울산북구 어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자 : 이다정, 장서윤 영양사

하늘나무어린이집 영유아 식단표

2026년 11월

혼합형(3-5세)

	월	화	수	목	금	토
날짜	**11월 2일**	**11월 3일**	**11월 4일**	**11월 5일**	**11월 6일**	**11월 7일**
오전간식	과일(귤)	김찹쌀죽	마시는요구르트②	과일(메론)	장국죽⑤⑥⑯	미숫가루⑤
점심	백미밥 순두부찌개⑤⑥ 대패삼겹살볶음⑩ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 맑은버섯국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	피자볶음밥②⑤⑥⑩⑫ 미소장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 북어국⑤⑥ 동그랑땡구이①⑤⑥⑩ 고구마범벅①⑤ 배추김치⑨	<가을소풍> - 개별 도시락 지참 -	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 들기름두부구이⑤⑥ 치커리유자청무침 깍두기⑨
오후간식	늙은호박전①⑤⑥	빵(식빵①②⑤⑥) &우유②	잔멸치주먹밥⑤⑥	핫도그①②⑤⑥⑩⑮	과일(바나나) &떠먹는요구르트②	감귤토스트①②⑤⑥
열량/단백질	543/18	659/31	708/26	684/21	266/9	633/25
날짜	**11월 9일**	**11월 10일**	**11월 11일**	**11월 12일**	**11월 13일**	**11월 14일**
오전간식	과일(사과)	채소죽⑤⑥	떠먹는요구르트②	과일(배)	달걀죽①	시리얼⑤&우유②
점심	백미밥 맑은배추국⑤⑥ 닭강정⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 맛김구이 배추김치⑨	카레라이스②⑤⑥⑫⑯⑱ 무채국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 어묵국⑤⑥ 돈육시래기조림⑤⑥⑩ 토마토무침⑤⑥⑫ 배추김치⑨	백미밥 조개탕⑤⑥⑱ 깐풍두부⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭갈비덮밥⑤⑥⑮ 숭늉 숙주당근나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	시리얼⑤&우유②	허니버터연근강정 ②⑤⑥	빵(카스테라①②⑤⑥) &매실차	찐고구마&우유②	크림스프②⑥
열량/단백질	603/32	625/28	678/23	579/23	728/22	562/21
날짜	**11월 16일**	**11월 17일**	**11월 18일**	**11월 19일**	**11월 20일**	**11월 21일**
오전간식	과일(감)	닭죽⑮	마시는요구르트②	과일(사과)	연두부죽⑤	미숫가루⑤
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 오징어호박국⑤⑥⑰ 달걀만두①⑤⑥ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	채소볶음밥⑤⑥ 도토리묵국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 깍두기⑨	잡곡밥 콩나물국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 깍두기⑨	칼국수⑤⑥ 백미밥 고로케①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	치즈주먹밥②⑤⑥	빵(찐빵⑥)&우유②	로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	프렌치토스트①②⑤⑥	과일(귤) &떠먹는요구르트②	구운달걀①
열량/단백질	698/25	701/30	616/23	534/21	605/27	587/21
날짜	**11월 23일**	**11월 24일**	**11월 25일**	**11월 26일**	**11월 27일**	**11월 28일**
오전간식	과일(바나나)	흑임자죽	떠먹는요구르트②	과일(귤)	게살죽①⑤⑥⑧	시리얼⑤&우유②
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 달걀찜① 햄양파볶음⑤⑥⑩⑮ 깍두기⑨	잡곡밥 청경채된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨	참치덮밥①⑤⑥ 맑은유부국⑤⑥ **김치전⑤⑥⑨** 깍두기⑨	잡곡밥 달걀국①⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 모둠버섯국⑤⑥ 닭고기장똑똑이⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	김밥①⑤⑥⑧⑩⑬⑮ 미소장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	어묵탕⑤⑥	시리얼⑤&우유②	물만두⑤⑥⑩	빵(소보로빵①②⑤⑥) &매실차	찐단호박&우유②	꿀토마토⑫
열량/단백질	575/31	749/24	641/30	552/28	582/28	518/19
날짜	**11월 30일**	**식단 구성**		**식단 구성**		
오전간식	과일(사과)					
점심	백미밥 쇠고기전골⑤⑥⑯ 온두부&양념장⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨					
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.

이 식단표는 이다정 영양사에게
감수를 받아서 변경된 식단입니다.

□만0세~5세까지 보육하는 원으로 만 3~5세 식단 사용시 안내사항

· 식단의 열량/단백질은 만 3세~5세 기준으로 기재되었으며 우유 및 유제품류는 만 0~5세가 동일하게 제공되며, 나머지 식품군의 경우 만 0~2세는 만 3~5세 식사 배식량의 65%로 조정하여 제공합니다.

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	국내산	닭고기	국내산	
	콩비지		오리고기	국내산	
	콩국수		오징어	국내산	
김치	배추	국내산			
	고춧가루	국내산			

원산지 표시(가공식품)

동그랑땡	돼지고기	국내산
닭강정	닭고기	국내산
함박스테이크	돼지고기	국내산
	쇠고기	국내산
햄	돼지고기	국내산
	닭고기	국내산
참치	다랑어	원양산

김치, 안전하게 담그고 건강하게 섭취하기

❶ 우리나라의 김장문화



추운 겨울을 대비해 많은 양의 김치를 미리 담그는 일을 말하며, 수백 년 동안 전 국민에게 이어져 오는 생활 속 문화유산입니다.
2013년 한국의 '김장, 한국에서의 김치 만들기와 나누기'가 유네스코 인류무형문화유산으로 지정되었습니다.

❷ 김치는 건강에 어떤 도움을 줄까요?

김치는 소금에 절인 배추 등 채소에 고유의 양념을 고루 버무린 뒤 저온에서 숙성시켜 유산균 발효를 극대화한 전통 발효식품입니다. 김치는 발효 과정에서 유산균과 유기산 등 다양한 물질이 생성되면서 김치의 건강 기능성에 대한 연구가 활발하게 이루어지고 있습니다.

항균효과 | 장내 환경 개선 | 면역 증진 효과 | 대사증후군 예방 | 항비만, 항암 효과

❸ 김치 속 나트륨 알아보기

☑ 한국인의 김치를 통한 나트륨 섭취량은 408mg으로 평균 하루 나트륨 섭취량의 12% 수준에 불과합니다.
* 식품의약품안전처 기준 1회 적정 섭취량 40~60g

☑ 김치의 주재료인 배추, 무, 마늘 등에 많은 칼륨이 몸 속 나트륨과 상호작용을 통해 나트륨 배출을 촉진시키는 역할을 합니다.



출처 : 세계김치연구소(2018)

❹ 김치, 안전하게 담그는 법



김장에 사용되는 고무장갑、고무대야 등 '식품용 기구' 표시를 확인하기

주의! 김장 때 자주 사용하는 빨간 고무대야에 '식품용 기구' 표시가 없으면 공업용으로 제조되어 인체에 유해한 중금속(납·카드뮴)이 있을 수 있음



☑ 상하거나 많이 손상된 재료 사용하지 않기
☑ 김장에 사용되는 채소 깨끗하게 세척하기
☑ 칼, 도마, 용기 깨끗하게 관리하기

❺ 김치 표면의 하얀 막 '골마지'는 무엇인가요?



골마지는 효모에 의한 흰색 막으로, 곰팡이가 아닌 **효모**입니다.
김치의 경우, 주로 발효 후기에 산소와 반응한 효모가 흰색 막으로 나타나게 되며,
독성이 없어 겉부분만 걷어내고 물에 씻어 조리하면 안전하게 섭취할 수 있습니다.
(단, 실모양이나 초록색을 띄는 곰팡이는 섭취 불가)

❻ 김치, 맛있고 안전하게 보관하는 법



김치를 익힌 후, 4°C 이하의 낮은 온도에서 저온 보관하기



김치가 국물에 충분히 잠기게 하여 공기노출 최소화 하기

출처 : 식품의약품안전처, 식생활안전관리원, 나눔스퀘어네오OTF, 산돌구름네모니2

울산북구 어린이·사회복지급식관리지원센터
울산 북구 산업로 1020, 오토밸리복지센터 1F
Tel : 052-285-4290 / Fax : 052-285-4291