

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 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 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 ※ 원아의 특성 및 단계를 고려해 재료의 양과 크기를 조정하여 조리·제공
	8월 푸드브릿지(감자) 메뉴			
	3일	3단계	Ⅱ 감자샐러드샌드위치	
	26일	4단계	Ⅱ 감자밥&부추양념장	

2. 연령별 식단 구분

일자	1-2세 메뉴	3-5세 메뉴	유아기 식사 제공 시 유의 사항
20일(목)	오이나물	오이무침	■ 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)
26일(수)	안매운김치국	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.

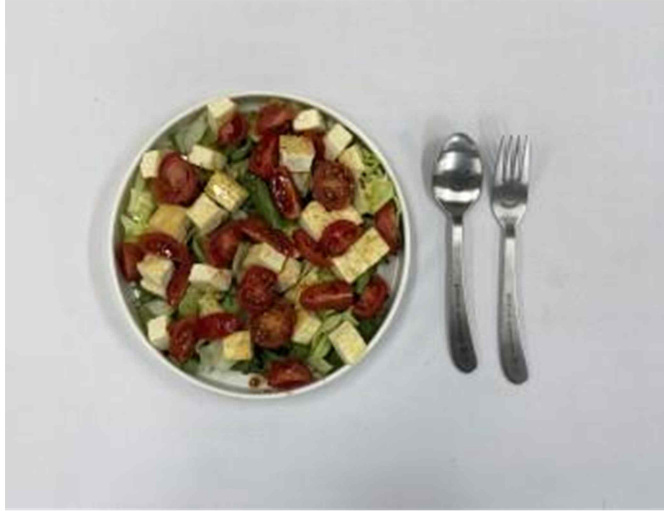
식품	대체식품	예시
달걀	■ 과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의가 필요 ■ 흰살생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체	· 달걀찜 → 연두부찜 · 달걀말이 → 두부구이, 생선전
우유	■ 멸치, 두부, 해조류로 대체, 식물성 식품에 함유된 칼슘은 흡수율이 낮음 ■ 충분한 칼슘 공급이 어려운 경우 전문의와 상담하여 칼슘제 섭취를 고려	· 우유 → 두유 · 크림파스타 → 토마토파스타
생선	■ 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후 반응이 없는 생선으로 대체하거나 쇠고기, 돼지고기, 두부, 달걀 등 단백질군에서 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)

줍파크어린이집 영아 식단표

2026년 8월
혼합형(1-2세)

	월	화	수	목	금
날짜	8월 31일	식단 구성			
오전간식	과일(사과)	🍷 : 울산북구센터 개발 메뉴 수 : 나트륨 저감화의 날 (송농 제공) 🍷 : 고기 없는 날 (두 번째 화요일) 🍷 : 푸드브릿지 메뉴 (감자) ※ 과일류 - 시장 단가 변동 폭이 크므로 과일류 내에서 변경 가능 ☑️ 식단표 제공 전 : 과일류 변경하여 사전 계획 ☑️ 식단표 제공 후 : 변경사항 일지 기록 및 안내(변경사유 포함)			
점심	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 버섯버터볶음②⑤⑥ 안매운배추김치⑨				
	오후간식	잼치즈샌드위치①②⑤⑥			
열량/단백질	402/16				
날짜	8월 3일	8월 4일	8월 5일	8월 6일	8월 7일
오전간식	과일(수박)	양배추죽⑤⑥	호상요구르트②	과일(샤인머스켓)	달걀죽①
점심	백미밥 도토리묵냉국⑤⑥ 잔멸치달걀말이①⑤ 브로콜리볶음⑤⑥ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 두부된장국⑤⑥ 돈육콩나물볶음⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 안매운배추김치⑨	참치채소볶음밥⑤⑥ 송농 버섯전①⑤⑥ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 청경채된장국⑤⑥ 닭살조림⑤⑥⑮ 애호박볶음⑤⑥ 안매운배추김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 들기름두부구이⑤⑥ 게살양상추무침①⑤⑥⑧ 안매운깍두기⑨
오후간식	🍷 감자샐러드샌드위치①②⑤⑥	시리얼⑤&우유②	잔치국수⑤⑥	빵(롤케익①②⑤⑥)&보리차	과일(참외)&치즈②
열량/단백질	369/14	512/19	444/19	419/15	454/19
날짜	8월 10일	🍷 8월 11일	8월 12일	8월 13일	8월 14일
오전간식	과일(바나나)	누룽지채소죽⑤⑥	액상요구르트②	과일(수박)	새우죽⑤⑥⑨
점심	백미밥 유부된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 파프리카볶음⑤⑥ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 버섯당면국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰ 달걀고구마범벅①⑤ 안매운깍두기⑨	돈육가지덮밥⑤⑥⑩ 송농 🍷 구운토마토두부샐러드⑤⑥⑱ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 모듬어묵탕⑤⑥ 채소달걀스크램블①⑤ 맛김구이 안매운깍두기⑨	백미밥 무채국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 안매운배추김치⑨
오후간식	과일화채②	빵(카스테라①②④⑤⑥)&우유②	치즈주먹밥②⑤⑥	잼토스트①②⑤⑥	찐감자&우유②
열량/단백질	384/15	565/19	570/17	377/15	430/22
날짜	8월 17일(대체공휴일)	8월 18일	8월 19일	8월 20일	8월 21일
오전간식	 광복절 대체공휴일	잔멸치죽⑤⑥	호상요구르트②	과일(수박)	단호박죽
점심		잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 돈수육⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨	닭살채소볶음밥⑤⑥⑮ 송농 군만두⑤⑥⑩ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 미니우동⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 오이나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨	백미밥 달걀국①⑤⑥ 두부까스①⑤⑥⑱⑯ 토마토꿀무침⑫ 안매운깍두기⑨
오후간식		시리얼⑤&우유②	삶은달걀①&식혜	빵(단팥빵①②⑤⑥)&보리차	과일(바나나)&치즈②
열량/단백질		502/23	454/21	410/17	438/17
날짜	8월 24일	8월 25일	8월 26일	8월 27일	8월 28일
오전간식	과일(바나나)	쇠고기죽⑯	액상요구르트②	과일(샤인머스켓)	브로콜리치즈죽②
점심	백미밥 호박된장국⑤⑥ 닭살카레볶음②⑤⑥⑱⑮⑯ 무나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 달걀찜① 새우살굴소스볶음⑤⑥⑨⑱ 안매운배추김치⑨	🍷 감자밥&부추양념장⑤⑥ 송농 떡갈비구이⑤⑥⑩⑱ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 어묵채소볶음⑤⑥ 안매운배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤⑥ 목살스테이크②⑤⑥⑩⑱⑯⑱ 구운가지⑤ 안매운깍두기⑨
오후간식	유부초밥⑤⑥	빵(슈크림빵①②⑤⑥)&우유②	로제스파게티②⑤⑥⑱⑮⑱⑱	시리얼⑤&우유②	찐고구마&우유②
열량/단백질	438/18	530/23	513/17	467/16	475/17

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



구운 토마토두부샐러드

☑ 이달의 제철 : 토마토

☑ Tip

- ① 토마토를 가열하여 섭취하면 항산화 효과가 있는 Lycopene의 체내 흡수율이 높아져요.

● 영양성분 ※ 3~5세, 1인 기준

열량	단백질	칼슘	철
124.9kcal	4.0g	20.3mg	0.5mg

※ 3~5세, 10인 기준

● 재 료

두부	250g	간장	20g	식초	5g
양상추(로메인)	150g	올리브유	10g	콩기름	5g
방울토마토	150g	올리고당	5g		

♥ 레시피 영상 ♥



1 두부는 짭뽕솜어 물기를 제거하고 소금으로 밑간 한다.



2 양상추는 깨끗이 씻어 적당한 크기로 썬다.



3 기름을 두른 팬에 두부를 앞뒤로 구워준다.



4 기름을 두른 팬에 방울 토마토를 살짝 구워준다.



5 구운 방울토마토는 한 김 식힌 후 1/2 크기로 썰어준다.



6 식초, 올리브유, 간장, 올리고당을 섞어 드레싱을 만든다.



7 두부, 방울토마토, 양상추에 드레싱을 뿌려 마무리한다.