨버섯탕⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑫⑫ 도토리묵무침⑤⑥ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 두부미역국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ II 애호박나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨	카레라이스②⑤⑥⑫⑫⑫ 송농 푸실리파스타 ②⑤⑥⑫⑫⑫⑫ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 맑은조개살국⑤⑥⑫ 돈육장조림⑤⑥⑫ 숙주나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨	백미밥 배추닭국⑤⑥⑫ 두부구이&양념장⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 안매운배추김치⑨
오후간식	바나나	샤인머스켓&요플레②	밥새우주먹밥⑤⑥⑨	시리얼⑤&우유②	사과&치즈
열량/단백질	382/16	384/19	461/11	489/21	423/21
날짜	10월 26일	10월 27일	10월 28일	10월 29일	10월 30일
오전간식	연두부죽⑤⑥	브로콜리치즈죽②	흑임자죽	애호박죽⑤⑥	황태죽
점심	백미밥 쇠고기무국⑤⑥⑫ 삼색달걀찜① 김자반⑤ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨	뿌리채소영양밥&양념장⑤⑥ 송농 돈육불고기⑤⑥⑫ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 달걀국①⑤⑥ 두부까스①⑤⑥⑫⑫ 양상추샐러드⑤⑥ 안매운배추김치⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 잡채⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 안매운배추김치⑨
오후간식	유부초밥⑤⑥	과일(바나나)&요플레②	크림스파게티②⑥	뽕(파배기①②⑤⑥)&우유②	찐감자&우유②
열량/단백질	491/17	418/19	465/14	546/18	479/18
참고 사항	※ 과일류 및 유제품류 - 동일식품군[과일(사과)↔과일(바나나), 유제품(호상요구르트)↔유제품(우유)] 내에서 변경 가능 ☑ 식단표 제공 전 : 과일류 및 유제품류 변경하여 사전 계획 ☑ 식단표 제공 후 : 변경사항 일시 기록 및 안내(변경사유 포함)				

식품 알레르기 유발식품

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 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
※ 가공식품류는 사용 전 원재료명 및 표시사항을 확인하여 알레르기 유발식품 포함여부를 확인 후 제공

원산지 표시(농·축·수산물)

쌀	밥	국내산	쇠고기	한우			국내산
	죽	국내산		한우	육우	젖소	
콩	누룽지	국내산	돼지고기				국내산
	두부류	국내산	닭고기				국내산
	콩비지		동태				러시아산
	콩국수		고등어				국내산
김치	배추	국내산					
	고춧가루	국내산					

☺ 영아 1일 영양소 섭취 기준

연령	열량(권장섭취량)	단백질(권장섭취량)	칼슘(충분섭취량)
9~11개월	600kcal	15g	300mg

☺ 월령별 수유와 이유식 권장 횟수

횟수	아침	점심	저녁
3회	수유/이유식	이유식/수유	이유식/수유

- ♣ 월령별 권장 수유량은 아이가 먹는 이유식의 양에 따라 개인차가 있을 수 있으며, 보충 수유가 필요한 경우도 있습니다.
- ♣ 후기 이유식 식단은 이유식과 수유(분유)를 병행하여 섭취하는 것을 원칙으로 하여 점심 1회 제공 기준으로 구성되었습니다.

후기 이유식 특징	
제공 형태	무른 밥 형태의 고형식
죽의 농도	밥알의 형태가 있으면서 잇몸으로 으깰 수 있는 농도 *돌 이전까지는 반드시 이유식을 제공합니다.
조리/횟수	5배죽(불린쌀:물=1:5) / 주식으로 2회, 간식으로 2회

후기 이유식 제공 형태	
채소류	사방 0.3cm 크기로 썬 상태
어패류	살만 발라 삶아 사방 0.5cm 크기로 썬 상태
육류	삶아서 사방 0.3~0.5cm 크기로 썰어 작은 덩어리가 있는 상태
난류	노른자만 풀어서 사용하거나 완숙 노른자를 약간 덩어리지게 으갠 상태

섭취 주의사항 및 간식 제공 예시

- 원아의 월령 및 발달상태를 고려하여 섭취 가능한 식재료인지 보호자 확인 후 계획·제공합니다.
 - 제공 전 알레르기 여부를 확인하고, 처음 섭취하는 식품은 알레르기 증상 발현 여부를 관찰합니다.
 ※ 복숭아·토마토·땅콩·달걀흰자(알레르기 위험)와 꿀(보툴리눔균, 독소)은 영아기에 제공하지 않음
 - 생우유는 조제분유보다 철분이나 비타민이 부족하므로 돌 이후에 주는 것이 좋습니다.
 - 오전간식은 점심(이유식) 섭취에 부담이 가지 않도록 제공합니다. ※ 간식 추가 제공 시 감수없이 변경 가능
- ① 사용하는 유아식 식단 유형(죽형, 혼합형, 과일형 등)과 통일하여 계획·제공할 수 있습니다.

예시1

죽형	월	화	수	목	금
오전간식	죽	죽	죽	죽	죽
오후간식	영아치즈	으깨 과일	호상요구르트	찐 채소	으깨 찐서류

※ 유아식 오전간식과 통일하여 죽으로 제공할 경우 이유기에 섭취 가능한 식재료인지 확인합니다.

- 소금, 설탕 등 조미료는 이유기에 제공하지 않음 예] 된장죽 등
- 가공품은 이유기에 제공하지 않음 예] 참치죽, 어묵죽, 스프류 등

과일형	월	화	수	목	금
오전간식	으깬 과일	으깬 과일	으깬 과일	으깬 과일	찐 채소
오후간식	영아치즈	찐 채소	죽	호상요구르트	으깬 찐서류

② 유아식 식단과 관계없이 기관 선호도 및 특성을 고려하여 계획·제공할 수 있습니다.

예시] 으깬 과일, 찐 채소, 으깬 찐서류, 호상요구르트, 죽(이유식), 영아치즈, 요리간식(수제완자, 수제쌀빵, 핑거푸드 등) 등
이유기에 설치 가능한 간식을 요일별로 계획하여 제공

☺ 후기 이유식 식단

요일 날짜	월	화	수	목	금
				10월 1일	10월 2일
후기	※ 열량/단백질 정보 단위 : Kcal/g			닭고기오이비타민	닭고기애호박양파
열량/단백질				무른밥⑮	무른밥⑮
날짜	10월 5일	10월 6일	10월 7일	10월 8일	10월 9일
후기	대체공휴일	두부버섯노른자	두부고구마열갈이	흰살생선김당근	한글날
열량/단백질		무른밥①⑤	무른밥⑤	무른밥	
날짜	10월 12일	10월 13일	10월 14일	10월 15일	10월 16일
후기	노른자연근콩나물	노른자부추아욱	닭고기감자양파	닭고기파프리카무	쇠고기가지브로콜리
열량/단백질	무른밥①⑤	무른밥①	무른밥⑮	무른밥⑮	무른밥⑮
날짜	10월 19일	10월 20일	10월 21일	10월 22일	10월 23일
후기	두부양파치즈	두부애호박미역	노른자비타민우영	노른자숙주적채	닭고기배추단호박
열량/단백질	무른밥②⑤	무른밥⑤	무른밥①	무른밥④	무른밥⑮
날짜	10월 26일	10월 27일	10월 28일	10월 29일	10월 30일
후기	쇠고기무김	쇠고기콩나물오이	흰살생선브로콜리연근	흰살생선당근감자	두부열갈이파프리카
열량/단백질	무른밥⑮	무른밥⑤⑮	무른밥	무른밥	무른밥⑤
날짜	128 1/7 3	114 6/6 3	104 8/5 8	103 9/5 6	100 1/3 6

원산지표시	쌀	콩	쇠고기			닭고기(안심/가슴살)	흰살생선(동태)
	죽 / 밥	두부류	한우국내산			국내산	러시아산
	국내산	국내산	한우	젓소	육우		
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 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 유발식품의 포함여부를 확인한 후 제품 바랍니다.						