★애시앙어린이집★

2026년 11월 식단표

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

<만 1-2세 영아 중식 우유죽형>

✓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) 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	콩나물죽⑤	쇠고기죽⑤⑥⑯	참깨죽	채소죽	브로콜리죽②
	중식	쌀밥 맑은배추국⑤⑥ 돈육간장조림⑤⑥⑩ 적양배추감자볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 오징어국⑤⑥⑰ 두부구이*양념장⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑯ 팽이된장국⑤⑥ 동그랑땡*케찹 ⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 배추김치⑨	차조밥 북어채미역국⑤⑥⑯ 오리훈제구이⑤ 숙주나물 배추김치⑨	쌀밥 물만둣국⑤⑥⑩ 고등어구이⑤⑥⑦ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식	배&플레인요거트②	삶은달걀①&우유②	씨없는포도&플레인요거트②	치즈케이크①②⑤⑥&우유②	단감&우유②
	열량/단백질	435/13	456/17	479/18	430/14	468/21
둘째주	일자/요일	9일(월) 컬러day	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금) 제철day
	오전간식	참치죽	전복죽⑱	게살죽①⑤⑥⑧	들깨죽	새우살죽⑨
	중식	햄채소볶음밥⑤⑥⑩ 북엇국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 단무지⑬	기장밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 스크램블에그 ①②⑤ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	곤드레밥&양념장 ⑤⑥ 우동고명국⑤⑥ 햄채소조림⑤⑥⑩ 배추김치⑨	차조밥 북엇국⑤⑥ 치즈닭갈비②⑤⑥⑮ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 수제비국⑤⑥ 쇠고기배추볶음⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨
	오후간식	감귤&플레인요거트②	카스테라①②⑤⑥ &우유②	사과&플레인요거트②	찐고구마&우유②	바나나&우유②
	열량/단백질	428/21	451/20	422/16	443/21	442/16
셋째주	일자/요일	16일(월) 컬러day	17일(화)	18일(수) 싹싹day	19일(목)	20일(금) 제철day
	오전간식	닭죽⑤⑥⑮	배추죽	부추죽	치즈당근죽②	채소달걀죽①
	중식	쌀밥 시금치맑은국⑤⑥ 삼겹수육⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 두부양념조림⑤⑥ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	짜장밥 ①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 달걀파국①⑤⑥ 후르츠탕수육 ①⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨	차조밥 맑은미역국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 고구마조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 닭곰탕⑮ 오징어볶음⑤⑥⑰ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식	토마토⑫&플레인요거트②	배&우유②	롤케이크①②⑤⑥ &플레인요거트②	씨없는포도&우유②	모닝빵①②⑤⑥&우유②
	열량/단백질	431/20	407/15	480/21	438/17	416/23
넷째주	일자/요일	23일(월) 컬러day	24일(화) 쑥쑥day	25일(수) 맘스데이	26일(목)	27일(금) 울주day
	오전간식	연두부죽⑤	단호박죽	청경채죽	감자죽⑤⑥	김가루찹쌀죽
	중식	쌀밥 콩나물국⑤ 돈육당면볶음⑤⑥⑩ 사과오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 무채국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 크림스프②⑥ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 브로콜리숙회&참깨소스 ①⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 배추된장국⑤⑥ 닭살데리야끼볶음⑤⑥ ⑮ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 북엇국⑤⑥ 쇠고기당근조림 ⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨
	오후간식	단감&플레인요거트②	토마토푸실리볶음⑤⑥⑩⑫ ⑯&우유②	감귤&플레인요거트②	바나나&우유②	미니핫도그①②⑥⑩ &우유②
	열량/단백질	429/16	406/13	441/17	428/15	423/22
다섯째주	일자/요일	30일(월) 컬러day				
	오전간식	애호박죽				
	중식	쌀밥 맑은유부국⑤⑥ 간장돼지불고기⑤⑥⑩ 파프리카맛살볶음⑤⑥ 깍두기⑨				
	오후간식	씨없는포도&플레인요거트②				
	열량/단백질	455/18				

✓ **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

✓ 위 식단표는 어린이집과 물품수급의 사정에 따라 다소 변경이 될 수 있습니다.
✓ **11월 식단자문위원회: 구형, 홍문, 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	(한우)국내산	국내산	국내산	국내산	콩 : 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

원산지	식육 · 어육가공품(햄, 소시지, 베이컨 등 품목 기재)							수산물		
	참치	동그랑땡	햄	탕수육	돈까스	훈제오리	치킨너겟	오징어	고등어	전복
	가다랑어: 원양산	돼지 : 국내산	돼지 : 국내산	돼지 : 국내산	돼지 : 국내산	오리 : 국내산	닭 : 국내산	국내산	국내산	러시아산

식단 안내문

울주군 어린이·사회복지급식관리지원센터

울주센터 식단 제공

- 매월 15일, 울주센터 홈페이지'https://dietary4u.mfds.go.kr/ulju/'식단 업로드 예정 (크롬 사용권장, 메일 발송 불가)

울주센터 식단 구성

이유식		초기, 중기, 후기로 구성
중식 일반형	영아	다양한 식품군으로 배치하여 영양균형 고려
	유아	
석식	영아	매주 금요일 일품요리 제공
	유아	
오전죽형	영아	오전 간식은 모두 죽
	유아	오후 간식은 주 3회 이상 제철과일+@
우유죽형	영아	오전 간식은 모두 죽
	유아	오후 간식은 우유+@

테마식단

컬러 day	피토케미칼(건강유지에 도움을 주는 물질) 식품으로 구성된 메뉴
싹싹 day	기호성이 높은 메뉴 위주로 구성, 잔반없는 날
울주 day	울주 농산물을 활용한 식단 메뉴 구성
쑥쑥 day	키 성장을 위한 비타민d, 칼슘, 아연 등이 풍부한 날
제철 day	제철 식재료를 활용하여 영양과 맛 챙기는 날
글로벌 day	세계음식을 활용한 식단 메뉴 구성
나들이식단	현장학습 등 외부활동 시 활용 가능한 식단

영·유아 하루 권장 섭취량

구분	영아(만1~2세)	유아(만3~5세)
에너지	900kcal	1,400kcal
단백질	20g	25g
나트륨	810mg	1,000mg

울주센터 메뉴 구성

중식	간식
- 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)) - 삼킴을 고려하여 물 혹은 음료와 함께 제공

영아 식단 대체메뉴

11월		유아 (만 3~5 세)	영아 (만 1~2 세)
중식	7일	꽃맛살샐러드①⑤⑥⑧	맛살채소볶음①⑤⑥⑧
석식	12일	오이무침⑤⑥	오이나물⑤⑥

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	횟수제한 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
- 짠 음식 → 짤 경우 물에 헹구고 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
	쌀 : 국내산	쌀 : 국내산	쌀 : 국내산	돼지고기 : 국내산	해당없음	해당없음	해당없음	해당없음

	배추김치(얼갈이, 봄동 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)

							
쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	양(산양)고기	염소고기	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치 배추 (절갈이·볼동), 고춧가루
							
콩 두부, 콩비지, 콩국수	명태	고등어	갈치	오징어	낙지	꽃게	참조기
							
넙치	조피볼락	참돔	미꾸라지	뱀장어	쭈꾸미	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, 김칫국, 냉이국, 쑥국, 봄동국, 가지냉국 등
	고깃국	육개장, 어묵국, 쇠고기미역국, 달걀탕, 만둣국, 삼계탕, 명란두부국, 꽃게탕 등
주찬 (단백질찬)	육류	❶돼지고기 ❷쇠고기 ❸닭고기 등
	알류 및 콩류	❶알류 : 달걀, 메추리알 등 ❷콩류 : 강낭콩, 대두, 밤콩, 검은콩, 두부, 팥소 등
	수산물	❶어패류 : 가자미, 꽁치, 고등어, 대구, 동태, 멸치, 명태포, 삼치, 조기, 갈치, 꽃게, 새우, 어묵, 오징어, 낙지, 꼬막, 북어, 임연수어 등
부찬 (채소찬)	❶채소류 : 고구마순, 고사리, 깻잎, 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 ❷해조류 : 마른 김, 파래, 다시마, 미역, 우뭇가사리 등 ❸버섯류 : 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, 율무 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, 꽁치 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		