국공립서사시티프라디움 어린이집

2026년 11월 식단표

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

<만 1-2세 영아 중식 우유죽형>

<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	7일(토)
첫째주	오전간식	콩나물죽⑤	쇠고기죽⑤⑥⑯	참깨죽	채소죽	브로콜리죽②	시래기죽
	중식	쌀밥 맑은배추국⑤⑥ 돈육간장조림⑤⑥⑩ 적양배추감자볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 오징어국⑤⑥⑰ 두부구이*양념장⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑯ 팽이된장국⑤⑥ 동그랑땡*케찹 ⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 배추김치⑨	차조밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 오리훈제구이⑤ 숙주나물 배추김치⑨	쌀밥 물만둣국⑤⑥⑩ 고등어구이⑤⑥⑦ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡채덮밥⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 맛살채소볶음 ①⑤⑥⑧ 배추김치⑨
	오후간식	시리얼&우유②	단감&우유②	씨없는포도&우유②	마들렌①②⑥&우유②	배&우유②	☺
	열량/단백질	451/13	421/18	469/17	450/14	446/17	339/15
	일자/요일	9일(월) 컬러day	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금) 제철day	14일(토)
둘째주	오전간식	참치죽	전복죽⑱	게살죽①⑤⑥⑧	들깨죽	새우살죽⑨	버섯죽
	중식	쌀밥 순두부백탕⑤⑥ 돈육파프리카볶음⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 스크램블에그 ①②⑤ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	곤드레밥&양념장 ⑤⑥ 우동고명국⑤⑥ 햄채소조림⑤⑥⑩ 배추김치⑨	차조밥 북엇국⑤⑥ 치즈닭갈비②⑤⑥⑮ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 수제비국⑤⑥ 쇠고기배추볶음⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	크림스파게티 ②⑤⑥⑮⑯⑱ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 무피클 요구르트②
	오후간식	감귤&우유②	카스테라①②⑤⑥ &우유②	바나나&우유②	찐고구마&우유②	사과&우유②	☺
	열량/단백질	453/20	451/20	425/15	443/21	428/15	333/12
	일자/요일	16일(월) 컬러day	17일(화)	18일(수) 싹싹day	19일(목)	20일(금) 제철day	21일(토)
셋째주	오전간식	닭죽⑤⑥⑮	배추죽	부추죽	치즈당근죽②	쇠고기양파죽⑯	흰살생선죽
	중식	쌀밥 콩나물국⑤ 돈육당면볶음⑤⑥⑩ 사과오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 육개장⑤⑥⑯ 두부양념조림⑤⑥ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	짜장밥 ①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 달걀파국①⑤⑥ 후르츠탕수육 ①⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨	차조밥 맑은미역국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 고구마조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 닭곰탕⑮ 오징어볶음⑤⑥⑰ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	소고기채소볶음밥 ⑤⑥⑯ 팽이맑은국⑤⑥ 감자버무리⑤⑥ 단무지무침⑬
	오후간식	씨없는포도&우유②	배&우유②	롤케이크①②⑤⑥ &우유②	시리얼&우유②	단감&우유②	☺
	열량/단백질	433/16	418/16	470/20	450/17	436/22	338/11
	일자/요일	23일(월) 컬러day	24일(화) 쑥쑥day	25일(수)	26일(목)	27일(금) 울주day	28일(토)
넷째주	오전간식	연두부죽⑤	단호박죽	청경채죽	감자죽⑤⑥	김가루찹쌀죽	고구마죽
	중식	쌀밥 시금치맑은국⑤⑥ 삼겹수육⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 무채국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 크림스프②⑥ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 브로콜리숙회&참깨 소스①⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 배추된장국⑤⑥ 닭살데리야끼볶음 ⑤⑥⑮ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 북엇국⑤⑥ 쇠고기당근조림 ⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	가쓰오우동⑤⑥ 1/3쌀밥 생선까스&타르타 르소스①⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식	토마토푸실리볶음⑤ ⑥⑩⑫⑯&우유②	단감&우유②	미니핫도그①②⑥⑩ &우유②	바나나&우유②	감귤&우유②	☺
	열량/단백질	472/18	406/14	466/17	428/15	424/22	354/13
다섯째주	일자/요일	30일(월) 컬러day					
	오전간식	애호박죽					
	중식	쌀밥 맑은유부국⑤⑥ 간장돼지불고기⑤⑥⑩ 파프리카맛살볶음⑤⑥ 깍두기⑨					
	오후간식	시리얼&우유②					
	열량/단백질	457/17					

✓ **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
✓ 식단감수 : 울주군 어린이·사회복지급식관리지원센터

✓ 위 식단표는 어린이집과 물품수급의 사정에 따라 다소 변경이 될 수 있습니다.

	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	떡갈비	탕수육	돈까스	훈제오리	흰살생선죽. 생선까스	오징어	고등어	전복
	가다랑어: 원양산	돼지: 국내산	돼지: 국내산	돼지 : 국내산	돼지 : 국내산	돼지 : 국내산	오리 : 국내산	명태: 러시아산	원양산	국내산	국내산