★창의가베어린이집★

2026년 11월 식단표

발행처 : 울주군 어린이·사회복지급식관리지원센터
작성자 : 위생·영양팀
발행일 : 2026년 10월 15일

<만 1-2세 영아 중식 일반형>

<조리지시서>

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

	일자/요일	2일(월) 컬러day	3일(화)	4일(수) 싹싹day	5일(목)	6일(금) 제철day
첫째주	오전간식	단호박죽	떠먹는요거트②	쇠고기죽⑤⑥⑯	우유②	전복죽⑱
	중식	쌀밥 맑은배추국⑤⑥ 돈육간장조림⑤⑥⑩ 적양배추감자볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 오징어국⑤⑥⑰ 두부구이*양념장⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑯ 팽이된장국⑤⑥ 동그랑땡*케찹 ⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨	차조밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 닭감자볶음⑤⑥⑮ 숙주나물 배추김치⑨	쌀밥 물만둣국⑤⑥⑩ 고등어구이⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식	바나나	삶은달걀① &과채주스	귤	간장비빔국수⑤⑥	사과
	열량/단백질	392/9	392/19	421/16	419/19	383/15
	일자/요일	9일(월) 컬러day	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금) 제철day
둘째주	오전간식	양파참치죽	떠먹는요거트②	쇠고기죽⑤⑥⑯	우유②	전복죽⑱
	중식	쌀밥 순두부백탕⑤⑥ 돈육파프리카볶음⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 스크램블에그 ①②⑤ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	콩나물밥&양념장⑤⑥ 우동고명국⑤⑥ 햄채소조림⑤⑥⑩ 배추김치⑨	차조밥 북엇국⑤⑥ 치즈닭갈비②⑤⑥⑮ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 수제비국⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨
	오후간식	바나나	어묵탕⑤⑥	귤	찐고구마&과채주스	사과
	열량/단백질	398/15	401/21	340/13	395/20	393/16
	일자/요일	16일(월) 컬러day	17일(화)	18일(수) 싹싹day	19일(목)	20일(금) 제철day
셋째주	오전간식	야채죽	떠먹는요거트②	쇠고기죽⑤⑥⑯	우유②	전복죽⑱
	중식	쌀밥 콩나물국⑤ 돈육당면볶음⑤⑥⑩ 사과오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 육개장⑤⑥⑯ 두부양념조림⑤⑥ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	짜장밥 ①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 달걀파국①⑤⑥ 후르츠탕수육 ①⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨	차조밥 맑은미역국⑤⑥ 돈안심조림⑤⑥⑩ 고구마조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 닭곰탕⑮ 오징어볶음⑤⑥⑰ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식	바나나	모닝빵①②⑤⑥& 과채주스	귤	김가루주먹밥&과채주스	사과
	열량/단백질	371/11	421/18	405/17	416/18	378/19
	일자/요일	23일(월) 컬러day	24일(화) 쑥쑥day	25일(수)	26일(목)	27일(금) 울주day
넷째주	오전간식	브로콜리죽	떠먹는요거트②	쇠고기죽⑤⑥⑯	우유②	전복죽⑱
	중식	쌀밥 시금치맑은국⑤⑥ 삼겹수육⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 무채국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 호박스프② 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 브로콜리숙회&참깨소스 ①⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 배추된장국⑤⑥ 닭살데리야끼볶음⑤⑥ ⑮ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 북엇국⑤⑥ 쇠고기당근볶음 ⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨
	오후간식	바나나	찐고구마&과채주스	귤	찐만두⑤⑥⑩ &과채주스	사과
	열량/단백질	386/13	409/15	412/14	396/16	384/19
	일자/요일	30일(월) 컬러day				
다섯째주	오전간식	치즈당근죽②				
	중식	쌀밥 맑은두부국⑤⑥ 간장돼지불고기⑤⑥⑩ 파프리카맛살볶음⑤⑥ 깍두기⑨				
	오후간식	바나나				
	열량/단백질	399/16				

✓ **이달의 컬러day '빨강&보라'**
: 빨간색 식품 '라이코펜' 항산화기능으로 노화방지와 심장병 예방
보라색 식품 '안토시아닌' 항산능력을 길러 면역력 증가
✓ **울주day '한우'**
: 미네랄과 비타민이 풍부하고 건강한 단백질 공급원이 되는 '소'

✓ **쑥쑥day** : 키 성장을 위한 비타민d, 칼슘, 아연 등이 풍부한 날
✓ **제철식단** : 제철 식재료를 활용하여 영양과 맛 챙기는 날
✓ **글로벌day '네팔'**
: 커리마살라라는 향신료와 닭으로 만든 닭볶음 요리 '치킨부떼고'
✓ **나들이식단** : 현장학습 등 외부활동 시 활용 가능한 식단

✓ 위 식단표는 어린이집과 물품수급의 사정에 따라 다소 변경이 될 수 있습니다. 식단감수 : 울주군 어린이·사회복지급식관리지원센터
✓ **11월 식단자문위원회: 구영, 동문, 울주군청, 웅촌, 장검, 정량**

	소	돼지	닭	오리	콩	쌀 (백미, 현미, 흑미, 찹쌀 등)			배추김치(얼갈이, 봄동 포함)	
					두부류	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루
원산지	국내산 한우	국내산	국내산	해당없음	콩 : 중국산	국내산	국내산	해당없음	국내산	국내산

원산지	식육 · 어육가공품(햄, 소시지, 베이컨 등 품목 기재)				수산물		
	동그랑땡	햄	탕수육	돈까스	오징어	고등어	전복
	돼지:국내산	돼지:국내산	돼지:국내산	돼지:국내산	원양산	국내산	국내산

★창의가베어린이집★

2026년 11월 식단표

발행처 : 울주군 어린이·사회복지급식관리지원센터
작성자 : 위생·영양팀
발행일 : 2026년 10월 15일

<만 3-5세 유아 중식 일반형>

<조리지시서>

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

	일자/요일	2일(월) 컬러day	3일(화)	4일(수) 싹싹day	5일(목)	6일(금) 제철day
첫째주	오전간식	단호박죽	떠먹는요거트②	쇠고기죽⑤⑥⑯	우유②	전복죽⑱
	중식	쌀밥 맑은배추국⑤⑥ 돈육간장조림⑤⑥⑩ 적양배추감자볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 오징어국⑤⑥⑰ 두부구이*양념장⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑯ 팽이된장국⑤⑥ 동그랑땡*케찹 ⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨	차조밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 닭감자볶음⑤⑥⑮ 숙주나물 배추김치⑨	쌀밥 물만둣국⑤⑥⑩ 고등어구이⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식	바나나	삶은달걀① &과채주스	귤	간장비빔국수⑤⑥	사과
	열량/단백질	604/15	555/27	648/25	610/28	590/23
	일자/요일	9일(월) 컬러day	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금) 제철day
둘째주	오전간식	양파참치죽	떠먹는요거트②	쇠고기죽⑤⑥⑯	우유②	전복죽⑱
	중식	쌀밥 순두부백탕⑤⑥ 돈육파프리카볶음⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 스크램블에그 ①②⑤ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	콩나물밥&양념장⑤⑥ 우동고명국⑤⑥ 햄채소조림⑤⑥⑩ 배추김치⑨	차조밥 북엇국⑤⑥ 치즈닭갈비②⑤⑥⑮ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 수제비국⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨
	오후간식	바나나	어묵탕⑤⑥	귤	찐고구마&과채주스	사과
	열량/단백질	613/23	569/30	502/20	579/29	605/25
	일자/요일	16일(월) 컬러day	17일(화)	18일(수) 싹싹day	19일(목)	20일(금) 제철day
셋째주	오전간식	야채죽	떠먹는요거트②	쇠고기죽⑤⑥⑯	우유②	전복죽⑱
	중식	쌀밥 콩나물국⑤ 돈육당면볶음⑤⑥⑩ 사과오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 육개장⑤⑥⑯ 두부양념조림⑤⑥ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	짜장밥 ①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 달걀파국①⑤⑥ 후르츠탕수육 ①⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨	차조밥 맑은미역국⑤⑥ 돈안심조림⑤⑥⑩ 고구마조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 닭곰탕⑮ 오징어볶음⑤⑥⑰ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식	바나나	모닝빵①②⑤⑥&주스	귤	김가루주먹밥&주스	사과
	열량/단백질	571/18	599/26	602/27	606/26	581/30
	일자/요일	23일(월) 컬러day	24일(화) 쑥쑥day	25일(수)	26일(목)	27일(금) 울주day
넷째주	오전간식	브로콜리죽	떠먹는요거트②	쇠고기죽⑤⑥⑯	우유②	전복죽⑱
	중식	쌀밥 시금치맑은국⑤⑥ 삼겹수육⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 무채국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 호박스프② 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 브로콜리숙회&참깨소스 ①⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 배추된장국⑤⑥ 닭살데리야끼볶음⑤⑥ ⑮ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 북엇국⑤⑥ 쇠고기당근볶음 ⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨
	오후간식	바나나	찐고구마&주스	귤	찐만두⑤⑥⑩ &과채주스	사과
	열량/단백질	595/20	582/20	613/21	574/23	590/29
다섯째주	일자/요일	30일(월) 컬러day				
	오전간식	치즈당근죽②				
	중식	쌀밥 맑은두부국⑤⑥ 간장돼지불고기⑤⑥⑩ 파프리카맛살볶음⑤⑥ 깍두기⑨				
	오후간식	바나나				
	열량/단백질	615/24				

✓ **이달의 컬러day '빨강&보라'**
: 빨간색 식품 '라이코펜' 항산화기능으로 노화방지와 심장병 예방
보라색 식품 '안토시아닌' 항산능력을 길러 면역력 증가

✓ **울주day '한우'**
: 미네랄과 비타민이 풍부하고 건강한 단백질 공급원이 되는 '소'

✓ **쑥쑥day** : 키 성장을 위한 비타민d, 칼슘, 아연 등이 풍부한 날
✓ **제철식단** : 제철 식재료를 활용하여 영양과 맛 챙기는 날
✓ **글로벌day '내팔'**
: 커리맛살라라는 향신료와 닭으로 만든 닭볶음 요리 '치킨부떼고'
✓ **나들이식단** : 현장학습 등 외부활동 시 활용 가능한 식단

✓ 위 식단표는 어린이집과 물품수급의 사정에 따라 다소 변경이 될 수 있습니다. 식단감수 : 울주군 어린이·사회복지급식관리지원센터
✓ **11월 식단자문위원회: 구영, 동문, 울주군청, 웅촌, 창검, 청량**

	소	돼지	닭	오리	콩	쌀 (백미, 현미, 흑미, 찹쌀 등)			배추김치(얼갈이, 봄동 포함)	
					두부류	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루
원산지	국내산 한우	국내산	국내산	해당없음	콩 : 중국산	국내산	국내산	해당없음	국내산	국내산

원산지	식육 · 어육가공품(햄, 소시지, 베이컨 등 품목 기재)				수산물		
	동그랑땡	햄	탕수육	돈까스	오징어	고등어	전복
	돼지:국내산	돼지:국내산	돼지:국내산	돼지:국내산	원양산	국내산	국내산