

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	떡/빵&우유	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

1) 수요일 점심 송능(대체국)

2) 목요일 오후간식 떡류(빵, 찐서류 등)

제공되는 메뉴 외 열량/단백질 삭제

예시]

점심	송능(대체:마소장국🍲🍲)	송능
열량/단백질	412/12(405/15)	412/12

⑥ 편식 예방 「월 2회 푸드브릿지」

반복 노출을 통한 편식 예방법으로 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

10월 푸드브릿지(애호박) 메뉴

14일	3단계	🍲애호박국수
20일	4단계	🍲애호박나물

※ 단계를 고려해 양, 크기를 조정하여 조리

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(견과류는 슬라이스로 제공) ■ 배식 크기는 연령별로 조절하여 제공
27일(화)	오이나물	오이무침	
-	안매운배추김치	배추김치	
-	안매운깍두기	깍두기	
열량/단백질	65%	100%	떡류 제공 시 유의 사항 ■ 잘게 잘라서 제공하며 목이 메지 않도록 물·음료와 함께 제공 ■ 섭취 시 반드시 교사의 모니터링 필요

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)

	월	화	수	목	금		
날짜	식단 구성						
오전간식	 : 울산북구센터 개발 메뉴 수 : 나트륨 저감화의 날 (송농 제공)  : 고기 없는 날 (두 번째 화요일)  : 푸드브릿지 메뉴 (애호박) ※ 열량/단백질 정보 단위 : Kcal/g ※ 우유 100ml 제공 기준 열량/단백질입니다.		오전간식 수, 목, 금주의 다른 것은 북구어린이급식관리지원센터의 기본 식단에서 추가되었습니다. *이식단표는 장서윤영양사에게 감수를 받아서 변경된 식단입니다. *식재료 공급에 따라 일부 변경 될 수 있습니다.	10월 1일 (생일식단) 누룽지죽&토마토⑫ 찹쌀밥⑤ 황태미역국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨ 포도주스	10월 2일 콩죽⑤&오이 백미밥 호박양파국⑤⑥ 돈수육⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치(1-3세:백김치)⑨	아래 식단의 열량/단백질은 만3-5세 기준으로 기재되었으며 우유 및 유제품류는 만1-5세와 동일하게 제공하며 나머지 식품군의 경우 만0-2세는 만3-5세 식사배식량의 65%로 조정하여 제공합니다.	
점심			*케이크①②⑥&우유②	오렌지&우유②			
오후간식			751/29		584/30		
열량/단백질							
날짜	10월 5일	10월 6일	10월 7일	10월 8일	10월 9일		
오전간식	 개천절 대체공휴일	쇠고기죽⑬&당근	*타락죽②&파프리카	*옥수수스프②⑥&모닝빵①②⑤⑥	 한글날		
점심		잡곡밥 버섯전골⑤⑥ *치즈달걀말이①②⑤ 콩나물무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	돈육채소볶음밥⑤⑥⑩ 송농 고구마조림⑤⑥ 안매운깍두기⑨ *요구르트②	잡곡밥 미역국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치(1-3세:백김치)⑨			
오후간식		사과&우유②	치킨너겟①②⑤⑥⑬&우유②	백설기&우유②			
열량/단백질		589/25	861/26	876/29			
날짜	10월 12일	10월 13일 (소풍)	10월 14일	10월 15일	10월 16일		
오전간식	녹두죽&*치즈②	단호박죽&방울토마토⑫	게살죽①⑤⑥⑧&당근	얼갈이된장죽⑤⑥&오이	현미찰쌀죽&*짜요짜요②		
점심	백미밥 된장찌개⑤⑥ 돈육파채볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 (여름,겨울반만소풍으로점심은멸치김자반주먹밥으로대체제공)⑤⑥ 어묵국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 맛김구이 배추김치(1-3세:백김치)⑨	짜장밥②⑤⑥⑩⑬ 송농 탕수육⑤⑥⑩ 안매운깍두기⑨ 사과주스	잡곡밥 무채국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 파프리카샐러드⑤⑥ 백김치⑨	백미밥  쇠고기가지국⑤⑥⑬ *달걀스크램블①⑤ 브로콜리나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨		
오후간식	*삶은달걀①&우유②	바나나&우유②	 애호박국수⑤⑥&우유②	꿀설기&우유②	찐고구마&우유②		
열량/단백질	740/36	554/21 (356/11)	848/30	751/26	792/29		
날짜	10월 19일	10월 20일	10월 21일	10월 22일 (건학)	10월 23일		
오전간식	양배추죽⑤⑥&당근	닭죽⑬&*플레인②	채소죽⑤⑥&파프리카	*양송이스프②⑥&모닝빵①②⑤⑥	잔멸치죽⑤⑥&*지즈②		
점심	백미밥 들깨버섯탕⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 두부미역국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦  애호박나물⑤⑥ 배추김치(1-3세:백김치)⑨	*오므라이스①⑤⑩⑬ 송농 푸실리파스타②⑤⑥⑬⑭⑯ 안매운깍두기⑨ *요구르트②	잡곡밥 (겨울반만건학으로점심은멸치김자반주먹밥으로대체제공)⑤⑥ 맑은조개살국⑤⑥⑩ 돈육장조림⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치(1-3세:백김치)⑨	백미밥 배추닭국⑤⑥⑬ 두부구이&양념장⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 안매운깍두기⑨		
오후간식	꿀호떡①②⑤⑥&우유②	포도&우유②	밥새우주먹밥⑤⑥⑨&우유②	노란시루떡&우유②	배&우유②		
열량/단백질	757/30	626/29	876/26	821/38 (615/20)	688/33		
날짜	10월 26일	10월 27일	10월 28일 (건학)	10월 29일	10월 30일		
오전간식	연두부죽⑤⑥&*비요프②	*브로콜리치즈죽②&오이	흑임자죽&*짜요짜요②	애호박죽⑤⑥&당근	황태죽&대추칩		
점심	백미밥 쇠고기무국⑤⑥⑬ *삼색달걀찜① 김자반⑤ 배추김치(1-3세:백김치)⑨	잡곡밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ 오이무침⑤⑥ (1-2세:오이나물) 백김치⑨	뿌리채소영양밥&양념장⑤⑥ 송농 돈육불고기⑤⑥⑩ 배추김치(1-3세:백김치)⑨ *요구르트②	잡곡밥 *달걀국①⑤⑥ 두부까스①⑤⑥⑬⑯ 양상추샐러드⑤⑥ 안매운깍두기⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 잡채⑤⑥ 불어묵볶음⑤⑥ 안매운깍두기⑨		
오후간식	유부주먹밥⑤⑥&우유②	바나나&우유②	*카스테라①②⑤⑥&우유②	꿀떡&우유②	찐단호박&우유②		
열량/단백질	891/32	546/25	888/28	782/24	728/26		
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 일지 기록 및 안내(변경사유 포함)						

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) ⑲조식
※ 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 확
인 후 제공 ※알레르기대체식: 오이→당근, 케이크·옥수수스프, 치즈
삶은달걀, 플레인, 양송이스프, 짜요짜요, 카스테라→과일, 오므라이스→
달걀계거후제금, 궁중, 타락죽→흰쌀죽, 브로콜리치즈죽→브로콜리죽,
달걀스프달걀, 치즈달걀말이, 삼색달걀죽→연두부, 요구르트→주스, 달
걀→달걀계거후제금

원산지 표시(농·축·수산물)						원산지 표시(가공식품)			
쌀	밥	국내산	쇠고기	국내산			치킨너겟	닭고기	국내산
	죽	국내산		한우	육우	젓소		돼지고기	국내산
	누룽지	국내산	돼지고기	국내산			떡갈비	쇠고기	국내산
	두부류	국내산	닭고기	국내산				훈제오리	오리고기
콩	두부류	국내산	동태	국내산			탕수육	돼지고기	국내산
	콩비지		고등어	국내산					
	콩국수								
김치	배추	국내산							
	고춧가루	국내산							