울산북구 어린이·사회복지급식관리지원센터

호계초등학교어린이집 식단 안내문 2026년 11월

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&치즈

식단 구성

① **나트륨 저감화 및 잔반 줄이기**	매주 수요일 국류 숭늉(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 숭늉(대체국)** **2) 목요일 오후간식 떡류(빵, 찐서류 등)**	제공되는 메뉴 외 열량/단백질 삭제 예시] 점심: 숭늉 ~~(대체:미소장국⑤⑥)~~ → 숭늉 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

11월 푸드브릿지(브로콜리) 메뉴

11일	2단계	카레라이스
18일	2단계	채소볶음밥

※ 단계를 고려해 양, 크기를 조정하여 조리

2. 연령별 식단 구분

일자	1-2세 메뉴	3-5세 메뉴
25일(수)	안매운김치전	김치전
-	안매운배추김치	배추김치
-	안매운깍두기	깍두기
열량/단백질	65%	100%

유아기 식사 제공 시 유의 사항

- 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

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)

울산북구 어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자 : 이다정, 장서윤 영양사

호계초등학교어린이집 영유아 식단표

2026년 11월

죽형(1-5세)

	월	화	수	목	금
날짜	11월 2일	11월 3일	11월 4일 (생일식단)	11월 5일 (견학)	11월 6일
오전간식	누룽지죽&당근	김찹쌀죽&토마토⑫	*녹두죽&오이	*양송이스프②⑥&모닝빵①②⑤⑥	장국죽⑤⑥⑯&파프리카
점심	백미밥 순두부찌개⑤⑥ 돈육볶음⑩ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치(1-3세:백김치)⑨	잡곡밥 맑은버섯국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치(1-3세:백김치)⑨	찹쌀밥⑤ 황태미역국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨ 포도주스	잡곡밥 (여름,겨울반만견학으로점심은멸치김자반주먹밥으로대체제공)⑤⑥ 북어국⑤⑥ 동그랑땡구이①⑤⑥⑩ 고구마범벅①⑤ 안매운깍두기⑨	백미밥 호박양파국⑤⑥ *삼색달걀스크램블①⑤ 새우살데리야끼조림⑤⑥⑨ 안매운깍두기⑨
오후간식	핫도그①②⑤⑥⑩⑮&우유②	바나나&우유②	케이크①②⑥&우유②	절편&우유②	바나나&우유②
열량/단백질	683/30	581/28	775/31	864/29 (615/20)	675/30
날짜	11월 9일	11월 10일	11월 11일	11월 12일	11월 13일
오전간식	*타락죽②&방울토마토⑫	채소죽⑤⑥&*치즈②	버섯죽&오이	애호박죽⑤⑥&파프리카	*달걀죽①&당근
점심	백미밥 맑은배추국⑤⑥ 닭강정⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 맛김구이 배추김치(1-3세:백김치)⑨	카레라이스②⑤⑥⑫⑯⑱ 숭늉 *달걀말이①⑤ 배추김치⑨ *안매운깍두기②	잡곡밥 어묵국⑤⑥ 돈육시래기조림⑤⑥⑩ 토마토무침⑤⑥⑫ 백김치⑨	백미밥 조개탕⑤⑥⑱ 마파두부⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치(1-3세:백김치)⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥&우유②	귤&우유②	허니버터오징어칩②⑤⑥8&우유②	깨송편&우유②	찐고구마&우유②
열량/단백질	758/38	579/30	771/22	715/28	701/23
날짜	11월 16일	11월 17일	11월 18일	11월 19일	11월 20일
오전간식	*땅콩죽④&파프리카	닭죽⑮&*짜요짜요②	참깨죽&당근	*옥수수스프②⑥&모닝빵①②⑤⑥	연두부죽⑤&*치즈②
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤⑥ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 오징어호박국⑤⑥⑰ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 버섯나물⑤⑥ 배추김치(1-3세:백김치)⑨	채소볶음밥⑤⑥ 숭늉 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 안매운깍두기⑨ 사과주스	잡곡밥 콩나물국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 배추김치(1-3세;백김치)⑨
오후간식	멸치주먹밥⑤⑥&우유②	바나나&우유②	*로제스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑱&우유②	무지개떡&우유②	귤&우유②
열량/단백질	849/35	654/35	763/26	791/32	640/29
날짜	11월 23일	11월 24일	11월 25일	11월 26일 (김장)	11월 27일
오전간식	고구마죽&방울토마토⑫	흑임자죽&*플레인②	*당근치즈죽②&오이	우엉죽&당근	게살죽①⑤⑥⑧&*비요뜨②
점심	백미밥 미역국⑤⑥ *달걀찜① 햄양파볶음⑤⑥⑩⑮ 배추김치(1-3세:백김치)⑨	잡곡밥 청경채된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤ 백김치⑨	참치덮밥①⑤⑥ 숭늉 **호박나물⑤⑥** 안매운깍두기⑨ *요구르트②	잡곡밥 *달걀국①⑤⑥ 돈육수육⑩ 김자반⑤ 안매운깍두기⑨	백미밥 모둠버섯국⑤⑥ 닭고기장똑똑이⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치(1-3세:백김치)⑨
오후간식	어묵탕⑤⑥&우유②	귤&우유②	찐만두⑤⑥⑩&우유②	증편&우유②	찐단호박&우유②
열량/단백질	712/36	732/28	748/28	743/33	779/34
날짜	11월 30일	식단 구성			
오전간식	콩나물죽⑤&*짜요짜요②				
점심	백미밥 쇠고기전골⑤⑥⑯ 연두부&양념장⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치(1-3세:백김치)⑨	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/단백질 입니다.		
오후간식	볶음우동⑤⑥&우유②	※ 과일류 및 유제품류 - 동일식품군[과일(사과)↔과일(바나나), 유제품(호상요구르트)↔유제품(유유)] 내에서 변경 가능			
열량/단백질	691/28	☑ 식단표 제공 전 : 과일류 및 유제품류 변경하여 사전 계획 ☑ 식단표 제공 후 : 변경사항 일지 기록 및 안내(변경사유 포함)			

오전간식 수,목,금죽외 다른 것은 북구어린이급식관리직원센터의 기본 식단에서 추가되었습니다. *이식단표는 장서윤 영양사에게 감수를 받아서 변경된 식단입니다. *식재료 공급에 따라일부 변경 될 수 있습니다.

아래 식단의 열량/단백질은 만3-5세 기준으로 기재되었으며 우유 및 유제품류는 만1-5세와 동일하게 제공하며 나머지식품군의 경우 만0-2세는 만3-5세 식사배식량의 65%로 조정 하여 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 ※알레르기대체식:녹두죽,타락죽,달걀죽,땅콩죽→흰쌀죽, 당근치즈죽→당근죽, 요구르트→주스, 양송이스프,케이크,치즈,짜요짜요,옥수수스프,플레인,비요뜨→과일, 달걀말이,달걀찜,삼색달걀스크램블→연두부, 달걀국→달걀제거국

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	원양산	
김치	배추	국내산			
	고춧가루	국내산			

원산지 표시(가공식품)

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