

<만 1-2세 영아 중식 오전죽형> <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.



첫째주	일자/요일	1일(월) 울주day	2일(화) 컬러day	3일(수)	4일(목) 제철day	5일(금)
	오전간식	전복죽⑩	양배추된장죽⑤⑥	전국동시 지방선거 		애호박죽
중식	기장밥 쇠고기무국⑤⑥⑬ 당근달걀찜① 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 들깨버섯국⑤⑥ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 파프리카크래미볶음①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	차조밥 참치미역국⑤⑥ 닭살카레조림⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨			쌀밥 배추된장국⑤⑥ 쇠고기당면조림⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	감가루주먹밥⑤⑥ & 보리차	찐고구마&우유②	물만두⑤⑥⑩&사과			바나나&우유②
열량/단백질	401/15	446/17	462/20	443/15		
둘째주	일자/요일	8일(월) 컬러day	9일(화)	10일(수) 싹싹day	11일(목) 제철day	12일(금)
	오전간식	닭죽⑤⑥⑬	미역죽⑤⑥	들깨죽	장국죽⑤⑥⑬	감가루잡쌀죽
	중식	쌀밥 무채국⑤⑥ 돈육토마토볶음⑤⑥⑩⑫ 브로콜리참깨소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	새우볶음밥⑤⑥⑨ 버섯된장국⑤⑥ 김말이튀김⑤⑥ 요구르트② 깍두기⑨	차조밥 콩나물국⑤⑥ 오리양파불고기⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 잡채⑤⑥ 깍두기⑨
	오후간식	참외&우유②	잔치국수⑤⑥	소보로빵①②④⑥ & 보리차	떠먹는요거트② & 바나나	생일케이크or 백설방&배
열량/단백질	439/21	408/17	455/14	468/21	438/13 or 469/14	
셋째주	일자/요일	15일(월)	16일(화) 컬러day	17일(수)	18일(목) 제철day	19일(금) [단오]
	오전간식	쇠고기죽⑤⑥⑬	연두부죽⑤	청경채죽⑬	흰살생선죽	버섯죽
	중식	쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육된장수육⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 육개장⑤⑥⑬ 채소달걀말이①⑤⑥ 김구이 깍두기⑨	쌀밥 백짬뽕국⑤⑥⑦ 후르츠탕수육⑤⑥⑩ 단무지채무침⑬ 배추김치⑨	차조밥 실파미소장국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑮ 오이들기름볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 쇠고기우엉조림⑤⑥⑬ 양배추된장나물⑤⑥ 깍두기⑨
	오후간식	찐감자&우유②	떠먹는요거트② & 씨없는포도	잡채⑤⑥&보리차	미니핫도그①②⑤⑥⑩ & 토마토⑫	부추전①⑤⑥&보리차
열량/단백질	450/17	455/18	428/17	414/20	439/18	
넷째주	일자/요일	22일(월) 컬러day	23일(화)	24일(수) 싹싹day	25일(목) 제철day	26일(금)
	오전간식	새우살죽⑨	고구마죽	참치채소죽	치즈당근죽②	브로콜리죽
	중식	쌀밥 들깨배춧국⑤⑥ 돈육채파프리카볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 두부잡쌀구이⑤ 명엽채조림⑤⑥ 깍두기⑨	돈육짜장밥①⑤⑥⑩⑮⑯⑰ 달걀파프리카① 군만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨	차조밥 열무된장국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 수제비어묵볶음⑤⑥ & 보리차	쌀밥 감자양파국⑤⑥ 생선가스&타르타르소스①②⑤⑥ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
	오후간식	수박&우유②	채소주먹밥⑤⑥ & 보리차	카스테라①②⑥&참외	수제비어묵볶음⑤⑥ & 보리차	잼샌드위치①②⑤⑥ & 바나나
열량/단백질	424/22	428/15	428/16	375/15	465/14	
다섯째주	일자/요일	29일(월) 컬러day	30일(화) 쑥쑥day			
	오전간식	게살죽①⑤⑥⑧	채소죽⑤⑥			
	중식	쌀밥 순두부맑은국⑤⑥ 돈육가지볶음⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 어묵국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨			
오후간식	찐단호박&우유②	과일화채②				
열량/단백질	453/19	384/14				

✓ **이달의 컬러day '빨강&보라'** : 빨간색 식품 '라이코펜' 항산화기능으로 노화방지와 심장병 예방 보라색 식품 '안토시아닌' 항산능력을 길러 면역력 증가

✓ **쑥쑥day** : 키 성장을 위한 비타민d, 칼슘, 아연 등이 풍부한 날
 ✓ **제철식단** : 제철 식재료를 활용하여 영양과 맛 챙기는 날
 ✓ **울주day '달걀'** : 계란껍질이 단단하고 노른자의 윤기가 두터운 고품질의 유정란

✓ 위 식단표는 어린이집과 물품수급의 사정에 따라 다소 변경이 될 수 있습니다.

원산지	소				닭				오리				콩				쌀 (백미, 현미, 흑미, 찰쌀 등)				배추김치(얼갈이, 봄동 포함)	
	소	돼지	닭	오리	두부류	콩	쌀	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루										
원산지	한우 : 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
원산지	식육 · 어육가공품(햄, 소시지, 베이컨 등 품목 기재)								수산물													
	돈까스	참치	합박스테이크	탕수육	생선가스	오징어	명태(황태, 북어 제외)	전복														
원산지	국내산	가다랑어·원양산	돼지고기·닭고기: 국내산	돼지고기: 국내산	명태·원양산	베트남산	해당사항없음	국내산														

식단안내문

울주센터 식단 제공										
- 매월 15일, 울주센터 홈페이지 ' https://dietary4u.mfds.go.kr/ulju/ ' 식단 업로드 예정 (크롬 사용권장, 매일 발송 불가)										
울주센터 식단 구성					테마식단					
이유식		초기, 중기, 후기로 구성			컬러 day	피토케미칼(건강유지에 도움을 주는 물질) 식품으로 구성된 메뉴				
중식 일반형	영아	다양한 식품군으로 배치하여 영양균형 고려				싹싹 day	기호성이 높은 메뉴 위주로 구성, 잔반없는 날			
	유아				울주 day		울주 농산물을 활용한 식단 메뉴 구성			
석식	영아	매주 금요일 일품요리 제공				쑥쑥 day	키 성장을 위한 비타민d, 칼슘, 아연 등이 풍부한 날			
	유아				글로벌 day		세계음식을 활용한 식단 메뉴 구성			
오전죽형	영아	오전 간식은 모두 죽				나들이식단	현장학습 등 외부활동 시 활용 가능한 식단			
	유아	오후 간식은 주 3회 이상 제철과일+@								
우유죽형	영아	오전 간식은 모두 죽								
	유아	오후 간식은 우유+@								
영·유아 하루 권장 섭취량				울주센터 메뉴 구성						
구분	영아(만1~2세)	유아(만3~5세)		중식			간식			
에너지	900kcal	1,400kcal		- 오전간식, 중식, 오후간식으로 구성			- 매주 빵과 떡을 격주로 배치			
단백질	20g	25g		- 돼지고기, 닭고기, 소고기, 해산물, 두부, 달걀 메뉴를 매일 포함			- 주 3회 이상 제철과일 제공 (신선한 채소나 과일 서류고구마, 감자 등)			
나트륨	810mg	1,000mg		- 수요일, 토요일은 일품요리 제공			- 삼김을 고려하여 물 혹은 음료와 함께 제공			
영아 식단 대체메뉴										
6월			유아 (만 3~5 세)				영아 (만 1~2 세)			
중식	1일		파프리카크래미우침①⑤⑥⑧				파프리카크래미볶음①⑤⑥⑧			
	10일		바람떡				소보로빵①②④⑥			
	25일		간장떡볶이⑤⑥				수제비어묵볶이⑤⑥			
석식	17일		상추무침⑤⑥				양배추나물⑤⑥			
	식단 제공 및 섭취시 주의사항									
음식명		조리법		만 1~2세 배식			만 3~5세 배식			
밥류	잡곡밥	- 잡곡량 5% 이내 사용 - 소화가 용이하도록 충분히 불려 사용		· 여러 가지 종류가 섞인 혼합잡곡을 제공하는 것은 지양 · 조, 기장, 수수, 흑미와 같은 부드러운 잡곡 한가지 종류로만 제공 · 주 2~3회로 제공횟수 제한하여 소화력 고려			· 흰수제한 없음			
영아 제공시 주의사항										
- 생채, 걸절이, 초무침 → 데친 나물										
- 고춧가루, 고춧가루 등 매운 양념 사용 자제 → 간장 사용										
- 짠 음식 → 짠 경우 물에 헹구고 덜 짜게 조리, 국은 삼삼하게 제공										
- 큰 건더기 → 저작이 어려운 영아를 위하여 잘게 잘라서 제공 (특히 반찬, 국건더기, 고기류, 과일류, 간식)										
울주센터 식단 원산지 표시 (예시)										
원산지	소			돼지	닭	오리	콩			
	국내산 한우			국내산	국내산	국내산	두부류	콩국수	콩비지	
그 외	17일 호주산 쇠불고기						콩 : 중국산	해당없음	해당없음	
원산지	쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀 등)			식육 · 어육가공품(햄, 소시지, 베이컨 등 품목 기재)						
	밥	죽	누룽지	돈가스	기타	기타	기타	기타	기타	
	쌀: 국내산	쌀: 국내산	쌀: 국내산	돼지고기: 국내산	해당없음	해당없음	해당없음	해당없음	해당없음	
배추김치(얼갈이, 봄동 포함)			수산물(황태, 북어 제외)							
원산지	배추	고춧가루	고등어	갈치	전복	참조기	오징어	낙지	꽃게	명태, 동태, 코다리
	국내산	중국산	국내산	해당없음	국내산	해당없음	연근해산	해당없음	해당없음	러시아산

식단 원산지 표시 대상 품목 (29종)

							
쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	양(산양)고기	염소고기	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치 <small>배추 (열갈이·봄동), 고춧가루</small>
							
콩 <small>두부, 콩비지, 콩국수</small>	명태	고등어	갈치	오징어	낙지	꽃게	참조기
							
넙치	조피볼락	참돔	미꾸라지	뱀장어	쭈꾸미	다랑어	아귀
							
가리비	전복	부세	멍게(우렁쉥이)	방어			

자료: 미리캔버스

알레르기 유발식품 번호 표시 및 대체식품

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣(추가)

※ 아래 식품에 의해 알레르기 증상을 보이는 영 유아는 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

밥	밥은 잡곡 종류로 어린이 급식소에서 구매 가능한 어떤 잡곡을 사용하여도 됨	
국 및 찌개	채소국	콩나물국, 팽이버섯장국, 배추된장국, 김치국, 냉이국, 숙국, 봄동국, 가지냉국 등
	고깃국	육개장, 어묵국, 쇠고기미역국, 달걀탕, 만둣국, 삼계탕, 명란두부국, 꽃게탕 등
주찬 (단백질찬)	육류	①돼지고기 ②쇠고기 ③닭고기 등
	알류 및 콩류	①알류 : 달걀, 메추리알 등 ②콩류 : 강낭콩, 대두, 밤콩, 검은콩, 두부, 팥소 등
	수산물	①어패류 : 가자미, 콩치, 고등어, 대구, 동태, 멸치, 명태포, 삼치, 조기, 갈치, 꽃게, 새우, 어묵, 오징어, 낙지, 꼬막, 복어, 임연수어 등
부찬 (채소찬)	①채소류 : 고구마순, 고사리, 깻잎, 가지, 달래, 배추, 근대, 당근, 미나리, 브로콜리, 썩, 양상추, 열갈이배추, 열무, 양파, 숙주, 적채, 부추, 셀러리, 시래기, 실파, 양배추, 연근, 오이, 참나물, 청경채, 케일, 파프리카, 치커리, 쪽파, 콩나물, 피망, 우엉, 시금치, 도라지, 애호박, 무, 등	
	②해조류 : 마른 김, 파래, 다시마, 미역, 우뚝가사리 등	
	③버섯류 : 송이버섯, 느타리버섯, 팽이버섯, 새송이버섯, 표고버섯 등	
김치류	배추김치, 깍두기, 열무김치, 백김치 등	

시기별 주의해야 할 식재료

	중기 이유식(8~9개월)	후기 이유식(10~11개월)	완료기 이유식(12~24개월)
곡류	<ul style="list-style-type: none"> • 빵류 및 과자류 등 밀가루 음식 • 단단한 잡곡 및 메밀 		땅콩, 고춧가루, 고추장, 후춧가루, 너무 매운 음식, 지나치게 짠 음식, 과자, 사탕, 가당 음료 등 단 음식, 질식의 위험이 있는 음식들 *15개월 이후 가능 팥, 울무 등 대부분 곡류 아보카도, 복숭아, 망고 생크림, 크림치즈, 은행, 아몬드 출처 : 보건복지가족부, 한국보건산업진흥원
채소	<ul style="list-style-type: none"> • 단단하거나 질기거나 맵고 향이 강한 채소 • 어린이 먹도록 양념한 나물 		
과일	<ul style="list-style-type: none"> • 복숭아, 토마토, 오렌지, 귤, 딸기 		
어육	<ul style="list-style-type: none"> • 등푸른 생선(고등어, 삼치, 콩치 등), 어패류, 돼지고기, 햄, 소시지, 달걀흰자, 기름기 많은 고기 		
우유	<ul style="list-style-type: none"> • 생우유, 치즈, 요구르트 		
유지	<ul style="list-style-type: none"> • 기름기 많은 음식 및 동물성 지방 • 견과류 및 땅콩버터 		
양념	<ul style="list-style-type: none"> • 소금, 설탕 등 조미료, 된장국 등 짠 음식 • 사탕, 초콜릿, 가당 음료, 꿀 		