울산북구 어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자 : 이다정 영양사에게 감수를 받아서 변경된 식단입니다.

송정호반어린이집 영아 식단표

2026년 11월
만12개월~2세

	월	화	수	목	금
날짜	11월 2일	11월 3일	11월 4일	11월 5일	11월 6일
오전간식	과일(귤)	김찹쌀죽	플레인요거트②	과일(배)	두부죽⑤
점심	백미밥 순두부찌개⑤⑥ 대패삼겹살볶음⑩ 파프리카무침⑤⑥ 안매운배추김치⑨	기장밥 맑은버섯국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 브로콜리볶음⑤⑥ 안매운배추김치⑨	피자볶음밥②⑤⑥⑩⑫ 미소장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 안매운깍두기⑨	흑미밥 북어국⑤⑥ 닭다리살간장조림⑤⑥⑮ 고구마범벅①⑤ 안매운배추김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 삼색달걀스크램블①⑤ 새우살데리야끼조림⑤⑥⑨ 안매운깍두기⑨
오후간식	단호박전⑤⑥ &보리차	찐빵⑥&우유②	잔멸치주먹밥⑤⑥	팬케이크①②⑤⑥&우유②	과일(바나나)&우유②
열량/단백질	353/12	451/21	485/21	512/18	517/25
날짜	11월 9일	11월 10일	11월 11일	11월 12일	11월 13일
오전간식	과일(사과)	채소죽⑤⑥	플레인요거트②	과일(바나나)	쇠고기죽⑯
점심	백미밥 맑은배추국⑤⑥ 닭강정⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	보리밥 된장찌개⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 김구이 안매운배추김치⑨	카레라이스②⑤⑥⑫⑯⑱ 무채국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 안매운배추김치⑨	기장밥 어묵국⑤⑥ 돈육시래기조림⑤⑥⑩ 토마토무침⑤⑥⑫ 안매운깍두기⑨	백미밥 무채국⑤⑥ 깐풍두부⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨
오후간식	비빔국수⑤⑥	블루베리잼샌드위치①②⑤⑥ &우유②	허니버터연근강정②⑤⑥	감자채전⑤⑥	찐고구마&우유②
열량/단백질	435/20	460/21	472/17	339/14	485/13
날짜	11월 16일	11월 17일	11월 18일	11월 19일	11월 20일
오전간식	과일(배)	닭죽⑮	플레인요거트②	과일(사과)	연두부죽⑤
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤⑥ 안매운깍두기⑨	흑미밥 호박국⑤⑥ 고기만두⑤⑥⑩ 버섯나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨	채소볶음밥⑤⑥ 도토리묵국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 안매운배추김치⑨	보리밥 콩나물국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈수육⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 안매운깍두기⑨
오후간식	치즈주먹밥②⑤⑥	찐빵⑥&우유②	토마토스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	팬케이크①②⑤⑥&우유②	과일(귤)&치즈②
열량/단백질	454/16	450/17	434/16	458/17	423/21
날짜	11월 23일	11월 24일	11월 25일	11월 26일	11월 27일
오전간식	과일(바나나)	흑임자죽	플레인요거트②	과일(귤)	게살죽①⑤⑥⑧
점심	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 파프리카샐러드①⑤ 안매운배추김치⑨	흑미밥 청경채된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤ 안매운배추김치⑨	참치덮밥①⑤⑥ 맑은유부국⑤⑥ 안매운김치전⑤⑥⑨ 안매운깍두기⑨	보리밥 실파두부장국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 호박나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨	백미밥 모둠버섯국⑤⑥ 닭고기장조림⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨
오후간식	어묵탕⑤⑥	딸기잼샌드위치①②⑤⑥ &우유②	물만두⑤⑥⑩	채소전①⑤⑥	찐단호박&우유②
열량/단백질	353/17	499/17	448/22	308/17	379/19
날짜	11월 30일	식단 구성			
오전간식	과일(사과)				
점심	백미밥 쇠고기전골⑤⑥⑯ 온두부&양념장⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 안매운배추김치⑨				
오후간식	볶음우동⑤⑥				
열량/단백질	339/14				

: 울산북구센터 개발 메뉴
수 : 나트륨 저감화의 날 (숭늉 제공)
: 고기 없는 날 (두 번째 화요일)
: 푸드브릿지 메뉴 (애호박)

※ 열량/단백질 정보 단위 : Kcal/g
※ 우유 100ml 제공 기준 열량/단백질입니다.

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			
김치	배추	국내산		
	고춧가루	국내산		

원산지 표시(가공식품)

참치	다랑어	원양산