

1. 식단의 구성

※ 한국인영양소섭취기준(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&유제품

식단 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 대체메뉴 제공
- 수요일 점심 송능(대체국)

제공되는 메뉴 외 열량/단백질 삭제

예시]

점심	송능(대체:마소장국⑤⑥)	송능
열량/단백질	412/12(405/15)	412/12

⑥ 편식 예방 「월 2회 푸드브릿지」

10월 푸드브릿지(애호박) 메뉴

14일	3단계	㉠애호박국수
20일	4단계	㉠애호박나물

※ 단계를 고려해 양, 크기를 조정하여 조리

반복 노출을 통한 편식 예방법으로 동일 식재료 2개월간 월 2회 제공

- 1단계(친해지기) : 푸드브릿지 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

※ 단계를 고려해 양, 크기를 조정하여 조리

2. 연령별 식단 구분

일자	1-2세 메뉴	3-5세 메뉴	유아기 식사 제공 시 유의 사항
14일(수)	안매운김치국	김치국	■ 잡곡밥은 소화가 용이하도록 충분히 불리고, 잡곡량 5% 이내로 사용
27일(화)	오이나물	오이무침	■ 모든 음식은 충분히 푹 익혀서 질기거나 단단하지 않고 무르게 제공
-	안매운배추김치	배추김치	■ 모든 음식은 먹기 좋은 크기로 잘라 제공
-	안매운깍두기	깍두기	■ 배식 크기는 연령별로 조절하여 제공(1-2세 제공량 → 3-5세의 65%)
열량/단백질	65%	100%	■ 고춧가루 등 자극적인 양념류 사용 자제, 안매운 김치류로 제공
			■ 깍두기는 잘게 잘라 제공(저작이 어려운 경우 배추김치로 대체)

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			10월 1일	10월 2일
오전간식	 : 울산북구센터 개발 메뉴 수 : 나트륨 저감화의 날 (송능 제공)  : 고기 없는 날 (두 번째 화요일)  : 푸드프릿지 메뉴 (애호박)			과일(배)	콩나물죽⑤
점심				잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ 오이깨무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	백미밥 호박양파국⑤⑥ 돈수육⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨
오후간식				빵(슈크림빵①②⑤⑥) &오미자차	과일(바나나) &호상요구르트②
열량/단백질				374/14	431/23
날짜	10월 5일	10월 6일	10월 7일	10월 8일	10월 9일
오전간식		쇠고기죽⑬	액상요구르트②+참치죽⑤⑥	과일(포도)	
점심		잡곡밥 버섯전골⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 콩나물무침⑤⑥ 안매운배추김치⑨	목살채소볶음밥⑤⑥⑩ 송능 고구마조림⑤⑥ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 안매운배추김치⑨	
오후간식		빵(소보로빵①②④⑤⑥) &우유②	치킨너겟①②⑤⑥⑬	잼샌드위치①②⑤⑥+우유②	
열량/단백질		522/20	502/15	366/13	
날짜	10월 12일	10월 13일	10월 14일	10월 15일	10월 16일
오전간식	과일(배)	단호박죽	호상요구르트②+게살죽①②⑤⑥	과일(사과)	현미참쌀죽
점심	백미밥 된장찌개⑤⑥ 돈육파채볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 어묵국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 부추전①⑤⑥ 안매운배추김치⑨	짜장밥②⑤⑥⑩⑬ 송능 만두탕수⑤⑥⑩ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 무채국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 파프리카샐러드⑤⑥ 안매운배추김치⑨	백미밥  쇠고기가지국⑤⑥⑬ 달걀스크램블①⑤ 브로콜리나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨
오후간식	삶은달걀①&식혜	오곡후레이크⑤&우유②	 애호박국수⑤⑥	빵(꿀호떡①②⑤⑥) &오미자차	찐고구마&우유②
열량/단백질	365/17	511/16	484/16	372/13	514/19
날짜	10월 19일	10월 20일	10월 21일	10월 22일(생일식단)	10월 23일
오전간식	과일(바나나)	닭죽⑬	액상요구르트②+채소죽⑤⑥	과일(샤인머스켓)	잔멸치죽⑤⑥
점심	백미밥 들깨버섯탕⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 도토리묵무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 두부미역국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦  애호박나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨	오므라이스①⑤⑩⑬ 송능 푸실리파스타 ②⑤⑥⑬⑫⑬⑬⑬ 안매운배추김치⑨	찰쌀밥 미역국⑤⑥⑬ 돈육볶음①⑤⑥⑩⑬ 무나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨	백미밥 배추닭국⑤⑥⑬ 두부구이&양념장⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 안매운깍두기⑨
오후간식	치즈스틱①②⑤⑥+우유②	빵(모닝빵①②⑤⑥) &우유②	밥새우주먹밥⑤⑥⑨	빵(롤케이크①②⑤⑥)&우유②	과일(사과) &호상요구르트②
열량/단백질	447/21	464/20	485/14	445/20	461/22
날짜	10월 26일	10월 27일	10월 28일	10월 29일	10월 30일
오전간식	과일(단감)	브로콜리치즈죽②	호상요구르트②+버섯죽⑤⑥	과일(사과)	황태죽
점심	백미밥 쇠고기무국⑤⑥⑬ 삼색달걀찜① 김자반⑤ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	뿌리채소영양밥&양념장⑤⑥ 송능 돈육불고기⑤⑥⑩ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 달걀국①⑤⑥ 수제두부까스①⑤⑥⑫⑬ 양상추샐러드⑤⑥ 안매운깍두기⑨	백미밥 열갈이된장국⑤⑥ 잡채⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 안매운배추김치⑨
오후간식	유부초밥⑤⑥+액상요구르트②	오곡후레이크⑤&우유②	크림스파게티②⑥	빵(단팥빵①②⑤⑥) &오미자차	찐고구마&우유②
열량/단백질	437/16	482/18	481/18	451/14	479/18

식품 알레르기 유발식품		원산지 표시(농·축·수산물)				원산지 표시(가공식품)		
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·전복·홍합 포함) ⑲잣 ※ ⑬야생산란류는 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	쌀	밥	국내산	쇠고기	국내산	치킨너겟	닭고기	국내산
		죽	국내산		한우		돼지고기	국내산
		누룽지	국내산	돼지고기	국내산	떡갈비	쇠고기	국내산
		두부류	국내산		국내산		오리고기	국내산
콩	콩	콩비지		동태	러시아산	훈제오리	오리고기	국내산
		콩국수			국내산			
김치	김치	배추	국내산	고등어				
		고춧가루	국내산					

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 다진마늘, 쇠고기를 넣어 볶는다.



5 4에 육수를 넣어 끓이다가 가지를 넣고 간장으로 간한다.



6 파를 넣고 끓여 마무리한다.