

## 1-2세 일반형

### ★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) ⑲잣

요일	월	화	수	목	금
일자					
오전간식					
중식	✓ <b>공동개발메뉴</b> 파란색 글씨 메뉴는 중구센터에서 개발한 메뉴입니다.				
오후간식					
열량(kcal)/단백질(g)					
일자	3	4	5	6	7
오전간식	사과	시금치죽	방울토마토⑫	타락죽②	굴
중식	잡곡밥 달래된장국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 미역줄기탕근육음⑤ 백김치	백미밥 감자양파국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩ 무조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 간장마파두부⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 백김치	백미밥 콩나물국⑤ 닭살양배추볶음⑤⑥⑮ 김자반⑬ 깍두기⑨	잡곡밥 버섯양면국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 단배추나물⑤⑥ 백김치
오후간식	핫도그①②⑥⑩	키위&호상요구르트②	후리가게주먹밥⑤	찐감자	노란시루떡
열량(kcal)/단백질(g)	434/15	405/16	461/15	392/18	412/15
일자	10	11	12 정월대보름	13 소소한날♣	14
오전간식	딸기	황태채소죽	배	누룽지죽	사과
중식	잡곡밥 게살국①⑤⑥⑧ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 백김치	백미밥 쇠고기배춧국⑬ 굴소스두부조림⑤⑥⑮ ⑤⑥⑮ 섬초무침⑤⑥ 깍두기⑨	채소짜장밥⑤⑥ 유부된장국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ ⑤⑥⑧⑮ 백김치	백미밥 만두국⑤⑥⑩ 새우살볶음⑤⑥⑧⑮ ⑤⑥⑧⑮ 무른콩자반⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 어묵국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 백김치
오후간식	차즈집샌드위치①②⑥	땅콩크림빵①②④⑥ 우유②	꼬마김밥⑤⑬	찐고구마	앙고절편
열량(kcal)/단백질(g)	425/18	462/18	465/15	464/17	456/16
일자	17	18	19	20	21
오전간식	키위	미역죽⑤⑥	사과	굴	브로콜리죽
중식	잡곡밥 애호박국 카레달걀비⑤⑥⑮ 양배추나물⑤⑥ 백김치	백미밥 백순두부탕⑤⑥ 삼치간장조림⑤⑥ 파프리카볶음⑤⑥ ⑤⑥⑮ 얼갈이된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 냉이된장국⑤⑥ 돈육데리야끼조림⑤⑥⑩ 브로콜리들깨무침①⑤⑥ ⑤⑥⑧⑮ 백김치	잡곡밥 오징어묵국⑤⑥⑮ 너비아니구이⑤⑩⑮ ⑤⑥⑧⑮ 감자채볶음⑤⑥ ⑤⑥⑧⑮ 깍두기⑨	백미밥 시래기맑은국 달걀찜①② 새송이버섯나물⑤⑥ 백김치
오후간식	맛살잡채①⑤⑥⑧	씨리얼&우유②	해물파전⑤⑥⑨⑮⑱	단호박찜	꿀백설기
열량(kcal)/단백질(g)	444/14	418/19	388/20	392/14	449/14
일자	24	25 소소한날♣	26	27	28
오전간식	딸기	누룽지죽	방울토마토⑫	양파당근죽	사과
중식	잡곡밥 근대맑은국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 백김치	백미밥 황태미역국⑤⑥ 쇠고기간장볶음⑤⑥⑮ ⑤⑥⑮ 얼갈이된장무침⑤⑥ ⑤⑥⑮ 깍두기⑨	칼국수⑤⑥ 백미밥(1/2) 떡갈비구이⑤⑥⑩⑮ ⑤⑥⑧⑮ 단무지무침⑬ ⑤⑥⑧⑮ 백김치	백미밥 견새우된장국⑤⑥⑧⑮ ⑤⑥⑧⑮ 달걀장조림①⑤⑥ ⑤⑥⑧⑮ 애호박나물⑤⑥ ⑤⑥⑧⑮ 깍두기⑨	잡곡밥 황태국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ ⑤⑥⑧⑮ 백김치
오후간식	찐만두⑤⑥⑩	프렌치토스트①②⑤⑥ 우유②	ECO떡볶이①②⑤⑥⑮	고구마튀김⑤⑥ &우유②	증편
열량(kcal)/단백질(g)	366/16	534/21	428/16	460/14	352/14


원산지 표시	소	돼지	닭	오리	콩	쌀 (백미, 현미, 흑미, 찹쌀)			깍두기/백김치		
	(품종과 원산지)				두부류	밥	죽	누룽지	배추	무	고춧가루
	한우/국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국산	국산	국산	국산	국산	국산
	식육 · 어육가공품 (원재료명과 원산지)						수산물				
동그랑땡	너비아니구이	떡갈비구이				*품목:넙치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뽕장어(민물장어), 낙지, 명태(동태), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 방어, 전복, 부세					
동그랑땡	너비아니	떡갈비				오징어					
돼지고기/국내산	돼지고기/국내산	돼지고기/국내산				원양산					

# 2025년 2월 식단

## 식단 구성

울산남구 어린이급식관리지원센터에서 제공하는 식단은 '2020 한국인영양소섭취기준'에 맞춰 1일 에너지 필요추정량 대비 약 46%(오전간식 8%, 점심 28%, 오후간식 10%)로 작성됩니다.

1일 섭취기준	열량(kcal)	단백질(g)	비타민A ( $\mu\text{g}$ RAE)	비타민C (mg)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	칼슘 (mg)	철 (mg)
영아(1-2세)	900	20g	250	40	0.4	0.5	500	6

밥	주 2회 이상 잡곡밥으로 제공(※잡곡 비율 5% 이내) 흑미, 현미, 보리 등 부드러운 단일 잡곡 격주 수요일 일품요리(볶음밥, 카레라이스 등) 제공
주찬	돼지고기, 닭고기, 소고기, 달걀, 두부, 해산물의 중 한 가지 메뉴가 매일 포함
간식	주 3회 이상 자연식품(생과일, 생채소, 찐서류 등)으로 구성
테마 식단	· <b>소소한 날</b>  [소금을 少(적게) 한 날-누룽지죽] · <b>새로운 메뉴</b> [울산지역 5개 센터 개발 메뉴]