

식단 구성

울산남구 어린이급식관리지원센터에서 제공하는 식단은 '2025 한국인영양소섭취기준'에 맞춰 1일 에너지 필요추정량 대비 약 46%(오전간식 8%, 점심 28%, 오후간식 10%)로 작성됩니다.

| 1일 섭취기준 | 열량(kcal) | 단백질(g) | 비타민A (µg RAE) | 비타민C (mg) | 티아민 (mg) | 리보플라빈 (mg) | 칼슘 (mg) | 철 (mg) |
|----------|----------|--------|---------------|-----------|----------|------------|---------|--------|
| 영아(1-2세) | 900 | 20g | 250 | 40 | 0.4 | 0.5 | 450 | 6 |
| 유아(3-5세) | 1,400 | 25g | 300 | 45 | 0.5 | 0.6 | 550 | 6 |



냉동가공품 대체식단 안내 (식단감수 없이 대체 가능)

| 공통 | | | 죽형 | | |
|------------|---------|-------------|------------|------|------------|
| 날짜 | 기존식단 | 대체가능식단 | 날짜 | 기존식단 | 대체가능식단 |
| 6/2 | 미니돈가스 | 수제돈가스①⑤⑥⑩⑫ | 6/30 | 찐만두 | 연두부찜⑤ |
| 6/9 | 만둣국 | 두부맑은국⑤ | 과일형 | | |
| 6/16 | 비엔나채소볶음 | 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ | 6/4 | 치킨너겟 | 수제닭강정①②⑤⑥⑬ |
| 일반형 | | | 6/25 | 찐만두 | 연두부찜⑤ |
| 6/9 | 치킨너겟 | 수제닭강정①②⑤⑥⑬ | | | |
| 6/23 | 찐만두 | 연두부찜⑤ | | | |

※ 냉동가공품 대체식단 변경 시, **열량·단백질은 수정 없이 그대로 사용**해주시길 바랍니다.

※ 빵류 제공 시, **정확한 메뉴명을 작성**해주시길 바랍니다. 예) 빵류(카스테라)①②⑤⑥

※ 냉동가공품은 사용하는 제품에 따라 **알레르기 번호를 수정**하여 주시길 바랍니다.



생일식단 메뉴를 선택하여 원하는 일자에 복사하여 사용하시기 바랍니다.

| 오전간식 | 과일 | 콩나물죽⑤ | 과일 | 느타리버섯죽 | 과일 | 브로콜리죽 |
|---------------------|--|--|---|---|---|---|
| 중식 | 백미밥(잡곡밥) 황태미역국⑤⑥ 쇠고기잡채⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨ | 백미밥(잡곡밥) 황태미역국⑤⑥ 쇠고기잡채⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨ | 백미밥(잡곡밥) 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 순살찜닭⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨ | 백미밥(잡곡밥) 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 순살찜닭⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨ | 백미밥(잡곡밥) 유부미역국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 팽이버섯나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨ | 백미밥(잡곡밥) 유부미역국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 팽이버섯나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨ |
| 오후간식 | 케이크①②⑤⑥ | 롤케이크①②⑤⑥ | 케이크①②⑤⑥ | 롤케이크①②⑤⑥ | 케이크①②⑤⑥ | 롤케이크①②⑤⑥ |
| 열량(kcal) /단백질(g) | (1-2세) 486/16 (3-5세) 696/23 | (1-2세) 481/17 (3-5세) 688/24 | (1-2세) 427/17 (3-5세) 612/24 | (1-2세) 424/18 (3-5세) 608/25 | (1-2세) 436/14 (3-5세) 625/21 | (1-2세) 438/15 (3-5세) 627/22 |

이달의 메뉴

돈육가지볶침



Tip
① 가지를 소금에 살짝 찜진 후 튀으면 수분이 적게 배어 나오고, 시간이 좋아져요.

영양성분 (1인분 기준)

| 열량 | 단백질 | 지방 | 철 |
|---------|-------|--------|--------|
| 115kcal | 30.3g | 0.31mg | 0.41mg |

재료

| | | | | | |
|--------|------|------|-----|----|-----|
| 우육간(생) | 400g | 계란 | 40g | 참깨 | 20g |
| 가지 | 150g | 양파 | 30g | 순대 | 30g |
| 당근 | 50g | 양파 | 15g | 후추 | 약간 |
| 양파 | 50g | 식초 | 15g | 약간 | |
| 콩가루 | 약간 | 다진마늘 | 10g | | |

1 돼지고기는 먹기 좋은 크기로 썰고 소금, 후추, 밀가루를 넣어 버무린다.

2 가지, 당근, 양파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다.

3 계란, 간장, 청양, 식초, 다진마늘을 섞어 양념장을 만든다.

4 팬에 콩가루를 두르고 돼지고기를 볶다가 당근을 넣어 볶는다.

5 당근이 반쯤 익으면 양파, 가지를 넣어 볶는다.

6 재료가 모두 익으면 소금을 넣어 볶아 마무리한다.

양파카레우동



Tip
① 돼지 우동면은 찬물에 한 번 행구면 전분기가 빠지면서 더 탱글해져요.

영양성분 (1인분 기준)

| 열량 | 단백질 | 지방 | 철 |
|---------|------|-------|--------|
| 183kcal | 8.2g | 1.2mg | 0.02mg |

재료

| | | | | | |
|-----|------|------|-----|-------|----|
| 우동면 | 400g | 카레가루 | 80g | 다진마늘 | 5g |
| 양파 | 500g | 바타 | 30g | 육수(물) | 2L |
| 당근 | 50g | | | | |
| 콩 | 30g | | | | |

1 다진마늘로 육수를 낸다.

2 양파는 채 썰고 파는 송송 썬다.

3 당근은 적당한 크기로 다진다.

4 냄비에 바타를 녹인 후 양파를 넣어 볶다가 양파 색이 노란 육수를 넣어 끓인다.

5 육수가 끓으면 카레가루와 당근을 넣고 끓인다.

6 끓는 양파 우동면용 물고 양파 데친 후 콩가루를 넣는다.

7 카레에 우동면과 파를 넣어 끓인다.

울산 남구 건강로 123번길 12번 울산광역시어린이·사회복지공동육양지원센터
Tel : 052-285-4200 / Fax : 052-285-4201
E-mail : ulsncn@ulsan.ac.kr, ulsncn@ulsan.go.kr

1-2세 일반형

★알레르기 유발식품 번호 표시 안내

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합) ⑲차

| 요일 | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 | 토 |
|-----------------|---|---|--|--|--|---|
| 일자 | 1 | 2 | 3 지방선거 | 4 소소한날 ♣ | 5 | 6 현충일 |
| 오전간식 | 과일(사과) | 가지죽 |  | 누룽지죽 | 과일(참외) |  |
| 중식 | 잡곡밥 양파부추국 ⑤⑥ 달걀조림 ⑤⑥⑮ 양배추나물 ⑤⑥ 깍두기 | 백미밥 애호박된장국 ⑤⑥ 미니돈가스 ⑤ 당근숙주무침 ⑤ 깍두기 | | 백미밥 유부당면국 ⑤ 달걀말이 ①⑤ 버섯프리카볶음 ⑤⑥ 깍두기 | 잡곡밥 들깨미역국 ⑤⑥ 쇠불고기 ⑤⑥⑮ 오이나물 ⑤⑥ 깍두기 | |
| 오후간식 | 빵류(카스타드) ①②⑤⑥ | 삶은달걀 ① &보리차 | | 수제바나나우유 ② | 감자채전 ①⑤⑥ | |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 410/17 | 410/18 | | 447/15 | 427/15 | |
| 일자 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 소소한날 ♣ |
| 오전간식 | 과일(키위) | 양배추죽 | 과일(수박) | 과일(바나나) | 과일(토마토) ⑫ | 누룽지죽 |
| 중식 | 잡곡밥 달걀실판국 ① 돼지고기굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑮ 느타리버섯나물 ⑤⑥ 깍두기 | 백미밥 만두국 ⑤⑥⑩ 고등어조림 ⑤⑥⑦ 김자반 깍두기 | 달걀데리야끼덮밥 ⑤⑥⑮ 애호박전국 ⑨ 불어묵조림 ⑤⑥ 깍두기 | 잡곡밥 쇠고기미역국 ⑤⑥⑮ 순살찜닭 ⑤⑥⑮ 콩나물무침 ⑤⑥ 깍두기 | 플레이 유유 키즈카페 현장학습 | 백미밥 안매운김치국 ⑨ 새우살볶음 ⑤⑥⑨⑮ 비름나물 ⑤⑥ 백김치 |
| 오후간식 | 빵류(스노우빵) ①②④⑤⑥ | 치킨너겟 ①②⑤⑥⑮ | 찐고구마&보리차 | 케이크 ①②⑤⑥ | 프렌치토스트 ①②⑤⑥ | 씨리얼&우유 ② |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 465/17 | 480/20 | 399/14 | 427/17 | 419/15 | 457/16 |
| 일자 | 15 | 16 | 17 | 18 소소한날 ♣ | 19 | 20 |
| 오전간식 | 과일(참외) | 느타리버섯죽 | 과일(바나나) | 누룽지죽 | 과일(메론) | 씨리얼&우유 ② |
| 중식 | 잡곡밥 감자맑은국 ⑤⑥ 짜장달걀비빔밥 ⑤⑥⑮ 갯잎나물 ⑤⑥ 깍두기 | 백미밥 안매운순두부찌개 ①⑤ 비엔나채소볶음 ⑤⑥⑩⑮ 애호박나물 ⑤⑥ 깍두기 | 새우볶음밥 ⑤⑥⑨ 유부된장국 ⑤⑥ 마카로니살러드 ①⑤⑥ 깍두기 | 백미밥 미역국 ⑤⑥ 돈육창조림 ⑤⑥⑮ 콩나물무침 ⑤⑥ 깍두기 | 잡곡밥 오징어국 ⑫ 달걀찜 ①② 브로콜리굴소스볶음 ⑤⑥⑮ 깍두기 | 쇠고기가지덮밥 ⑤⑥⑮ 어묵국 ⑤⑥ 마늘종무침 ⑤⑥ 백김치 |
| 오후간식 | 빵류(찰보리빵) ①②⑤⑥ | 후리가게주먹밥 ①②⑤⑥ | 찐감자&보리차 | 두유 ⑤ | 우동 ⑤⑥ | 과일(포도) |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 404/15 | 484/17 | 378/14 | 411/18 | 411/19 | 434/14 |
| 일자 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 소소한날 ♣ |
| 오전간식 | 과일(사과) | 양파당근죽 | 과일(수박) | 김가루죽 | 과일(바나나) | 누룽지죽 |
| 중식 | 잡곡밥 양배추된장국 ⑤⑥ 간장제육볶음 ⑤⑥⑩ 알감자조림 ⑤⑥ 깍두기 | 백미밥 버섯쇠고기국 ⑤⑥⑮ 두부조림 ⑤⑥ 가지나물 ⑤⑥ 깍두기 | 카레라이스 ⑤⑥⑩ 들깨무채국 ⑤⑥ 애호박전 ①⑤⑥ 깍두기 | 백미밥 청경채맑은국 오리주물럭 ⑤⑥ 부추나물 ⑤⑥ 깍두기 | 잡곡밥 쇠고기미역국 ⑤⑥⑮ 순살찜닭 ⑤⑥⑮ 콩나물무침 ⑤⑥ 깍두기 | 백미밥 온도토리묵국 ⑤⑥ 오징어볶음 ⑤⑥⑮ 배추나물 ⑤⑥ 백김치 |
| 오후간식 | 빵류(밤식빵) ①②⑤⑥ | 찐만두 ⑤⑥⑩ | 찐고구마&보리차 | 떠먹는요구르트 ② | 케이크 ①②⑤⑥ | 씨리얼&우유 ② |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 425/16 | 440/14 | 435/14 | 438/16 | 427/17 | 482/15 |
| 일자 | 29 | 30 | ✓겨절밥상 표시는 6월 식재료(애호박)을 활용한 메뉴입니다. ✓중동개발메뉴 파란색 글씨 메뉴는 북구센터에서 개발한 메뉴입니다. ✓다채가능식단 안내 QR코드  | | | |
| 오전간식 | 과일(바나나) | 애호박죽 | | | | |
| 중식 | 잡곡밥 콩나물국 ⑤ 돈육가지볶음 ⑤⑥⑩⑮ 오이나물 ⑤⑥ 깍두기 | 백미밥 달걀곰탕 ⑮ 맛살파프리카볶음 ①⑤⑥⑧ 청경채무침 ⑤⑥ 깍두기 | | | | |
| 오후간식 | 빵류(단팥빵) ①②⑤⑥ | 유부초밥 ⑤⑥ | | | | |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 393/15 | 472/17 | | | | |

| 원산지 표시 | 소 (품종과 원산지) | | 돼지 | 닭 | 오리 | 콩 두부류 | 쌀 (백미, 현미, 흑미, 찰쌀) | | | 배추김치 | | | |
|--------|-------------|------|------------------------|-----|-----|-------|--------------------|-----|---|------|------|--|--|
| | | | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 밥 | 죽 | 누룽지 | 배추 | 고춧가루 | | |
| | | | 한우/국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | | |
| | | | 식육 · 어육가공품 (원재료명과 원산지) | | | | | 수산물 | | | | | |
| | 미니돈가스 | 치킨너겟 | 비엔나채소볶음 | | | | | | *품목:넙치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어(민물장어), 낙지, 명태(동태), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 방어, 전복, 부세 | | | | |
| | 미니돈가스 | 치킨너겟 | 비엔나소시지 | | | | | | 고등어 | 오징어 | | | |
| | 돈육/국내산 | 국내산 | 돈육/국내산 | | | | | | 국내산 | 국내산 | | | |