

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 | 죽 | 죽 | 죽 | 죽/스프&채소 | 죽 |
| 오후 | 조리간식 | 과일&우유 | 조리간식 | 떡/빵&우유 | 찐서류&우유/과일&치즈 |

| 점심 구성 | ① 나트륨 저감화 및 잔반 줄이기 | | 매주 수요일 국류 승능(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·육·가공품 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 없게 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 |
| | 6월 푸드브릿지(오이) 메뉴 | | |
| 12일 | 3단계 | 🍴오이토마토무침 | |
| 26일 | 4단계 | 🍴오이나물 | |
| | | | |

2. 연령별 식단 구분

| 일자 | 1-2세 메뉴 | 3-5세 메뉴 | 유아기 식사 제공 시 유의 사항 |
|--------|----------|---------|---|
| 19일(금) | 안매운목살김치국 | 목살김치국 | <ul style="list-style-type: none"> ■ 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 |
| - | 안매운배추김치 | 배추김치 | |
| - | 안매운깍두기 | 깍두기 | |
| 열량/단백질 | 65% | 100% | 떡류 제공 시 유의 사항 |
| | | | <ul style="list-style-type: none"> ■ 잘게 잘라서 제공하며 목이 메지 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 | <ul style="list-style-type: none"> ■ 과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의가 필요 ■ 흰살생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체 | <ul style="list-style-type: none"> · 달걀찜 → 연두부찜 · 달걀말이 → 두부구이, 생선전 |
| 우유 | <ul style="list-style-type: none"> ■ 멸치, 두부, 해조류로 대체, 식물성 식품에 함유된 칼슘은 흡수율이 낮음 ■ 충분한 칼슘 공급이 어려운 경우 전문의와 상담하여 칼슘제 섭취를 고려 | <ul style="list-style-type: none"> · 우유 → 두유 · 크림파스타 → 토마토파스타 |
| 생선 | <ul style="list-style-type: none"> ■ 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 | <ul style="list-style-type: none"> · 고등어구이 → 가자미구이 · 오징어볶음 → 돈육볼고기 · 흰살생선전 → 두부구이 |
| 육류 | <ul style="list-style-type: none"> ■ 고기를 제한하는 경우 철 흡수 저하로 빈혈을 초래할 수 있음 ■ 생선류로 대체, 철분 보충으로 해조류 추가 권장, 철분제를 고려할 경우 전문의와 상담 | <ul style="list-style-type: none"> · 쇠불고기 → 오징어볶음 · 돈육장조림 → 고등어조림 · 쇠고기탕국 → 새우살미역국 |
| 콩 | <ul style="list-style-type: none"> ■ 콩을 이용한 제품이 많기 때문에 많은 주의가 필요(양념류, 콩기름, 과자) ■ 참치, 치즈, 고등어, 쇠고기, 돼지고기 등으로 대체 | <ul style="list-style-type: none"> · 콩나물국 → 무채국 · 두부채소전 → 참치채소전 |
| 땅콩 및 견과류 | <ul style="list-style-type: none"> ■ 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 | <ul style="list-style-type: none"> · 호두죽 → 깨죽 · 잔멸치견과류볶음 → 잔멸치볶음(제거식) |

| 월 | 화 | 수 | 목 | 금 |
|---|---|--|--|--|
| 날짜 6월 1일 | 6월 2일 | 6월 3일(지방 선거) | 6월 4일 (생일식단) | 6월 5일 |
| 오전간식 잔말치죽⑤⑥&당근 | 누룽지죽&오이 | | *크림스프②⑤⑥⑬⑭ &모닝빵①②⑤⑥ | 채소죽⑤⑥&*치즈② |
| 점심 백미밥 미역국⑤⑥ 참치두부조림⑤⑥ 양상추샐러드⑤⑥ 배추김치(1-3세:백김치)⑨ | 잡곡밥 콩나물국⑤⑥ 돈육⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨ | | 잡쌀밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 호박나물⑤⑥ 백김치⑨ 포도주스 | 백미밥 닭곰탕⑬ 애호박감자채전⑤⑥ 안매운깍두기⑨ |
| 오후간식 찐만두⑤⑥⑩&우유② | 바나나&우유② | | *케이크①②⑥&우유② | 오렌지&우유② |
| 열량/단백질 679/32 | 557/27 | | 819/34 | 598/23 |
| 날짜 6월 8일 | 6월 9일 | 6월 10일 | 6월 11일 (견학) | 6월 12일 |
| 오전간식 양송이죽&파프리카 | *감자타락죽②&오이 | 게살죽①⑤⑥⑧&방울토마토⑫ | 우영참쌀죽&당근 | 참깨죽&*짜요짜요② |
| 점심 백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 파채쇠불고기⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ 배추김치(1-3세:백김치)⑨ | 잡곡밥 숙갓어묵국⑤⑥ 두부구이⑤ 가지굴소스볶음⑤⑥⑧ 안매운깍두기⑨ | *오므라이스①⑤⑩⑫ 송늬 찐만두⑤⑥⑩ 백김치⑨ *요구르트② | 잡곡밥 (여름,겨울반만견학으로점심은 멸치김치반죽떡밥으로대체제공)⑤⑥ 호박된장국⑤⑥ 허니달걀조림⑤⑥⑬ 맛김구이 배추김치(1-3세:백김치)⑨ | 백미밥 순두부백탕⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ **오이토마토무침⑫ 안매운깍두기⑨ |
| 오후간식 *구운달걀&①우유② | 수박&우유② | 채소주먹밥②⑤⑥&우유② | 바람떡&우유② | 찐고구마&우유② |
| 열량/단백질 555/28 | 590/21 | 679/21 | 647/26 (502/14) | 596/26 |
| 날짜 6월 15일 | 6월 16일 | 6월 17일 | 6월 18일 | 6월 19일 |
| 오전간식 누룽지채소죽⑤⑥&오이 | 새우죽⑤⑥⑨&토마토⑫ | 애호박죽⑤⑥&당근 | *옥수수스프②⑥&모닝빵①②⑤⑥ | 장국죽⑤⑥⑬&*치즈② |
| 점심 백미밥 된장찌개⑤⑥ 돈육소금구이⑩ 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치(1-3세:백김치)⑨ | 잡곡밥 무채국⑤⑥ 미트볼조림⑤⑥⑩⑫⑬ 새송이버섯볶음⑤⑥ 배추김치(1-3세:백김치)⑨ | 짜장밥②⑤⑥⑩⑬ 송늬 두부드레싱샐러드⑤ 안매운깍두기⑨ 오렌지주스 | 잡곡밥 유부된장국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥ 청포묵김부침⑤⑥ 백김치⑨ | 백미밥 목살김치국⑤⑥⑨⑩ (1-2세:안매운목살김치국) *달걀말이①⑤ 감자버터조림② 안매운깍두기⑨ |
| 오후간식 들기름막국수③⑤⑥&우유② | 오렌지&우유② | 햇도그①②⑤⑥⑩⑬&우유② | 백설기&우유② | 바나나&우유② |
| 열량/단백질 595/25 | 622/21 | 684/21 | 844/29 | 719/30 |
| 날짜 6월 22일 | 6월 23일 | 6월 24일 | 6월 25일 | 6월 26일 |
| 오전간식 흑임자죽&당근 | 양배추당근죽⑤⑥&오이 | *치즈죽②&방울토마토⑫ | 오트밀김죽②&파프리카 | 닭죽⑬&*플레인② |
| 점심 백미밥 만두국⑤⑥⑩ 우영잡채⑤⑥ 연두부⑤ 안매운깍두기⑨ | 잡곡밥 *달걀파국①⑤⑥ 달볶음탕⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치(1-3세:백김치)⑨ | 돈육불고기뎃밥⑤⑥⑩ 송늬 고구마조림⑤⑥ 안매운깍두기⑨ *요구르트② | 잡곡밥 모듬버섯국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 백김치⑨ | 백미밥 황태국⑤⑥ *쇠고기매추말장조림①⑤⑥⑬ **오이나물⑤⑥ 배추김치(1-3세:백김치)⑨ |
| 오후간식 잼모닝빵①②⑤⑥&우유② | 바나나&우유② | 토마토⑫&두유⑤ | 호박설기&우유② | 찐단호박&우유② |
| 열량/단백질 798/26 | 557/27 | 629/21 | 700/26 | 600/27 |
| 날짜 6월 29일 | 6월 30일 | 식단구성 | | |
| 오전간식 부추된장죽⑤⑥*짜요짜요② | 순두부죽⑤&대추칩 | <p> : 울산북구센터 개발 메뉴 : 나트륨 저감화의 날 (송늬 제공) : 고기 없는 날 (두 번째 화요일) : 푸드브릿지 메뉴 (오이)</p> | | |
| 점심 백미밥 맑은유부국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 햄채소볶음⑤⑥⑩⑬ 배추김치(1-3세:백김치)⑨ | 잡곡밥 미역국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 파프리카콘샐러드①⑤ 안매운깍두기⑨ | | | |
| 오후간식 비빔국수⑤⑥⑬&우유② | 수박&우유② | | | |
| 열량/단백질 733/31 | 621/24 | | | |
| 떡류 대체메뉴 | <p>① 떡류 제공할 경우 → 초록색 글씨의 대체메뉴, 열량/단백질 정보 삭제 예) 4일 ▶ 오후간식 : 떡(바람떡)&우유 ▶ 열량/단백질 : 689/31</p> <p>② 대체 메뉴 제공할 경우 → 검은색 글씨의 메뉴(떡) 열량/단백질 정보 삭제 예) 4일 ▶ 오후간식 : 당근볶음우동 ▶ 열량/단백질 : 656/32</p> | | | |

식품 알레르기 유발식품

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·전복·홍합 포함) ⑲젓
 ※ ⑬야생산란류는 표백제·보존료·산화방지제 목적으로 사용되는 식품 첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함
 ※ 간장, 간장을 원료로 가공한 양념류를 사용하는 경우 ⑤대두, ⑥밀이 포함 ※ 가공품류는 사용 전 원재료명 및 표시사항을 확인하여 알레르기 유발식품 포함여부를 확인 후 제공 ※**알레르기대체식**: 크림스프, 치즈, 구운달걀, 짜요짜요, 옥수수스프, 플레인케이크, 과일 달걀말이, 쇠고기매추리말장조림 → 연두부, 달걀파국 → 파국, 요구르트 → 주스, 감자타락죽 → 감자죽, 치즈죽 → 흰쌀죽

| 원산지 표시(농·축·수산물) | | | | 원산지 표시(가공식품) | | |
|-----------------|------|-----|------|--------------|-----|------|
| 쌀 | 밥 | 국내산 | 쇠고기 | 국내산 | 참치 | 다랑어 |
| | 죽 | 국내산 | | 한우 | | 육우 |
| | 누룽지 | 국내산 | 돼지고기 | 국내산 | 미트볼 | 돼지고기 |
| 두부류 | 국내산 | 닭고기 | 국내산 | 쇠고기 | | 국내산 |
| 콩 | 콩비지 | 국내산 | 오리고기 | 국내산 | 햄 | 돼지고기 |
| | 콩국수 | | 고등어 | 국내산 | | 닭고기 |
| 김치 | 배추 | 국내산 | | | 떡갈비 | 쇠고기 |
| | 고춧가루 | 국내산 | | | | 돼지고기 |