울산북구 어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자 : 이다정, 장서윤 영양사

아이누리 어린이집 유아 식단표

2026년 11월

혼합형(1-2세)

	월	화	수	목	금	토
날짜	**11월 2일(생일식단)**	**11월 3일**	**11월 4일**	**11월 5일**	**11월 6일**	**11월 7일**
오전간식	누룽지죽& 과일(단감)	김찹쌀죽& 액상요구르트②	녹두죽& 호상요구르트②	양파죽& 과일(사과)	장국죽⑤⑥⑯& 아기앙팡치즈②	미숫가루⑤
점심	백미밥(팥찹쌀밥) 들깨미역국⑤⑥ 대패삼겹살볶음⑩ 파프리카무침⑤⑥ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 맑은버섯국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 브로콜리볶음⑤⑥ 안매운배추김치⑨	피자볶음밥②⑤⑥⑩⑫ 숭늉 두부조림⑤⑥ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 북어국⑤⑥ 동그랑땡구이①⑤⑥⑩ 고구마범벅①⑤ 안매운배추김치⑨	백미밥 호박양파국⑤⑥ (김)삼색달걀스크램블①⑤ 새우살데리야끼조림⑤⑥⑨ 안매운깍두기⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 들기름두부구이⑤⑥ 치커리유자청무침 안매운깍두기⑨
오후간식	늙은호박전①⑤⑥ &케익	(찐밥)단팥빵①②⑤⑥ &우유②	잔멸치주먹밥⑤⑥	(소세지)핫도그②⑤⑥⑩⑮	과일(바나나) &호상요구르트②	감귤토스트①②⑤⑥
열량/단백질	353/12	451/21	494/18	417/14	479/23	411/16
날짜	**11월 9일**	**11월 10일**	**11월 11일**	**11월 12일**	**11월 13일**	**11월 14일**
오전간식	타락죽②& 과일(배)	채소죽⑤⑥& 액상요구르트②	버섯죽& 호상요구르트②	애호박죽⑤⑥& 과일(포도)	(북어)달걀죽①& 아기앙팡치즈②	시리얼⑤&우유②
점심	백미밥 맑은배추국⑤⑥ 닭강정⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 맛김구이 안매운배추김치⑨	카레라이스②⑤⑥⑫⑯⑱ 숭늉 (김)달걀말이①⑤ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 어묵국⑤⑥ 돈육시래기조림⑤⑥⑩ 토마토무침⑤⑥⑫ 안매운깍두기⑨	백미밥 조개탕⑤⑥⑱ 깐풍두부⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨	닭갈비덮밥⑤⑥⑮ 숭늉 숙주당근나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨
오후간식	(어묵)잔치국수⑤⑥	(찐옥수수)시리얼⑤&우유②	허니버터연근강정 (건무화과)②⑤⑥	(찐감자)카스테라①②⑤⑥ &매실차	찐고구마&우유②	크림스프②⑥
열량/단백질	392/21	469/20	477/15	376/15	473/14	429/15
날짜	**11월 16일**	**11월 17일**	**11월 18일**	**11월 19일**	**11월 20일**	**11월 21일**
오전간식	밤죽④& 과일(홍시)	닭죽⑮& 액상요구르트②	참깨죽& 호상요구르트②	옥수수죽& 과일(샤인머스캣)	연두부죽⑤& 아기앙팡치즈②	미숫가루⑤
점심	백미밥 단배추된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤⑥ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 오징어호박국⑤⑥⑰ (김)달걀만두①⑤⑥ 버섯나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨	채소볶음밥⑤⑥ 숭늉 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ (새우랑땡) 안매운배추김치⑨	잡곡밥 콩나물국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 안매운깍두기⑨	칼국수⑤⑥ 백미밥 고로케①⑤⑥ 안매운배추김치⑨
오후간식	치즈주먹밥②⑤⑥	(찐단호박)찐빵⑥&우유②	(홍시)로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	(찐밤)프렌치토스트①②⑤⑥	과일(귤) &호상요구르트②	구운달걀①
열량/단백질	454/16	478/20	450/14	347/14	424/19	382/13
날짜	**11월 23일**	**11월 24일**	**11월 25일**	**11월 26일(생일식단)**	**11월 27일**	**11월 28일**
오전간식	고구마죽& 과일(귤)	흑임자죽& 액상요구르트②	당근치즈죽②& 호상요구르트②	우엉죽& 과일(바나나)	(호박)게살죽①⑤⑥⑧& 아기앙팡치즈②	시리얼⑤&우유②
점심	백미밥 미역국⑤⑥ (김)달걀찜① 햄양파볶음⑤⑥⑩⑮ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 청경채된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 마카로니(샐러드)①⑤ 안매운배추김치⑨	참치덮밥①⑤⑥ 숭늉 **안매운김치전⑤⑥⑨** 안매운깍두기⑨	잡곡밥(팥찹쌀밥) (들깨미역국)달걀국①⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 호박나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨	백미밥 모둠버섯국⑤⑥ 닭고기장똑똑이⑤⑥⑮ 단배추나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	김밥①⑤⑥⑧⑩⑬⑮ 미소장국⑤⑥ 안매운배추김치⑨
오후간식	어묵탕⑤⑥	(찐고구마)시리얼⑤&우유②	(귤)물만두⑤⑥⑩	(찐옥수수)케익①②⑤⑥ &매실차	찐단호박&우유②	꿀토마토⑫
열량/단백질	374/20	550/17	451/19	359/18	401/20	400/14
날짜	**11월 30일**	**식단 구성**				
오전간식	콩나물죽⑤& 과일(망고)	: 울산북구센터 개발 메뉴 수 : 나트륨 저감화의 날 (숭늉 제공) : 고기 없는 날 (두 번째 화요일) : 푸드브릿지 메뉴 (브로콜리)		※ 열량/단백질 정보 단위 : Kcal/g ※ 우유 100ml 제공 기준 열량/단백질입니다.		
점심	백미밥 쇠고기전골⑤⑥⑯ 온두부&양념장⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 안매운배추김치⑨					
오후간식	(바나나)볶음우동⑤⑥	**※ 과일류 및 유제품류 - 동일식품군[과일(사과)↔과일(바나나), 유제품(호상요구르트)↔유제품(유유)] 내에서 변경 가능**				
열량/단백질	339/14	☑ 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 / 젖소)
	죽	국내산	돼지고기	국내산
	누룽지	국내산	닭고기	국내산
콩	두부류	국내산	오리고기	국내산
	콩비지		오징어	중국산
	콩국수			
김치	배추	국내산		
	고춧가루	국내산		

원산지 표시(가공식품)

동그랑땡	돼지고기	외국산
닭강정	닭고기	국내산
함박스테이크	돼지고기	국내산
	쇠고기	국내산
햄	돼지고기	국내산
	닭고기	국내산
참치	다랑어	국내산

☞ 위 식단표는 어린이·사회복지급식관리지원센터 이다정, 장서윤 영양사에게 제공받은 식단입니다.

☞ 위 식단표는 어육가공품 원산지를 포함하며 어린이집과 물품 수급의 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 제공되며, 오후 유아식단 간식이 아닌 도담반 원아간식을 선택하거나 두가지 다 먹을 수 있습니다.



허니버터연근강정

☑ 이달의 제철 : 연근

☑ Tip

① 한번 튀긴 연근을 한김 식힌 후 다시 튀겨내면 더욱 바삭한 식감을 느낄 수 있어요.

● 영양성분 ※ 3-5세, 1인 기준

열량	단백질	칼슘	철
152.0kcal	0.8g	15.3mg	0.4mg

※ 3-5세, 10인 기준

● 재 료

연근	450g	간장	7g
콩기름	40g	올리고당	20g
전분가루	70g	버터	25g
깨	2g	설탕	10g

♥레시피 영상♥



1 연근을 얇게 썬다.



2 1에 전분가루를 넣어 골고루 묻힌다.



3 냄비에 기름을 넣고 온도가 올라오면 2를 넣어 튀긴다.



4 팬에 버터를 녹인 후 간장, 올리고당, 설탕을 넣고 끓여 소스를 만든다.



5 4에 3을 넣어 골고루 버무리고 깨를 뿌려 마무리한다.

울산북구 어린이·사회복지급식관리지원센터

울산 북구 산업로 1020 오토밸리복지센터 1F
・Tel : 052-285-4290 ・Fax : 052-285-4291
・https://dietary4u.mfds.go.kr/ulsanbg/