울산북구 어린이·사회복지급식관리지원센터

라라어린이집 식단 안내문

2026년 11월

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 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 **대체메뉴 제공** **- 수요일 점심 숭늉(대체국)**	제공되는 메뉴 외 열량/단백질 삭제 예시] 점심: 숭늉 ~~(대체:미소장국⑤⑥)~~ → 숭늉 열량/단백질: 412/12 ~~(405/15)~~ → 412/12
6 **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 없게 조리하여 식단에 활용 ■ 3단계(소극적 노출) : 다른 재료와 함께 조리하여 식단에 활용 ■ 4단계(적극적 노출) : 재료를 식단에 적극 활용

11월 푸드브릿지(브로콜리) 메뉴

11일	2단계	카레라이스
18일	2단계	채소볶음밥

※ 단계를 고려해 양, 크기를 조정하여 조리

2. 연령별 식단 구분

일자	1-2세 메뉴	3-5세 메뉴
25일(수)	안매운김치전	김치전
-	안매운배추김치	배추김치
-	안매운깍두기	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
- 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)

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)

울산북구 어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자 : 이다정, 장서윤 영양사

라라어린이집 유아 식단표

2026년 11월

혼합형(1-2세)

	월	화	수	목	금
날짜	**11월 2일**	**11월 3일**	**11월 4일**	**11월 5일**	**11월 6일**
오전간식	과일(귤)	김찹쌀죽	액상요구르트②	과일(샤인머스캣)	장국죽⑤⑥⑯
점심	백미밥 순두부찌개⑤⑥ 대패삼겹살볶음⑩ 파프리카무침⑤⑥ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 맑은버섯국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 브로콜리볶음⑤⑥ 안매운배추김치⑨	피자볶음밥②⑤⑥⑩⑫ 숭늉 두부조림⑤⑥ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 북어국⑤⑥ 동그랑땡구이①⑤⑥⑩ 고구마범벅①⑤ 안매운배추김치⑨	백미밥 호박양파국⑤⑥ 삼색달걀스크램블①⑤ 새우살데리야끼조림⑤⑥⑨ 안매운깍두기⑨
오후간식	늙은호박전①⑤⑥	빵(단팥빵①②⑤⑥) &우유②	잔멸치주먹밥⑤⑥	핫도그①②⑤⑥⑩⑮	과일(바나나) &호상요구르트②
열량/단백질	353/12	451/21	494/18	417/14	479/23
날짜	**11월 9일**	**11월 10일**	**11월 11일**	**11월 12일**	**11월 13일**
오전간식	과일(사과)	채소죽⑤⑥	호상요구르트②	과일(바나나)	쇠고기죽⑯
점심	백미밥 맑은배추국⑤⑥ 닭강정⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 맛김구이 안매운배추김치⑨	카레라이스②⑤⑥⑫⑯⑱ 숭늉 달걀말이①⑤ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 어묵국⑤⑥ 돈육시래기조림⑤⑥⑩ 토마토무침⑤⑥⑫ 안매운깍두기⑨	찹쌀밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 호박나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨ 김태양, 김우주 생일잔치
오후간식	잔치국수⑤⑥	시리얼⑤&우유②	허니버터연근강정 ②⑤⑥	빵(단팥빵①②⑤⑥) &매실차	빵(모닝빵①②⑥) &우유②
열량/단백질	392/21	469/20	477/15	376/15	484/22
날짜	**11월 16일**	**11월 17일**	**11월 18일**	**11월 19일**	**11월 20일**
오전간식	채소죽⑤⑥	닭죽⑮	액상요구르트②	과일(사과)	연두부죽⑤
점심	찹쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 삼치구이⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 안매운배추김치⑨ 박정하 생일잔치	잡곡밥 오징어호박국⑤⑥⑰ 달걀만두①⑤⑥ 버섯나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	채소볶음밥⑤⑥ 숭늉 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 콩나물국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 안매운깍두기⑨
오후간식	빵(모닝빵①②⑥) &우유②	빵(찐빵⑥)&우유②	로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	프렌치토스트①②⑤⑥	과일(귤) &호상요구르트②
열량/단백질	484/22	478/20	450/14	347/14	424/19
날짜	**11월 23일**	**11월 24일**	**11월 25일**	**11월 26일**	**11월 27일**
오전간식	과일(사과)	흑임자죽	호상요구르트②	과일(귤)	쇠고기죽⑯
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 달걀찜① 햄양파볶음⑤⑥⑩⑮ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 청경채된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤ 안매운배추김치⑨	참치덮밥①⑤⑥ 숭늉 **안매운김치전⑤⑥⑨** 안매운깍두기⑨	잡곡밥 달걀국①⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 호박나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨	찹쌀밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 호박나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨ 국라윤 생일잔치
오후간식	어묵탕⑤⑥	시리얼⑤&우유②	물만두⑤⑥⑩	빵(단팥빵①②⑤⑥) &매실차	빵(카스테라①②⑥) &우유②
열량/단백질	374/20	550/17	451/19	359/18	484/22
날짜	**11월 30일**	**식단 구성**			
오전간식	과일(귤)				
점심	백미밥 쇠고기전골⑤⑥⑯ 온두부&양념장⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 안매운배추김치⑨	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.	
오후간식	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
	죽	국내산		한우
	누룽지	국내산	돼지고기	국내산
콩	두부류	국내산	닭고기	국내산
	콩비지		오리고기	국내산
	콩국수		오징어	원양산
김치	배추	국내산		
	고춧가루	국내산		

원산지 표시(가공식품)

동그랑땡	돼지고기	국내산
닭강정	닭고기	국내산
함박스테이크	돼지고기	국내산
	쇠고기	국내산
햄	돼지고기	국내산
	닭고기	국내산
참치	다랑어	원양산
떡갈비	돼지고기	국내산
	소고기	국내산