

국공립온산어린이집		2026년 10월 식단표			발행처 :  온주군 어린이·사회복지급식관리지원센터 작성者 : 위생·영양팀 발행일 : 2026년 9월 15일			
<만 1-2세 영아 중식 일반형>				✓ 식단감수 : 울주군 어린이·사회복지급식관리지원센터		<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) ⑲자(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	✓ 이달의 컬러day '초록색' : 녹색의 엽록소는 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 행기는 날			1일(목)	2일(금) 제철day		
	오전간식				우유②	바나나		
	중식				차조밥 들깨시래기국⑤⑥ 닭고기볶음⑤⑥⑬ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 무채국⑤⑥ 생선가스①⑤⑥ 감자반무침⑤⑥ 배추김치⑨		
	오후간식				미니약과①⑤⑥ &보리차	채소주먹밥⑤⑥ &과채주스		
	열량/단백질				367/14	411/15		
둘 째 주	일자/요일	5일(월) 대체공휴일	6일(화)	7일(수) 썩썩day	8일(목) 울주day	9일(금) 한글날		
	오전간식		떠먹는요거트②	사과	새우살죽⑨			
	중식		기장밥 복어국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 달걀찜국① 물만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨	차조밥 콩나물국⑤⑥ 오리볶음⑤ 미역나물⑤⑥ 배추김치⑨			
	오후간식		시리얼&우유②	롤케이크①②⑤⑥ &오렌지주스	단호박찜&매실차			
	열량/단백질		438/19	389/14	380/12			
셋 째 주	일자/요일	12일(월) 컬러day	13일(화) 썩썩day	14일(수)	15일(목)	16일(금) 제철day		
	오전간식	배	채소죽	토마토⑫	두유⑤	단감		
	중식	쌀밥 감자국⑤⑥ 간장돼지불고기⑤⑥⑩ 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 수제비국⑤⑥ 치즈달걀찜①② 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 순두부백탕⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 배추된장국⑤⑥ 순살안동찜닭⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 부추맑은국⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨		
	오후간식	밥새우주먹밥⑤⑥⑨ &보리차	떠먹는요거트②	카스테라①②⑤⑥ &우유②	미니우동⑤⑥	잼샌드위치①②⑤⑥ &우유②		
	열량/단백질	363/15	418/20	431/19	372/20	393/16		
넷 째 주	일자/요일	19일(월) 컬러day	20일(화)	21일(수) 썩썩day	22일(목)	23일(금) 제철day		
	오전간식	바나나	우유②	사과	참치죽	배		
	중식	쌀밥 애호박된장국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 오징어국⑤⑥⑭ 연두부&양념장⑤⑥ 한식잡채⑤⑥ 배추김치⑨	돈육짜장밥 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 우동&명국⑤⑥ 새우채소볶음⑤⑥⑨ 배추김치⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 오리훈제채소볶음⑤ 표고버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 숙주맑은국⑤⑥ 흰살생선전⑤⑥ 시래기나물⑤⑥ 배추김치⑨		
	오후간식	시리얼&우유②	미니핫도그①②⑥⑩ &오렌지주스	삶은달걀① &과채주스	떠먹는요거트②	찐고구마&보리차		
	열량/단백질	430/12	397/14	372/21	418/18	345/14		
다 섯 째 주	일자/요일	26일(월) 컬러day	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금) 제철day		
	오전간식	사과	치즈당근죽②	씨없는 포도	바나나	감귤		
	중식	쌀밥 감자양파국⑤⑥ 돼지고기피망볶음⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 버섯샤브국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기콩나물밥⑤⑥⑩ 들깨배추국⑤⑥ 해물완자전*케찹①⑤⑥⑨⑫⑭⑮ 깍두기⑨	돈육볶음밥⑤⑥⑩ 유부장국⑤⑥ 깍두기⑨ 사과주스	쌀밥 두부된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨		
	오후간식	채소주먹밥⑤ &매실차	찐만두⑤⑥⑩ &보리차	우유치즈풍당케이크①②⑤⑥ &우유②	어묵탕⑤⑥	머핀①②⑤⑥ &과채주스		
	열량/단백질	427/10	367/15	412/15	356/15	362/14		
✓ 위 식단표는 어린이집과 물품수급의 사정에 따라 다소 변경이 될 수 있습니다. ✓ 10월 식단자문위원회: 교통, 꼬마대통령, 덕하2차, 망양, 새나창의, 송대								
	소	돼지	닭	오리	콩 두부류	쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀 등) 밥 죽	배추김치(얼갈이, 봄동) 배추 고춧가루	
원산지	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	대두 : 외국산	국내산	국내산	국내산
원산지	식육 · 어육가공품(햄, 소시지, 베이컨 등 품목 기재)						수산물	
	참치	해물원자전	생선가스	환살생선전	돈가스	훈제오리	오징어	명태(황태 북어제외)
	가다랑어: 원양산	오징어 : 외국산(칠레 페루)	냉동 명태 : 러시아산	동태포: 러시아산	돼지고기: 국산	오리: 국산	원양산	러시아산

국공립온산어린이집		2026년 10월 식단표			발행처 :  울주군 어린이·사회복지급식관리지원센터 작성자 : 위생·영양팀 발행일 : 2026년 9월 15일				
<만 3-5세 유아 중식 일반형>				✓ 식단감수 : 울주군 어린이·사회복지급식관리지원센터		<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) ⑲자(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 ⑤⑥ / 소금의 경우 알레르기 번호가 없습니다.									
첫 째 주	일자/요일	✓ 이달의 컬러day '초록색' : 녹색의 엽록소는 신진대사를 활발하게 하고 피로해소에 탁월함 ✓ 울주day '미역' : 칼슘이 풍부한 바다의 채소 미역 ✓ 쑥day : 키 성장을 위한 비타민d, 칼슘, 아연 등이 풍부한 날 ✓ 제철식단 : 제철 식재료를 활용하여 영양과 맛 챙기는 날			1일(목)	2일(금) 제철day			
	오전간식				우유②	바나나			
	중식				차조밥 들깨시래국⑤⑥ 닭고기볶음⑤⑥⑮ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 무채국⑤⑥ 생선까스①⑤⑥ 김자반무침⑤⑥ 배추김치⑨			
	오후간식				미니약과①⑤⑥ &보리차	채소주먹밥⑤⑥ &과채주스			
	열량/단백질				530/19	633/23			
둘 째 주	일자/요일	5일(월) 대체공휴일	6일(화)	7일(수) 썩썩day	8일(목) 울주day	9일(금) 한글날			
	오전간식			떠먹는요거트②	사과	새우살죽⑨			
	중식			기장밥 복어국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 달걀찜국⑦ 물만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨	차조밥 콩나물국⑤⑥ 오리볶음⑤⑥ 미역나물⑤⑥ 배추김치⑨			
	오후간식			시리얼&우유②	롤케이크①②⑤⑥ &오렌지주스	단호박찜&매실차			
	열량/단백질			591/24	598/21	584/19			
셋 째 주	일자/요일	12일(월) 컬러day	13일(화) 쑥썩day	14일(수)	15일(목)	16일(금) 제철day			
	오전간식	배	채소죽	토마토⑫	두유⑤	단감			
	중식	쌀밥 감자국⑤⑥ 간장돼지불고기 ⑤⑥⑩ 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 수제비국⑤⑥ 치즈달걀찜①② 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 순두부배탕⑤⑥ 돈까스&소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 배추된장국⑤⑥ 순살안동찜닭⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 부추맑은국⑤⑥ 쇠고기죽주먹음 ⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨			
	오후간식	밥새우주먹밥⑤⑥⑨ &보리차	떠먹는요거트②	카스테라①②⑤⑥ &우유②	미니우동⑤⑥	잼샌드위치①②⑤⑥ &우유②			
	열량/단백질	558/22	596/28	627/28	572/31	570/23			
넷 째 주	일자/요일	19일(월) 컬러day	20일(화)	21일(수) 썩썩day	22일(목)	23일(금) 제철day			
	오전간식	바나나	우유②	사과	참치죽	배			
	중식	쌀밥 애호박된장국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 오징어국⑤⑥⑮ 연두부&양념장⑤⑥ 한식잡채⑤⑥ 배추김치⑨	돈육짜장밥 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 우동고명국⑤⑥ 새우채소볶음⑤⑥⑨ 배추김치⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 오리훈제채소볶음⑤ 표고버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 숙주맑은국⑤⑥ 흰살생선전⑤⑥ 시래기나물⑤⑥ 배추김치⑨			
	오후간식	시리얼&우유②	미니핫도그①②⑥⑩ &오렌지주스	삶은달걀① &과채주스	떠먹는요거트②	찐고구마&보리차			
	열량/단백질	626/17	561/19	573/33	595/26	530/21			
다 섯 째 주	일자/요일	26일(월) 컬러day	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금) 제철day			
	오전간식	사과	치즈당근죽②	씨없는 포도	바나나	감귤			
	중식	쌀밥 감자양파국⑤⑥ 돼지고기피망볶음⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 버섯샤브국⑤⑥ 메추리알창조림①⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기콩나물밥 ⑤⑥⑩ 들깨배추국⑤⑥ 해물완자전*케찹 ①⑤⑥⑨⑫⑮ 깍두기⑨	돈육볶음밥⑤⑥⑩ 유부장국⑤⑥ 깍두기⑨ 사과주스	쌀밥 두부된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨			
	오후간식	채소주먹밥⑤ &매실차	찐만두⑤⑥⑩ &보리차	우유치즈풍당케이크 ①②⑤⑥&우유②	어묵탕⑤⑥	머핀①②⑤⑥&과채주스			
	열량/단백질	656/16	564/23	598/22	548/23	558/22			
✓ 위 식단표는 어린이집과 물품수급의 사정에 따라 다소 변경이 될 수 있습니다. ✓ 10월 식단자문위원회: 교통, 꼬마대통령, 덕하2차, 망양, 새나창의, 송대									
	소	돼지	닭	오리	콩 두부류	쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀 등) 밥 죽		배추김치(얼갈이, 봄동) 배추 고춧가루	
원산지	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	대두 : 외국산	국내산		국내산	국내산
원산지	식육 · 어육가공품(햄, 소시지, 베이컨 등 품목 기재)							수산물	
	참치	해물(안지전)	생선까스	흰살생선	돈까스	훈제오리	오징어	명태 (황태 북어제외)	
	가다랑어: 원양산	오징어 : 외국산(칠레 페루)	냉동 명태 : 러시아산	동태포: 러시아산	돼지고기: 국내산	오리: 국산	원양산	러시아산	