

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) ⑲자

요일	월	화	수	목	금
일자					
오전간식					
중식					
오후간식					
열량(kcal)/단백질(g)					
일자	5 대체휴일	6	7	8 소소한날	9 한글날
오전간식		양파당근죽	배	누룽지죽	
중식		백미밥 미역국 ⑤⑥ 돈육장조림 ⑤⑥⑩ 파프리카숙채무침 ⑤⑥ 백김치	오므라이스 ①⑤⑫ 유부된장국 ⑤⑥ 우영조림 ⑤⑥ 백김치	백미밥 채소개살탕 ①⑤⑥⑧⑨ 닭고기장독이 ⑤⑥⑮ 오이나물 ⑤⑥ 백김치	
오후간식		미니핫도그 ①②⑤⑥⑩	찜감자와보리차	씨리얼&우유 ②	
열량(kcal)/단백질(g)					
일자	12	13	14	15	16
오전간식	방울토마토 ⑫	굴	병아리콩죽 ⑤	애호박죽	사과
중식	잡곡밥 복숭아국 ⑤⑥ 훈제오리볶음 ⑤⑥ 시금치나물 ⑤⑥ 백김치	돼지고기카레라이스 ⑤⑥⑩ 김달걀탕 ① 어묵채소볶음 ⑤⑥ 백김치	백미밥 들깨버섯국 ⑤⑥ 두부부침&양념장 ⑤⑥ 브로콜리무침 ⑤⑥ 백김치	백미밥 콩나물국 ⑤ 새우튀김 ①⑤⑥⑨ 감자조림 ⑤⑥ 백김치	잡곡밥 채소된장국 ⑤⑥ 쇠고기배추찜 ⑤⑥⑮ 잔멸치볶음 ⑤⑥ 백김치
오후간식	롤빵 ①②⑤⑥ &우유 ②	찜고구마&보리차	미니우동 ⑤⑥	떠먹는요구르트 ②	유부초밥 ⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	451/19	436/16	452/16	455/15	410/18
일자	19	20	21	22 소소한날	23
오전간식	배	굴	비타민채소죽 ⑤⑥	누룽지죽	키위
중식	잡곡밥 부추맑은국 오징어채소조림 ⑤⑥⑦ 새송이버섯나물 ⑤⑥ 백김치	유부주먹밥 ⑤⑥ 어묵국 ⑤⑥ 비엔나소세지볶음 ⑤⑥⑩ 백김치	닭살국수 ⑤⑥⑮ 백미밥(1/2) 찜만두 ⑤⑥⑩ 백김치	백미밥 홍합탕 ⑧ 동그랑땡구이 ①⑤⑥⑩ 단배추나물 ⑤⑥ 백김치	잡곡밥 쇠고기미역국 ⑤⑥⑮ 돼지불고기 ⑤⑥⑩ 콩나물무침 ⑤⑥ 백김치
오후간식	치즈샌드위치 ①②⑤⑥ &우유 ②	삶은달걀 ① &보리차	단호박찜&보리차	두유 ⑤	씨리얼&우유 ②
열량(kcal)/단백질(g)	408/16	387/19	454/17	433/14	461/18
일자	26	27	28	29	30
오전간식	굴	두부죽 ⑤	토마토 ⑫	브로콜리죽	감
중식	잡곡밥 온도토리묵국 ⑤⑥ 닭갈비 ⑤⑥⑮ 브로콜리무침 ⑤⑥ 백김치	백미밥 느타리버섯국 ⑤⑥ 새우버터볶음 ②⑨ 양배추김치&무침 ⑤⑥ 백김치	달걀채소볶음밥 ①⑤⑥⑮ 시금치된장국 ⑤⑥ 꽃살마요무침 ①⑤⑥⑧ 백김치	백미밥 바지락맑은국 ⑧ 두부조림 ⑤⑥ 청경채볶음 ⑤⑥ 백김치	잡곡밥 무채국 ⑤⑥ 돈육두루치기 ⑤⑥⑩⑮ 근대나물 ⑤⑥ 백김치
오후간식	카스테라 ①②⑤⑥ &우유 ②	토마토소스스파게티 ⑤⑥ ⑫⑮⑯	찜고구마&보리차	떠먹는요구르트 ②	늪호박전 ⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	409/16	474/20	418/15	417/16	418/15

원산지 표시	소 (품종과 원산지)	돼지	닭	오리	콩 두부류	쌀 (백미, 현미, 흑미, 찰쌀)			배추김치	
	한우/국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루
	식육 · 어육가공품 (원재료 명과 원산지)					수산물				
	훈제오리볶음	동그랑땡구이	비엔나소세지 볶음			*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				
	훈제오리	동그랑땡	비엔나소세지			고등어	오징어			
	오리고기/국내산	돼지고기/국내산	돼지고기/국내산			국내산	원양산			

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 (μ g 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

이달의 메뉴

시금치팬프리타타

열량

만 3-5세 (1인 기준)

영양 정보	열량	단백질	칼슘	철	나트륨
	51.9kcal	4mg	35.5mg	0.4mg	184.1mg

재료

- 달걀 : 30g - 양송이버섯 : 3g
- 우유 : 10g - 버터 : 2g
- 토마토 : 10g - 소금 : 0.3g
- 시금치 : 8g - 후추 : 0.1g
- 치즈 : 4g



조리 방법

- ① 시금치, 양송이버섯은 한입 크기로 썰어준다.
- ② 방울토마토는 꼭지를 제거하고 1/4로 썰어준다.
- ③ 볼에 달걀을 풀고 우유, 소금, 후추를 넣어 달걀물을 만든다.
- ④ 달궈진 팬에 버터를 녹인 후 양송이버섯, 방울토마토를 넣어 볶다 시금치를 넣어 숨이 죽을 때까지 살짝 볶아준다.
- ⑤ 불을 줄이고 재료를 골고루 펼친 후 달걀물을 붓고 스크램블 하듯이 살짝 저어준다.
- ⑥ 달걀물이 반쯤 익으면 약불에 모zzarella 치즈를 뿌리고 뚜껑을 덮어 완전히 익혀준다.

다양한 재료를
추가하여 맛을
아시기 바랍니다!



흑임자메추리알무침

열량

만 3-5세 (1인 기준)

영양 정보	열량	단백질	칼슘	철	나트륨
	107kcal	5.4mg	15.6mg	0.1mg	135.7mg

재료

- 메추리알 : 45g - 감청깨 : 1g
- 사과 : 10g - 소금 : 0.3g
- 오이 : 10g - 후추 : 0.1g
- 마요네즈 : 3g
- 설탕 : 1g



조리 방법

- ① 삶아서 껍질을 제거한 메추리알은 찬물에 헹군다.
- ② 오이와 사과는 먹기 좋은 크기로 자른다.
- ③ 감청깨는 불렌더에 곱게 간다.
- ④ 볼에 1, 2, 3을 넣고
마요네즈, 설탕, 소금, 후추를 넣어 골고루 버무린다.

다양한 재료를
추가하여 맛을
아시기 바랍니다!

