

1. 식단의 구성

※ 한국인영양소섭취기준(2025)으로 작성되었으며, 어린이급식관리지원센터 식단작성 프로그램으로 분석합니다.

연령	에너지	단백질 권장섭취량	칼슘 권장섭취량	탄수화물 : 단백질 : 지방
1~2세	900kcal	20g	500mg	50-65% : 10-20% : 20-35%
3~5세	1,400kcal	25g	600mg	50-65% : 10-20% : 15-30%

▶ 1일 영양소 섭취 기준을 식사 3회(아침, 점심, 저녁), 간식 2회(오전, 오후)로 나누어 오전간식 8%, 점심 28%, 오후간식 10% 비율로 식단 제공

간식 구성	월	화	수	목	금
오전	과일	죽	유제품	과일	죽
오후	조리간식	빵/시리얼&우유	조리간식	떡/빵&차	찐서류&우유/과일&치즈

점심 구성	① 나트륨 저감화 및 잔반 줄이기			매주 수요일 국류 송능(또는 대체국) 제공, 일품 메뉴 제공
	② 신규 메뉴 및 울산시 센터 공유 메뉴			월 1회 개발레시피(🍲) 및 울산 5개 센터 공유 메뉴(🍲) 제공
	③ 친환경 「고기 없는 날」 및 자연 간식			매월 두 번째 화요일 채식 급식 제공, 과일·채소·찐서류 주 3회 제공
	④ 어·육가공품 제공 기준			월 5회 이하 제공
	⑤ 편식 예방 「월 2회 푸드브릿지」			반복 노출을 통한 편식 예방법으로 동일 식재료 2개월간 월 2회 제공 ■ 1단계(친해지기) : 푸드브릿지 활동지 제공 ■ 2단계(간접 노출) : 재료의 형태를 알아볼 수 있게 조리하여 식단에 활용 ■ 3단계(소극적 노출) : 다른 재료와 함께 조리하여 식단에 활용 ■ 4단계(적극적 노출) : 재료를 식단에 적극 활용 ※ 원아의 특성 및 단계를 고려해 재료의 양과 크기를 조정하여 조리·제공
	7월 푸드브릿지(감자) 메뉴			
	8일	2단계	Ⅱ 카레라이스	
	23일	2단계	Ⅱ 찐닭	

2. 연령별 식단 구분

일자	1-2세 메뉴	3-5세 메뉴	유아기 식사 제공 시 유의 사항
6일(금)	안매운김치말이국수	김치말이국수	■ 잡곡밥은 소화가 용이하도록 충분히 불리고, 잡곡량 5% 이내로 사용 ■ 모든 음식은 충분히 푹 익혀서 질기거나 단단하지 않고 무르게 제공 ■ 모든 음식은 먹기 좋은 크기로 잘라 제공(견과류는 슬라이스로 제공) ■ 배식 크기는 연령별로 조절하여 제공
27일(월)	오이나물	오이무침	
-	안매운배추김치	배추김치	
-	안매운깍두기	깍두기	
열량/단백질	65%	100%	떡류 제공 시 유의 사항
			■ 잘게 잘라서 제공하며 목이 매지 않도록 물·음료와 함께 제공 ■ 섭취 시 반드시 교사의 모니터링 필요

3. 식품 알레르기 대체식품 안내

- ▶ 대체식은 영양학적으로 비슷한 식품을 선택할 수 있도록 동일 식품군 내에서 선택하여 제공합니다. (단백질 유사성으로 인한 교차반응 주의)
- ▶ 제거식은 원인식품만을 제외하고 조리하는 것이며, 원인식품을 넣지 않은 단계에서 따로 준비합니다.
- ▶ 식단표 내 알레르기 유발식품 번호는 울산북구센터 표준레시피를 근거로 기재되었으며, 식재료 및 조리법 변경 시 주의 바랍니다.

식품	대체식품	예시
달걀	■ 과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의가 필요 ■ 흰살생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체	· 달걀찜 → 연두부찜 · 달걀말이 → 두부구이, 생선전
우유	■ 멸치, 두부, 해조류로 대체, 식물성 식품에 함유된 칼슘은 흡수율이 낮음 ■ 충분한 칼슘 공급이 어려운 경우 전문의와 상담하여 칼슘제 섭취를 고려	· 우유 → 두유 · 크림파스타 → 토마토파스타
생선	■ 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후 반응이 없는 생선으로 대체하거나 쇠고기, 돼지고기, 두부, 달걀 등 단백질군에서 대체 ■ 생선을 제한하는 경우 비타민D가 함유된 표고버섯, 목이버섯 보충을 권장	· 고등어구이 → 가자미구이 · 오징어볶음 → 돈육불고기 · 흰살생선전 → 두부구이
육류	■ 고기를 제한하는 경우 철 흡수 저하로 빈혈을 초래할 수 있음 ■ 생선류로 대체, 철분 보충으로 해조류 추가 권장, 철분제를 고려할 경우 전문의와 상담	· 쇠불고기 → 오징어볶음 · 돈육장조림 → 고등어조림 · 쇠고기탕국 → 새우살미역국
콩	■ 콩을 이용한 제품이 많기 때문에 많은 주의가 필요(양념류, 콩기름, 과자) ■ 참치, 치즈, 고등어, 쇠고기, 돼지고기 등으로 대체	· 콩나물국 → 무채국 · 두부채소전 → 참치채소전
땅콩 및 견과류	■ 소량으로도 반응하고 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의가 필요 ■ 해당 견과류 외 다른 견과류에 대한 반응도 확인하고 반응 시 다른 식품(외관상 비슷한 건포도, 볶은 콩 등)으로 대체하거나 제거식 권장	· 호두죽 → 깨죽 · 잔멸치견과류볶음 → 잔멸치볶음(제거식)

	월	화	수	목	금	토
날짜	식단 구성		7월 1일	7월 2일	7월 3일	7월 4일
오전간식			액상요구르트②	과일(바나나)	계살죽/야채죽	미숫가루⑤
점심	🍱 : 울산북구센터 개발 메뉴 수 : 나트륨 저감화의 날 (송농 제공) 🍱 : 고기 없는 날 (두 번째 화요일) 🍱 : 푸드브릿지 메뉴 (감자)		닭갈비볶음밥/계란 볶음밥 송농(대체:아욱된장국⑤⑥) 가지빵가루구이①⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 배추들깨탕⑤⑥ 달걀스크램블①⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기콩나물국⑤⑥⑩ 두부구이&양념장⑤⑥ 호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 돈육소금구이⑩ 열무된장무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	※ 열량/단백질 정보 단위 : Kcal/g ※ 우유 100ml 제공 기준 열량/단백질입니다.		삼색주먹밥⑤⑥	팬케이크/보리차	단호박&치즈	채소튀김①⑤⑥
열량/단백질			659/19(641/23)	644/22(654/24)	604/23	589/24
날짜	7월 6일	7월 7일	7월 8일	7월 9일	7월 10일	7월 11일
오전간식	과일(수박)	채소죽⑤⑥	호상요구르트②	과일(배)	고구마죽	시리얼⑤&우유②
점심	백미밥 맑은버섯국⑤⑥ 오리양파볶음⑤ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	🍱 카레라이스②⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭ 송농(대체:오이냉국⑤⑥) 치즈달걀말이①②⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 오징어백짬뽕국⑤⑦ 두부조림⑤⑥ 토마토무침⑤⑥⑫ 배추김치⑨	백미밥 된장찌개⑤⑥ 동그랑땡구이①⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤ 깍두기⑨	비빔칼국수⑤⑥ 고로케①⑤⑥ 배추김치⑨ 식혜
오후간식	김치말이국수⑤⑥⑨	시리얼⑤&우유②	찐만두⑤⑥⑩	팬케이크&보리차	찐옥수수&우유②	삶은달걀①
열량/단백질	566/24	652/26	624/23(572/23)	581/19	752/28	575/18
날짜	7월 13일	7월 14일	7월 15일	7월 16일	7월 17일(제헌절)	7월 18일
오전간식	과일(참외)	두부당근죽⑤⑥	액상요구르트②	과일(바나나)생일식단		미숫가루⑤
점심	백미밥 무채된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑫ 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 달걀국①⑤⑥ 흰살생선조림⑤⑥ 김자반⑤ 배추김치⑨	닭다리삼계탕/계란국 백미밥 어묵야채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	참쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥ 생선까스⑩ 콩나물물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 팽이버섯장국⑤⑥ 간풍두부⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	유부주먹밥⑤⑥	빵(머핀①②⑤⑥) &우유②	크림스파게티②⑥	케익&우유		우유빙수②⑤
열량/단백질	697/27	673/32	682/24	632/19(536/16)		582/22
날짜	7월 20일	7월 21일	7월 22일	7월 23일	7월 24일	7월 25일
오전간식	과일(수박)	전복죽⑩	호상요구르트②	과일(참외)	양배추죽⑤⑥	시리얼⑤&우유②
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 삼색달걀찜① 잡채⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 맑은호박국⑤⑥ 돈육짜장볶음②⑤⑥⑩⑫ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	새우볶음밥/계란볶음밥 송농(대체:미소장국⑤⑥) 두부강정⑤⑥⑫ 깍두기⑨	잡곡밥 모듬버섯국⑤⑥ 🍱 찜닭/계란찜 우영채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 만두국⑤⑥⑩ 삼치데리야끼구이⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	달걀양파덮밥①⑤⑥ 송농 가지탕수①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥	시리얼⑤&우유②	옥수수야채전⑤⑥	빵(잼 샌드위치) &보리차	과일(수박)치즈	과일(자두)
열량/단백질	590/20	627/27	602/21(587/26)	598/27	604/30	579/13
날짜	7월 27일	7월 28일	7월 29일	7월 30일	7월 31일	
오전간식	과일(바나나)	닭죽/계란죽	액상요구르트②	과일(사과)	장국죽⑤⑥⑫	
점심	백미밥 쇠고기탕국⑤⑥⑫ 메추리알장조림①⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 북어국⑤⑥ 두부채소전①⑤⑥ 맛김구이 깍두기⑨	돈까스덮밥①⑤⑥⑩ 송농(대체:맑은유부국⑤⑥) 양상추샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	달걀주먹밥①⑤⑥ 어묵우동⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 닭볶음탕/계란국 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	미숫가루⑤	빵(모닝빵) &우유②	치즈스틱①②⑤⑥	유부초밥&매실차	찐고구마&우유②	
열량/단백질	552/23	735/29	677/26(673/31)	606/16(568/18)	609/27	
떡류 대체메뉴	① 떡류 제공할 경우 → 초록색 글씨의 대체메뉴, 열량/단백질 정보 삭제 예] 2일 ▶오후간식 : 떡(절편)&매실차 ▶열량/단백질 : 644/22			② 대체 메뉴 제공할 경우 → 검은색 글씨의 메뉴(떡), 열량/단백질 정보 삭제 예] 2일 ▶오후간식 : 팬케이크 ▶열량/단백질 : 654/24		

식품 알레르기 유발식품		원산지 표시(농·축·수산물)				원산지 표시(가공식품)		
쌀	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야행산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·전복·홍합 포함) ⑲자*	밥	국내산	쇠고기	국내산	동그랑땡	돼지고기	수입산
	※ ⑬야행산류는 표백제·보존료·산화방지제 목적으로 사용되는 식품 첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함	죽	국내산	돼지고기	국내산	돈까스	돼지고기	수입산
	※ 간장, 간장을 원료로 가공한 양념류를 사용하는 경우	누룽지	국내산	닭고기	국내산			
	⑤대두, ⑥밀이 포함	두부류	국내산	오리고기	국내산			
콩	※ 가공품류는 사용 전 원재료명 및 표시사항을 확인하여 알레르기 유발식품 포함여부를 확인 후 제공	콩비지		오징어	국내산			
		콩국수		흰살생선	동태	원양산		
김치		배추	국내산	전복	국내산			
		고춧가루	국내산					



오징어백짬뽕국

☑ 이달의 제철 : 오징어

☑ Tip

- ① 다시멸치를 살짝 볶아 육수를 내면 비린 맛이 줄고 고소한 맛이 납니다.
- ② 오징어를 오래 끓이면 질겨질 수 있으니 국이 끓은 뒤 마지막에 넣어 짧게 익히는 것이 좋습니다.

● 영양성분 ※ 3~5세, 1인 기준

열량	단백질	칼슘	철
72.6kcal	5.7g	90.6mg	1mg

※ 3~5세, 10인 기준

● 재 료

오징어	150g	대파	20g	콩기름	30g
양파	100g	마늘	10g		
당근	100g	멸치	50g		
배추	100g	다시마	10g		

♥ 레시피 영상 ♥



1 냄비에 다시멸치를 한번 볶은 후 건다시마와 함께 육수를 낸다.



2 오징어는 깨끗이 손질하여 잘게 썬다.



3 대파는 송송 썰고 마늘은 다진다.



4 당근, 배추, 양파는 적당한 크기로 썬다.



5 팬에 콩기름을 두르고 다진마늘과 대파를 볶다가 당근, 배추, 양파를 넣고 볶는다.



6 5에 육수를 넣고 끓인다.



7 6이 끓으면 오징어를 넣고 끓여 마무리한다.

