



1. 식단의 구성

한국인 영양소 섭취기준 (2020)으로 작성되었으며,
어린이급식관리지원센터 식단작성 프로그램으로 분석하였습니다.

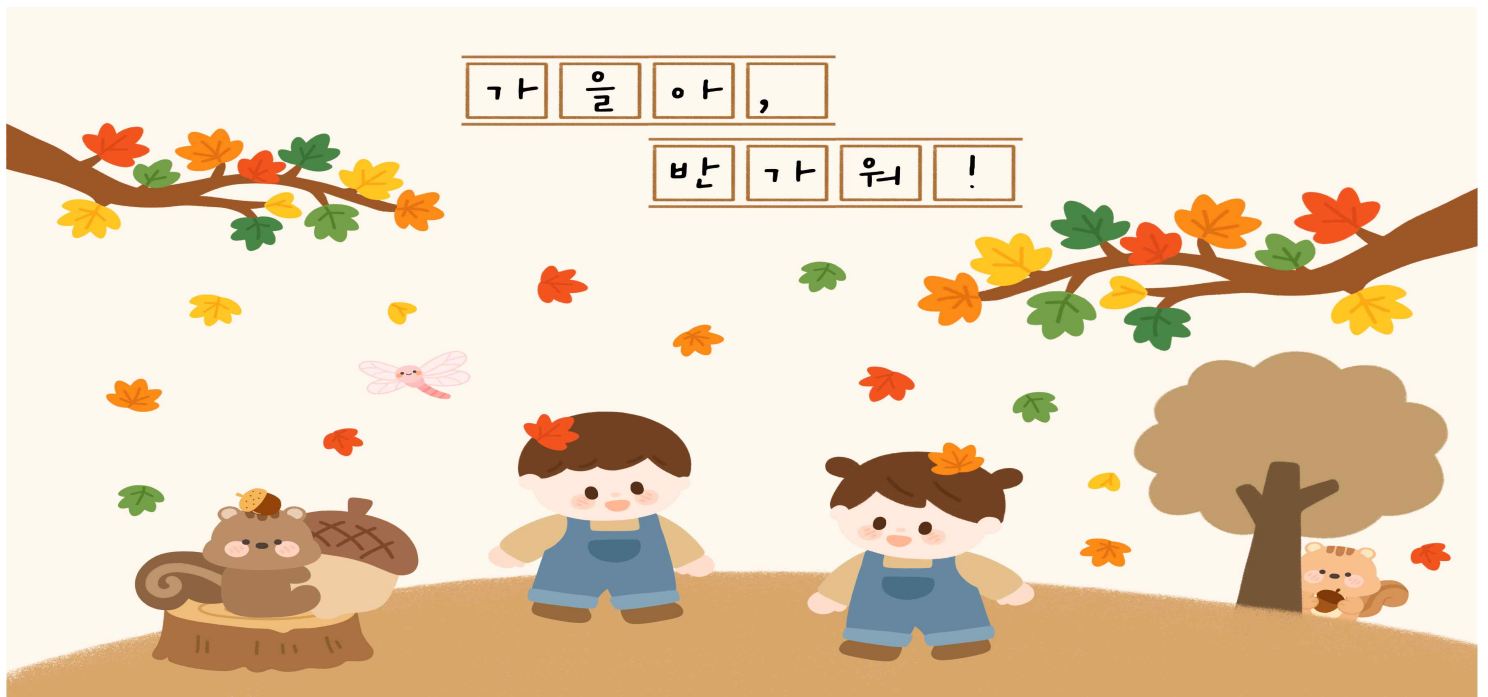
연령	에너지	단백질 권장섭취량	칼슘 권장섭취량	탄수화물 : 단백질 : 지방
만 1~2세	900kcal	20g	500mg	50-65% : 10-20% : 20-35%
만 3~5세	1,400kcal	25g	600mg	50-65% : 10-20% : 15-30%

▶ 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	오전간식	과일형, 죽형, 죽+형, 혼합형 4가지 식단으로 분류 우유 및 유제품, 빵, 떡, 찐서류, 요리 간식 등	- 주 3회(월~금) 과일, 채소, 서류 구성 - 생과일, 샐러드, 찐감자, 군고구마 등 가능
	오후간식		
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」 10월 푸드브릿지(애호박) 메뉴	반복 노출을 통한 편식 예방법으로 동일 식재료 2개월간 주 1회 제공	
	20일 4단계 11 애호박나물	■ 1단계(친해지기) : 월 1회 활동지 제공 ■ 2단계(간접 노출) : 재료의 형태를 알아볼 수 있게 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	

2. 연령별 식단 구분

일자	1-2세 메뉴	3-5세 메뉴	유아기 식사 제공 시 유의 사항
27일(화)	오이나물	오이무침	
-	백김치	배추김치	■ 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(견과류는 슬라이스로 제공) ■ 배식 크기는 연령별로 조절하여 제공(만 1-2세 제공량→만 3-5세의 65%) ■ (만 1-2세)고춧가루 등 자극적인 양념류 사용 자제, 안매운 김치류로 제공 ■ (만 1-2세)깍두기는 잘게 잘라 제공(저작이 어려운 경우 배추김치로 대체)
-	동치미	깍두기	
열량/단백질	65%	100%	



	월	화	수	목	금
날짜				10월 1일	10월 2일
오전간식				배	달걀죽①
점심				잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ 오이깨무침⑤⑥ 동치미	백미밥 호박양파국⑤⑥ 돈육육⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 백김치
오후간식				롤케이크①②⑤⑥&매실차	바나나&호상요구르트②
연장반간식				호상요구르트②	모닝빵①②⑤⑥
열량/단백질				374/14	421/21
날짜	10월 5일	10월 6일	10월 7일	10월 8일	10월 9일
오전간식		쇠고기죽⑬	액상요구르트②	포도	
점심	 개천절 대체공휴일	잡곡밥 버섯전골⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 콩나물무침⑤⑥ 백김치	목살채소볶음밥⑤⑥⑩ 송편 고구마조림⑤⑥ 동치미	잡곡밥 미역국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치	 한글날
오후간식		소보로빵①②④⑤⑥&우유②	토마토⑫&우유②	잼샌드위치①②⑤⑥	
연장반간식		치즈②	키위	호상요구르트②	
열량/단백질		522/20	465/14	366/13	
날짜	10월 12일	10월 13일	10월 14일	10월 15일	10월 16일
오전간식	배	장국죽⑤⑥	호상요구르트②	사과	미역죽⑤⑥
점심	백미밥 된장찌개⑤⑥ 돈육파채볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 동치미	잡곡밥 어묵국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 부추전①⑤⑥ 백김치	짜장밥②⑤⑥⑩⑬ 송편 만두탕수⑤⑥⑩ 동치미	잡곡밥 무채국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 파프리카샐러드⑤⑥ 백김치	백미밥 쇠고기가지국⑤⑥⑬ 달걀스크램블①⑤ 브로콜리나물⑤⑥ 동치미
오후간식	삶은달걀①&식혜	시리얼⑤&우유②	우동⑤⑥	꿀호떡①②⑤⑥&매실차	찐고구마&우유②
연장반간식	액상요구르트②	두유⑤	바나나	호상요구르트②	밀크브레드①②⑤⑥
열량/단백질	365/17	544/18	462/17	372/13	479/18
날짜	10월 19일(생일잔치)	10월 20일	10월 21일	10월 22일	10월 23일
오전간식	바나나	닭죽⑬	액상요구르트②	배	전복죽⑬
점심	참살밥 황태미역국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 백김치	잡곡밥 들깨버섯탕⑤⑥ 미트볼조림⑤⑥⑩⑫⑬ II 애호박나물⑤⑥ 백김치	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 송편 푸시리파스타②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯ 백김치	잡곡밥 맑은조개살국⑤⑥⑮ 돈육장조림⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 백김치	백미밥 배추닭국⑤⑥⑬ 두부구이&양념장⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 동치미
오후간식	케이크①②⑥&우유②	모닝빵①②⑤⑥&우유②	어묵탕⑤⑥	시리얼⑤&우유②	사과&호상요구르트②
연장반간식	액상요구르트②	치즈②	포도	호상요구르트②	미니약과①②⑤⑥
열량/단백질	427/18	516/18	409/13	445/20	447/21
날짜	10월 26일	10월 27일	10월 28일	10월 29일	10월 30일
오전간식	포도	브로콜리치즈죽②	호상요구르트②	사과	채소죽⑤⑥
점심	백미밥 쇠고기무국⑤⑥⑬ 삼색달걀찜① 김자반⑤ 백김치	잡곡밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 동치미	삼색비빔밥⑤⑥ 팽이버섯장국⑤⑥ 두부구이⑤ 동치미	잡곡밥 달걀국①⑤⑥ 돈까스①⑤⑥⑩⑫ 양배추샐러드①⑤⑫ 동치미	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 잡채⑤⑥ 불어묵볶음⑤⑥ 백김치
오후간식	유부주먹밥⑤⑥	시리얼⑤&우유②	크림스파게티②⑥	크로와상①②⑤⑥&매실차	찐감자&우유②
연장반간식	액상요구르트②	두유⑤	토마토⑫	호상요구르트②	단팥빵①②⑤⑥
열량/단백질	438/16	482/18	401/16	452/17	470/15

울산 북구 센터 식단 구성				식품 알레르기 유발식품											
: 울산북구센터 개발 메뉴 : 나트륨 저감화의 날(송농 제공) : 고기 없는 날 (두 번째 화요일) : 주 1회 도시樂 (푸드브릿지) ※우유 100ml 제공 기준 열량/단백질입니다.				①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갯 *⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품 첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. *⑤대두 ⑥밀은 간장의 재료로 사용되므로 간장 및 간장을 원료로 가공한 양념류를 사용하는 경우 ⑤대두 ⑥밀이 포함됩니다. *가공품류는 사용 전, 원재료명 및 표시사항을 확인하여 알레르기 유발식품의 포함여부를 확인한 후 제공 바랍니다.											
원산지 표시	쌀			콩		김치		쇠고기		돼지고기		닭고기		오리고기	
	밥		죽	누룽지	두부류		배추	고춧가루	한우		국내산		국내산		
	국내산		국내산	국내산	국내산		국내산	국내산							
	수산물		가공식품												
	전복		미트볼 (돼지)	훈제오리 (오리)	돈까스 (돼지)										
	국내산		국내산	국내산	국내산										

제공하는 열량/단백질은 연장반 간식을 제외한 식단(오전간식,점심,오후간식)에 대한 정보입니다.
이 식단표는 울산 북구 어린이 사회복지 급식 관리 지원센터 이다정 영양사에게 감수를 받아서 변경된 식단입니다.
국공립 풍경채 어린이집

	월	화	수	목	금
날짜				10월 1일	10월 2일
오전간식				배	달걀죽①
점심				잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ 오이깨무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 호박양파국⑤⑥ 돈육⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식				롤케이크①②⑤⑥&매실차	바나나&호상요구르트②
연장반간식				호상요구르트②	모닝빵①②⑤⑥
열량/단백질				575/22	600/30
날짜	10월 5일	10월 6일	10월 7일	10월 8일	10월 9일
오전간식		쇠고기죽⑬	액상요구르트②	포도	
점심	 개천절 대체공휴일	잡곡밥 버섯전골⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	목살채소볶음밥⑤⑥⑩ 송농 고구마조림⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	 한글날
오후간식		소보로빵①②④⑤⑥&우유②	토마토⑫&우유②	잼샌드위치①②⑤⑥	
연장반간식		치즈②	키위	호상요구르트②	
열량/단백질		768/30	628/18	622/20	
날짜	10월 12일	10월 13일	10월 14일	10월 15일	10월 16일
오전간식	배	장국죽⑤⑥	호상요구르트②	사과	미역죽⑤⑥
점심	백미밥 된장찌개⑤⑥ 돈육파채볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 어묵국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 부추전①⑤⑥ 배추김치⑨	짜장밥②⑤⑥⑩⑬ 송농 만두탕수⑤⑥⑩ 깍두기⑨	잡곡밥 무채국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 파프리카샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기가지국⑤⑥⑬ 달걀스크램블①⑤ 브로콜리나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	삶은달걀①&식혜	시리얼⑤&우유②	우동⑤⑥	꿀호떡①②⑤⑥&매실차	찐고구마&우유②
연장반간식	액상요구르트②	두유⑤	바나나	호상요구르트②	밀크브레드①②⑤⑥
열량/단백질	562/26	740/25	663/24	573/21	702/26
날짜	10월 19일(생일잔치)	10월 20일	10월 21일	10월 22일	10월 23일
오전간식	바나나	닭죽⑬	액상요구르트②	배	전복죽⑩
점심	참쌀밥 황태미역국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 들깨버섯탕⑤⑥ 미트볼조림⑤⑥⑩⑫⑬ II 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 송농 푸실리파스타②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 배추김치⑨	잡곡밥 맑은조개살국⑤⑥⑮ 돈육장조림⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 배추닭국⑤⑥⑬ 두부구이&양념장⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	케이크①②⑥&우유②	모닝빵①②⑤⑥&우유②	어묵탕⑤⑥	시리얼⑤&우유②	사과&호상요구르트②
연장반간식	액상요구르트②	치즈②	포도	호상요구르트②	미니약과①②⑤⑥
열량/단백질	657/28	758/27	577/19	557/29	640/29
날짜	10월 26일	10월 27일	10월 28일	10월 29일	10월 30일
오전간식	포도	브로콜리치즈죽②	호상요구르트②	사과	채소죽⑤⑥
점심	백미밥 쇠고기무국⑤⑥⑬ 삼색달걀찜① 김자반⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	삼색비빔밥⑤⑥ 팽이버섯장국⑤⑥ 두부구이⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 달걀국①⑤⑥ 돈까스①⑤⑥⑩⑫ 양배추샐러드①⑤⑫ 깍두기⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 잡채⑤⑥ 불어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	유부주먹밥⑤⑥	시리얼⑤&우유②	크림스파게티②⑥	크로와상①②⑤⑥&매실차	찐감자&우유②
연장반간식	액상요구르트②	두유⑤	토마토⑫	호상요구르트②	단팥빵①②⑤⑥
열량/단백질	673/24	615/25	569/22	695/26	689/22

울산 북구 센터 식단 구성

식품 알레르기 유발식품

: 울산북구센터 개발 메뉴
 : 나트륨 저감화의 날(송농 제공)
 : 고기 없는 날 (두 번째 화요일)
 : 주 1회 도시락 (푸드브릿지)
※우유 100ml 제공 기준 열량/단백질입니다.

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 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 포함되어 있습니다.
*⑤대두 ⑥밀은 간장의 재료로 사용되므로 간장 및 간장을 원료로 가공한 양념류를 사용하는 경우 ⑤대두 ⑥밀이 포함됩니다.
*가공품류는 사용 전, 원재료명 및 표시사항을 확인하여 알레르기 유발식품의 포함여부를 확인한 후 제공 바랍니다.

원산지 표시	쌀				콩	김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	밥	죽	누룽지		두부류	배추	고춧가루	한우	국내산	국내산	국내산
	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산					
	수산물	가공식품									
	전복	미트볼 (돼지)	훈제오리 (오리)	돈까스 (돼지)							
	국내산	국내산	국내산	국내산							

제공하는 열량/단백질은 연장반 간식을 제외한 식단(오전간식,점심,오후간식)에 대한 정보입니다.
이 식단표는 울산 북구 어린이 사회복지 급식 관리 지원센터 이다정 영양사에게 감수를 받아서 변경된 식단입니다.
국공립 풍경채 어린이집