

10월 식단자문위원회

2회차 자문위원: 교동, 교마대통령, 덕하2차, 망망, 새나참의, 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, 망망, 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 '삼치엿장조림' 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 '우엉채볶음'으로 변경하며, 영유아의 기호도와 섭취율을 높일 수 있도록 하겠습니다!



울주센터



일부 이미지는 AI 생성 이미지를 포함하고 있습니다.



<만 1-2세 영아 증식 우유축형>

<조리지시서>

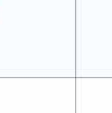
✓ **알레르기 유발식품 번호 표시 안내** : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자(추가) 등 알레르기 증상을 보이는 영유아는 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다. (가공식품 사용 시 해당제품 표시사항에서 알레르기 유발식품을 확인하여주시기 바랍니다)
 ※ 알레르기 번호 아황산류⑬는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
 ※ 양념 종류가 간장의 경우 알레르기 번호 ⑤, ⑥ / 소금의 경우 알레르기 번호가 없습니다.



첫 째 주	일자/요일				1일(목)	2일(금) 생일잔치					
	오전간식				청경채죽	부추죽					
	중식				차조밥 들깨시래기국⑤⑥ 닭가슴살버터구이⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥ 떡갈비⑤ 잡채⑤⑥ 배추김치⑨					
	오후간식				미니약과①⑤&우유②	케익,떡&우유②					
	열량/단백질				457/19	405/18					
둘 째 주	일자/요일	5일(월) 개천절 대체공휴일	6일(화)	7일(수) 썹썹day	8일(목) 울주day	9일(금) 한글날					
	오전간식		참깨죽	애호박죽	장국죽⑤⑥⑩						
	중식		기장밥 복쌈국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 달걀파프리카① 물만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨	차조밥 콩나물국⑤⑥ 오리볶음⑤ 미역나물⑤⑥ 배추김치⑨						
	오후간식		시리얼&우유②	바나나&우유②	씨없는 포도 &우유②						
	열량/단백질		422/15	449/17	423/15						
셋 째 주	일자/요일	12일(월) 컬러day	13일(화) 쑥쑥day	14일(수)	15일(목)	16일(금) 제철day					
	오전간식	고구마죽	채소죽⑤⑥	참치죽	버섯죽	새우살죽⑨					
	중식	쌀밥 감자국⑤⑥ 간장돼지불고기 ⑤⑥⑩ 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 수제비국⑤⑥ 치즈달걀찜①② 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 순두부백탕⑤⑥ 돈까스&소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 배추된장국⑤⑥ 순살안동찜닭⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 부추맑은국⑤⑥ 쇠고기숙주볶음 ⑤⑥⑩ 늪은호박전⑤⑥ 배추김치⑨					
	오후간식	배&우유②	토마토⑫&우유②	카스테라①②⑤⑥ &우유②	단감&우유②	잼샌드위치①②⑤⑥& 우유②					
	열량/단백질	418/15	423/18	489/22	417/19	473/19					
넷 째 주	일자/요일	19일(월) 컬러day	20일(화)	21일(수) 썹썹day	22일(목)	23일(금) 제철day					
	오전간식	콩나물죽⑤	브로콜리죽	들깨무죽	전복죽⑩	닭죽⑤⑥⑮					
	중식	쌀밥 애호박된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 오징어국⑤⑥⑦ 연두부&양념장⑤⑥ 한식잡채⑤⑥ 배추김치⑨	돈육짜장밥 ①⑤⑥⑩⑮⑯⑰ 우동고명국⑤⑥ 크림새우 ①②⑤⑥⑨ 배추김치⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 오리훈제채소볶음⑤ 표고버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 숙주맑은국⑤⑥ 흰살생선전⑤⑥ 시래기나물⑤⑥ 배추김치⑨					
	오후간식	시리얼&우유②	바나나&우유②	사과&우유②	배&우유②	찐고구마&우유②					
	열량/단백질	423/15	440/14	433/17	411/14	454/20					
다 섯 째 주	일자/요일	26일(월) 컬러day	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금) 제철day					
	오전간식	김가루찜쌀죽	치즈당근죽②	미역죽⑤⑥	양배추된장죽⑤⑥	게살죽①⑤⑥⑧					
	중식	쌀밥 감자양파국⑤⑥ 돼지고기피망볶음⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 버섯샤브국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기콩나물밥 ⑤⑥⑩ 들깨배추국⑤⑥ 해물완자전*케찹 ①⑤⑥⑨⑫⑬ 깍두기⑨	차조밥 시금치맑은국 간장닭강정⑤⑥⑮ 우렁조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 두부된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨					
	오후간식	사과&우유②	찐만두⑤⑥⑩ &우유②	씨없는 포도&우유②	마들렌①②⑥ &우유②	감귤&우유②					
	열량/단백질	420/14	442/18	416/16	447/15	435/18					
✓ 이달의 컬러day '초록색' : 녹색의 엽록소는 신진대사를 활발하게 하고 피로해소에 탁월함 ✓ 울주day '미역' : 칼슘이 풍부한 바다의 채소 미역 ✓ 쑥쑥day : 키 성장을 위한 비타민D, 칼슘, 아연 등이 풍부한 날 ✓ 제철식단 : 제철 식재료를 활용하여 영양과 맛 행기는 날 ✓ 글로벌day '중국' : 마늘종을 튀겨내 돼지고기와 함께 조리낸 '짬타이차오러우' ✓ 나들이식단 : 현장학습 등 외부활동 시 활용 가능한 식단											
✓ 위 식단표는 어린이집과 물품수급의 사정에 따라 다소 변경이 될 수 있습니다. ✓ 10월 식단자문위원회: 교동, 고마대통령, 덕하2차, 망양, 새나침의, 송대											
원산지	소	돼지	닭	오리	콩 두부류	쌀 (백미, 현미, 흑미, 찰쌀 등)	배추김치(얼갈이, 봄동 포함)				
	(한우, 육우, 젓소) 국내산	국내산	국내산	국내산	콩 : 국내산	밥 : 국내산	죽 : 국내산	누룽지 : 해당없음	배추 : 국내산	고춧가루 : 국내산	
원산지	식육 · 어육가공품(햄, 소시지, 베이컨 등 품목 기재)								수산물		
	해물완자전	햄(김밥볶음밥)	흰살생선 전	돈까스	훈제오리	닭강정	떡갈비	너비아니	오징어	전복	명태 (훈제복아제외)
	오징어 : 페루산	돼지 : 외국산	명태 : 러시아산	돼지 : 국내산	오리 : 국내산	닭 : 국내산	돼지 : 국내산	돼지 : 국내산	국내산	국내산	해당없음

울주센터 식단 제공											
- 매월 15일, 울주센터 홈페이지' https://dietary4u.mfds.go.kr/ulju/ ' 식단 업로드 예정 (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				쌉쌉 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 오후 간식은 주 3회 이상 제철과일+@				글로벌 day	세계음식을 활용한 식단 메뉴 구성				
	유아					나들이식단	현장학습 등 외부활동 시 활용 가능한 식단				
우유죽형	영아	오전 간식은 모두 죽 오후 간식은 우유+@									
	유아										
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			· 흰수제한 없음			
*다양한 식재료 경험을 위하여 잡곡밥 메뉴가 수수밥, 차조밥 등 다양하게 제공되고 있으니 참고하여 주시기 바랍니다.											
영아 제공시 주의사항											
- 생채, 걸절이, 초무침 → 데친 나물 - 고추장, 고춧가루 등 매운 양념 사용 자제 → 간장 사용 - 짠 음식 → 짭 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, 찰쌀 등)			식육 · 어육가공품(햄, 소시지, 베이컨 등 품목 기재)							
	밥	죽	누룽지	돈가스	기타	기타	기타	기타	기타	기타	
	쌀: 국내산	쌀: 국내산	쌀: 국내산	돼지고기: 국내산	해당없음	해당없음	해당없음	해당없음	해당없음	해당없음	
원산지	배추김치(얼갈이, 봄동 포함)		수산물(황태, 북어 제외)								
	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 (얼갈이·불통), 고춧가루
							
콩 두부, 콩비지, 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, 팥이버섯장국, 배추된장국, 김치국, 냉이국, 쑥국, 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, 꽁치, 고등어, 대구, 동태, 멸치, 명태포, 삼치, 조기, 갈치, 꽃게, 새우, 어묵, 오징어, 낙지, 꼬막, 복어, 임연수어 등
부찬 (채소찬)	①채소류 : 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 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, 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		

