울산북구 어린이·사회복지급식관리지원센터

효성늘푸른나무어린이집 유아 식단표

2026년 11월
죽형(1-2세)

작성자 : 이다정, 장서윤 영양사

	월	화	수	목	금	토
날짜	11월 2일	11월 3일	11월 4일	11월 5일	11월 6일(생일)	11월 7일
오전간식	누룽지죽	김찹쌀죽	녹두죽	양파스프②⑥ &채소(토마토⑫)	채소죽⑤⑥	
점심	백미밥 순두부찌개⑤⑥ 대패삼겹살볶음⑩ 파프리카무침⑤⑥ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 맑은버섯국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 브로콜리볶음⑤⑥ 안매운배추김치⑨	피자볶음밥②⑤⑥⑩⑫ 미소장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 북어국⑤⑥ 동그랑땡구이①⑤⑥⑩ 고구마범벅①⑤ 안매운배추김치⑨	찹쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 흰살생선전①⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨	
오후간식	늙은호박전①⑤⑥	사과 &호상요구르트②	잔멸치주먹밥⑤⑥	핫도그①②⑤⑥⑩⑮	카스테라①②⑤⑥ &우유②	
열량/단백질	404/12	411/21	465/21	420/15	450/21	
날짜	11월 9일	11월 10일	11월 11일	11월 12일	11월 13일	11월 14일
오전간식	타락죽②	채소죽⑤⑥	버섯죽	애호박죽⑤⑥ &파프리카	달걀죽①	
점심	백미밥 맑은배추국⑤⑥ 닭강정⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 맛김구이 안매운배추김치⑨	카레라이스②⑤⑥⑫⑯⑱ 숭늉 달걀말이①⑤ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 어묵국⑤⑥ 돈육시래기조림⑤⑥⑩ 토마토무침⑤⑥⑫ 안매운깍두기⑨	백미밥 조개탕⑤⑥⑱ 깐풍두부⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨	
오후간식	잔치국수⑤⑥	귤&호상요구르트②	허니버터연근강정 ②⑤⑥	카스테라①②⑤⑥ &우유②	찐고구마&우유②	
열량/단백질	447/23	384/20	456/12	468/19	469/15	
날짜	11월 16일(생일)	11월 17일	11월 18일	11월 19일	11월 20일	11월 21일
오전간식	전복죽④	닭죽⑮	참깨죽	옥수수스프②⑥ &당근	연두부죽⑤	
점심	찹쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 오징어호박국⑤⑥⑰ 달걀만두①⑤⑥ 버섯나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨	채소볶음밥⑤⑥ 숭늉 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 콩나물국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 안매운깍두기⑨	
오후간식	카스테라①②⑤⑥ &우유②	바나나 &호상요구르트②	로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	프렌치토스트①②⑤⑥	귤&치즈②	
열량/단백질	505/18	460/21	426/14	340/17	395/18	
날짜	11월 23일(생일)	11월 24일(생일)	11월 25일	11월 26일	11월 27일	11월 28일
오전간식	과일	과일	당근치즈죽②	우엉죽&채소(오이)	게살죽①⑤⑥⑧	
점심	찹쌀밥 미역국⑤⑥ 닭강정⑤⑥⑮ 양배추콘샐러드①⑤ 안매운배추김치⑨	찹쌀밥 조갯살미역국⑤⑥⑨ 훈제오리구이 오이무침⑤⑥ 안매운배추김치⑨	참치덮밥①⑤⑥ 숭늉 **안매운김치전⑤⑥⑨** 안매운깍두기⑨	잡곡밥 달걀국①⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 호박나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨	백미밥 모둠버섯국⑤⑥ 닭고기장똑똑이⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	
오후간식	카스테라①②⑤⑥ &우유②	카스테라①②⑤⑥ &우유②	물만두⑤⑥⑩	머핀①②⑤⑥ &우유②	찐단호박&우유②	
열량/단백질	416/21	477/18	437/15(435/18)	484/23	401/20	
날짜	11월 30일	식단 구성				
오전간식	콩나물죽⑤					
점심	백미밥 쇠고기전골⑤⑥⑯ 온두부&양념장⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 안매운배추김치⑨	식단 구성				
오후간식	볶음우동⑤⑥					
열량/단백질	384/15					

: 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.

※ 과일류 및 유제품류 - 동일식품군[과일(사과)↔과일(바나나), 유제품(호상요구르트)↔유제품(유유)] 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) 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
	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