

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	연두부찐⑤
6/9	만둣국	두부맑은국⑤	과일형		
6/16	비엔나채소볶음	돼지고기채소볶음⑤⑥⑩	6/4	치킨너겟	수제닭강정①②⑤⑥⑩
일반형			6/25	찐만두	연두부찐⑤
6/9	치킨너겟	수제닭강정①②⑤⑥⑩			
6/23	찐만두	연두부찐⑤			

※ 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 쇠고기잡채⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥(잡곡밥) 황태미역국⑤⑥ 쇠고기잡채⑤⑥⑬ 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 절인 후 볶으면 수분이 적게 배어 나오고, 식감이 좋아져요.

영양성분 (1인분 기준)

영양	단백질	칼슘	철
165kcal	10.3g	8.37mg	0.47mg

재료

분짜(간식용)	400g	깨끗	40g	말가루	20g
가지	100g	간장	30g	후추	30g
달걀	50g	설탕	15g	후추	15g
양파	50g	식초	15g	계란	20g
종가리	약간	다진마늘	30g		

- 돼지고기는 약기 혹은 크기로 썰고 소금, 후추, 말가루를 넣어 볶는다.
- 가지, 달걀, 양파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다.
- 깨끗, 간장, 설탕, 식초, 다진마늘을 섞어 양념장을 만든다.
- 양념장에 볶아낸 돼지고기, 가지, 달걀, 양파, 종가리를 넣어 볶는다.
- 말가루, 후추, 식초를 넣어 볶는다.
- 깨끗, 후추, 설탕, 식초를 넣어 볶아 마무리한다.

양파카레우동

Tip
① 태운 후동면은 찬물에 한 번 행구면 끈끈기가 빠지면서 더 맛있게해요.

영양성분 (1인분 기준)

영양	단백질	칼슘	철
163kcal	5.2g	1.29mg	0.02mg

재료

후동면	400g	카레가루	50g	다진마늘	5g
양파	500g	버터	30g	후춧가루	2g
달걀	100g				
소금	30g				

- 다진마늘을 후춧가루를 넣어 볶는다.
- 양파는 잘 썰고 볶는 후춧가루를 넣어 볶는다.
- 달걀은 적당한 크기로 다진다.
- 달걀에 버터를 녹인 후 양파를 넣어 후춧가루를 넣어 볶는다.
- 후춧가루를 넣으면 카레 가루와 달걀을 넣고 볶는다.
- 끓는 물에 후동면을 넣고 살짝 데친 후 불기를 끈다.
- 카레에 후동면과 파를 넣어 볶는다.

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	1	2	3 지방선거	4 소소한날	5
오전간식	과일(사과)	가지죽		누룽지죽	과일(참외)
중식	잡곡밥 양파부추국 ⑤⑥ 닭살조림 ⑤⑥⑮ 양배추나물 ⑤⑥ 백김치	백미밥 애호박단장국 ⑤⑥ 미니돈가스 ⑤ 당근숙주무침 ⑤ 백김치		백미밥 유부당면국 ⑤ 달걀말이 ①⑤ 버섯프리카볶음 ⑤⑥ 백김치	잡곡밥 들깨미역국 ⑤⑥ 쇠불고기 ⑤⑥⑮ 오이나물 ⑤⑥ 백김치
오후간식	빵류(카스테라) 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
오전간식	과일(키위)	양배추죽	과일(수박)	브로콜리죽	과일(토마토) ⑫
중식	잡곡밥 달걀실판국 ① 돼지고기굴소스볶음 ⑤⑥ ⑩⑮ 느타리버섯나물 ⑤⑥ 백김치	백미밥 만둣국 ⑤⑥⑩ 고등어조림 ⑤⑥⑦ 김자반 백김치	닭살데리야끼덮밥 ⑤ ⑥⑮ 애호박전국 ⑨ 불어묵조림 ⑤⑥ 백김치	백미밥 배추된장국 ⑤⑥ 두부부침&양념장 ⑤⑥ 잔멸치조림 ⑤⑥ 백김치	잡곡밥 모듬버섯탕 ⑤⑥ 메추리알장조림 ①⑤⑥ 맛살채소볶음 ①⑤⑥⑧ 백김치
오후간식	빵류(스콘) ①②④⑤⑥	치킨너겟 ①②⑤⑥⑮	찐고구마&보리차	떠먹는요구르트 ②	프렌치토스트 ①②⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	465/17	480/20	399/14	433/16	419/15
일자	15	16	17	18 소소한날	19
오전간식	과일(참외)	느타리버섯죽	과일(바나나)	누룽지죽	과일(메론)
중식	잡곡밥 감자맑은국 ⑤⑥ 짜장닭갈비 ⑤⑥⑮ 깻잎나물 ⑤⑥ 백김치	백미밥 안매운순두부찌개 ①⑤ 비엔나채소볶음 ⑤⑥⑩⑮ 애호박나물 ⑤⑥ 백김치	새우볶음밥 ⑤⑥⑨ 유부된장국 ⑤⑥ 미카로니샐러드 ①⑤⑥ 백김치	백미밥 미역국 ⑤⑥ 돈육장조림 ⑤⑥⑩ 콩나물무침 ⑤⑥ 백김치	잡곡밥 오징어국 ⑦ 달걀찜 ①② 브로콜리굴소스볶음 ⑤⑥⑧ 백김치
오후간식	빵류(찰보리빵) ①②⑤⑥	후리가게주먹밥 ①②⑤⑥	찐감자&보리차	두유 ⑤	우동 ⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	404/15	484/17	378/14	411/18	411/19
일자	22	23	24	25	26
오전간식	과일(사과)	양파당근죽	과일(수박)	김가루죽	과일(방울토마토) ⑫
중식	잡곡밥 양배추된장국 ⑤⑥ 간장제육볶음 ⑤⑥⑩ 알감자조림 ⑤⑥ 백김치	백미밥 버섯쇠고기국 ⑤⑥⑮ 두부조림 ⑤⑥ 가지나물 ⑤⑥ 백김치	카레라이스 ⑤⑥⑩ 들깨무채국 ⑤⑥ 애호박전 ①⑤⑥ 백김치	백미밥 청경채맑은국 오리주물럭 ⑤⑥ 부추나물 ⑤⑥ 백김치	잡곡밥 복어국 ⑤⑥ 토마토달걀볶음 ①⑤⑥⑫ 새송이버섯나물 ⑤⑥ 백김치
오후간식	빵류(밤식빵) ①②⑤⑥	찐만두 ⑤⑥⑩	찐고구마&보리차	떠먹는요구르트 ②	꼬지어묵탕 ⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	425/16	440/14	435/14	438/16	397/20
일자	29	30	✓ 계절밥상 표시는 6월 식재료(애호박)를 활용한 메뉴입니다. ✓ 공동개발메뉴 파란색 글씨 메뉴는 북구센터에서 개발한 메뉴입니다. ✓ 다채기능식단 안내 QR코드 		
오전간식	과일(바나나)	애호박죽			
중식	잡곡밥 콩나물국 ⑤ 돈육가지볶음 ⑤⑥⑩⑫ 오이나물 ⑤⑥ 백김치	백미밥 닭곰탕 ⑮ 맛살파프리카볶음 ① ⑤⑥⑧ 청경채무침 ⑤⑥ 백김치			
오후간식	빵류(단팥빵) ①②⑤⑥	유부초밥 ⑤⑥			
열량(kcal)/단백질(g)	393/15	472/17			

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

이유식(후기) 식단(후기: 9~11개월)

★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	1	2	3 지방선거	4	5
후기	닭살부추무른밥⑮	두부가지무른밥⑤		달걀노른자 감자무른밥①	쇠고기미역무른밥⑯
열량(kcal)/단백질(g)	96/5	94/3		136/4	110/5
일자	8	9	10	11	12
후기	달걀노른자 당근무른밥①	대구살 양배추무른밥	닭살애호박무른밥⑮	두부 브로콜리무른밥⑤	쇠고기양파무른밥⑯
열량(kcal)/단백질(g)	130/4	95/5	96/5	96/3	112/4
일자	15	16	17	18	19
후기	닭가슴살 감자무른밥⑮	순두부채소무른밥⑤	새우살 파프리카무른밥⑨	김가루참쌀무른밥	달걀노른자 브로콜리무른밥①
열량(kcal)/단백질(g)	103/5	87/3	98/5	100/3	131/4
일자	22	23	24	25	26
후기	달걀노른자 양배추무른밥①	두부고구마무른밥⑤	쇠고기 애호박무른밥⑯	닭가슴살 청경채무른밥⑮	대구살부추무른밥
열량(kcal)/단백질(g)	131/4	115/3	111/5	94/5	93/5
일자	29	30	*생후 0-5개월: 에너지 500kcal, 단백질 10g(충분섭취량기준) *생후 6-11개월 : 에너지 600kcal, 단백질 15g *초기 미음은 3일 간격으로 반복하며, 영아의 소화력 및 식품알레르기 등에 유의하여 제공한다.		
후기	두부콩나물무른밥⑤	닭가슴살 버섯무른밥⑮			
열량(kcal)/단백질(g)	101/4	95/5			

원산지 표시	소 (품종과 원산지)	돼지	닭	오리	콩 두부류	쌀 (백미, 현미, 흑미, 찰쌀 등)			배추김치	
	한우/국산	국산	국산	국산	국산	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루
						국산	국산	국산	국산	국산
	식육 · 어육가공품 (원재료명과 원산지)					수산물 *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				