

<만 3-5세 유아 중식 일반형>

<조리지시서>

✓ **알레르기 유발식품 번호 표시 안내** : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣(추가)
 ※ 알레르기 번호 야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
 ※ 양념 종류가 간장의 경우 알레르기 번호 ⑤, ⑥ / 소금의 경우 알레르기 번호가 없습니다.



첫 째 주	일자/요일				1일(목)	2일(금) 제철day	3일(토) 개천절				
	오전간식				청경채죽	키위퓨레					
	중식	✓ 위 식단표는 어린이집과 물품수급의 사정에 따라 다소 변경이 될 수 있습니다. ✓ 10월 식단자문위원회: 교동, 꼬마대통령, 덕하2차, 망양, 새나창의, 승대			차조밥 들깨시래기국⑤⑥ 닭가슴살버터구이⑤⑥⑤ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 무채국⑤⑥ 삼치구이⑤ 김치밥무침⑤⑥ 배추김치⑨					
	오후간식				찐고구마/ 보리차 569/26	채소주먹밥 &과채주스 557/24					
열량/단백질											
둘 째 주	일자/요일	5일(월) 대체공휴일	6일(화)	7일(수) 썩썩day	8일(목) 울주day	9일(금) 한글날	10일(토)				
	오전간식		떠먹는요거트②	바나나/우유②	새우살죽⑨		울무차				
	중식		기장밥 복숭아국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 달걀찜국① 물만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨	차조밥 콩나물국⑤⑥ 오리볶음⑤ 미역나물⑤⑥ 배추김치⑨	칼국수⑤⑥ 1/3쌀밥 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨					
	오후간식		유기농콘프레스트 &우유②	후레쉬빈①②⑤⑥ &국산콩두유	단호박찜/매실차		☺				
	열량/단백질		591/24	619/22	584/19		477/19				
셋 째 주	일자/요일	12일(월) 찰러day	13일(화) 썩썩day	14일(수)	15일(목)	16일(금) 제철day	17일(토)				
	오전간식	배/유기농쌀과자	채소죽	토마토⑩/삼은밥	누룽지탕	단감/유기농치즈	우유등백미숫가루②⑤				
	중식	쌀밥 감자국⑤⑥ 간장돼지불고기⑤⑥⑩ 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑨	달걀볶음밥 맑은장국 동그랑땡 씨없는포도 깍두기	쌀밥 순두부백탕⑤⑥ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 배추된장국⑤⑥ 순살안동찜닭⑤⑥⑤ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 부추말은국⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑥ 늪은호박전⑤⑥ 배추김치⑨	돈육파인애플볶음밥⑤⑥⑩ 가쓰오장국⑥⑥ 스크램블에그①⑤ 깍두기⑨				
	오후간식	우리쌀감자수제비	미니우동⑤⑥	부드러운키스테라①②⑤⑥&우유②	삼색채소썩썩아이 햇바/아쿠르트	잼샌드위치①②⑤⑥ &우유②	☺				
	열량/단백질	558/22	596/28	627/28	572/31	609/23	474/21				
넷 째 주	일자/요일	19일(월) 찰러day	20일(화)	21일(수) 썩썩day	22일(목)	23일(금) 제철day	24일(토)				
	오전간식	바나나/식물성유산균	브로콜리죽	우유등백미숫가루	소고기죽	떠먹는요거트②	우유②				
	중식	쌀밥 배추말은국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 오징어국⑤⑥⑩ 연두부&양념장⑤⑥ 한식잡채⑤⑥ 배추김치⑨	돈육짜장밥 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 우동고명국⑤⑥ 크림새우①②⑤⑥⑨ 배추김치⑨	가을소풍 (롯데월드) 개인도시락	쌀밥 숙주말은국⑤⑥ 흰살생선전⑤⑥ 시래기나물⑤⑥ 배추김치⑨	잔치국수 1/3쌀밥 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 깍두기⑨				
	오후간식	유기농코코볼&우유②	미니핫도그①②⑥⑩ &사과	삶은달걀①(유정란) &유기농과채주스	잔치국수	찐고구마&우유②	☺				
	열량/단백질	584/20	561/19	572/27	581/25	530/21	496/21				
다 섯 째 주	일자/요일	26일(월) 찰러day	27일(화)	28일(수) 나들이식단	29일(목)	30일(금) 제철day	31일(토)				
	오전간식	사과/우유②	치즈당근죽②	씨없는포도/ 국산콩두유	미역죽	감귤/유기농치즈	수제바나나라떼②				
	중식	쌀밥 감자양파국⑤⑥ 돼지고기⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 버섯샤브국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기유부주먹밥⑤⑥⑩ 미니떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 단무지무침 과채주스	차조밥 시금치말은국 간장달걀찜⑤⑥⑤ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 두부된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	김밥볶음밥①⑤⑥⑩⑬ 실파달걀국① 춘권튀김⑤⑥ 깍두기⑨				
	오후간식	단호박찜&매실차	무리밀찜만두⑤⑥⑩ &보리차	단팥빵①②⑤⑥ &우유②	어묵탕⑤⑥	쌀찐빵&우유②	☺				
	열량/단백질	594/16	583/23	599/25	581/25	565/21	503/21				
✓ 이달의 찰러day '초록색' ✓ 녹색의 업록소는 신진대사를 활발하게 하고 피로해소에 탁월함 ✓ 울주day '미역' : 칼슘이 풍부한 바다의 채소 미역				✓ 썩썩day : 키 성장을 위한 비타민D, 칼슘, 아연 등이 풍부한 날 ✓ 제철식단 : 제철 식재료를 활용하여 영양과 맛 챙기는 날 ✓ 나들이식단 : 현장학습 등 외부활동 시 활용 가능한 식단							
	소	돼지	닭	오리	콩	쌀 (백미, 현미, 흑미, 찰쌀 등)	배추김치(열매, 봄동 포함)				
원산지	한우:국내산	국내산	국내산	국내산	두부류	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	
	콩	국내산	국내산	국내산	콩	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
원산지	식육 · 어육가공품(햄, 소시지, 베이컨 등 품목 기재)								수산물		
	해물완자전	햄(김밥볶음)	흰살생선	돈까스	훈제오리	닭강정	떡갈비	너비아니	오징어	전복	명태 (형태복어제외)
	새우살 베트남산	돼지 : 국산	명태 : 러시아산	돼지 : 국산	오리 : 국산	닭고기 : 국산	돼지 : 국산	돼지 : 국산	국산	미사용	해당없음

<만 1-2세 영아 중식 일반형>

<조리지시서>

✓ **알레르기 유발식품 번호 표시 안내** : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고동어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳자(추가)
 ※ 알레르기 번호 아황산류⑬는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
 ※ 양념 종류가 간접의 경우 알레르기 번호 ⑤,⑥ / 소금의 경우 알레르기 번호가 없습니다.



첫째 주	일자/요일					1일(목)	2일(금) 제철day	3일(토) 개천절				
	오전간식					청경채죽	키위푸레					
	중식	✓ 위 식단표는 어린이집과 물품수급의 사정에 따라 다소 변경 이 될 수 있습니다. ✓ 10월 식단자문위원회: 교동, 꼬마대통령, 덕하2차, 망양, 새나 창희, 송대				차조밥 들깨시래국⑤⑥ 닭가슴살버터구이 ⑤⑥⑬ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 무채국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 김치반무침⑤⑥ 배추김치⑨					
	오후간식					찐고구마/ 보리차	채소주먹밥 &과채주스					
	열량/단백질					412/17	398/18					
둘째 주	일자/요일	5일(월) 대체공휴일	6일(화)	7일(수) 짹짹day	8일(목) 울주day	9일(금) 한글날	10일(토)					
	오전간식		떠먹는요거트②	바나나	새우살죽⑨		울무차					
	중식		기장밥 북어국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 달걀찜국① 물만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨	차조밥 콩나물국⑤⑥ 오리볶음⑤ 미역나물⑤⑥ 배추김치⑨		칼국수⑤⑥ 1/3쌀밥 떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨					
	오후간식		유기농콘프레스트 &우유②	후레쉬빈①②⑤⑥ &국산콩두유	단호박찜/매실차		☺					
열량/단백질	438/19		403/14	380/12	310/12							
셋째 주	일자/요일	12일(월) 절러day	13일(화) 나들이식단	14일(수)	15일(목)	16일(금) 제철day	17일(토)					
	오전간식	배/유기농쌀과자	채소죽	토마토⑩/삼은밥	누룽지탕	단감/유기농치즈	우유듬뿍미숫가루②⑤					
	중식	쌀밥 감자국⑤⑥ 간장돼지불고기 ⑤⑥⑩ 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑨	달걀볶음밥 맑은장국 동그랑땡 씨없는포도 깍두기⑨	쌀밥 순두부백탕⑤⑥ 돈까스&소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 배추된창국⑤⑥ 순살안동찜닭⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 부추맑은국⑤⑥ 쇠고기숙주볶음 ⑤⑥⑩ 붉은호박전⑤⑥ 배추김치⑨	돈육파인애플볶음 판⑤⑥⑩ 가쓰오장국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 깍두기⑨					
	오후간식	우리쌀감자수제비	미니우동⑤⑥	부드러운카스테라① ②⑤⑥&우유②	삼색채소쫄쫄아이 햇바/야쿠르트	잼샌드위치①②⑤⑥ &우유②	☺					
	열량/단백질	363/15	418/12	431/19	372/20	419/16	308/13					
넷째 주	일자/요일	19일(월) 절러day	20일(화)	21일(수) 짹짹day	22일(목)	23일(금) 제철day	24일(토)					
	오전간식	바나나/식물성유산 균	브로콜리죽	우유듬뿍미숫가루	소고기죽	떠먹는요거트②	우유②					
	중식	쌀밥 배추된창국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 오징어국⑤⑥⑩ 연두부&양념장⑤⑥ 한식찜채⑤⑥ 배추김치⑨	돈육짜장밥 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 우동고명국⑤⑥ 크림새우 ①②⑤⑥⑨ 배추김치⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 오리훈제채소볶음⑤ 표고버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 숙주맑은국⑤⑥ 흰살생선전⑤⑥ 시래기나물⑤⑥ 배추김치⑨	잔치국수 1/3쌀밥 너비아니구이 ⑤⑥⑩⑬ 깍두기⑨					
	오후간식	유기농코코볼&우유 ②	미니핫도그①②⑥⑩ &사과	삼은달걀①(유정란) &유기농과채주스	잔치국수	찐고구마&우유②	☺					
	열량/단백질	402/14	397/14	372/18	406/16	345/14	354/16					
다섯째 주	일자/요일	26일(월) 절러day	27일(화)	28일(수) 나들이식단	29일(목)	30일(금) 제철day	31일(토)					
	오전간식	사과/우유②	치즈당근죽②	씨없는포도/ 국산콩두유	미역죽	감귤/유기농치즈	수제바나나라떼②					
	중식	쌀밥 감자양파국⑤⑥ 돼지고기미역볶음 ⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 버섯샤브국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기유부초밥 ⑤⑥⑩ 미니떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑬ 단무지무침 과채주스	차조밥 시금치맑은국 간장닭강정⑤⑥⑬ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 두부된창국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	김밥볶음밥 ①⑤⑥⑩⑬ 실파말갈국① 춘권튀김⑤⑥ 깍두기⑨					
	오후간식	단호박찜&매실차	무리밀전만두⑤⑥⑩ &보리차	단팥빵①②⑤⑥ &우유②	어묵탕⑤⑥	쌀찐빵&우유②	☺					
	열량/단백질	386/10	379/15	413/16	378/16	367/14	321/14					
✓ 이달의 절러day '초록색' : 녹색의 업록소는 신진대사를 활발하게 하고 피로해소에 탁월함 ✓ 울주day '미역': 칼슘이 풍부한 바다의 채소 미역					✓ 짹짹day: 키 성장을 위한 비타민D, 칼슘, 아연 등이 풍부한 날 ✓ 제철식단: 제철 식재료를 활용하여 영양과 맛 챙기는 날 ✓ 나들이식단: 현장학습 등 외부활동 시 활용 가능한 식단							
원산지	소	돼지	닭	오리	콩 두부류	쌀 (백미, 현미, 흑미, 찰쌀 등)	배추김치(얼얼이, 봄동 포함)					
	원산지	한우:국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	고춧가루		
	원산지	해물원자전	햄(김밥볶음 밥)	흰살생선 전	돈까스	훈제오리	닭강정	떡갈비	너비아니	오징어	전복	명채 (황태,북어,제외)
	새우살 배트남산	돼지: 국산	명태: 러시아산	돼지: 국산	오리: 국산	닭고기: 국산	돼지: 국산	돼지: 국산	국산	미사용	해당없음	

·양문어린이집		2026년 10월 식단표				발행처 : 을주군 어린이·사회복지급식관리지원센터 자 : 위생·영양팀(식단감수) 일 : 2026년 8월 14일				
<만 3-5세 유아 석식 일반형>						<조리지시서>				
✓ 알레르기 유발식품 번호 표시 안내 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣(추가) ※ 알레르기 번호 아황산류⑬는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 양념 종류가 긴장의 경우 알레르기 번호 ⑤,⑥ / 소금의 경우 알레르기 번호가 없습니다.										
첫 째 주	일자/요일				1일(목)	2일(금)				
	석식				차조밥 만두국⑤⑥⑩ 채소달걀찜① 배추김치⑨	유부볶음밥⑤⑥ 가쓰오장국⑤⑥ 배추김치⑨				
	열량/단백질				389/16	359/11				
둘 째 주	일자/요일	5일(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)				
	석식	대체공휴일	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 배추김치⑨	쌀밥 부추양파국⑤⑥ 함박스테이크*소스 ①⑤⑥⑩⑫⑰ 김구이 배추김치⑨	차조밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 들기름두부구이⑤ 배추김치⑨	한글날				
	열량/단백질		373/18	366/13	380/17					
셋 째 주	일자/요일	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)				
	석식	쌀밥 맑은미역국⑤⑥ 쇠고기채소찜⑮ 깍두기⑨	쌀밥 연근들깨탕⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 김구이 배추김치⑨	쌀밥 어묵국⑤⑥ 돈육간장조림⑤⑥⑩ 깍두기⑨	차조밥 콩나물국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 김자반 깍두기⑨	토마토소스스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑰⑱ 실파장국⑤⑥ 치킨너겟*머스타드 ①②⑤⑥⑮ 오이피클				
	열량/단백질	363/17	390/20	384/15	390/14	368/15				
넷 째 주	일자/요일	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)				
	석식	쌀밥 달걀국① 고등어구이⑤⑥⑦ 깍두기⑨ 단호박찜	기장밥 쇠고기묵국⑤⑰ 치즈달걀비②⑤⑥⑮ 배추김치⑨	쌀밥 배추맑은국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 깍두기⑨ 토마토	차조밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 두부양념조림⑤⑥ 배추김치⑨	햄김치볶음밥⑤⑥⑨⑩ 맑은장국⑤⑥ 달걀프라이 깍두기⑨				
	열량/단백질	390/18	399/18	385/22	404/15	389/18				
다 섯 째 주	일자/요일	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)				
	석식	쌀밥 복쌈국⑤⑥ 쇠고기쪽파볶음⑤⑥⑰ 배추김치⑨	기장밥 두부맑은국⑤ 오리채소찜⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 돈육삼겹스테이크 ⑤⑥⑩ 배추김치⑨	차조밥 맑은애호박국⑨ 당근달걀찜① 배추김치⑨	가쓰오우동⑤⑥ 1/3쌀밥 새우튀김①⑤⑥⑨ 단무지무침⑮				
	열량/단백질	399/21	370/17	384/17	389/15	397/16				
✓ 위 식단표는 어린이집과 물품수급의 사정에 따라 다소 변경이 될 수 있습니다. ✓ 10월 식단자문위원회: 교동, 꼬마대통령, 덕하2차, 망양, 새나창의, 송대										
	소	돼지	닭	오리	콩 두부류	쌀 (백미, 현미, 흑미, 찰쌀 등) 밥 죽 누룽지	배추김치(얼갈이, 봄통 포함) 배추 고춧가루			
원산지	한우:국내산	국내산	국내산	국내산	콩 : 국내산	국내산	국내산	해당없음	국내산	국내산
원산지	식육 · 어육가공품(햄, 소시지, 베이컨 등 품목 기재)					수산물				
	소시지	함박스테이크		치킨너겟		햄		오징어	명태 (황태·북어제외)	
	돼지 : 국산	돼지 : 국산		닭고기:국산		돼지 : 국산		국산	해당없음	

·양문어린이집		2026년 10월 식단표			발행처 : 울주군 어린이·사회복지급식관리지원센터 자 : 위생·영양팀(식단감수) 일 : 2026년 8월 14일				
<만 1-2세 영아 석식 일반형>					<조리지시서>				
✓ 알레르기 유발식품 번호 표시 안내 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ㉠잣(추가) 등 알레르기 증상을 보이는 영유아는 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다 (가공식품 사용 시 해당제품 표시사항에서 알레르기 유발식품을 확인하여주시기 바랍니다) ※ 알레르기 번호 아황산류⑬는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 양념 종류가 간장의 경우 알레르기 번호 ⑤,⑥ / 소금의 경우 알레르기 번호가 없습니다.									
첫 째 주	일자/요일				1일(목)		2일(금)		
	석식				차조밥 만둣국⑤⑥⑩ 채소달걀찜① 배추김치⑨		유부볶음밥⑤⑥ 가쓰오장국⑤⑥ 배추김치⑨		
	열량/단백질				253/10		239/7		
둘 째 주	일자/요일	5일(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)			
	석식	대체공휴일	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 배추김치⑨	쌀밥 부추양파국⑤⑥ 함박스테이크*소스 ①⑤⑥⑩⑫⑮ 김구이 배추김치⑨	차조밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 들기름두부구이⑤ 배추김치⑨	한글날			
	열량/단백질		253/12	256/14	247/11				
셋 째 주	일자/요일	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)			
	석식	쌀밥 맑은미역국⑤⑥ 쇠고기채소찜⑮ 깍두기⑨	쌀밥 연근들깨탕⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 김구이 배추김치⑨	쌀밥 어묵국⑤⑥ 돈육간장조림⑤⑥⑩ 깍두기⑨	차조밥 콩나물국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 김자반 깍두기⑨	토마토소스스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯ 실파장국⑤⑥ 치킨너겟*머스타드 ①②⑤⑥⑮ 오이피클			
	열량/단백질	236/11	254/13	250/10	253/9	208/10			
넷 째 주	일자/요일	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)			
	석식	쌀밥 달걀국① 고등어구이⑤⑥⑦ 깍두기⑨ 단호박찜	기장밥 쇠고기뭇국⑤⑮ 치즈닭갈비②⑤⑥⑮ 배추김치⑨	쌀밥 배추맑은국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 깍두기⑨ 토마토	차조밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 두부양념조림⑤⑥ 배추김치⑨	햄김치볶음밥⑤⑥⑨⑩ 맑은장국⑤⑥ 달걀프라이 깍두기⑨			
	열량/단백질	253/11	260/11	250/14	262/10	253/12			
다 섯 째 주	일자/요일	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)			
	석식	쌀밥 북엇국⑤⑥ 쇠고기쪽파볶음⑤⑥⑮ 배추김치⑨	기장밥 두부맑은국⑤ 오리채소찜⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 돈육살찜스테이크 ⑤⑥⑩ 배추김치⑨	차조밥 맑은애호박국⑨ 당근달걀찜① 배추김치⑨	가쓰오우동⑤⑥ 1/3쌀밥 새우튀김①⑤⑥⑨ 단무지무침③			
	열량/단백질	259/14	240/11	250/11	253/10	258/11			
✓ 위 식단표는 어린이집과 물품수급의 사정에 따라 다소 변경이 될 수 있습니다. ✓ 10월 식단자문위원회: 교동, 꼬마대통령, 덕하2차, 망양, 새나창의, 송대									
원산지	소	돼지	닭	오리	콩 두부류	쌀 (백미, 현미, 흑미, 찰쌀 등) 밥 죽 누룽지		배추김치(열갈이, 봄동 포함) 배추 고춧가루	
	한우:국내산	국내산	국내산	국내산	콩 : 국내산	국내산	국내산	해당없음	국내산 국내산
원산지	식육 · 어육가공품(햄, 소시지, 베이컨 등 품목 기재)							수산물	
	소시지	함박스테이크		치킨너겟		햄		오징어	명태 (황태·북어제외)
	돼지 : 국산	돼지 : 국산		닭고기:국산		돼지 : 국산		국산	해당없음

울주센터 식단 제공

- 매월 15일, 울주센터 홈페이지 <http://dietary4u.mfds.go.kr/ulju/> 식단 업로드 예 (크롬 사용권장, **매일 발송 불가**)

울주센터 식단 구성			테마식단	
이유식	초기, 중기, 후기로 구성		컬러 day	피토케미칼(건강유지에 도움을 주는 물질) 식품으로 구성된 메뉴
중식 일반형	영아	다양한 식품군으로 배치하여 영양균형 고려	쌩쌩 day	기호성이 높은 메뉴 위주로 구성, 잔반없는 날
	유아		울주 day	울주 농산물을 활용한 식단 메뉴 구성
석식	영아	매주 금요일 일품요리 제공	쑥쑥 day	키 성장을 위한 비타민d, 칼슘, 아연 등이 풍부한 날
	유아		제철 day	제철 식재료를 활용하여 영양과 맛 챙기는 날
오전죽형	영아	오전 간식은 모두 죽	글로벌 day	세계음식을 활용한 식단 메뉴 구성
	유아	오후 간식은 주 3회 이상 제철과일+@	나들이식단	현장학습 등 외부활동 시 활용 가능한 식단
우유죽형	영아	오전 간식은 모두 죽		
	유아	오후 간식은 우유+@		

영·유아 하루 권장 섭취량			울주센터 메뉴 구성	
구분	영아(만1~2세)	유아(만3~5세)	중식	간식
에너지	900kcal	1,400kcal	- 오전간식, 중식, 오후간식으로 구성 - 돼지고기, 닭고기, 소고기, 해산물, 두부, 달걀 메뉴를 매일 포함 - 수요일, 토요일은 일품요리 제공	- 매주 빵과 떡을 격주로 배치 - 주 3회 이상 제철과일 제공 (신선한 채소나 과일 서류(고구마, 감자 등)) - 삼김을 고려하여 물 혹은 음료와 함께 제공
단백질	20g	25g		
나트륨	810mg	1,000mg		

영아 식단 대체메뉴

10월		유아 (만 3~5 세)		영아 (만 1~2 세)	
석식		6일	맛살파프리카무침①⑤⑥⑧	맛살파프리카볶음①⑤⑥⑧	

식단 제공 및 섭취시 주의사항

음식명		조리법	만 1~2세 배식	만 3~5세 배식
밥류	잡곡밥	- 잡곡량 5% 이내 사용 - 소화가 용이하도록 충분히 불려 사용	- 여러 가지 종류가 섞인 혼합잡곡을 제공하는 것은 지양 - 조, 기장, 수수, 흑미와 같은 부드러운 잡곡 한가지 종류로만 제공 - 주 2~3회로 제공횟수 제한하여 소화력 고려	
			- 환수제한 없음	

*다양한 식재료 경험을 위하여 잡곡밥 메뉴가 수수밥, 차조밥 등 다양하게 제공되고 있으니 참고하여 주시기 바랍니다.

영아 제공시 주의사항

- 생채, 겉절이, 초무침 → 데친 나물
- 고추장, 고춧가루 등 매운 양념 사용 자제 → 간장 사용
- 찐 음식 → 찐 경우 물에 행구고 덜 짜게 조리, 국은 삼삼하게 제공
- 큰 건더기 → 저작이 어려운 영아를 위하여 잘게 잘라서 제공 (특히 반찬, 국건더기, 고기류, 과일류, 간식)

울주센터 식단 원산지 표시 (예시)

원산지	소		돼지	닭	오리	콩				
						두부류	콩국수	콩비지		
	국내산 한우		국내산	국내산	국내산	콩 : 중국산	해당없음	해당없음		
그 외	17일 호주산 쇠불고기									
원산지	쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀 등)			식육 · 어육가공품(햄, 소시지, 베이컨 등 품목 기재)						
	밥	죽	누룽지	돈가스	기타	기타	기타	기타	기타	
	쌀: 국내산	쌀: 국내산	쌀: 국내산	돼지고기: 국내산	해당없음	해당없음	해당없음	해당없음	해당없음	
	배추김치(얼갈이, 봄등 포함)		수산물(황태, 북어 제외)							
원산지	배추	고춧가루	고등어	갈치	전복	참조기	오징어	낙지	꽃게	명태, 동태 코다리
	국내산	중국산	국내산	해당없음	국내산	해당없음	연근해산	해당없음	해당없음	러시아산

식단 원산지 표시 대상 품목 (29종)

							
소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	양(산양)고기	염소고기	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치 배추 (얼갈이·물등), 고춧가루
							
콩 두부, 콩버섯, 콩국수	명태	고등어	갈치	오징어	낙지	꽃게	참조기
							
넙치	조피볼락	참돔	미꾸라지	뱀장어	꾸꾸미	다랑어	아귀
							
가리비	전복	부세	멍게(우렁쉥이)	방어			

자료: 미리캔버스

알레르기 유발식품 번호 표시 및 대체식품

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣(추가)

※ 아래 식품에 의해 알레르기 증상을 보이는 영 유아는 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

밥	밥은 잡곡 종류로 어린이 급식소에서 구매 가능한 어떤 잡곡을 사용하여도 됨	
국 및 찌개	채소국	콩나물국, 팽이버섯장국, 배추된장국, 김치국, 냉이국, 숙국, 봄동국, 가지냉국 등
	고깃국	육개장, 어묵국, 쇠고기미역국, 달걀탕, 만둣국, 삼계탕, 명란두부국, 꽃게탕 등
주찬 (단백질찬)	육류	①돼지고기 ②쇠고기 ③닭고기 등
	알류 및 콩류	①알류 : 달걀, 메추리알 등 ②콩류 : 강낭콩, 대두, 밤콩, 검은콩, 두부, 팔소 등
	수산물	①어패류 : 가자미, 콩치, 고등어, 대구, 동태, 멸치, 명태포, 삼치, 조기, 갈치, 꽃게, 새우, 어묵, 오징어, 낙지, 꼬막, 북어, 임연수어 등
부찬 (채소찬)	①채소류 : 고구마순, 고사리, 갯잎, 가지, 달래, 배추, 근대, 당근, 미나리, 브로콜리, 쑥, 양상추, 얼갈이배추, 열무, 양파, 숙주, 적채, 부추, 셀러리, 시래기, 실파, 양배추, 연근, 오이, 참나물, 청경채, 케일, 파프리카, 치커리, 쪽파, 콩나물, 피망, 우엉, 시금치, 도라지, 애호박, 무, 등	
	②해조류 : 마른 김, 파래, 다시마, 미역, 우뚝가사리 등	
	③버섯류 : 송이버섯, 느타리버섯, 팽이버섯, 새송이버섯, 표고버섯 등	
김치류	배추김치, 깍두기, 열무김치, 백김치 등	

시기별 주의해야 할 식재료

	중기 이유식(8~9개월)	후기 이유식(10~11개월)	완료기 이유식(12~24개월)
곡류	• 빵류 및 과자류 등 밀가루 음식 • 단단한 잡곡 및 메밀		땅콩, 고춧가루, 고추장, 후춧가루, 너무 매운 음식, 지나치게 짠 음식, 과자, 사탕, 가당 음료 등 단 음식, 질식의 위험이 있는 음식들 *15개월 이후 가능 팥, 울무 등 대부분 곡류 아보카도, 복숭아, 망고 생크림, 크림치즈, 은행, 아몬드 출처 : 보건복지가족부, 한국보건산업진흥원
채소	• 단단하거나 질기거나 맵고 향이 강한 채소 • 어른이 먹도록 양념한 나물		
과일	• 복숭아, 토마토, 오렌지, 귤, 딸기		
어육	• 등푸른 생선(고등어, 삼치, 꽂치 등), 어패류, 돼지고기, 햄, 소시지, 달걀흰자, 기름기 많은 고기		
우유	• 생우유, 치즈, 요구르트		
유지	• 기름기 많은 음식 및 동물성 지방 • 견과류 및 땅콩버터		
양념	• 소금, 설탕 등 조미료, 된장국 등 짠 음식 • 사탕, 초콜릿, 가당 음료, 꿀		

울주센터 감수 안내 및 유의사항(필독)

1. 감수 대상

- 울주군 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 월간 식단을 사용하는 울주군 내 어린이 급식소

2. 감수 기간

- **전월 15일~25일** (감수기간 준수 요망)
- 해당 월(게시 된 식단) **식단감수 불가**

3. 감수 제외 대상

- 같은 식품군 내에서 변경 할 경우. 단, 조리법이 변경 시 감수 신청 하여야 함
(급식일지에 변경사유를 별도 작성하여야 함)
- '식품의약품안전처'가 제시하는 가이드라인에서 벗어나는 경우
- '식품위생법' 및 '영유아 보육법'에 위배되는 경우

4. 감수 불가 사항

- 식단에 대한 전면 감수, 수정 및 변경을 요구할 경우
- 특별한 사유가 없는 경우
- 날짜가 지난 식단변경을 요구할 경우
- 울주센터에서 제공하는 식단이 아닌 경우

5. 감수신청서 작성방법

- 식단감수요청서 1장(혹은 컨설팅 요청), 수정된 식단 1장
- E-mail : ulsanulju08@naver.com
- 문의전화 : 052-222-3336

방법 ① 울주센터 홈페이지에서 컨설팅 요청을 한 후 변경한 식단표를 메일로 발송
- **변경한 메뉴는 빨간색으로 표시**

방법 ② 식단감수요청서 작성
- 기관명, 연락처, 메일, 이용식단 정확히 기입
- 메뉴 변경하고자 하는 날짜 기입
- 변경 전, 변경 후 메뉴를 정확히 기입하고 비교(변경사유)도 반드시 작성
- 개인정보 수집 이용 동의서를 체크하여 메일 혹은 FAX로 발송

6. 감수 결과 발송

- 울주센터 영양사가 감수 신청서 확인 및 감수하여 식단감수 확인서를 메일로 발송
- 식단표에 "식단감수 : 울주군 어린이·사회복지급식관리지원센터"를 표시
- 감수 신청으로부터 최소 3~4일 소요

7. 유의사항

- 감수 없이 **임의로 변경**된 식단에 대해서 본 센터는 책임지지 않음

10월 식단자문위원회

2회차 자문위원: 교동, 교마대통령, 덕하2차, 망망, 새나창의, 송대



울주센터 자문위원회 의견방



'시리얼'은 영아 간식으로 제공하기에는 당류 함량이 다소 높아 빵류 간식으로 변경 요청드립니다. (10/6, 19 오후간식)



빵류는 현재 주 2회 제공되고 있으며, 시리얼 대신 당 함량이 비교적 낮은 '쌀 튀밥' 또는 '저당 시리얼'로 변경하여 제공 가능합니다!



울주센터



'다시마'는 미끄럽고 질긴 식감으로 저작이 어렵고, 특유 향이 있어 영유아 비선호 식재료 이므로, 다른 식재료로 변경 부탁드립니다. (10/2 중식, 10/28 석식)



다시마의 질기고 미끄러운 식감으로 영유아들의 섭취가 어려울 수 있어, 다시마 무국을 '가쓰오장국'으로 변경하였습니다!



울주센터



다시마채국 의 특유 향에 대한 낮은 선호도를 고려하여 보다 친숙하게 섭취할 수 있는 '들깨배추국' 으로 변경하였습니다!



울주센터



일부 이미지는 AI 생성 이미지를 포함하고 있습니다.



10월 식단자문위원회

2회차 자문위원: 교동, 교마대통령, 덕하2차, 맘맘, 새나참의, 송대



울주센터 자문위원회 의견방



'로제 소스'는 영아들에게 다소 생소하여 선호도가 낮으므로, 토마토 소스로 변경 요청드립니다. (10/16 석식)



로제 소스의 낮은 선호도를 반영하여 '토마토 소스'로 변경하였습니다. 시설에서도 다양한 식재료와 음식을 경험할 수 있도록 지도 부탁드립니다!



울주센터



양념이 첨가된 '삼치젓장조림' 보다는 담백하게 조리한 구이 형태를 선호하여 변경 제안드립니다. (10/2 중식)



요청해 주신 의견을 반영하여 '삼치구이'로 변경합니다. 구이로 제공하여 부담 없이 섭취할 수 있도록 하겠습니다!



울주센터



'고사리'는 영유아의 기호도 및 섭취 편의성을 고려하여 다른 식재료로 대체 하여 주시기 바랍니다. (10/20 석식)



고사리는 영유아의 선호도가 낮아 '우영채볶음'으로 변경하며, 영유아의 기호도와 섭취율을 높일 수 있도록 하겠습니다!



울주센터



일부 이미지는 AI 생성 이미지를 포함하고 있습니다.



울주군
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center