

1. 식단의 구성

※ 한국인영양섭취기준(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	빵&차/떡 대체메뉴	찐서류&우유/과일&치즈

점심 구성	① 나트륨 저감화 및 잔반 줄이기	매주 수요일 국류 송농(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 어육가공품 제공 기준	월 5회 이하 제공
	⑤ 편식 예방 「월 2회 푸드브릿지」 7월 푸드브릿지(감자) 메뉴	반복 노출을 통한 편식 예방법으로 동일 식재료 2개월간 월 2회 제공
	8일 2단계 ㉠카레라이스	■ 1단계(친해지기) : 푸드브릿지 활동지 제공
	23일 2단계 ㉠찜닭	■ 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

2. 연령별 식단 구분

일자	1-2세 메뉴	3-5세 메뉴	유아기 식사 제공 시 유의 사항
6일(금)	안매운김치말이국수	김치말이국수	■ 잡곡밥은 소화기 용이하도록 충분히 불리고, 잡곡량 5% 이내로 사용 ■ 모든 음식은 충분히 꼭 익혀서 질기거나 단단하지 않고 무르게 제공 ■ 모든 음식은 먹기 좋은 크기로 잘라 제공 ■ 배식 크기는 연령별로 조절하여 제공(1-2세 제공량 → 3-5세의 65%) ■ 고춧가루 등 자극적인 양념류 사용 자제, 안매운 김치류로 제공 ■ 깍두기는 잘게 잘라 제공(저작이 어려운 경우 배추김치로 대체)
27일(월)	오이나물	오이무침	
-	안매운배추김치	배추김치	
-	안매운깍두기	깍두기	
열량/단백질	65%	100%	

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 심한 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)

작성자 : 이다정, 장서윤 영양사

	월	화	수	목	금
날짜	식단 구성		7월 1일	7월 2일	7월 3일
오전간식	🌱 : 울산북구센터 개발 메뉴 수 : 나트륨 저감화의 날 (농농 제공) 🍎 : 고기 없는 날 (두 번째 화요일) 🍴 : 푸드브릿지 메뉴 (감자)		액상요구르트②	과일(바나나)	게살죽①⑤⑥⑧
점심			닭갈비볶음밥⑤⑥⑬ 아욱된장국⑤⑥ 가지빵가루구이①⑤⑥ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 배추들깨탕⑤⑥ 달걀스크램블①⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 안매운깍두기⑨	백미밥 쇠고기콩나물국⑤⑥⑬ 두부구이&양념장⑤⑥ 호박나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨
오후간식			삼색주먹밥⑤⑥	팬케이크①②⑤⑥	과일(토마토)&치즈②
열량/단백질			450/15	425/16	414/17
날짜	7월 6일	7월 7일	7월 8일	*생일잔치식단* 7월 9일	7월 10일
오전간식	과일(수박)	채소죽⑤⑥	호상요구르트②	과일(사과)	고구마죽
점심	백미밥 맑은버섯국⑤⑥ 오리양파볶음⑤ 연근조림⑤⑥ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	🍴카레라이스②⑤⑥⑬⑭⑮⑯ 농농 치즈달걀말이①②⑤ 안매운배추김치⑨	찰쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 가자미구이⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 안매운배추김치⑨	백미밥 된장찌개⑤⑥ 동그랑땡구이①⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤ 안매운깍두기⑨
오후간식	안매운김치말이국수⑤⑥⑨	시리얼⑤&우유②	찐만두⑤⑥⑩	빵(케이크①②⑥)&우유②	찐옥수수&우유②
열량/단백질	368/16	487/19	437/17	471/19	512/19
날짜	7월 13일	7월 14일	7월 15일	7월 16일	7월 17일(제헌절)
오전간식	과일(참외)	두부당근죽⑤⑥	액상요구르트②	과일(바나나)	
점심	백미밥 무채된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 브로콜리나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 달걀국①⑤⑥ 흰살생선조림⑤⑥ 김자반⑤ 안매운배추김치⑨	닭다리삼계탕⑮ 백미밥 어묵볶음⑤⑥ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 도토리묵국⑤⑥ 대패삼겹살볶음⑩ 배추된장나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	
오후간식	유부주먹밥⑤⑥	빵(치즈케익)①②⑤⑥)&우유②	크림스파게티②⑥	단호박꿀찜	
열량/단백질	453/18	460/22	573/18	349/10	
날짜	7월 20일	7월 21일	7월 22일	7월 23일	7월 24일
오전간식	과일(수박)	전복죽⑩	호상요구르트②	과일(참외)	양배추죽⑤⑥
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 삼색달걀찜① 잡채⑤⑥ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 맑은호박국⑤⑥ 돈육짜장볶음②⑤⑥⑩⑮ 숙주나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨	새우볶음밥⑤⑥⑨ 미소장국⑤⑥ 두부강정⑤⑥⑬ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 모듬버섯국⑤⑥ 🍴찜닭⑤⑥⑮ 우엉채볶음⑤⑥ 안매운배추김치⑨	백미밥 만두국⑤⑥⑩ 삼치데리야끼구이⑤⑥ 무나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨
오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥	시리얼⑤&우유②	옥수수전⑤⑥	빵(모닝빵①②⑤⑥)&보리차	과일(멜론)&치즈②
열량/단백질	383/13	471/19	412/18	389/18	413/21
날짜	7월 27일	7월 28일	7월 29일	7월 30일	7월 31일
오전간식	과일(바나나)	닭죽⑮	액상요구르트②	과일(사과)	장국죽⑤⑥⑬
점심	백미밥 쇠고기탕국⑤⑥⑬ 메추리알장조림①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 북어국⑤⑥ 두부채소전①⑤⑥ 맛김구이 안매운깍두기⑨	돈까스덮밥①⑤⑥⑩ 맑은유부국⑤⑥ 양상추샐러드⑤⑥ 안매운배추김치⑨	달걀주먹밥①⑤⑥ 어묵우동⑤⑥ 안매운깍두기⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 파프리카무침⑤⑥ 안매운배추김치⑨
오후간식	미숫가루⑤	빵(롤케이크①②⑤⑥)&우유②	치즈스틱①②⑤⑥	핫도그①②⑤⑥⑩⑮	찐고구마&우유②
열량/단백질	379/15	500/20	471/21	369/12	419/18

식품 알레르기 유발식품		원산지 표시(농·축·수산물)					원산지 표시(가공식품)		
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·전복·홍합 포함) ⑲잣 ※ ⑬아황산류는 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	쌀	밥	국내산	쇠고기	한우	국내산	동그랑땡	돼지고기	국내산
		죽	국내산	돼지고기		국내산	돈까스	돼지고기	국내산
		누룽지	국내산	닭고기		국내산			
		두부류	국내산	오리고기		국내산			
콩	콩	콩비지		오징어		국내산			
		콩국수		흰살생선	동태	원양산			
김치	김치	배추	국내산	전복		국내산			
		고춧가루	국내산	흰살생선	가자미	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.

