

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	과일	죽	유제품	과일	죽
오후	조리간식	빵/시리얼&우유	조리간식	빵&차/떡 대체메뉴	찐서류&우유/과일&치즈

점심 구성	① 나트륨 저감화 및 잔반 줄이기	매주 수요일 국류 승능(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, 과일채소·찐서류 주 3회 제공
	④ 어육가공품 제공 기준	월 5회 이하 제공
	⑤ 편식 예방 「월 2회 푸드브릿지」 5월 푸드브릿지(오이) 메뉴	반복 노출을 통한 편식 예방법으로 동일 식재료 2개월간 월 2회 제공 <ul style="list-style-type: none"> ■ 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 ※ 원아의 특성 및 단계를 고려해 재료의 양과 크기를 조정하여 조리·제공
	13일	2단계
27일	2단계	🍴돈육채소볶음밥

2. 연령별 식단 구분

일자	1-2세 메뉴	3-5세 메뉴	유아기 식사 제공 시 유의 사항
11일(월)	양배추나물	양배추쌈&저염쌈장	<ul style="list-style-type: none"> ■ 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 ■ 배식 크기는 연령별로 조절하여 제공(1-2세 제공량 → 3-5세의 65%) ■ 고춧가루 등 자극적인 양념류 사용 자제, 안매운 김치류로 제공 ■ 깍두기는 잘게 잘라 제공(저작이 어려운 경우 배추김치로 대체)
27일(수)	(대체:안매운김치국)	(대체:김치국)	
-	안매운배추김치	배추김치	
-	안매운깍두기	깍두기	
열량/단백질	65%	100%	

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	<ul style="list-style-type: none"> ■ 과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의가 필요 ■ 흰살생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체 	<ul style="list-style-type: none"> · 달걀찜 → 연두부찜 · 달걀말이 → 두부구이, 생선전
우유	<ul style="list-style-type: none"> ■ 멸치, 두부, 해조류로 대체, 식물성 식품에 함유된 칼슘은 흡수율이 낮음 ■ 충분한 칼슘 공급이 어려운 경우 전문의와 상담하여 칼슘제 섭취를 고려 	<ul style="list-style-type: none"> · 우유 → 두유 · 크림파스타 → 토마토파스타
생선	<ul style="list-style-type: none"> ■ 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 	<ul style="list-style-type: none"> · 고등어구이 → 가자미구이 · 오징어볶음 → 돈육불고기 · 흰살생선전 → 두부구이
육류	<ul style="list-style-type: none"> ■ 고기를 제한하는 경우 철 흡수 저하로 빈혈을 초래할 수 있음 ■ 생선류로 대체, 철분 보충으로 해조류 추가 권장, 철분제를 고려할 경우 전문의와 상담 	<ul style="list-style-type: none"> · 쇠불고기 → 오징어볶음 · 돈육장조림 → 고등어조림 · 쇠고기탕국 → 새우살미역국
콩	<ul style="list-style-type: none"> ■ 콩을 이용한 제품이 많기 때문에 많은 주의가 필요(양념류, 콩기름, 과자) ■ 참치, 치즈, 고등어, 쇠고기, 돼지고기 등으로 대체 	<ul style="list-style-type: none"> · 콩나물국 → 무채국 · 두부채소전 → 참치채소전
땅콩 및 견과류	<ul style="list-style-type: none"> ■ 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 	<ul style="list-style-type: none"> · 호두죽 → 깨죽 · 잔멸치견과류볶음 → 잔멸치볶음(제거식)

날짜	월	화	수	목	금
날짜					5월 1일
오전간식					노동절 ※ 열량/단백질 정보 단위 : Kcal/g ※ 우유 100ml 제공 기준 열량/단백질입니다.
점심	🌱 : 울산북구센터 개발 메뉴 수 : 나트륨 저감화의 날 (송농 제공) 🍎 : 고기 없는 날 (두 번째 화요일) 🥕 : 푸드브릿지 메뉴 (오이)				
오후간식					
열량/단백질					
날짜	5월 4일	5월 5일	5월 6일	5월 7일	5월 8일
오전간식	과일(사과)	 어린이날	액상요구르트②	과일(바나나)	흑임자죽
점심	채소볶음밥⑤⑥ 달걀파국①⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬ 양상추콘샐러드⑤⑥ 안매운깍두기⑨		카레라이스②⑤⑥⑫⑬⑭⑯ 송농 들기름두부구이⑤⑥ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 맑은유부국⑤⑥ 닭불고기⑤⑥⑮ 토마토무침⑤⑥⑫ 안매운배추김치⑨	백미밥 쇠고기배추국⑤⑥⑯ 달걀찜① 어묵볶음⑤⑥ 안매운깍두기⑨
오후간식	시리얼⑤&우유②		고구마맛탕⑤	빵(카스테라①②⑤⑥)&보리차	과일(참외)&치즈②
열량/단백질	484/18			493/11	400/16
날짜	5월 11일	5월 12일	5월 13일	5월 14일	5월 15일
오전간식	과일(오렌지)	애호박죽⑤⑥	호상요구르트②	과일(사과)	달걀죽①
점심	백미밥 무채국⑤⑥ 삼겹살구이⑩ 양배추나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 순두부찌개⑤⑥ 생선가스&소스①⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	🥕 김밥볶음밥 ①⑤⑥⑧⑩⑬⑮ 송농 마카로니샐러드①⑤⑥ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 복어국⑤⑥ 🌱 오리마늘종볶음⑤⑥ 버섯나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	백미밥 만두국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 안매운배추김치⑨
오후간식	로제스파게티②⑤⑥⑫⑬⑭⑯	빵(꿀호떡①②⑤⑥)&우유②	부추전①⑤⑥	잼샌드위치①②⑤⑥	찜감자&우유②
열량/단백질	450/13	507/19	427/15	371/13	448/18
날짜	5월 18일	5월 19일	5월 20일	5월 21일	5월 22일
오전간식	과일(참외)	쇠고기죽⑬	액상요구르트②	과일(바나나)	닭살배추죽⑤⑥⑮
점심	백미밥 된장찌개⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 감자양파국⑤⑥ 짜장달걀비②⑤⑥⑩⑮⑯ 열갈이나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	해물데리야끼덮밥⑤⑥⑨⑰ 송농 달걀스크램블①⑤ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 들깨미역국⑤⑥ 두부채소전①⑤⑥ 호박나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑮ 가지볶음⑤⑥ 안매운깍두기⑨
오후간식	유부초밥⑤⑥	시리얼⑤&우유②	잔치국수⑤⑥	빵(모닝빵①②⑤⑥)&보리차	과일(오렌지)&치즈②
열량/단백질	447/19	493/19	434/18	424/14	413/20
날짜	5월 25일	5월 26일	5월 27일	5월 28일	5월 29일
오전간식	 석가탄신일 대채공휴일	연두부죽⑤	호상요구르트②	과일(사과)	양배추치즈죽②
점심		잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 김자반⑤ 안매운배추김치⑨	🥕 돈육채소볶음밥⑤⑥⑩ 송농 어묵겉잎조림⑤⑥ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 버섯당면국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 우영채볶음⑤⑥ 안매운배추김치⑨	백미밥 달걀국①⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑯ 파프리카무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨
오후간식		빵(롤케익①②⑤⑥)&우유②	만두탕수⑤⑥⑩	핫도그①②⑤⑥⑩⑮	찜고구마&우유②
열량/단백질		490/19	479/18	375/16	475/16

식품 알레르기 유발식품	원산지 표시(농·축·수산물)				원산지 표시(가공식품)		
	쌀	콩	김치	소고기	한우	육우	
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야행산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·전복·홍합 포함) ⑲자 ※ ⑬야행산류는 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	밥	국내산	소고기	국내산	국내산	젓소	
	죽	국내산	돼지고기	국내산	햄박스테이크	돼지고기	국내산
	누룽지	국내산	닭고기	국내산	생선가스	명태	러시아산
	두부류	국내산	오리고기	국내산	햄	돼지고기	국내산
콩	콩비지		오징어	국내산	떡갈비	돼지고기	국내산
	콩국수			국내산		쇠고기	국내산
김치	배추	국내산					
	고춧가루	국내산					



오리마늘종볶음

☑ 이달의 제철 : 마늘종

☑ Tip

- ① 오리고기를 데치면 잡내 제거에 효과가 있으나 너무 오랜시간 데치면 육질이 딱딱해질 수 있어요.

● 영양성분 * 3-5세, 1인 기준

열량	단백질	칼슘	철
127.53kcal	7.08g	16.3mg	0.73mg

* 3-5세, 10인 기준

● 재료

오리고기	400g	간장	20g	콩기름	10g
마늘종	150g	설탕	7g	참기름	3g
다진마늘	5g				

♥ 레시피 영상 ♥



1 마늘은 다지고, 마늘종은 잘게 썬다.



2 끓는 물에 소금을 넣고 오리고기를 데쳐 행군다.



3 데친 오리고기는 적당한 크기로 썬다.



4 기름을 두른 팬에 다진마늘을 넣어 볶다가 오리고기와 설탕을 넣어 볶는다.



5 간장을 넣어 볶다가 고기에 양념이 배면 마늘종을 넣어 볶는다.



6 참기름을 넣어 마무리 한다.