

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	빵&차/떡 대체메뉴	찐서류&우유/과일&유제품

식단 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 대체메뉴 제공 - 수요일 점심 송능(대체국)			제공되는 메뉴 외 열량/단백질 삭제 예시] <table><tr><td>점심</td><td>송능 (대체:마소장국🍲🍲)</td><td>송능</td></tr><tr><td>열량/단백질</td><td>412/12(405/15)</td><td>412/12</td></tr></table>	점심	송능 (대체:마소장국🍲🍲)	송능	열량/단백질	412/12(405/15)	412/12
	점심	송능 (대체:마소장국🍲🍲)	송능							
열량/단백질	412/12(405/15)	412/12								
⑥ 편식 예방 「월 2회 푸드브릿지」 9월 푸드브릿지(애호박) 메뉴			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							

9일	2단계	🍴카레라이스
23일	2단계	🍴달걀양파덮밥

※ 단계를 고려해 양, 크기를 조정하여 조리

9일	2단계	Ⅱ카레라이스
23일	2단계	Ⅱ달걀양파덮밥

※ 단계를 고려해 양, 크기를 조정하여 조리

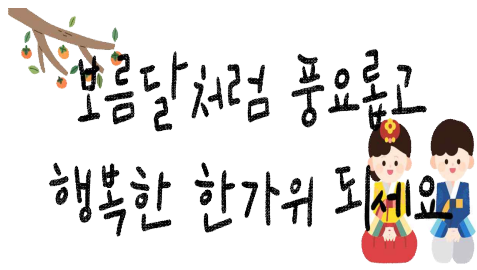
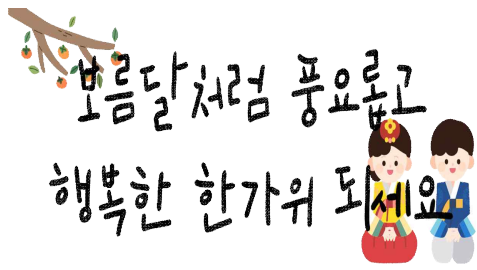
2. 연령별 식단 구분

일자	1-2세 메뉴	3-5세 메뉴	유아기 식사 제공 시 유의 사항
12일(토)	안매운김치볶음밥	김치볶음밥	■ 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 ■ 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)
-	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 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
날짜		9월 1일	9월 2일	9월 3일	9월 4일 현장학습
오전간식		고구마죽	호상요구르트②	과일(배)	과일(바나나)
점심		잡곡밥 맑은조개살국⑤⑥⑧ 돈육꼭집⑤⑥⑩⑫ 연근조림⑤⑥ 안매운배추김치⑨	햄채소볶음밥⑤⑥⑩⑫ 송능 크림우동②⑤⑥ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 육개장⑤⑥⑧ 두부강정⑤⑥⑫ 오이샐러드⑤⑥ 안매운배추김치⑨	쇠불고기덮밥⑤⑥⑧ 송능 안매운깍두기⑨
오후간식		시리얼⑤&우유②	오징어양배추전①⑤⑥⑦	빵(치즈빵①②⑤⑥) &유자차	시리얼⑤&우유②
열량/단백질		522/20	503/17	415/11	353/12
날짜	9월 7일	9월 8일	9월 9일	9월 10일	9월 11일 현장학습
오전간식	과일(사과)	우영죽	액상요구르트②	과일(배)	과일(바나나)
점심	백미밥 된장찌개⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 버섯나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 맑은동태국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 감자조림⑤⑥ 안매운배추김치⑨	II 카레라이스②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 송능 탕수육①⑤⑥⑩ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 맑은호박국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑧ 가지볶음⑤⑥ 안매운배추김치⑨	새우달걀볶음밥①⑤⑥⑨ 송능 안매운깍두기⑨
오후간식	비빔국수⑤⑥	빵(우유빵①②⑤⑥) &우유②	삼색주먹밥⑤⑥	팬케이크①②⑤⑥	빵(모닝빵①②⑤⑥) &우유②
열량/단백질	396/16	502/20	511/15	423/15	352/12
날짜	9월 14일	9월 15일	9월 16일	9월 17일	9월 18일
오전간식	과일(사과)	미역죽⑤⑥	호상요구르트②	과일(바나나)	치즈죽②
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 삼겹살구이⑩ 무나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 들깨시래기국⑤⑥ 오리양배추볶음⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤ 안매운배추김치⑨	새우볶음밥⑤⑥⑨ 송능 달걀스크램블①⑤ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 버섯된장국⑤⑥ 두부채소전①⑤⑥ 게살오이무침①⑤⑥⑧ 안매운배추김치⑨	백미밥 배추당면국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨
오후간식	토마토(꿀)무침⑫	시리얼⑤&우유②	찐만두⑤⑥⑩	빵(모닝빵①②⑤⑥) &유자차	찐고구마&우유②
열량/단백질	414/12	556/19	413/20	408/14	446/20
날짜	9월 21일	9월 22일	9월 23일	9월 24일	9월 25일(추석)
오전간식	과일(배)	황태죽	액상요구르트②	 보름달처럼 풍요롭고 행복한 한가위 되세요	
점심	백미밥 맑은오징어국⑤⑥⑦ 브로콜리달걀볶음⑤⑫ 호박나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 파프리카초무침⑤⑥ 안매운배추김치⑨	II 달걀양파덮밥①⑤⑥ 송능 부추전①⑤⑥ 안매운깍두기⑨		
오후간식	유부주먹밥⑤⑥	빵(꿀빵①②⑤⑥) &우유②	짜장면②⑤⑥⑩⑫		
열량/단백질	484/20	496/22	429/12		
날짜	9월 28일	9월 29일	9월 30일 생일식단	식단 구성	
오전간식	과일(사과)	전복죽⑩	과일(바나나)	 🌿 : 울산북구센터 개발 메뉴 수 : 나트륨 저감화의 날 (송능 제공) 🌿 : 고기 없는 날 (두 번째 화요일) II : 푸드브릿지 메뉴 (애호박) ※ 열량/단백질 정보 단위 : Kcal/g ※ 우유 100ml 제공 기준 열량/단백질입니다.	
점심	백미밥 만두국⑤⑥⑩ 삼치구이⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 두부탕국⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑩ 김자반⑤ 안매운배추김치⑨	참쌀밥 미역국⑤⑥ 순살치킨⑤⑥⑫ 양배추샐러드①⑤⑫ 안매운깍두기⑨		
오후간식	핫도그①②⑤⑥⑩⑫	시리얼⑤&우유②	빵(케이크①②⑥)&우유②		
열량/단백질	402/17	578/20	461/15		
참고 사항	※ 과일류 및 유제품류 - 동일식품군[과일(사과)↔과일(바나나), 유제품(호상요구르트)↔유제품(우유)] 내에서 변경 가능 ☑ 식단표 제공 전 : 과일류 및 유제품류 변경하여 사전 계획 ☑ 식단표 제공 후 : 변경사항 일시 기록 및 안내(변경사유 포함)				

식품 알레르기 유발식품

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 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
※ 가공식품류는 사용 전 원재료명 및 표시사항을 확인하여 알레르기 유발식품 포함여부를 확인 후 제공

원산지 표시(농·축·수산물)

쌀	밥	국내산	쇠고기	한우	국내산
콩	죽	국내산	돼지고기	국내산	젓소
	누룽지	국내산	닭고기	국내산	
	두부류	국내산	오리고기	국내산	
	콩비지		오징어	국내산	
김치	콩국수		동태	국내산	
	배추	국내산	전복	국내산	
	고춧가루	국내산			

원산지 표시(가공식품)

햄	돼지고기	국내산
탕수육	돼지고기	국내산
돈까스	돼지고기	국내산
순살치킨	닭고기	국내산



브로콜리닭살볶음

이달의 제철 : 브로콜리

Tip

- ① 브로콜리를 살짝 데친 후 볶으면 꽃과 줄기를 균일하게 익힐 수 있어요.
- ② 브로콜리를 데친 후 찬물에 식히면 더욱 선명한 색을 낼 수 있어요.

영양성분 * 3~5세, 1인 기준

열량	단백질	칼슘	철
155.4kcal	11.4g	19.9mg	0.6mg

* 3~5세, 10인 기준

재 료

브로콜리	250g	맛술	10g	후추	1g
닭살(정육)	550g	참기름	10g		
마늘	30g	참깨	5g		
콩기름	30g	소금	3g		

레시피 영상



1 브로콜리는 적당한 크기로 자른 후 살짝 데친다.



2 마늘은 다지고 닭살은 적당한 크기로 썬다.



3 닭살은 후추, 맛술을 넣어 밑간한다.



4 기름을 두른 팬에 다진마늘을 넣어 볶다가 3을 넣어 볶는다.



5 4에 브로콜리, 소금을 넣어 버무리듯 볶는다.



6 참기름, 참깨를 넣어 마무리한다.