

## 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」 6월 푸드브릿지(오이) 메뉴	반복 노출을 통한 편식 예방법으로 동일 식재료 2개월간 월 2회 제공 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1단계(친해지기) : 푸드브릿지 활동지 제공</li> <li>■ 2단계(간접 노출) : 재료의 형태를 알아볼 수 없게 조리하여 식단에 활용</li> <li>■ 3단계(소극적 노출) : 다른 재료와 함께 조리하여 식단에 활용</li> <li>■ 4단계(적극적 노출) : 재료를 식단에 적극 활용</li> </ul> ※ 원아의 특성 및 단계를 고려해 재료의 양과 크기를 조정하여 조리.제공
	12일	3단계
26일	4단계	🍴오이나물

## 2. 연령별 식단 구분

일자	1-2세 메뉴	3-5세 메뉴
19일(금)	안매운목살김치국	목살김치국
-	안매운배추김치	배추김치
-	안매운깍두기	깍두기
열량/단백질	65%	100%

유아기 식사 제공 시 유의 사항
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 잡곡밥은 소화기 용이하도록 충분히 불리고, 잡곡량 5% 이내로 사용</li> <li>■ 모든 음식은 충분히 푹 익혀서 질기거나 단단하지 않고 무르게 제공</li> <li>■ 모든 음식은 먹기 좋은 크기로 잘라 제공</li> <li>■ 배식 크기는 연령별로 조절하여 제공(1-2세 제공량 → 3-5세의 65%)</li> <li>■ 고춧가루 등 자극적인 양념류 사용 자제, 안매운 김치류로 제공</li> <li>■ 깍두기는 잘게 잘라 제공(저작이 어려운 경우 배추김치로 대체)</li> </ul>

## 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"> <li>■ 과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의가 필요</li> <li>■ 흰살생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 달걀찜 → 연두부찜</li> <li>· 달걀말이 → 두부구이, 생선전</li> </ul>
우유	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 멸치, 두부, 해조류로 대체, 식물성 식품에 함유된 칼슘은 흡수율이 낮음</li> <li>■ 충분한 칼슘 공급이 어려운 경우 전문의와 상담하여 칼슘제 섭취를 고려</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 우유 → 두유</li> <li>· 크림파스타 → 토마토파스타</li> </ul>
생선	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후 반응이 없는 생선으로 대체하거나 쇠고기, 돼지고기, 두부, 달걀 등 단백질군에서 대체</li> <li>■ 생선을 제한하는 경우 비타민D가 함유된 표고버섯, 목이버섯 보충을 권장</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 고등어구이 → 가자미구이</li> <li>· 오징어볶음 → 돈육불고기</li> <li>· 흰살생선전 → 두부구이</li> </ul>
육류	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 고기를 제한하는 경우 철 흡수 저하로 빈혈을 초래할 수 있음</li> <li>■ 생선류로 대체, 철분 보충으로 해조류 추가 권장, 철분제를 고려할 경우 전문의와 상담</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 쇠불고기 → 오징어볶음</li> <li>· 돈육장조림 → 고등어조림</li> <li>· 쇠고기탕국 → 새우살미역국</li> </ul>
콩	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 콩을 이용한 제품이 많기 때문에 많은 주의가 필요(양념류, 콩기름, 과자)</li> <li>■ 참치, 치즈, 고등어, 쇠고기, 돼지고기 등으로 대체</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 콩나물국 → 무채국</li> <li>· 두부채소전 → 참치채소전</li> </ul>
땅콩 및 견과류	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 소량으로도 반응하고 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의가 필요</li> <li>■ 해당 견과류 외 다른 견과류에 대한 반응도 확인하고 반응 시 다른 식품(외관상 비슷한 건포도, 볶은 콩 등)으로 대체하거나 제거식 권장</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 호두죽 → 깨죽</li> <li>· 잔멸치견과류볶음 → 잔멸치볶음(제거식)</li> </ul>

# 줍파크어린이집 영아 식단표

2026년 6월  
혼합형(11개월~만2세)

	월	화	수	목	금	
날짜	6월 1일	6월 2일	6월 3일(지방 선거)	6월 4일	6월 5일	
오전간식	과일(참외)	누룽지죽		과일(사과)	채소죽⑤⑥	
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 참치두부조림⑤⑥ 양상추샐러드⑤⑥ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 콩나물국⑤⑥ 돈수육⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨		잡곡밥 들깨배추국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 새우살양파볶음⑤⑥⑨ 안매운깍두기⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 애호박감자채전⑤⑥ 안매운배추김치⑨	
오후간식	호상요구르트②	빵(단팥빵①②⑤⑥)&우유②		당근볶음우동⑤⑥⑩	과일(바나나)&치즈②	
열량/단백질	365/18	440/21		422/20	410/16	
날짜	6월 8일	6월 9일		6월 10일	6월 11일	6월 12일
오전간식	과일(바나나)	감자타락죽②	호상요구르트②	과일(참외)	참깨죽	
점심	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 파채쇠불고기⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 숙갓어묵국⑤⑥ 두부구이⑤ 가지굴소스볶음⑤⑥⑩ 안매운배추김치⑨	오므라이스①⑤⑩⑫ 송농 찐만두⑤⑥⑩ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 호박된장국⑤⑥ 허니달걀조림⑤⑥⑮ 맛김구이 안매운배추김치⑨	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 고등어구이⑤⑥ 오이토마토무침⑫ 안매운깍두기⑨	
오후간식	구운달걀①	시리얼⑤&우유②	치즈주먹밥②⑤⑥	빵(모닝빵①②⑤⑥)&보리차	찐고구마&우유②	
열량/단백질	332/17	503/16	499/18	378/16	410/18	
날짜	6월 15일	6월 16일	6월 17일	6월 18일	6월 19일	
오전간식	과일(수박)	새우죽⑤⑥⑨	액상요구르트②	과일(사과)	장국죽⑤⑥⑩	
점심	백미밥 된장찌개⑤⑥ 돈육소금구이⑩ 브로콜리나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 무채국⑤⑥ 미트볼조림⑤⑥⑩⑫⑬ 새송이버섯볶음⑤⑥ 안매운배추김치⑨	짜장밥②⑤⑥⑩⑫ 송농 두부드레싱샐러드⑤ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 유부된장국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 안매운배추김치⑨	백미밥 안매운목살김치국⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤ 감자버터조림② 안매운깍두기⑨	
오후간식	들기름막국수③⑤⑥	빵잼샌드위치①②④⑤⑥)&우유②	채소전①⑤⑥	시리얼⑤&우유②	과일(바나나)&치즈②	
열량/단백질	344/16	547/18	402/12	461/16	489/21	
날짜	6월 22일	6월 23일	6월 24일	6월 25일	6월 26일	
오전간식	과일(참외)	양배추당근죽⑤⑥	호상요구르트②	과일(바나나)	닭죽⑮	
점심	백미밥 만두국⑤⑥⑩ 우영잡채⑤⑥ 온두부⑤ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 달걀파국①⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	돈육불고기덮밥⑤⑥⑩ 송농 고구마튀김⑤⑥ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 모듬버섯국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 안매운깍두기⑨	백미밥 황태국⑤⑥ 쇠고기달걀장조림①⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨	
오후간식	모닝빵샌드위치①②⑤⑥	시리얼⑤&우유②	토마토⑫&우유⑤	빵(식빵①②⑤⑥)&보리차	찐단호박&우유②	
열량/단백질	442/15	482/20	456/17	414/15	413/19	
날짜	6월 29일	6월 30일	식단구성			
오전간식	과일(사과)	순두부죽⑤	🌱 : 울산북구센터 개발 메뉴 수 : 나트륨 저감화의 날 (송농 제공) 🍌 : 고기 없는 날 (두 번째 화요일) 🍷 : 푸드브릿지 메뉴 (오이)			
점심	백미밥 맑은유부국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 햄채소볶음⑤⑥⑩⑮ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 목살스테이크②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 파프리카콘샐러드①⑤ 안매운배추김치⑨				※ 열량/단백질 정보 단위: kcal ※ 유유 기준 열량/단백질이다
오후간식	비빔당면⑤⑥⑬	빵(카스테라①②⑤⑥)&우유②				
열량/단백질	438/19	576/19				

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

# 애호박감자채전



☑ 이달의 제철 : 애호박

☑ Tip

- ① 애호박과 감자를 소금에 절이면 수분이 빠져 전이 더 바삭하게 부쳐져요.

● 영양성분 \* 3-5세, 1인 기준

열량	단백질	칼슘	철
74kcal	0.95g	5.53mg	0.17mg

\* 3-5세, 10인 기준

## ● 재료

애호박	200g	부침가루	40g	콩기름	30g
감자	150g	전분가루	40g	소금	5g
양파	50g				

♥ 레시피 영상 ♥



1 양파를 채 썬다.



2 애호박과 감자를 채 썬다.



3 채 썬 애호박과 감자를 소금에 5분 정도 절인다.



4 3에 양파와 부침가루, 전분가루를 넣고 섞어 반죽을 만든다.



5 팬에 기름을 두르고 반죽을 올려 노릇하게 부친다.