국공립 풍경채 어린이집

풍경채 어린이집 식단 안내문

2026년 11월

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	■ 주 3회(월~금) 과일, 채소, 서류 구성 - 생과일, 샐러드, 찐감자, 군고구마 등 가능
	오후간식	우유 및 유제품, 빵, 떡, 찐서류, 요리 간식 등	

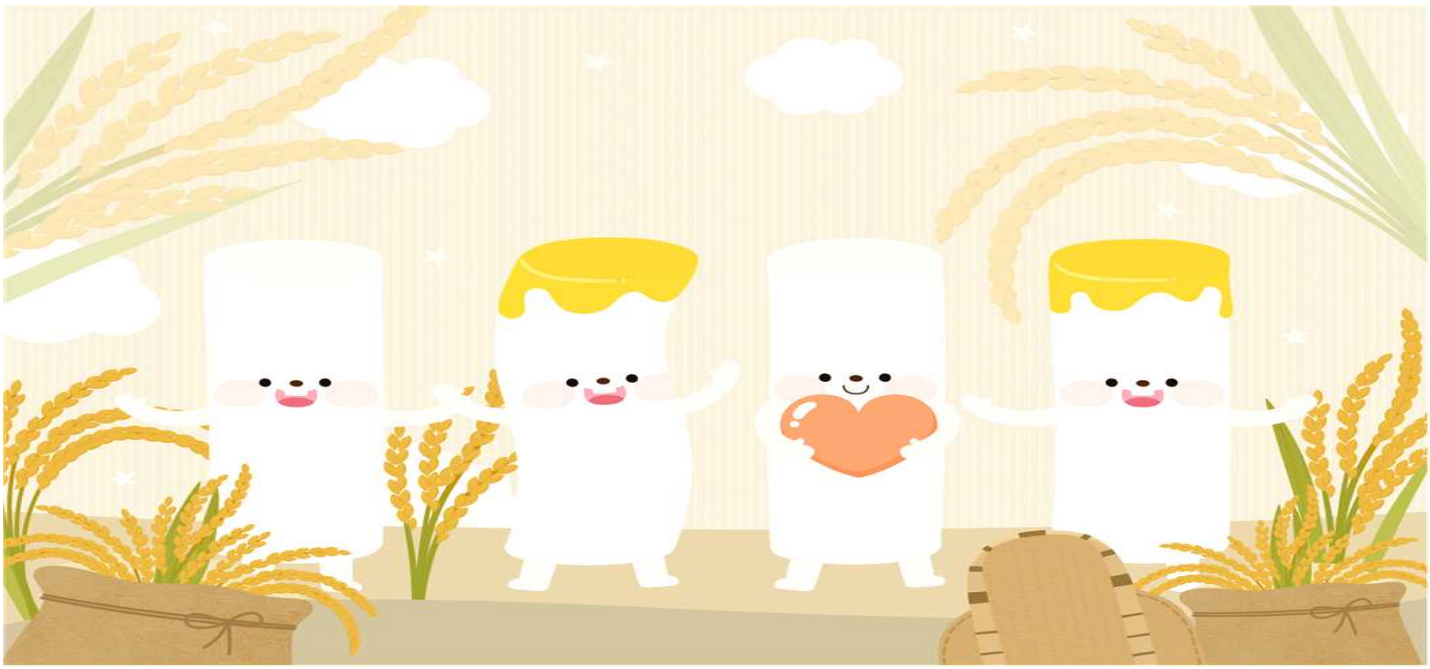
점심 구성	1 **나트륨 저감화 및 잔반 줄이기**	매주 수요일 국류 숭늉(또는 대체국) 제공, 일품 메뉴 제공
	2 **신규 메뉴 및 울산시 센터 공유 메뉴**	월 1회 개발레시피() 및 울산 5개 센터 공유 메뉴() 제공
	3 **친환경「고기 없는 날」및 자연 간식**	매월 두 번째 화요일 채식 급식 제공, 과일·채소·찐서류 주 3회 제공
	4 **어·육가공품 제공 기준**	월 5회 이하 제공
	5 **편식 예방「월 2회 푸드브릿지」** **11월 푸드브릿지(애호박) 메뉴** 11일 2단계 카레라이스 18일 2단계 채소볶음밥	반복 노출을 통한 편식 예방법으로 동일 식재료 2개월간 주 1회 제공 ■ 1단계(친해지기) : 월 1회 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 *※ 원아의 특성 및 단계를 고려해 재료의 양과 크기를 조정하여 조리·제공*

2. 연령별 식단 구분

일자	1-2세 메뉴	3-5세 메뉴
25일(수)	안매운김치전	김치전
-	백김치	배추김치
-	동치미	깍두기
열량/단백질	65%	100%

유아기 식사 제공 시 유의 사항

- 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)



울산북구 어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자 : 이다정,장서윤영양사

2026년 11월 영아(1세~2세혼합형) 식단표

국공립 풍경채 어린이집

	월	화	수	목	금
날짜	11월 2일(현장학습)	11월 3일	11월 4일	11월 5일	11월 6일
오전간식	귤	미역된장죽⑤⑥	액상요구르트②	샤인머스켓	장국죽⑤⑥⑯
점심	돈육채소볶음밥⑤⑥⑩ 백김치	잡곡밥 맑은버섯국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 브로콜리볶음⑤⑥ 백김치	백미밥 순두부찌개⑤⑥ 대패삼겹살볶음⑩ 파프리카무침⑤⑥ 동치미	잡곡밥 북어국⑤⑥ 동그랑땡구이①⑤⑥⑩ 고구마범벅①⑤ 백김치	백미밥 호박양파국⑤⑥ 삼색달걀스크램블①⑤ 어묵조림⑤⑥ 동치미
오후간식	단팥빵①②⑤⑥&우유②	채소전①⑤⑥	잔멸치주먹밥⑤⑥	핫도그①②⑤⑥⑩⑮	바나나&호상요구르트②
연장반간식	액상요구르트②	두유⑤	사과	호상요구르트②	마들렌①②⑤⑥
열량/단백질	347/10	357/17	529/16	417/14	465/19
날짜	11월 9일	11월 10일	11월 11일	11월 12일	11월 13일
오전간식	사과	채소죽⑤⑥	호상요구르트②	바나나	달걀죽①
점심	백미밥 맑은배추국⑤⑥ 닭강정⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 동치미	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 두부버섯조림⑤⑥ 맛김구이 백김치	카레라이스②⑤⑥⑫⑯⑱ 숭늉 달걀말이①⑤ 백김치	잡곡밥 어묵국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 토마토무침⑤⑥⑫ 동치미	백미밥 조개탕⑤⑥⑱ 깐풍두부⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치
오후간식	삶은달걀①&식혜	시리얼⑤&우유②	고구마맛탕⑤	카스테라①②⑤⑥&매실차	찐감자&우유②
연장반간식	액상요구르트②	치즈②	귤	호상요구르트②	모닝빵①②⑤⑥
열량/단백질	378/21	481/16	469/15	392/17	473/14
날짜	11월 16일	11월 17일	11월 18일	11월 19일	11월 20일
오전간식	포도	닭죽⑮	액상요구르트②	사과	전복죽⑱
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤⑥ 동치미	잡곡밥 오징어호박국⑤⑥⑰ 달걀만두①⑤⑥ 버섯나물⑤⑥ 백김치	채소볶음밥⑤⑥ 숭늉 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 백김치	잡곡밥 콩나물국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 동치미	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 동치미
오후간식	시리얼⑤&우유②	밀크브레드①②⑤⑥&우유②	로제스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	프렌치토스트①②⑤⑥	귤&호상요구르트②
연장반간식	액상요구르트②	두유⑤	바나나	호상요구르트②	미니약과①②⑤⑥
열량/단백질	485/17	478/20	450/14	347/14	427/20
날짜	11월 23일	11월 24일(생일잔치)	11월 25일	11월 26일	11월 27일
오전간식	바나나	쇠고기죽⑯	호상요구르트②	귤	게살죽①⑤⑥⑧
점심	잡곡밥 청경채된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤ 백김치	찹쌀밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 콩나물무침⑤⑥ 백김치	짜장덮밥①⑤⑥ 숭늉 **안매운김치전⑤⑥⑨** 동치미	잡곡밥 달걀국①⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 호박나물⑤⑥ 백김치	백미밥 모둠버섯국⑤⑥ 닭고기장똑똑이⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 동치미
오후간식	어묵탕⑤⑥	케이크①②⑥&우유②	물만두⑤⑥⑩	모닝빵①②⑤⑥&매실차	찐단호박&우유②
연장반간식	액상요구르트②	치즈②	포도	호상요구르트②	밀크브레드①②⑤⑥
열량/단백질	397/16	508/24	424/14	359/18	401/20
날짜	11월 30일				
오전간식	사과				
점심	백미밥 쇠고기전골⑤⑥⑯ 온두부&양념장⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치				
오후간식	볶음우동⑤⑥				
연장반간식	액상요구르트②				
열량/단백질	339/14				

울산 북구 센터 식단 구성

: 울산북구센터 개발 메뉴
수 : 나트륨 저감화의 날(숭늉 제공)
: 고기 없는 날 (두 번째 화요일)
:주 1회 도시樂 (푸드브릿지
※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 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	국거리	불고기			
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	호주산	국내산	국내산	국내산

수산물		가공식품				
					함박스테이크	
전복	오징어	동그랑땡(돼지고기)	닭강정(닭)	떡갈비(돼지)	돼지고기	소고기
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	호주산

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

울산북구 어린이·사회복지급식관리지원센터

2026년 11월 유아(3세~5세혼합형) 식단표

국공립 풍경채 어린이집

작성자 : 이다정,장서윤 영양사

	월	화	수	목	금
날짜	11월 2일(현장학습)	11월 3일	11월 4일	11월 5일	11월 6일
오전간식	귤	미역된장죽⑤⑥	액상요구르트②	샤인머스켓	장국죽⑤⑥⑯
점심	돈육채소볶음밥⑤⑥⑩ 배추김치⑨	잡곡밥 맑은버섯국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순두부찌개⑤⑥ 대패삼겹살볶음⑩ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 북어국⑤⑥ 동그랑땡구이①⑤⑥⑩ 고구마범벅①⑤ 배추김치⑨	백미밥 호박양파국⑤⑥ 삼색달걀스크램블①⑤ 어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	단팥빵①②⑤⑥&우유②	채소전①⑤⑥	잔멸치주먹밥⑤⑥	핫도그①②⑤⑥⑩⑮	바나나&호상요구르트②
연장반간식	액상요구르트②	두유⑤	사과	호상요구르트②	마들렌①②⑤⑥
열량/단백질	534/16	541/26	761/23	684/21	668/27
날짜	11월 9일	11월 10일	11월 11일	11월 12일	11월 13일
오전간식	사과	채소죽⑤⑥	호상요구르트②	바나나	달걀죽①
점심	백미밥 맑은배추국⑤⑥ 닭강정⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 두부버섯조림⑤⑥ 맛김구이 배추김치⑨	카레라이스②⑤⑥⑫⑯⑱ 숭늉 달걀말이①⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 어묵국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 토마토무침⑤⑥⑫ 깍두기⑨	백미밥 조개탕⑤⑥⑱ 깐풍두부⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	삶은달걀①&식혜	시리얼⑤&우유②	고구마맛탕⑤	카스테라①②⑤⑥&매실차	찐감자&우유②
연장반간식	액상요구르트②	치즈②	귤	호상요구르트②	모닝빵①②⑤⑥
열량/단백질	582/33	643/23	674/21	603/26	728/22
날짜	11월 16일	11월 17일	11월 18일	11월 19일	11월 20일
오전간식	포도	닭죽⑮	액상요구르트②	사과	전복죽⑱
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 오징어호박국⑤⑥⑰ 달걀만두①⑤⑥ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	채소볶음밥⑤⑥ 숭늉 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 배추김치⑨	잡곡밥 콩나물국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	시리얼⑤&우유②	밀크브레드①②⑤⑥&우유②	로제스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	프렌치토스트①②⑤⑥	귤&호상요구르트②
연장반간식	액상요구르트②	두유⑤	바나나	호상요구르트②	미니약과①②⑤⑥
열량/단백질	649/24	701/30	640/21	595/20	610/29
날짜	11월 23일	11월 24일(생일잔치)	11월 25일	11월 26일	11월 27일
오전간식	바나나	쇠고기죽⑯	호상요구르트②	귤	게살죽①⑤⑥⑧
점심	잡곡밥 청경채된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨	찹쌀밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	짜장덮밥①⑤⑥ 숭늉 **김치전⑤⑥⑨** 깍두기⑨	잡곡밥 달걀국①⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 모둠버섯국⑤⑥ 닭고기장똑똑이⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	어묵탕⑤⑥	케이크①②⑥&우유②	물만두⑤⑥⑩	모닝빵①②⑤⑥&매실차	찐단호박&우유②
연장반간식	액상요구르트②	치즈②	포도	호상요구르트②	밀크브레드①②⑤⑥
열량/단백질	610/25	747/35	604/19	552/28	582/28
날짜	11월 30일				
오전간식	사과				
점심	백미밥 쇠고기전골⑤⑥⑯ 온두부&양념장⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	볶음우동⑤⑥				
연장반간식	액상요구르트②				
열량/단백질	522/21				

울산 북구 센터 식단 구성

: 울산북구센터 개발 메뉴
수 : 나트륨 저감화의 날(숭늉 제공)
: 고기 없는 날 (두 번째 화요일)
:주 1회 도시樂 (푸드브릿지
※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 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	국거리	불고기	국내산	국내산	국내산
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	호주산			
	수산물		가공식품								
	전복	오징어	돈그랑땡(돼지고기)	닭강정(닭)	떡갈비(돼지)	함박스테이크					
						돼지고기	소고기				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	호주산				

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