



배섯달걀주먹밥



영양성분

- 열량 167kcal
- 단백질 5g
- 칼슘 28mg
- 철 0.6mg
- 나트륨 142mg

재료

쌀 30g / 느타리버섯 15g / 달걀 15g / 파 5g
간장 2.5g / 콩기름 2g / 참기름 1g / 참깨 조금

3-5세 1인분 기준

레시피



〈재료 준비〉



① 대파와 느타리버섯은 잘게 다져주고, 달걀은 곱게 풀어준다.



② 그릇에 간장, 참기름, 통깨를 넣고 섞어 양념을 만든다.



③ 팬에 콩기름을 두르고 파를 넣어 볶다가 느타리버섯을 넣어 볶아준다.



④ ③에 달걀을 풀어 함께 볶아준다.



⑤ 그릇에 지은 밥을 담고, ②와 ④를 넣어 골고루 버무린 후 한 입 크기로 뭉쳐 마무리한다.



울산남구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center



울산 중구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

	KCC 어린이집		20267July		발행일 : 2026년6월15일 작성자 : 영양·기획팀  울산 중구 어린이·사회복지급식관리지원센터								
kcal/g			월·Mon		화·Tue		수·Wed		목·Thu		금·Fri		
열량/단백질							1385/11		2390/16		3389/16		
오전간식			※ 매월 셋째 주 화요일은 탄소로운식단(육류 없는 메뉴와 잔반 없는 식사를 통해 탄소 배출을 줄이고 로컬푸드를 활용하는 친환경 식단)을 운영합니다. ※ 고구마, 달걀, 떡류 제공 시 물과 함께 제공하며, 주의 관찰이 반드시 필요합니다. ※ 달걀 알레르기가 있는 영아들은 달걀이 나오는 날 대체식이 제공됩니다. ※				사과		떠먹는요구르트(2)		브로콜리죽(5.6)		
중식							대파베이컨볶음밥(5.6.10) 미소된장국(5.6) 옥수수샐러드(1.5.6.16) 배추김치(9)		쌀밥 애호박국(5.6) 돈육장조림(5.6.10) 버섯당근무침(5.6) 배추김치(9)		수수밥 들깨미역국(5.6) 순살닭볶음(5.6.15) 무나물(5.6) 배추김치(9)		
오후간식							모닝빵(1.2.5.6), 우유(2)		잘게썬유부주먹밥(5.6)		시리얼, 우유(2)		
열량/단백질							6392/16		7396/20		8397/13		9392/19
오전간식			블루베리		참깨죽		참외		파프리카스틱, 치즈(2)		옥수수죽		
중식			흑미밥 콩나물국(5.6) 달걀스크램블(1.5) 어묵양파볶음(5.6) 배추김치(9) [달걀 대체식]		쌀밥 배추맑은국(5.6) 삼치조림(5.6) 청경채나물(5.6) 배추김치(9)		쇠고기가지덮밥(5.6.16) 송송 파래김자반 배추김치(9)		쌀밥 두부된장국(5.6) 오리구이 오이무침(5.6) 깍두기(9)		수수밥 북엇국(5.6) 돈육쪽찜(5.6.10) 숙주무침(5.6) 배추김치(9)		
오후간식			찐만두(5.6.10.16)		찐감자		롤빵(1.2.5.6), 우유(2)		삶은달걀(1) [달걀 대체식]		후레쉬번(1.2.5.6), 우유(2)		
열량/단백질			13397/18		14413/13		15초복436/15		16418/20		17		
오전간식			바나나		탄소로운식단 병아리콩죽(5)		포도		떠먹는요구르트(2)				
중식			흑미밥 쇠고기묵국(5.6.16) 잔멸치볶음(5.6) 청포묵김가루무침(5.6) 깍두기(9)		쌀밥 모듬버섯탕(5.6) 치즈달걀말이(1.2.5) 고구마순나물(5.6) 배추김치(9) [달걀 대체식]		참쌀밥 순살삼계탕(15) 명엽채무침(5.6) 배추김치(9)		쌀밥 아욱국(5.6) 돈육불고기(5.6.10) 미역줄기볶음(5.6) 깍두기(9)				
오후간식			잼샌드위치(1.2.5.6)		간장비빔국수(5.6)		마들렌(1.2.5.6), 우유(2)		또띠아토스트(1.2.5.6.12)		제헌절		
열량/단백질			20392/19		21396/20		22395/14		23403/17		24394/19		
오전간식			수박		애호박죽(5.6)		멜론		오이스틱, 치즈(2)		누룽지죽		
중식			흑미밥 감자국(5.6) 참치채소볶음(5.6) 파프리카무침(5.6) 배추김치(9)		쌀밥 뼈없는감자탕(5.6.10) 간장두부조림(5.6) 콩나물무침(5.6) 깍두기(9)		새우볶음밥(5.6.9) 송송 토마토양배추무침(5.6.12) 깍두기(9)		쌀밥 다시마묵국(5.6) 쇠고기당면볶음(5.6.16) 애호박나물(5.6) 깍두기(9)		수수밥 얼갈이국(5.6) 닭살버터구이(2.15) 참나물무침(5.6) 배추김치(9)		
오후간식			버섯달걀주먹밥(1.5.6) [달걀 대체식]		찐옥수수		핑거스틱빵(1.2.5.6), 우유(2)		웨지감자구이(5)		핫케이크(1.2.5.6)		
열량/단백질			27422/12		28427/15		29437/14		30419/16		31404/14		
오전간식			사과		새우살죽(5.6.9)		바나나		떠먹는요구르트(2)		장국죽(5.6.16)		
중식			흑미밥 단호박된장국(5.6) 돈육가지볶음(5.6.10) 브로콜리무침(5.6) 배추김치(9)		쌀밥 갈비탕(16) 메추리알조림(1.5.6) 오이맛살무침(1.5.6.8) 깍두기(9) [달걀 대체식]		카레라이스(5.6.10) 실파장국(5.6) 유자청두부샐러드(5.6) 배추김치(9)		쌀밥 어린이짬뽕국(2.5.9.17.18) 숙주달걀볶음(1.5.6) 열무나물(5.6) 배추김치(9) [달걀 대체식]		수수밥 들깨미역국(5.6) 오리불고기(5.6) 버섯무침(5.6) 깍두기(9)		
오후간식			팝콘치킨(1.2.5.6.15)		수박화채		카스텔라(1.2.5.6), 우유(2)		후리가케주먹밥(5.6)		시리얼, 우유(2)		
알레르기 유발식품			※ 알레르기 유발 가능 식품이 포함된 경우 다음과 같이 해당 번호 표기 1) 달걀 2) 우유 3) 메밀 4) 땅콩 5) 대두 6) 밀 7) 고등어 8) 게 9) 새우 10) 돼지고기 11) 복숭아 12) 토마토 13) 아황산류 14) 호두 15) 닭고기 16) 쇠고기 17) 오징어 18) 조개류(굴, 전복, 홍합) 19) 잣										
원산지 표시			쌀			콩			배추김치			수산물	
			백미	흑미	누룽지	두부	순두부	연두부	배추	고춧가루	오징어	-	-
			국내산	국내산	국내산	국내산	-	-	국내산	국내산	국내산		
			쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	식육·어육 가공품					
			한우 국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	돼지고기 국내산	다량어 원양산	닭고기 국내산		

※ 저희 원에서는 위의 원산지를 원칙으로 하나, 재료 수급사정에 의해 원산지가 변경될 수 있으며 해당 경우 게시판 등을 통해 안내하겠습니다.



울산 중구 어린이·사회복지급식관리지원센터

2026년 식단 이용 안내서

울산 중구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

1. 제공 식단

- ◆ 울산 중구 어린이·사회복지급식관리지원센터의 식단은 『2020 한국인 영양섭취기준』에 준하여 작성하였습니다.
- ◆ 오전 간식의 구성에 따라 혼합형, 죽형, 우유형으로 분류됩니다.
- ◆ **자연형 식단**은 관내 어린이 급식소 요구도에 따라 어묵, 두부, 만두, 참치, 진미채를 제외한 인스턴트(가공식품) 제공 비율이 낮은 식단입니다. (☀가공식품 대체 메뉴)

밥	- 매주 2회 단일 잡곡밥 제공 : 단일 잡곡밥의 잡곡류 비율 5% 이내 - 혼합 잡곡이 아닌 1종류의 잡곡밥을 제공합니다. 다른 잡곡밥으로 변경 시, 감수 없이 변경 가능. 쌀밥으로 변경 시, 감수 후 사용 바랍니다. 예시) 수수밥 → 흑미밥 또는 잡곡밥 (O) / 수수밥 → 쌀밥 (X)
기타	- 나트륨 섭취를 줄이기 위해 월 2회 수요일에 국 대신 송능 제공(단, 국 선호 시설을 위한 대체할 국 함께 제공)
개발 메뉴	☀ 울산 중구 어린이·사회복지급식관리지원센터 개발 메뉴 🌊 울산지역 어린이·사회복지급식관리지원센터 공동개발 메뉴 (남구센터)

영·유아 에너지 구성비율	어린이집에서는 영·유아용 식단을 사용하고 유아의 연령(만 1~2세, 만 3~5세)을 구분한 식단을 사용해야 합니다. 또한, 영아의 월령과 발달단계 등을 고려한 영아용 식단을 사용하고 이유식은 조리형태를 고려하여 제공해야 합니다.		
	연령	1일 에너지 필요 추정량	탄수화물:단백질:지방
	만 1-2세	900kcal	55~65%:7~20%:20~35%
	만 3-5세	1,400kcal	55~65%:7~20%:15~30%

2. 식단 감수

- ◆ 감수 기한 : **매월 18~25일** (※ 기간 엄수 필요)
- ◆ 감수 방법 : 울산 중구 어린이·사회복지급식관리지원센터 홈페이지 접속
 - ① [자료마당] - [서식자료] - "식단 감수 방법(식단감수 요청서 첨부)" 게시글 접속
 - ② 감수요청서 서식 다운로드
 - ③ 요청서 내 변경 메뉴 및 사유 기입
 - ④ 식단감수 요청서, 변경 후 식단표 각 1부 송부 ★**식단감수 전용 메일** usjchild@naver.com★
 - ⑤ 감수 요청 메일 수신 후 순차적으로 감수 진행하여 회신드립니다.
- ◆ 감수 시 유의사항
 - 식단 메뉴의 변경 비율은 20% 이내로 준수하여 주세요.
 - 생일 식단 사용 시 고른 영양소 섭취를 위해 간식까지 함께 사용해야 하며, 일부를 변경하여 사용하는 경우 감수를 받아야 합니다.
 - 식단 감수 기간을 반드시 엄수하여 주세요. (기간이 지나거나, 해당 월이 시작되어 학부모에게 식단이 배부된 후에는 식단 감수가 불가능합니다.)
 - **식단 감수를 받지 않고 임의 변경하여 사용하는 시설에 추후 일어나는 문제에 대해서 본 센터의 책임이 없습니다.**

3. 2025년 요구도 반영

✓ 제공 횟수 선호도

	1순위	2순위		1순위	2순위
육류	주 3회(51.7%)	주 1~2회(28.7%)	생선류	월 1회(40.2%)	월 2회(37.9%)
식육 가공품	월 2회(39.1%)	월 1회(31.0%)	떡류	월 2회(41.4%)	월 1회(34.5%)

✓ 중식의 국으로 스프류가 나가는 경우, 대체국을 함께 제공 → 시설 선호도에 맞는 국 선택 가능

✓ 간식 종류 선호도

1순위	2순위	3순위	4순위	5순위	6순위
과일 (22.0%)	빵류 (18.7%)	찐서류 (13.0%)	유제품 (7.3%)	면류 (6.5%)	핫도그 (6.5%)
					떡류 (3.3%)
					만두 (3.3%)
					치킨너겟 (3.3%)