

1. 식단의 구성

※ 한국인영양섭취기준(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	과일	죽	유제품	과일	죽
오후	조리간식	빵/시리얼&우유	조리간식	빵&차/떡 대체메뉴	찐서류&우유/과일&치즈

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」			반복 노출을 통한 편식 예방법으로 동일 식재료 2개월간 월 2회 제공 ■ 1단계(친해지기) : 푸드브릿지 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
	7월 푸드브릿지(감자) 메뉴			
	8일	2단계	㉠카레라이스	
	23일	2단계	㉠찐닭	

2. 연령별 식단 구분

일자	1-2세 메뉴	3-5세 메뉴	유아기 식사 제공 시 유의 사항
6일(금)	안매운김치말이국수	김치말이국수	■ 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(월)	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)

	월	화	수	목	금
날짜	식단 구성		7월 1일	7월 2일	7월 3일
오전간식			버섯죽⑤⑥+오이스틱	과일(바나나)	게살죽①⑤⑥⑧+사과
점심	🍱 : 울산북구센터 개발 메뉴 수 : 나트륨 저감화의 날 (송농 제공) 🍱 : 고기 없는 날 (두 번째 화요일) 🍱 : 푸드브릿지 메뉴 (감자)		닭갈비볶음밥⑤⑥⑬ 송농 가지빵가루구이①⑤⑥ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 배추들깨탕⑤⑥ 달걀스크램블①⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 안매운깍두기⑨	백미밥 쇠고기콩나물국⑤⑥⑩ 두부구이&양념장⑤⑥ 호박나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨
오후간식	※ 열량/단백질 정보 단위 : Kcal/g ※ 우유 100ml 제공 기준 열량/단백질입니다.		삼색주먹밥⑤⑥+액상요구르트②	팬케이크①②⑤⑥	과일(참외)&치즈②
열량/단백질			462/13	425/16	414/17
날짜	7월 6일	7월 7일	7월 8일	7월 9일	7월 10일
오전간식	과일(수박)	채소죽⑤⑥	브로콜리죽⑤⑥+사과스틱	과일(사과)	고구마죽+바나나
점심	백미밥 맑은버섯국⑤⑥ 오리양파볶음⑤ 우영조림⑤⑥ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	🍱 카레라이스②⑤⑥⑬⑯⑰ 송농 치즈달걀말이①②⑤ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 오징어백짬뽕국⑤⑦ 두부조림⑤⑥ 토마토무침⑤⑥⑬ 안매운배추김치⑨	백미밥 된장찌개⑤⑥ 동그랑땡구이①⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤ 안매운깍두기⑨
오후간식	안매운배추김치⑨+액상요구르트② ⑤⑥⑨	오곡후레이크⑤&우유②	찐만두⑤⑥⑩+호상요구르트②	빵(카스테라①②⑤⑥) &보리차	찐옥수수&우유②
열량/단백질	368/16	487/19	437/17	378/12	512/19
날짜	7월 13일	7월 14일	7월 15일	7월 16일(생일식단)	7월 17일(제헌절)
오전간식	과일(참외)	두부당근죽⑤⑥	누룽지죽+오이스틱	쇠고기죽⑬	
점심	백미밥 무채된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 브로콜리나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 달걀국①⑤⑥ 흰살생선조림⑤⑥ 김자반⑤ 안매운배추김치⑨	닭다리삼계탕⑬ 백미밥 어묵볶음⑤⑥ 안매운배추김치⑨	참살밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑰ 호박나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨	
오후간식	유부주먹밥⑤⑥+액상요구르트②	빵(머핀①②⑤⑥) &우유②	크림스파게티②⑥+액상요구르트②	빵(롤케이크①②⑤⑥) &우유②	
열량/단백질	453/18	460/22	573/18	484/22	
날짜	7월 20일	7월 21일	7월 22일	7월 23일	7월 24일
오전간식	과일(수박)	전복죽⑩	콩나물죽⑤+사과스틱	과일(참외)	양배추죽⑤⑥+사과
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 삼색달걀찜① 잡채⑤⑥ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 맑은호박국⑤⑥ 돈육짜장볶음②⑤⑥⑩⑰ 숙주나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨	새우볶음밥⑤⑥⑨ 송농 수제두부강정⑤⑥⑬ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 모듬버섯국⑤⑥ 🍱 찜닭⑤⑥⑬ 우영채볶음⑤⑥ 안매운배추김치⑨	백미밥 만두국⑤⑥⑩ 삼치데리야끼구이⑤⑥ 무나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨
오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥+우유②	오곡후레이크⑤&우유②	옥수수전⑤⑥+호상요구르트②	빵(모닝빵①②⑤⑥) &보리차	과일(멜론)&치즈②
열량/단백질	383/13	471/19	422/16	389/18	413/21
날짜	7월 27일	7월 28일	7월 29일	7월 30일	7월 31일
오전간식	과일(바나나)	닭죽⑬	애호박죽⑤⑥+오이스틱	과일(사과)	장국죽⑤⑥⑩+바나나
점심	백미밥 쇠고기탕국⑤⑥⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 북어국⑤⑥ 두부채소전①⑤⑥ 맛김구이 안매운깍두기⑨	돈가스덮밥①⑤⑥⑩ 송농 양상추샐러드⑤⑥ 안매운배추김치⑨	달걀주먹밥①⑤⑥ 어묵우동⑤⑥ 안매운깍두기⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 파프리카무침⑤⑥ 안매운배추김치⑨
오후간식	미숫가루⑤+약과①②⑤⑥	빵(슈크림빵①②⑤⑥) &우유②	차스틱①②⑤⑥+액상요구르트②	핫도그①②⑤⑥⑩⑬	찐고구마&우유②
열량/단백질	379/15	500/20	474/18	369/12	419/18

식품 알레르기 유발식품

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우
⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야행산류 ⑭호두 ⑮닭고기
⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·전복·홍합 포함) ⑲잣
※ ⑬야행산류는 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
	죽	국내산		한우
	누룽지	국내산		국내산
콩	두부류	국내산	닭고기	국내산
	콩비지		오리고기	국내산
	콩국수		오징어	국내산
김치	배추	국내산	흰살생선	동태 러시아산
	고춧가루	국내산	전복	국내산

원산지 표시(가공식품)

동그랑땡	돼지고기	국내산
돈가스	돼지고기	국내산
떡갈비	돼지고기	국내산



오징어백짬뽕국

☑ 이달의 제철 : 오징어

☑ Tip

- ① 다시멸치를 살짝 볶아 육수를 내면 비린 맛이 줄고 고소한 맛이 납니다.
- ② 오징어를 오래 끓이면 질겨질 수 있으니 국이 끓은 뒤 마지막에 넣어 짧게 익히는 것이 좋습니다.

● 영양성분 ※ 3-5세, 1인 기준

열량	단백질	칼슘	철
72.6kcal	5.7g	90.6mg	1mg

※ 3-5세, 10인 기준

● 재 료

오징어	150g	대파	20g	콩기름	30g
양파	100g	마늘	10g		
당근	100g	멸치	50g		
배추	100g	다시마	10g		

♥ 레시피 영상 ♥



1 냄비에 다시멸치를 한번 볶은 후 건다시마와 함께 육수를 낸다.



2 오징어는 깨끗이 손질 하여 잘게 썬다.



3 대파는 송송 썰고 마늘은 다진다.



4 당근, 배추, 양파는 적당한 크기로 썬다.



5 팬에 콩기름을 두르고 다진마늘과 대파를 볶다가 당근, 배추, 양파를 넣고 볶는다.



6 5에 육수를 넣고 끓인다.



7 6이 끓으면 오징어를 넣고 끓여 마무리한다.

