

★국공립 두서어린이집★		2026년 7월 식단표				발행처 :  울주군 어린이·사회복지급식관리지원센터 작성자 : 위생·영양팀 발행일 : 2026년 6월 15일									
<만 1-2세 영아 증식 우유증형> ✓ 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.						<조리지시서> 									
첫 째 주	일자/요일			1일(수)	2일(목) 제철day	3일(금)	4일(토)								
	오전간식			애호박죽	배추죽	흰쌀생선죽	감자죽⑤⑥								
	중식			닭살채소볶음밥⑤⑥⑮ 두부된장국⑤⑥ 맛살전①⑤⑥⑧ 깍두기⑨ 요구르트②	차조밥 무채국⑤⑥ 깨순오리불고기⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 콩나물국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑮ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	나물비빔밥⑤⑥ 김치국⑤⑥⑨ 달걀스크램블①②⑤ 깍두기⑨								
	오후간식			바나나&우유②	햇과일①②⑤⑥&우유②	복숭아⑪&우유②	☺								
	열량/단백질			479/19	496/20	431/20	301/10								
둘 째 주	일자/요일	6일(월) 컬러day	7일(화)	8일(수) 생일잔치	9일(목) 제철day	10일(금)	11일(토)								
	오전간식	닭죽⑤⑥⑮	청경채죽	콩나물죽⑤	치즈브로콜리죽②	양배추된장죽⑤⑥	들깨부추죽								
	중식	쌀밥 시래깃국⑤⑥ 목살구이⑤⑥⑩ 우영진미채조림⑤⑥⑦ 깍두기⑨	카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 맑은장국⑤⑥ 동그랑땡⑤⑥⑩⑮ 깍두기⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩⑫ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 어묵국⑤⑥ 토마토닭볶음탕⑤⑥⑫⑮ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 만둣국⑤⑥⑩ 새우굴소스숙주볶음 ⑤⑥⑨ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	가스오우동⑤⑥ 감자고로케①⑤⑥ 사과주스 단무지채무침⑬								
	오후간식	시리얼&우유②	찐단호박&우유②	사과&우유②	간장비빔국수⑤⑥&우유②	자두&우유②	☺								
	열량/단백질	458/20	454/16	441/17	475/21	432/20	307/8								
셋 째 주	일자/요일	13일(월) 컬러day	14일(화) 쑥쑥day	15일(수) [초복]	16일(목) 제철day	17일(금)	18일(토)								
	오전간식	달걀죽①	게살죽①⑤⑥⑧	미역죽⑤⑥	누룽지죽		참치죽								
	중식	쌀밥 오이냉국⑤⑥ 돈육된장수육⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 쇠고기당면국⑤⑥⑮ 두부구이⑤ 브로콜리된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 삼계탕⑤⑥⑮ 명엽채조림⑤⑥ 배추김치⑨ 과채주스	차조밥 근대된장국⑤⑥ 훈제오리부추찜 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		마파두부덮밥⑤⑥⑩ 복쌈국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 깍두기⑨								
	오후간식	바나나&우유②	찐고구마&우유②	수박&우유②	탕수육①⑤⑥⑩⑫&우유②		☺								
	열량/단백질	439/16	456/17	494/21	452/25	329/14									
넷 째 주	일자/요일	20일(월) 컬러day	21일(화)	22일(수) 썩썩day	23일(목) 제철day	24일(금)	25일(토) [중복]								
	오전간식	장국죽⑤⑥⑮	참깨죽	김가루참살죽	채소죽	쇠고기죽⑤⑥⑮	단호박죽								
	중식	쌀밥 애호박새우젓국⑤⑥⑨ 돼지안심조림⑤⑥⑩ 팽이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 백짬뽕국⑤⑥⑨⑦ 연두부&간장⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	돈육짜장밥 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 달걀찜국①⑤⑥ 군만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨	차조밥 맑은미역국⑤⑥ 닭살가지볶음⑤⑥⑮ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 버섯국⑤⑥ 생선가스&타르타 르S①⑤⑥ 양배추당근나물⑤⑥ 깍두기⑨	1/3쌀밥 닭칼국수⑤⑥⑮ 채소전①⑤⑥ 깍두기⑨								
	오후간식	찐감자&우유②	파베기①②⑤⑥ &우유②	씨없는포도&우유②	토마토스파게티②⑤⑥ ⑩⑫⑬⑮&우유②	우유과일화채②	☺								
	열량/단백질	433/20	460/15	432/16	463/19	387/11	344/12								
다 섯 째 주	일자/요일	27일(월) 컬러day	28일(화)	29일(수)	30일(목) 제철day	31일(금) 울주day									
	오전간식	새우살죽⑨	전복죽⑮	두부채소죽⑤⑥	들깨무죽	고구마죽									
	중식	쌀밥 단배추된장국⑤⑥ 돈육양파볶음⑤⑥⑩ 김구이 깍두기⑨	기장밥 쇠고기국⑤⑥⑮ 채소달걀찜① 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	인메운감자볶음밥⑤⑥⑨ 우동고명국⑤⑥ 햄박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑮ 양상추샐러드&흑 임자S①⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 미소장국⑤⑥ 닭살소금구이⑤⑮ 참외오이무침 배추김치⑨	쌀밥 감자양파국⑤⑥ 쇠고기장떡볶이⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨									
	오후간식	바나나&우유②	프렌치토스트 ①②⑤⑥ &우유②	복숭아⑪&우유②	미니물냉면&우유②	수박&우유②									
	열량/단백질	426/15	508/20	434/19	474/19	474/19									
✓ 이달의 컬러day '하얀색' : 하얀색 식품에 들어있는 '안토크산틴'은 면역력 향상에 도움 ✓ 울주 day '한우' : 미네랄과 비타민이 풍부하고 건강한 단백질 공급원이 되는 '소'								✓ 쑥쑥day : 키 성장을 위한 비타민d, 칼슘, 아연 등이 풍부한 날 ✓ 제철식단 : 제철 식재료를 활용하여 영양과 맛 챙기는 날 ✓ 글로벌day '우즈베키스탄' : 양파를 기름에 볶아 절인 당근에 무쳐먹는 우즈베키스탄식 김치"마르코프차" ✓ 나들이식단 : 현장학습 등 외부 활동 시 활용 가능한 식단							
✓ 위 식단표는 어린이집과 물품수급의 사정에 따라 다소 변경이 될 수 있습니다.															
원산지	소	돼지	닭	오리	콩 두부류	쌀 (백미, 현미, 흑미, 찰쌀 등)			배추김치(열갈이, 봄동 포함)						
						밥	죽	누룽지	배추	고춧가루					
원산지	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	콩 : 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산					
원산지	식육 · 어육가공품(햄, 소시지, 베이컨 등 품목 기재)										수산물				
	참치	가쓰오부시	동그랑땡	훈제오리	탕수육	치킨너겟	생선가스	햄박스테이크	전복	명태(황태, 북어제외)					
	가다랑어 : 월양산	가다랑어 : 인도네시아산	돼지고기 : 국산	오리 : 국산	돼지고기 : 국산	닭고기 : 국산	닭고기 : 국산	명태 : 러시아산	돼지고기 : 국산	국내산	러시아산				

★국공립 두서어린이집★		2026년 7월 식단표				발행처 :  울주군 어린이·사회복지급식관리지원센터 작성者 : 위생·영양팀 발행일 : 2026년 6월 15일				
<만 3-5세 유아 중식 우유죽형>						<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)	4일(토)			
	오전간식			애호박죽	배죽	흰쌀생선죽	감자죽⑤⑥			
	중식			닭살채소볶음밥⑤⑥⑮ 두부된장국⑤⑥ 맛살전①⑤⑥⑧ 깍두기⑨ 요구르트②	차조밥 무채국⑤⑥ 깨순오리불고기⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 콩나물국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑮ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	나물비빔밥⑤⑥ 김치국⑤⑥⑨ 달걀스크램블①②⑤ 깍두기⑨			
	오후간식			바나나&우유②	햇과일①②⑤⑥&우유②	복숭아&우유②	☺			
	열량/단백질			701/28	729/29	629/30	464/15			
둘 째 주	일자/요일	6일(월) 컬러day	7일(화)	8일(수) 생일잔치	9일(목) 제철day	10일(금)	11일(토)			
	오전간식	닭죽⑤⑥⑮	청경채죽	콩나물죽⑤	치즈브로콜리죽②	양배추된장죽⑤⑥	들깨부추죽			
	중식	쌀밥 시래깃국⑤⑥ 묵살구이⑤⑥⑩ 우영진미채조림⑤⑥⑦ 깍두기⑨	카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 맑은장국⑤⑥ 동그랑땡⑤⑥⑩⑮ 깍두기⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩⑫ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 어묵국⑤⑥ 토마토닭볶음탕⑤⑥⑫⑮ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 만둣국⑤⑥⑩ 새우굴소스숙주볶음 ⑤⑥⑨ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	가스오우동⑤⑥ 감자고로케①⑤⑥ 사과주스 단무지채무침⑬			
	오후간식	시리얼&우유②	찐단호박&우유②	사과&우유②	간장비빔국수⑤⑥&우유②	자두&우유②	☺			
	열량/단백질	669/30	664/23	643/24	696/30	630/30	472/13			
셋 째 주	일자/요일	13일(월) 컬러day	14일(화) 썩썩day	15일(수) [초복]	16일(목) 제철day	17일(금)	18일(토)			
	오전간식	달걀죽①	게살죽①⑤⑥⑧	미역죽⑤⑥	누룽지죽		참치죽			
	중식	쌀밥 오이냉국⑤⑥ 돈육된장수육⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 쇠고기당면국⑤⑥⑮ 두부구이⑤ 브로콜리된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 삼계탕⑤⑥⑮ 명엽채조림⑤⑥ 배추김치⑨ 과채주스	차조밥 근대된장국⑤⑥ 훈제오리부추찜 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		마파두부덮밥⑤⑥⑩ 복어국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 깍두기⑨			
	오후간식	바나나&우유②	찐고구마&우유②	수박&우유②	탕수육①⑤⑥⑩⑫&우유②		☺			
	열량/단백질	640/23	666/24	703/30	674/36		507/22			
넷 째 주	일자/요일	20일(월) 컬러day	21일(화)	22일(수) 썩썩day	23일(목) 제철day	24일(금)	25일(토) [중복]			
	오전간식	장국죽⑤⑥⑮	참깨죽	김가루참살죽	채소죽	쇠고기죽⑤⑥⑮	단호박죽			
	중식	쌀밥 애호박새우젓국⑤⑥⑨ 돼지안심조림⑤⑥⑩ 팽이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 백짬뽕국⑤⑥⑨⑦ 연두부&간장⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	돈육짜장밥 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 달걀찜국①⑤⑥ 군만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨	차조밥 맑은미역국⑤⑥ 닭살가지볶음⑤⑥⑮ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 버섯국⑤⑥ 생선가스&타르타르①⑤⑥ 양배추당근나물⑤⑥ 깍두기⑨	1/3쌀밥 달걀국수⑤⑥⑮ 채소전①⑤⑥ 깍두기⑨			
	오후간식	찐감자&우유②	파베가①②⑤⑥&우유②	씨없는포도&우유②	토마토스파게티②⑤⑥⑩⑫⑬⑮&우유②	우유과일화채②	☺			
	열량/단백질	631/30	673/21	629/24	677/27	574/16	529/19			
다 섯 째 주	일자/요일	27일(월) 컬러day	28일(화)	29일(수)	30일(목) 제철day	31일(금) 울주day				
	오전간식	새우살죽⑨	전복죽⑮	두부채소죽⑤⑥	들깨무죽	고구마죽				
	중식	쌀밥 단배추된장국⑤⑥ 돈육양파볶음⑤⑥⑩ 김구이 깍두기⑨	기장밥 쇠고기국⑤⑥⑮ 채소달걀찜① 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	인메운감자볶음밥⑤⑥⑨ 우동고명국⑤⑥ 햄박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑮ 양상추샐러드&흑임자①⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 미소장국⑤⑥ 닭살소금구이⑤⑮ 참외오이무침 배추김치⑨	쌀밥 감자양파국⑤⑥ 쇠고기장떡볶이⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨				
	오후간식	바나나&우유②	프렌치토스트 ①②⑤⑥&우유②	복숭아⑪&우유②	미니물냉면&우유②	수박&우유②				
	열량/단백질	656/23	717/28	633/28	711/28	694/28				
✓ 이달의 컬러day '하얀색' : 하얀색 식품에 들어있는 '안토키산틴'은 면역력 향상에 도움 ✓ 울주day '한우' : 미네랄과 비타민이 풍부하고 건강한 단백질 공급원이 되는 '소'				✓ 썩썩day : 키 성장을 위한 비타민d, 칼슘, 아연 등이 풍부한 날 ✓ 제철식단 : 제철 식재료를 활용하여 영양과 맛 챙기는 날 ✓ 글로벌day '우즈베키스탄' : 양파를 기름에 볶아 절인 당근에 무쳐먹는 우즈베키스탄식 김치"마르코프차" ✓ 나들이식단 : 현장학습 등 외부 활동 시 활용 가능한 식단						
✓ 위 식단표는 어린이집과 물품수급의 사정에 따라 다소 변경이 될 수 있습니다.										
	소	돼지	닭	오리	콩 두부류	쌀 (백미, 현미, 흑미, 찰쌀 등) 밥 죽 누룽지		배추김치(열갈이, 봄동 포함) 배추 고춧가루		
원산지	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	콩 : 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
원산지	식육 · 어육가공품(햄, 소시지, 베이컨 등 품목 기재)								수산물	
	참치	가스오부시	동그랑땡	훈제오리	탕수육	치킨너겟	생선가스	햄박스테이크	전복	명태(황태, 북어제외)
	가다랑어 : 월양산	가다랑어 : 인도네시아산	돼지고기 : 국산	오리 : 국산	돼지고기 : 국산	닭고기 : 국산	명태 : 러시아산	돼지고기 : 국산	국내산	러시아산

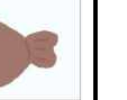
★국공립 두서어린이집★		2026년 7월 식단표			발행처 :  울주군 어린이·사회복지급식관리지원센터 작성자 : 위생·영양팀 발행일 : 2026년 6월 15일				
<만 1-2세 영아 석식 일반형>					<조리지시서>				
✓ 알레르기 유발식품 번호 표시 안내 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣(추가) 등 알레르기 증상을 보이는 영유아는 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다. (가공식품 사용 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)	3일(금)		
	석식				차조밥 부추맑은국⑤⑥ 돈육청경채볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 오징어국⑤⑥⑦ 들기름두부구이⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	해물볶음우동⑤⑥⑨⑰ 오이나물⑤⑥ 치즈스틱②⑤ 깍두기⑨		
	열량/단백질				259/10	246/10	237/10		
둘 째 주	일자/요일	6일(월)	7일(화)	8일(수)	9일(목)	10일(금)			
	석식	기장밥 감자양파국⑤⑥ 차돌박이배추찜⑤⑥⑮ 파프리카볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 채개장⑤⑥ 닭가슴살채소버터구이②⑮ 양배추베이컨볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨	차조밥 오이냉국 돼지고기수육⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 근대된장국⑤⑥⑮ 메추리알장조림①⑤⑥ 들깨무나물⑤⑥ 배추김치⑨	참치채소비빔밥⑤⑥ 배추맑은국⑤⑥ 두부강정⑤⑥ 깍두기⑨			
	열량/단백질	260/8	268/15	249/11	237/10	250/11			
셋 째 주	일자/요일	13일(월)	14일(화)	15일(수)	16일(목)	17일(금)			
	석식	기장밥 수제비국⑤⑥ 해물완자전⑤⑥⑦ 고구마줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 어묵국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 미역나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 미소시루⑤⑥ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑮ 가지양파볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 참치김치국⑤⑥⑨ 두부양념조림⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨				
	열량/단백질	257/10	248/14	274/11	259/12				
넷 째 주	일자/요일	20일(월)	21일(화)	22일(수)	23일(목)	24일(금)			
	석식	기장밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 쇠고기굴소스볶음⑤⑥⑮⑱ 브로콜리참깨소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 우동고명국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 콩나물국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기채소주먹밥⑤⑥⑮ 실파장국⑤⑥ 명엽채조림⑤⑥ 깍두기⑨			
	열량/단백질	260/13	245/14	244/10	273/13	248/9			
다 섯 째 주	일자/요일	27일(월)	28일(화)	29일(수)	30일(목)	31일(금)			
	석식	기장밥 순두부백탕⑤⑥ 삼치구이⑤ 우영조림⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 미역냉국 훈제오리구이⑤ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 버섯국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 만둣국⑤⑥⑩ 두부카레구이②⑤⑥⑫⑮⑱ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	냉모밀③⑤⑥ 새우튀김①⑤⑨ 요구르트② 배추김치⑨			
	열량/단백질	269/16	268/8	235/10	265/9	278/13			
✓ 위 식단표는 어린이집과 물품수급의 사정에 따라 다소 변경이 될 수 있습니다.									
	소	돼지	닭	오리	콩 두부류	쌀 (백미, 현미, 흑미, 찰쌀 등) 밥 죽 누룽지	배추김치(얼갈이, 봄동 포함) 배추 고춧가루		
원산지	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	콩 : 국내산	국내산	사용안함 사용안함	국내산	국내산
원산지	식육 · 어육가공품(햄, 소시지, 베이컨 등 품목 기재)						수산물		
	참치	베이컨	돈까스	훈제오리	오징어	명태 (황태,북어제외)			
	가다랑어 : 원양산	돼지고기 : 국산	돼지고기 : 국산	오리 : 국산	국내산	러시아산			

★국공립 두서어린이집★		2026년 7월 식단표			발행처 :  울주군 어린이·사회복지급식관리지원센터 작성자 : 위생·영양팀 발행일 : 2026년 6월 15일					
<만 3-5세 유아 석식 일반형>					<조리지시서>					
✓ 알레르기 유발식품 번호 표시 안내 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 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 ⑤⑥ / 소금의 경우 알레르기 번호가 없습니다.										
첫 째 주	일자/요일				1일(수)	2일(목)	3일(금)			
	석식				차조밥 부추맑은국⑤⑥ 돈육청경채볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 오징어국⑤⑥⑦ 들기름두부구이⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	해물볶음우동⑤⑥⑨⑰ 오이나물⑤⑥ 치즈스틱②⑤ 깍두기⑨			
	열량/단백질				40/15	379/15	354/16			
둘 째 주	일자/요일	6일(월)	7일(화)	8일(수)	9일(목)	10일(금)				
	석식	기장밥 감자양파국⑤⑥ 차돌박이배추찜⑤⑥⑮ 파프리카볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 채개장⑤⑥ 닭가슴살채소버터구이②⑮ 양배추베이컨볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨	차조밥 오이냉국 돼지고기수육⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 근대된장국⑤⑥⑮ 메추리알장조림①⑤⑥ 들깨무나물⑤⑥ 배추김치⑨	참치채소비빔밥⑤⑥ 배추맑은국⑤⑥ 두부강정⑤⑥ 깍두기⑨				
	열량/단백질	400/11	413/23	383/17	365/14	385/17				
셋 째 주	일자/요일	13일(월)	14일(화)	15일(수)	16일(목)	17일(금)				
	석식	기장밥 수제비국⑤⑥ 해물완자전⑤⑥⑦ 고구마줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 어묵국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 미역나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 미소시루⑤⑥ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑮ 가지양파볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 참치김치국⑤⑥⑨ 두부양념조림⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨					
	열량/단백질	398/14	382/22	422/18	400/18					
넷 째 주	일자/요일	20일(월)	21일(화)	22일(수)	23일(목)	24일(금)				
	석식	기장밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 쇠고기굴소스볶음⑤⑥⑮⑱ 브로콜리참깨소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 우동고명국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 콩나물국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기채소주먹밥⑤⑥⑮ 실파장국⑤⑥ 명엽채조림⑤⑥ 깍두기⑨				
	열량/단백질	401/20	378/21	375/16	420/21	382/12				
다 섯 째 주	일자/요일	27일(월)	28일(화)	29일(수)	30일(목)	31일(금)				
	석식	기장밥 순두부백탕⑤⑥ 삼치구이⑤ 우영조림⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 미역냉국 훈제오리구이⑤ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 버섯국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 만둣국⑤⑥⑩ 두부카레구이②⑤⑥⑫⑮⑱ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	냉모밀③⑤⑥ 새우튀김①⑤⑨ 요구르트② 배추김치⑨				
	열량/단백질	415/24	412/11	361/15	409/13	428/20				
✓ 위 식단표는 어린이집과 물품수급의 사정에 따라 다소 변경이 될 수 있습니다.										
	소	돼지	닭	오리	콩 두부류	쌀 (백미, 현미, 흑미, 찰쌀 등) 밥	죽	누룽지	배추김치(얼갈이, 봄동 포함) 배추	고춧가루
원산지	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	콩 : 국내산	국내산	사용안함	사용안함	국내산	국내산
원산지	식육 · 어육가공품(햄, 소시지, 베이컨 등 품목 기재)						수산물			
	참치		베이컨		돈까스		훈제오리		오징어	명태 (황태,북어제외)
	가다랑어 : 원양산		돼지고기 : 국산		돼지고기 : 국산		오리 : 국산		국내산	러시아산

식단 안내문

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			쌉쌉 day	기호성이 높은 메뉴 위주로 구성, 잔반없는 날				
	유아									
석식	영아	매주 금요일 일품요리 제공			울주 day	울주 농산물을 활용한 식단 메뉴 구성				
	유아									
오전죽형	영아	오전 간식은 모두 죽 오후 간식은 주 3회 이상 제철과일+@			쑥쑥 day	키 성장을 위한 비타민d, 칼슘, 아연 등이 풍부한 날				
	유아									
우유죽형	영아	오전 간식은 모두 죽 오후 간식은 우유+@			제철 day	제철 식재료를 활용하여 영양과 맛 챙기는 날				
	유아									
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 - 돼지고기, 닭고기, 소고기, 해산물, 두부, 달걀 메뉴를 매일 포함 - 수요일, 토요일은 일품요리 제공			- 매주 빵과 떡을 격주로 배치 - 주 3회 이상 제철과일 제공 (산성한 채소나 과일 서류(고구마, 감자 등)) - 삼김을 고려하여 물 혹은 음료와 함께 제공				
단백질	20g	25g								
나트륨	810mg	1,000mg								
영아 식단 대체메뉴										
7월			유아 (만 3~5 세)			영아 (만 1~2 세)				
중식		29일	양상추샐러드&흑임자S①⑤⑥			양배추나물⑤⑥				
석식		3일	양배추샐러드⑤⑥			오이나물⑤⑥				
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			
*다양한 식재료 경험을 위하여 잡곡밥 메뉴가 수수밥, 차조밥 등 다양하게 제공되고 있으니 참고하여 주시기 바랍니다.										
영아 제공시 주의사항										
- 생채, 겉절이, 초무침 → 데친 나물 - 고추장, 고춧가루 등 매운 양념 사용 자제 → 간장 사용 - 찐 음식 → 찐 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		
	쌀: 국내산	쌀: 국내산	쌀: 국내산	돼지고기: 국내산	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 배추 (얼갈이·봄동), 고춧가루
							
콩 두부, 콩비지, 콩국수	명태	고등어	갈치	오징어	낙지	꽃게	참조기
							
넙치	조피볼락	참돔	미꾸라지	뱀장어	꾸꾸미	다랑어	아귀
							
가리비	전복	부세	멍게(우렁행이)	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, 팥이버섯장국, 배추된장국, 김치국, 냉이국, 쑥국, 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, 팔소 등
	수산물	①어패류 : 가자미, 꽁치, 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, 쑥, 양상추, 얼갈이배추, 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, 팥이버섯, 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	• 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, 율무 등 대부분 곡류 아보카도, 복숭아, 망고 생크림, 크림치즈, 은행, 아몬드 출처 : 보건복지가족부, 한국보건산업진흥원
채소	• 단단하거나 질기거나 맵고 향이 강한 채소 • 어른이 먹도록 양념한 나물		
과일	• 복숭아, 토마토, 오렌지, 귤, 딸기		
어육	• 등푸른 생선(고등어, 삼치, 꽁치 등), 어패류, 돼지고기, 햄, 소시지, 달걀흰자, 기름기 많은 고기		
우유	• 생우유, 치즈, 요구르트		
유지	• 기름기 많은 음식 및 동물성 지방 • 견과류 및 땅콩버터		
양념	• 소금, 설탕 등 조미료, 된장국 등 짠 음식 • 사탕, 초콜릿, 가당 음료, 꿀		