

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	죽	죽	죽	죽/스프&채소	죽
오후	조리간식	과일&호상요구르트	조리간식	빵&우유/떡 대체메뉴	찐서류&우유/과일&유제품

식단 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 대체메뉴 제공 - 수요일 점심 송능(대체국)	제공되는 메뉴 외 열량/단백질 삭제 예시] <table><tr><td>점심</td><td>송능(대체:마소장국🍲🍲)</td><td>송능</td></tr><tr><td>열량/단백질</td><td>412/12(405/15)</td><td>412/12</td></tr></table>			점심	송능(대체:마소장국🍲🍲)	송능	열량/단백질	412/12(405/15)	412/12
	점심	송능(대체:마소장국🍲🍲)	송능							
열량/단백질	412/12(405/15)	412/12								
⑥ 편식 예방 「월 2회 푸드브릿지」 10월 푸드브릿지(애호박) 메뉴	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									

14일	3단계	II 애호박국수
20일	4단계	II 애호박나물

※ 단계를 고려해 양, 크기를 조정하여 조리

※ 단계를 고려해 양, 크기를 조정하여 조리

2. 연령별 식단 구분

일자	1-2세 메뉴	3-5세 메뉴	유아기 식사 제공 시 유의 사항
14일(수)	안매운김치국	김치국	■ 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(화)	오이나물	오이무침	
-	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)

날짜	월	화	수	목	금
날짜	식단 구성			10월 1일	10월 2일
오전간식	 : 울산북구센터 개발 메뉴 수 : 나트륨 저감화의 날 (송농 제공)  : 고기 없는 날 (두 번째 화요일)  : 푸드프린트 메뉴 (애호박)			누룽지죽 &채소(토마토 ¹²)	콩죽 ⁵
점심				잡곡밥 배추된장국 ^{5⑥} 닭갈비 ^{5⑥15} 오이깨무침 ^{5⑥} 안매운깍두기 ⁹	백미밥 호박양파국 ^{5⑥} 돈수육 ^{5⑥10} 무나물 ^{5⑥} 안매운배추김치 ⁹
오후간식				빵(롤케이크 ^{1②⑤⑥}) &우유 ²	과일(오렌지)&치즈 ²
열량/단백질				473/19	393/21
날짜	10월 5일	10월 6일	10월 7일	10월 8일	10월 9일
오전간식	 개천절 대체공휴일	쇠고기죽 ¹⁶	타락죽 ²	옥수수수프 ^{2⑥} &채소(파프리카)	 한글날
점심		잡곡밥 버섯전골 ^{5⑥} 치즈달걀말이 ^{1②⑤} 콩나물무침 ^{5⑥} 안매운배추김치 ⁹	목살채소볶음밥 ^{5⑥10} 아욱된장국 ^{5⑥} 고구마조림 ^{5⑥} 안매운깍두기 ⁹	잡곡밥 미역국 ^{5⑥} 마파두부 ^{5⑥} 잔멸치볶음 ^{5⑥} 안매운배추김치 ⁹	
오후간식		과일(사과) &호상요구르트 ²	치킨너겟 ^{1②⑤⑥15}	잼샌드위치 ^{1②⑤⑥}	
열량/단백질		429/20	475/18	420/15	
날짜	10월 12일	10월 13일	10월 14일	10월 15일	10월 16일
오전간식	녹두죽	단호박죽	게살죽 ^{1⑤⑥⑧}	얼갈이된장죽 ^{5⑥} &채소(오이)	현미찰쌀죽
점심	백미밥 된장찌개 ^{5⑥} 돈육파채볶음 ^{5⑥10} 연근조림 ^{5⑥} 안매운깍두기 ⁹	잡곡밥 어묵국 ^{5⑥} 두부조림 ^{5⑥} 부추전 ^{1⑤⑥} 안매운배추김치 ⁹	짜장밥 ^{2⑤⑥1016} 송농 만두탕수 ^{5⑥10} 안매운깍두기 ⁹	잡곡밥 무채국 ^{5⑥} 닭볶음탕 ^{5⑥15} 파프리카샐러드 ^{5⑥} 안매운배추김치 ⁹	백미밥  쇠고기가지국 ^{5⑥16} 달걀스크램블 ^{1⑤} 브로콜리나물 ^{5⑥} 안매운깍두기 ⁹
오후간식	삶은달걀 ¹ &식혜	과일(바나나) &호상요구르트 ²	 애호박국수 ^{5⑥}	빵(꿀호떡 ^{1②⑤⑥}) &우유 ²	찐고구마&우유 ²
열량/단백질	421/19	447/17	471/13	472/18	514/19
날짜	10월 19일	10월 20일	10월 21일	10월 22일	10월 23일
오전간식	양배추죽 ^{5⑥}	닭죽 ¹⁵	채소죽 ^{5⑥}	양송이스프 ^{2⑥} &채소(방울토마토 ¹²)	잔멸치죽 ^{5⑥}
점심	백미밥 들깨버섯탕 ^{5⑥} 떡갈비구이 ^{5⑥1016} 도토리묵무침 ^{5⑥} 안매운깍두기 ⁹	잡곡밥 두부미역국 ^{5⑥} 고등어조림 ^{5⑥7}  애호박나물 ^{5⑥} 안매운배추김치 ⁹	오므라이스 ^{1⑤1012} 실파장국 ^{5⑥} 푸실리파스타 ^{2⑤⑥12151618} 안매운배추김치 ⁹	잡곡밥 맑은조개살국 ^{5⑥18} 돈육장조림 ^{5⑥10} 숙주나물 ^{5⑥} 안매운배추김치 ⁹	백미밥 배추닭국 ^{5⑥15} 두부구이&양념장 ^{5⑥} 감자조림 ^{5⑥} 안매운깍두기 ⁹
오후간식	치즈스틱 ^{1②⑤⑥}	과일(포도) &호상요구르트 ²	밥새우죽먹밥 ^{5⑥9}	시리얼 ⁵ &우유 ²	과일(사과)&치즈 ²
열량/단백질	474/22	402/19	447/16	486/22	423/21
날짜	10월 26일	10월 27일	10월 28일	10월 29일	10월 30일
오전간식	연두부죽 ^{5⑥}	브로콜리치즈죽 ²	흑임자죽	애호박죽 ^{5⑥} &채소(당근)	황태죽
점심	백미밥 쇠고기무국 ^{5⑥16} 삼색달걀찜 ¹ 김자반 ⁵ 안매운배추김치 ⁹	잡곡밥 콩나물국 ^{5⑥} 훈제오리볶음 ^{5⑥} 오이나물^{5⑥} 안매운깍두기 ⁹	뿌리채소영양밥&양념장 ^{5⑥} 송농 돈육불고기 ^{5⑥10} 안매운깍두기 ⁹	잡곡밥 달걀국 ^{1⑤⑥} 두부까스 ^{1⑤⑥1216} 양상추샐러드 ^{5⑥} 안매운깍두기 ⁹	백미밥 얼갈이된장국 ^{5⑥} 잡채 ^{5⑥} 볼어묵볶음 ^{5⑥} 안매운배추김치 ⁹
오후간식	유부초밥 ^{5⑥}	과일(바나나) &호상요구르트 ²	크림스파게티 ^{2⑥}	빵(도넛 ^{1②⑤⑥}) &우유 ²	찐감자&우유 ²
열량/단백질	491/17	418/19	465/14	553/19	479/18
참고 사항	※ 과일류 및 유제품류 - 동일식품군 [과일(사과)↔과일(바나나), 유제품(호상요구르트)↔유제품(우유)] 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
				○한우 육우 젓소
콩	죽	국내산	돼지고기	국내산
	누룽지	국내산	닭고기	국내산
	두부류	국내산	동태	러시아산
김치	콩비지		고등어	국내산
	콩국수			
	배추	국내산		
	고춧가루	국내산		

원산지 표시(가공식품)

치킨너겟	닭고기	국내산
떡갈비	돼지고기	국내산
훈제오리	오리고기	국내산



쇠고기가지국

☑ 이달의 제철 : 가지

☑ Tip

- ① 가지의 껍질을 벗겨 사용하면 더욱 부드러운 식감을 느낄 수 있어요.

● 영양성분 ※ 3-5세, 1인 기준

열량	단백질	칼슘	철
73.7kcal	8.4g	203.3mg	1.8mg

※ 3-5세, 10인 기준

● 재 료

가지	250g	다시멸치	80g	간장	3g
쇠고기	130g	다시마	40g	참기름	10g
마늘	20g				
대파	100g				

♥ 레시피 영상 ♥



1 다시멸치, 건다시마로 육수를 낸다.



2 가지는 깍뚝 썬다.



3 파는 송송썰고 마늘은 다진다.



4 냄비에 참기름을 두르고 다진마늘, 쇠고기를 넣어 볶는다.



5 4에 육수를 넣어 끓이다가 가지를 넣고 간장으로 간한다.



6 파를 넣고 끓여 마무리한다.