

에인어린이집		2026년 7월 식단표				발행처 :  울주군 어린이·사회복지급식관리지원센터 작성자 : 위생·영양팀 발행일 : 2026년 6월 15일					
<만 1-2세 영아 중식 우유죽형>						✓ 식단감수 : 울주군 어린이·사회복지급식관리지원센터				<조리지시서>	
✓ 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 포함) ⑲잣(추가) 등 알레르기 증상을 보이는 영유아는 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다. (가공식품 사용 시 해당제품 표시사항에서 알레르기 유발식품을 확인하여주시기 바랍니다) ※ 알레르기 번호 아황산류⑬는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 양념 종류가 간장의 경우 알레르기 번호 ⑤, ⑥ / 소금의 경우 알레르기 번호가 없습니다.											
첫 째 주	일자/요일					1일(수)		2일(목) 제철day		3일(금)	
	오전간식					참외		배추죽		흰살생선죽	
	중식					닭살채소볶음밥⑤⑥⑮ 두부된장국⑤⑥ 맛살전①⑤⑥⑧ 깍두기⑨ 요구르트②		차조밥 무채국⑤⑥ 깨순 오리불고기⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 콩나물국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑮ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	
	오후간식					핫케이크①②⑤⑥ & 요구르트②		씨앗빵①②&우유②		바나나&우유②	
	열량/단백질					466/18		411/18		465/21	
둘 째 주	일자/요일	6일(월) 컬러day		7일(화)		8일(수) 썹썹day		9일(목) 제철day		10일(금)	
	오전간식	닭죽⑤⑥⑮		청경채죽		수박		치즈브로콜리죽②		양배추된장죽⑤⑥	
	중식	쌀밥 시래깃국⑤⑥ 목살구이⑤⑥⑮ 우영진미채조림⑤⑥⑦ 깍두기⑨		기장밥 참치미역국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨		카레라이스 ②⑤⑥⑮⑫⑬⑭⑯ 맑은장국⑤⑥ 동그랑땡⑤⑥⑮ 깍두기⑨		차조밥 어묵국⑤⑥ 토마토닭볶음탕⑤⑥⑮⑯ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 만둣국⑤⑥⑮ 새우굴소스숙주볶음⑤⑥⑨ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	
	오후간식	찐감자&우유②		바나나&우유②		삶은달걀①&요구르트②		간장비빔국수⑤⑥&우유②		자두&우유②	
	열량/단백질	438/21		443/15		400/17		475/21		432/20	
셋 째 주	일자/요일	13일(월) 컬러day		14일(화) 썹썹day		15일(수) [초복]		16일(목) 제철day		17일(금)	
	오전간식	달걀죽①		게살죽①⑤⑥⑧		씨앗빵①②		버섯죽			
	중식	쌀밥 오이냉국⑤⑥ 간장제육불고기⑤⑥⑮ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 쇠고기당면국⑤⑥⑮ 두부구이⑤ 브로콜리된장무침⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 삼계탕⑤⑥⑮ 명엽채조림⑤⑥ 배추김치⑨ 오렌지주스		차조밥 근대된장국⑤⑥ 훈제오리부추찜 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨			
	오후간식	바나나&우유②		수박&우유②		찐고구마&요구르트②		탕수육①⑤⑥⑮⑯&우유②			
	열량/단백질	437/18		436/17		448/17		452/25			
넷 째 주	일자/요일	20일(월) 컬러day		21일(화)		22일(수) 썹썹day		23일(목) 제철day		24일(금)	
	오전간식	장국죽⑤⑥⑮		참깨죽		바나나		채소죽		쇠고기죽⑤⑥⑮	
	중식	쌀밥 애호박새우젓국⑤⑥⑨ 돼지안심조림⑤⑥⑮ 팽이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 백짬뽕국⑤⑥⑨⑦ 연두부&간장⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨		돈육짜장밥 ①⑤⑥⑮⑫⑬⑭⑯ 달걀찜국①⑤⑥ 군만두⑤⑥⑮ 배추김치⑨		차조밥 맑은미역국⑤⑥ 닭살가지볶음⑤⑥⑮ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 버섯국⑤⑥ 생선까스&타르타르S① ⑤⑥ 양배추당근나물⑤⑥ 깍두기⑨	
	오후간식	찐감자&우유②		씨앗빵①②&우유②		잼샌드위치①②⑤⑥ & 요구르트②		비빔국수⑤⑥&우유②		토마토⑫&우유②	
	열량/단백질	433/20		438/14		444/14		460/17		404/13	
다 섯 째 주	일자/요일	27일(월) 컬러day		28일(화)		29일(수)		30일(목) 제철day		31일(금) 울주day	
	오전간식	새우살죽⑨		전복죽⑮		바나나		들깨무죽		고구마죽	
	중식	쌀밥 단배추된장국⑤⑥ 돈육양파볶음⑤⑥⑮ 김구이 깍두기⑨		기장밥 쇠고기국⑤⑥⑮ 채소달걀찜① 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨		인매운감자볶음밥⑤⑥⑨ 우동고명국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑮⑯ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		차조밥 맑은장국⑤⑥ 닭살소금구이⑤⑮ 참외오이무침 배추김치⑨		쌀밥 감자양파국⑤⑥ 쇠고기장독떡이⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	
	오후간식	복숭아⑪&우유②		과일화채②우유		과배기①②⑤⑥&요구르트②		어묵탕⑤⑥&우유②		수박&우유②	
	열량/단백질	395/15		395/15		490/17		468/22		474/19	
✓ 이달의 컬러day '하얀색' : 하얀색 식품에 들어있는 '안토크산틴'은 면역력 향상에 도움 ✓ 울주day '한우' : 미네랄과 비타민이 풍부하고 건강한 단백질 공급원이 되는 '소'						✓ 썹썹day : 키 성장을 위한 비타민d, 칼슘, 아연 등이 풍부한 날 ✓ 제철식단 : 제철 식재료를 활용하여 영양과 맛 챙기는 날					
✓ 위 식단표는 어린이집과 물품수급의 사정에 따라 다소 변경이 될 수 있습니다.											
원산지	소	돼지	닭	오리	콩 두부류	쌀 (백미, 현미, 흑미, 잡쌀 등) 밥 죽 누룽지		배추김치(얼갈이, 봄동 포함) 배추 고춧가루			
	한우:국내산	국내산	국내산	국내산	콩 :국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
원산지	식육 · 어육가공품(햄, 소시지, 베이컨 등 품목 기재)								수산물		
	참치	동그랑땡	훈제오리	탕수육	생선까스	함박스테이크	오징어	전복			
	가다랑어: 원양산	돼지:국내산	오리:국내산	돼지:국내산	명태:러시아산	돼지:국내산	국내산	국내산			

첫째 주	일자 / 요일			1일(수)	2일(목)	3일(금)	4일(토)
	중기			닭가슴살감자죽⑤	두부무죽⑤	쇠고기양파죽⑥	
	열량/단백질			68kcal/3g	63kcal/2g	75kcal/3g	
둘째 주	일자 / 요일	6일(월)	7일(화)	8일(수)	9일(목)	10일(금)	
	중기	흰살생선단호박죽	두부버섯죽③	쇠고기당근죽⑥	닭가슴살브로콜리죽⑤	달걀노른자애호박죽①	
	열량/단백질	65kcal/3g	62kcal/2g	72kcal/3g	65kcal/4g	86kcal/3g	
셋째 주	일자 / 요일	13일(월)	14일(화)	15일(수)	16일(목)	17일(금)	제헌절 
	중기	두부감자죽⑤	쇠고기브로콜리죽⑥	닭가슴살무죽⑤	달걀노른자고구마죽①		
	열량/단백질	68kcal/2g	75kcal/3g	64kcal/3g	99kcal/3g		
넷째 주	일자 / 요일	20일(월)	21일(화)	22일(수)	23일(목)	24일(금)	
	중기	쇠고기애호박죽⑥	연두부양파죽⑤	달걀노른자감자죽①	닭가슴살미역죽⑥	흰살생선양배추죽	
	열량/단백질	74kcal/3g	65kcal/2g	91kcal/3g	63kcal/4g	63kcal/3g	
다섯째 주	일자 / 요일	27일(월)	28일(화)	29일(수)	30일(목)	31일(금)	
	중기	두부배추죽⑤	달걀노른자양파죽①	흰살생선브로콜리죽	닭가슴살오이죽⑤	쇠고기양파죽⑥	
	열량/단백질	62kcal/2g	87kcal/3g	63kcal/3g	66kcal/3g	75kcal/3g	

원산지	소	닭	수산물	콩	밥 (백미, 현미, 흑미, 잡쌀 등)			죽 (백미, 현미, 흑미, 잡쌀 등)		
			명태 (황태, 북어 제외)	두부류	백미	현미	잡쌀	백미	현미	잡쌀
	한우 : 국내산	국내산	러시아산	콩 : 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
그 외										