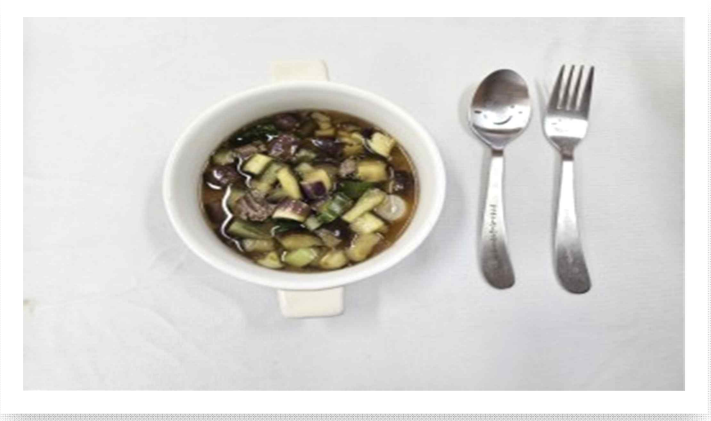


	월	화	수	목	금	토
날짜	식단 구성			10월 1일	10월 2일	10월 3일
오전간식	 : 울산북구센터 개발 메뉴 수 : 나트륨 저감화의 날 (송능 제공)  : 고기 없는 날 (두 번째 화요일)  : 푸드프릿지 메뉴 (애호박) ※ 열량/단백질 정보 단위 : Kcal/g ※ 우유 100ml 제공 기준 열량/단백질입니다.			누룽지죽&과일(복숭아)	콩죽⑤&아기양파치즈②	 개천절
점심				잡곡밥 (배추)된장국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑮ 오이깨무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	백미밥 호박양파국⑤⑥ 돈수육⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨	
오후간식				빵(롤케이크①②⑤⑥)&오미자차 (찐밤&오미자차)	과일(수박)&호상요구르트②	
열량/단백질				374/14	431/23	
날짜	10월 5일	10월 6일	10월 7일	10월 8일	10월 9일	10월 10일
오전간식	 개천절 대체공휴일	(닭죽)쇠고기죽⑩&액상요구르트②	치즈죽②&호상요구르트②	옥수수죽&과일(포도)	 한글날	미숫가루⑤
점심		잡곡밥 버섯전골⑤⑥ (치즈)달걀말이①②⑤ 콩나물무침⑤⑥ 안매운배추김치⑨	목살채소볶음밥⑤⑥⑩ 송능 고구마조림⑤⑥ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ (김)마파두부⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 안매운배추김치⑨		백미밥 도토리묵국⑤⑥ 동태강정①⑤⑥⑫ 양배추나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨
오후간식		빵(소보로빵①②④⑤⑥)&우유② (찐고구마&우유)	치킨너겟①②⑤⑥ (소세지꼬지)	샌드위치①②⑤⑥ (찐옥수수&두유)		컵과일
열량/단백질		522/20	502/15	366/13		315/12
날짜	10월 12일	10월 13일	10월 14일	10월 15일	10월 16일	10월 17일
오전간식	녹두죽&과일(바나나)	단호박죽&액상요구르트②	새우죽①⑤⑥⑧&호상요구르트②	(열갈이)된장죽⑤⑥&과일(단감)	현미찰쌀죽&아기양파치즈②	시리얼⑤&우유②
점심	백미밥 (해물국)된장찌개⑤⑥ 돈육파채볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 어묵국⑤⑥ (김)두부조림⑤⑥ 부추전①⑤⑥ 안매운배추김치⑨	짜장밥②⑤⑥⑩⑫ (도담반-돈육아채볶음밥) 송능 (소세지)만두탕수⑤⑥⑩ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 무채국⑤⑥ 닭육용당⑤⑥⑮ 파프리카샐러드⑤⑥ 안매운배추김치⑨	백미밥 쇠고기(가지국)⑤⑥⑩ (생선)달걀스크램블①⑤ 브로콜리나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	새우볶음밥⑤⑥⑨ 송능 채소튀김①⑤⑥ 안매운배추김치⑨
오후간식	삶은달걀①(찐밤)&식혜	시리얼⑤&우유② (찐단호박&우유)	애호박국수⑤⑥ (애호박전)	빵(꿀호떡①②⑤⑥)&오미자차 (찐감자&오미자차)	찐고구마&우유② (찐고구마&식혜)	당근파인애플①②⑤⑥
열량/단백질	365/17	511/16	484/16	372/13	514/19	524/17
날짜	10월 19일	10월 20일	10월 21일	10월 22일(생일식단)	10월 23일	10월 24일
오전간식	양배추죽⑤⑥&과일(바나나)	닭죽⑮&액상요구르트②	채소죽⑤⑥&호상요구르트②	양송이죽&과일(배)	잔멸치죽⑤⑥&아기양파치즈②	미숫가루⑤
점심	백미밥 들깨버섯탕⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑫ 도토리묵무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 두부(미역국)⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨	오므라이스①⑤⑩⑫ (돈육아채볶음밥) 송능 (새우랑땡)푸실리파스타②⑤⑥⑫⑮⑩⑫ 안매운배추김치⑨	팔잡곡찰밥 조개살미역국⑤⑥⑩ 돈육장조림⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨	백미밥 배추닭국⑤⑥⑮ (김)두부구이&양념장⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 안매운깍두기⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 목살간장볶음⑤⑥⑩ 부추당근나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨
오후간식	(치즈)스틱①②⑤⑥	빵(모닝빵①②⑤⑥)&우유② (찐감자&우유)	밥새우죽먹밥⑤⑥⑨	케이크①②⑥&우유② (찐단호박&두유)	과일(멜론)&호상요구르트②	두유⑤
열량/단백질	447/21	464/20	485/14	445/20	461/22	342/15
날짜	10월 26일	10월 27일	10월 28일	10월 29일	10월 30일	10월 31일
오전간식	근대죽⑤⑥&과일(바나나)	브로콜리치즈죽②&액상요구르트②	흑임자죽&호상요구르트②	애호박죽⑤⑥&과일(사과)	황태죽&아기양파치즈②	시리얼⑤&우유②
점심	백미밥 쇠고기(우국)⑤⑥⑫ (생선)삼색달걀찜① 김자반⑤ 안매운배추김치⑨	백미밥 (열갈이)된장국⑤⑥ (소세지)잡채⑤⑥ 불어묵볶음⑤⑥ 안매운배추김치⑨	뿌리채소영양밥&양념장⑤⑥ 송능 돈육불고기⑤⑥⑩ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 (복어국)달걀국①⑤⑥ (김)두부가스①⑤⑥⑫⑮ 양상추샐러드⑤⑥ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	닭개장⑤⑥⑮ 채소주먹밥⑤⑥ 안매운배추김치⑨
오후간식	유부초밥⑤⑥(찐밤)	시리얼⑤&우유② (찐단호박&우유)	크림스파게티②⑥ (어묵꼬지)	빵(파매기①②⑤⑥)&오미자차 (찐고구마&오미자차)	찐감자&우유② (찐감자&식혜)	찐순대⑩
열량/단백질	437/16	554/16	481/18	451/14	407/20	328/10
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)					

- ☞ 위 식단표는 어린이·사회복지급식관리지원센터 이다정 영양사에게 감수받아 변경된 식단입니다.
- ☞ 위 식단표는 어육가공품 원산지를 포함하며 어린이집과 물품 공급의 사정에 따라 다소 변경이 될 수 있으며, 특이체질인 원아는 체질에 맞게 대체식품을 제공합니다.
- ☞ 초록색 표기는 알러지 대체식품입니다.
- ☞ 파란색 표기는 도담반 오후 간식이며 오전과 같이 오후 간식도 간식 사정에 따라 두 가지 간식이 제공되어 오후 유아식단 간식이 아닌 도담반 원아간식을 선택하거나 두가지 다 먹을 수 있습니다.

식품 알레르기 유발식품		원산지 표시(농·축·수산물)				원산지 표시(가공식품)		
쌀	밥	국내산	쇠고기	한우	국내산	치킨너겟	닭고기	국내산
	죽	국내산			육우	떡갈비	돼지고기	국내산
	누룽지	국내산			국내산		쇠고기	국내산
콩	두부류	국내산	닭고기		국내산	훈제오리	오리고기	국내산
	콩비지		동태		원양산			
	콩국수		고등어		국내산			
김치	배추	국내산						
	고춧가루	국내산						

[2026-10호] 울산복구 개발레시피



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 깍둑 썬다.



3 파는 송송썰고 마늘은 다진다.



4 냄비에 참기름을 두르고 다진 마늘, 쇠고기를 넣어 볶는다.



5 4에 육수를 넣어 끓이다가 가지를 넣고 간장으로 간한다.



6 파를 넣고 끓여 마무리한다.