2026년 11월 식단

울산남구 어린이·사회복지급식관리지원센터

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 (㎍ 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)

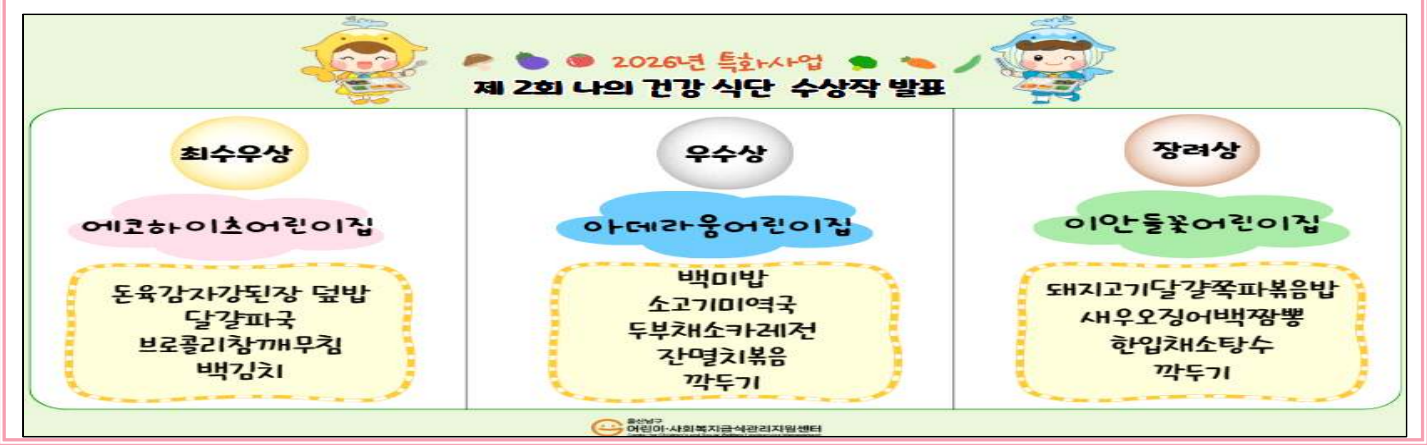
공통			일반형		
날짜	기존식단	대체가능식단	날짜	기존식단	대체가능식단
11/5	물만둣국	순두부맑은국⑤	11/10	핫도그	빵류①②⑤⑥
11/26	너비아니조림	돼지고기조림⑤⑥⑩	11/17	찐만두	온두부찜&양념장⑤⑥
과일형					
11/5	치킨너겟	수제닭강정①⑤⑥⑮	11/11	채소고로케	감자전⑤⑥
11/9	핫도그	빵류①②⑤⑥	11/16	찐만두	온두부찜&양념장⑤⑥
죽형					
11/17	찐만두	온두부찜&양념장⑤⑥			

※ 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 쇠고기잡채⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥(잡곡밥) 황태미역국⑤⑥ 쇠고기잡채⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥(잡곡밥) 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 순살찜닭⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥(잡곡밥) 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 순살찜닭⑤⑥⑮ 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



행복한 미소가 가득한
백합초등학교어린이집

11월 영 양 식 단

울산시 남구 어린이급식관리지원센터
식단감수 : 임아현 영양사

울산시남구 어린이·사회복지급식관리지원센터의
'이유식 중기 식단', '만1-2세 주형식단'을 참고하여 작성함.
한국인영양섭취기준(열량 및 단백질 등)을 고려하여 작성함.

일 자	2일 (월)	3일 (화)	4일 (수) 소소한날♣	5일 (목)	6일 (금)
오전간식	쇠고기애호박죽⑯, 사과즙	참깨달걀죽①⇨참깨죽, 방울토마토⑫	백김치누룽지죽, 오이스틱	느타리버섯채소죽, 피넛오곡롤①⑤⑥⇨쌀과자	황태치즈죽②, 고구마바
중식	차조밥 미역국⑤⑥ 순살돼지갈비찜⑤⑥⑩ 무나물볶음⑤⑥ 백김치	쥐눈이콩밥 시금치된장국⑤⑥ 두부찹쌀구이&양념장⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 백김치	유부우동⑤⑥ 백미밥(1/2) 달걀부추전①⑤⑥⇨부추전 동치미 요거트②	귀리밥 물만둣국⑤⑥⑩ 삼치살조림⑤⑥ 청경채굴소스볶음⑤⑥⑱ 백김치	홍국밥 양파감잣국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑮ 파프리카숙채무침⑤⑥ 백김치
0세 중식	달걀미역죽①	두부시금치죽⑤	달걀노른자부추죽①	대구살양파죽	닭가슴살청경채죽⑮
오후간식	어묵탕⑤⑥	꼬마김밥①⑤⑥⑬ ⇨야채김밥, 매실차	치즈스틱②⑤⑥, 우유②	찐감자, 우유②	배, 플레인요구르트②
0세 오후간식	어묵탕⑤⑥	야채죽	영아용 치즈②	찐감자	배
열량(kcal)/단백질(g)	458/20	389/14	468/15	397/15	385/16
열량(kcal)/단백질(g)	73/3	64/2	86/3	63/3	63/3
일 자	**9일 (월)**	**10일 (화)**	**11일 (수)**	**12일 (목)**	**13일 (금)**
오전간식	전복죽⑤⑥⑱, 바나나	시금치어묵죽⑤⑥, 파프리카스틱	김치콩나물죽⑤⑥⑨, 배즙	브로콜리스프②, 모닝빵①②⑤⑥⇨고구마바	두부채소죽⑤, 스트링치즈②
중식	잡곡밥 쇠고기뭇국⑯ 메추리알장조림①⑤⑥⑩ ⇨돼지고기장조림⑩ 브로콜리볶음⑤⑥ 백김치	율무밥 열무맑은국 훈제오리볶음⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 백김치	참치볶음밥⑤⑥⑱ 백순두부탕⑤⑥ 애호박들깨무침 동치미	수수밥 시래기된장국⑤⑥ 목살구이⑩ 당근숙주나물⑤ 백김치	클로렐라밥 곤대국⑤⑥ 새우살조림⑤⑥⑨ 버섯나물볶음⑤⑥ 백김치
0세 중식	쇠고기브로콜리죽⑯	닭가슴살시금치죽⑮	두부애호박죽⑤	김가루찹쌀죽	달걀노른자버섯죽①
오후간식	버섯미소파스타⑤⑥, 우유②	핫케이크①②⑤⑥ ⇨오트밀죽, 우유②	구운달걀①⇨연두부, 우유②	찐고구마, 우유②	귤, 플레인요구르트②
0세 오후간식	찹쌀죽	오트밀죽	구운달걀①	찐고구마	귤
열량(kcal)/단백질(g)	402/15	441/16	422/25	434/15	396/17
열량(kcal)/단백질(g)	75/3	65/4	63/2	64/2	86/3
일 자	**16일 (월)**	**17일 (화)**	**18일 (수) 소소한날♣**	**19일 (목)**	**20일 (금)**
오전간식	새우살감자죽⑤⑥⑨, 파인애플	흑미채소죽, 포도즙	누룽지죽, 당근스틱	청경채흰살생선죽⑤⑥, 피넛오곡롤①⑤⑥⇨쌀과자	달걀채소죽① ⇨두부채소죽, 고구마바
중식	현미밥 부추맑은국 브로콜리닭살볶음⑤⑮ 연근조림⑤⑥ 백김치	찰보리밥 조갯살된장국⑤⑥⑱ 시금치달걀말이①⑤ ⇨두부구이 오이볶음 백김치	버섯칼국수⑥ 불고기주먹밥⑤⑥⑩ 단무지무침⑬ 동치미 요거트②	잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 두부채소카레전⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치	흑미밥 콩나물국⑤ 오징어간장조림⑤⑥⑰ 단배추나물⑤⑥ 백김치
0세 중식	닭가슴살부추죽⑮	달걀노른자브로콜리죽①	찹쌀단호박죽	쇠고기배추죽⑯	두부미역죽⑤
오후간식	팥찐빵⑥, 우유②	군만두⑤⑥⑩⑯⑱, 우유②	비빔국수⑤⑥, 오미자차	단호박찜, 우유②	사과, 플레인요구르트②
0세 오후간식	삶은 달걀①	연두부⑤	영아용 치즈②	단호박찜	사과
열량(kcal)/단백질(g)	395/14	461/18	435/16	434/16	385/16
열량(kcal)/단백질(g)	64/3	87/3	68/1	73/3	62/2
일 자	**23일 (월)**	**24일 (화)**	**25일 (수)**	**26일 (목)**	**27일 (금)**
오전간식	쇠고기채소죽⑤⑥⑯, 귤	양파닭죽⑮, 오이스틱	오트밀죽②, 배즙	야채스프②, 모닝빵①②⑤⑥⇨고구마바	양배추게살죽⑧⑫ 스트링치즈②
중식	기장밥 모둠버섯국⑤⑥ 굴소스두부조림⑤⑥⑱ 시금치무침⑤⑥ 백김치	녹두밥 온도토리묵국⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑨ 곤대나물⑤⑥ 백김치	돈육감자강된장덮밥⑤⑥⑩⑱ 달걀팟국①⇨연두부파국 참깨브로콜리무침 동치미	쥐눈이콩밥 황탯국⑤⑥ 너비아니조림⑤⑥⑩⑯ 청경채볶음⑤⑥ 백김치	강황밥 무채된장국⑤⑥ 안매운닭볶음탕⑤⑥⑮ 미역줄기나물⑤⑥ 백김치
0세 중식	두부양배추죽⑤	새우살당근죽⑨	달걀노른자곤대죽①	쇠고기청경채죽⑯	닭가슴살무죽⑮
오후간식	카스테라①②⑤⑥ ⇨컵케이크⑤⑥, 우유②	시금치 프리타타①②⑫ ⇨시금치죽, 우유②	야채튀김⑤⑥, 우유②	찐고구마, 우유②	감, 플레인요구르트②
0세 오후간식	스크램블에그①	시금치죽	감자범벅	찐고구마	감
열량(kcal)/단백질(g)	408/15	393/16	497/21	464/15	393/19
열량(kcal)/단백질(g)	64/2	64/3	86/3	73/3	64/3

일 자	30일 (월)
오전간식	김채소죽⑤⑥, 바나나
중식	차조밥 애호박국 쇠불고기⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 백김치
0세 중식	쇠고기콩나물죽⑤⑯
오후간식	달걀만둣국①⑤⑥⑩ ⇨만둣국⑤⑥⑩
0세 오후간식	달걀채소죽①
열량(kcal)/단백질(g)	400/14
열량(kcal)/단백질(g)	76/3

★ 매주 **화요일**은 **채소와 친해지는 날**입니다. 이달의 채소는 시금치입니다.
★ 매주 **금요일**은 눈도 즐거운 **색깔 밥을 먹는 날** 입니다.
★ 보리차는 당일 배가 아프거나, 우유 알레르기가 있는 영유아에게 제공됩니다.
★ 날짜 메뉴는 제 2회 나의건강식단 수상작입니다.

★ **알레르기 표시**

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

▻ **특정식품에 알레르기가 있는 영유아는 사전에 담임교사에게 꼭 알려주세요.**

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)			콩 (두부류)	백김치	쇠고기	닭고기	돼지고기	오리고기
	백미 : 국내산 현미 : 국내산 흑미 : 국내산 찹쌀 : 국내산			국내산	배추 국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산
	수산물			어·육류가공품					
	오징어	전복	명태	참치	너비아니	훈제오리			
	국내산	국내산	러시아산	가다랑어/원양산	돼지고기/국내산	오리고기/국내산			