

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			과일형		
날짜	기존식단	대체가능식단	날짜	기존식단	대체가능식단
7/4	만둣국	달걀국①	7/2	김말이튀김	수제채소튀김⑤⑥
7/8	베이컨채소볶음밥	돈육채소볶음밥⑤⑥⑩	7/6	3-5세 - 메밀전병 1-2세 - 찌만두	삶은달걀①&요구르트②
7/24	동그랑땡	수제돼지고기완자①⑤⑥⑩	7/27	핫도그	빵류①②⑤⑥
7/29	물만두&저염양념장	연두부찜&양념장⑤⑥	일반형		
			7/14	미니핫도그	빵류①②⑤⑥
			7/21	김말이튀김	수제채소튀김⑤⑥

※ 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(배추김치) ⑨	백미밥(잡곡밥) 황태미역국⑤⑥ 쇠고기잡채⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치(배추김치) ⑨	백미밥(잡곡밥) 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 순살찜닭⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치(배추김치) ⑨	백미밥(잡곡밥) 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 순살찜닭⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치(배추김치) ⑨	백미밥(잡곡밥) 유부미역국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 팽이버섯나물⑤⑥ 배추김치(배추김치) ⑨	백미밥(잡곡밥) 유부미역국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 팽이버섯나물⑤⑥ 배추김치(배추김치) 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

버섯달걀주먹밥

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

만드는 법

1. 쌀은 씻고 물을 넉넉히 부어 밥을 짓는다.
2. 달걀은 삶아 잘게 다진다.
3. 리버섯은 잘게 다진다.
4. 파는 잘게 다진다.
5. 간장, 참기름, 참깨를 넣고 볶는다.
6. 리버섯, 파, 달걀을 넣고 볶는다.
7. 쌀에 볶은 재료를 넣고拌匀한다.
8. 그릇에 밥을 담아낸다.

버섯미소파스타

재료 스파게티면 30g / 양파 20g / 표고버섯 15g / 미소된장 7g / 올리브유 5g / 팬아놀 2g / 소금, 후추 조금

만드는 법

1. 스파게티면은 끓는 물에 삶는다.
2. 양파는 잘게 다진다.
3. 표고버섯은 잘게 다진다.
4. 올리브유를 넣고 볶는다.
5. 양파, 버섯을 넣고 볶는다.
6. 미소된장을 넣고 볶는다.
7. 삶은 스파게티면을 넣고拌匀한다.
8. 소금, 후추를 넣어 맛을 낸다.

1-2세 죽형

“식단감수 : 울산남구 어린이·사회복지급식관리지원센터 하지혜 영양사”

★알레르기 유발식품 번호 표시 안내

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

요일	월	화	수	목	금
일자			1 소소한날 ♣	2	3
오전간식			누룽지죽	치즈죽②	청경채죽⑤⑥
중식	✓ 소소한 날 ♣ 소금을 (적게) 한 날 ✓ 대체가공식품 안내 QR코드		냉우동⑤⑥ 후리가게주먹밥 ①②⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 배추김치	백미밥 부추들깨국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치	잡곡밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 간장파두부⑤⑥ 버섯나물볶음⑤⑥ 배추김치
오후간식			과일(참외)	찐감자&보리차	과일(수박)
열량(kcal)/단백질(g)			426/16	410/17	391/14
일자	6	7	8	9	10
오전간식	애호박죽	옥수수죽	양배추죽	타락죽②	게살죽①⑤⑥⑧
중식	잡곡밥 모듬어묵탕⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치	백미밥 오이냉국 삼치카레조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치	베이컨채소볶음⑤⑥⑩ 두부된장국⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치	백미밥 복어국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 열무나물 배추김치	잡곡밥 유부맑은국⑤ 달걀말이①⑤ 애호박들깨무침 배추김치
오후간식	과일(복숭아)⑪	버섯달걀주먹밥①⑤⑥ & 보리차	과일(바나나)	찐고구마&보리차	과일(사과)
열량(kcal)/단백질(g)	393/16	459/15	391/15	443/19	433/15
일자	13	14	15 소소한날 ♣	16	17 제헌절
오전간식	김가루죽	감자죽⑤⑥	누룽지죽	가지채소죽⑤⑥	
중식	잡곡밥 안매운김치국⑨ 돈육두부찌개⑤⑥⑩⑮ 깻잎순나물볶음⑤⑥ 배추김치	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 두부참쌀구이⑤ 오이볶음 배추김치	닭칼국수⑥⑮ 백미밥(1/2) 상추나물⑤⑥ 배추김치	백미밥 모듬버섯탕⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 당근숙주나물⑤ 배추김치	
오후간식	과일(방울토마토)⑫	수박화채②	과일(참외)	씨리얼&우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	399/15	464/15	425/14	495/16	
일자	20	21	22	23	24
오전간식	쇠고기죽⑬	흑미죽	전복죽⑤⑥⑩	표고버섯죽	참깨죽
중식	잡곡밥 채소개살탕①⑤⑥⑧⑨ 매추알채소볶음①⑤⑥ 단배추나물⑤⑥ 배추김치	백미밥 무채국⑤⑥ 순살돼지갈비찜⑤⑥⑩ 파프리카속채무침⑤⑥ 배추김치	채소비빔밥⑤⑥ 하얀순두부찌개⑤⑥ 불어묵볶음⑤⑥ 배추김치	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑮ 가지양념무침⑤⑥ 배추김치	잡곡밥 오징어국⑦ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 배추김치
오후간식	바나나	버섯미소파스타⑤⑥	과일(포도)	찐감자&보리차	과일(수박)
열량(kcal)/단백질(g)	394/14	473/17	420/15	360/15	425/15
일자	27	28	29 소소한날 ♣	30	31
오전간식	검정콩죽③	양파당근죽	누룽지죽	잔멸치죽	타락죽②
중식	잡곡밥 감자국③⑥ 간장달구이⑤⑥⑮ 무나물볶음⑤⑥ 배추김치	백미밥 실파공나물국⑤ 새우살버섯볶음⑤⑥⑨ 청경채나물⑤⑥ 배추김치	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 부추달걀국① 물만두&저염양념장⑤⑥⑩ 배추김치	백미밥 호박된장찌개⑤⑥ 굴소스두부조림⑤⑥⑩ 참깨브로콜리무침 배추김치	잡곡밥 쇠고기국⑬ 어묵조림⑤⑥ 김자반 백김치
오후간식	과일(키위)	참치샌드위치①②⑤⑥ & 우유	과일(참외)	미니핫도그①②⑤⑥ & 보리차	과일(사과)
열량(kcal)/단백질(g)	398/15	438/17	416/16	451/15	424/15

원산지 표시	소 (품종과 원산지)	돼지	닭	오리	콩 두부류	쌀 (백미, 현미, 흑미, 찰쌀)			배추김치	
						밥	죽	누룽지	배추	고춧가루
	한우/국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	식육 · 어육가공품 (원재료명과 원산지)					수산물				
	냉우동	베이컨 채소 볶음밥	동그랑땡	오징어			전복			
	가쓰오부시	베이컨	동그랑땡							
	가다랑어/인도네시아산	돼지고기/국내산	돼지고기/국내산	국내산			국내산			