

<만 1-2세 영아 중식 일반형> ✓ 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 ⑤⑥ / 소금의 경우 알레르기 번호가 없습니다.



| | | | | | | |
|-------------|--------|---|--|-------------------|--|---|
| 첫 째 주 | 일자/요일 | 1일(월) 컬러day | 2일(화) 울주day | 3일(수) | 4일(목) 제철day | 5일(금) |
| | 오전간식 | 오렌지 | 전복죽⑩ | 전국동시 지방선거 | 사과 | 바나나 |
| | 중식 | 쌀밥 들깨버섯국⑤⑥ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫ 피프리카크림볶음①⑤⑥⑧ 배추김치⑨ | 기장밥 쇠고기무국⑤⑥⑬ 당근달걀찜① 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨ | | 차조밥 배추된장국⑤⑥ 닭살카레조림⑤⑥⑩⑫ ⑮⑯⑰ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨ | 쌀밥 참치미역국⑤⑥ 쇠고기당면조림⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨ |
| | 오후간식 | 김가루수먹밥⑤⑥& 옥수수수염차 | 물만두⑤⑥⑩&요구르트② | | 찐고구마&옥수수수염차 | 삶은달걀①&우유② |
| | 열량/단백질 | 391/16 | 446/17 | | 360/15 | 430/20 |

| | | | | | | |
|-------------|--------|--|---|---|---|--|
| 둘 째 주 | 일자/요일 | 8일(월) 컬러day | 9일(화) | 10일(수) 싹싹day | 11일(목) 제철day | 12일(금) |
| | 오전간식 | 참외 | 채소죽⑤⑥ | 장국죽⑤⑥⑬ | 바나나 | 골드키위 |
| | 중식 | 쌀밥 무찜국⑤⑥ 돈육돈마늘볶음⑤⑥⑩⑫ 브로콜리참깨소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨ | 기장밥 달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨ | 새우볶음밥⑤⑥⑨ 버섯된장국⑤⑥ 김말이튀김⑤⑥ 요구르트② 깍두기⑨ | 차조밥 콩나물국⑤⑥ 오리양파불고기⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨ | 쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 삼치구이⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨ |
| | 오후간식 | 시리얼&우유② | 잔치국수⑤⑥ | 소보ろ빵①②④⑥ & 옥수수수염차 | 떠먹는요거트② | 프렌치토스트①②⑤⑥& 우유 |
| | 열량/단백질 | 414/18 | 413/17 | 462/15 | 387/18 | 396/17 |

| | | | | | | |
|-------------|--------|--|--|--|--|---|
| 셋 째 주 | 일자/요일 | 15일(월) 컬러day | 16일(화) 장경컬러라이스day | 17일(수) | 18일(목) 제철day | 19일(금) 제철day |
| | 오전간식 | 씨없는포도 | 참치죽 | 바나나 | 토마토⑫ | 연두부죽⑤ |
| | 중식 | 쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육된장수육⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨ | 강황쌀밥 육개장⑤⑥⑬ 채소달걀말이①⑤⑥ 김구이 깍두기⑨ | 쌀밥 백종부숙⑤⑥⑯ 후르츠탕수육①⑤⑥⑩⑫ 단무지채무침⑬ 배추김치⑨ | 차조밥 실파미소장국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑮ 오이들기름볶음⑤⑥ 배추김치⑨ | 쌀밥 열무된장국⑤⑥ 쇠고기우영조림⑤⑥⑬ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ |
| | 오후간식 | 찐감자&우유② | 떠먹는요거트② | 부추전①⑤⑥&옥수수수염차 | 미니핫도그①②⑤⑥⑩& 과채주스 | 수제비어묵볶이⑤⑥ & 옥수수수염차 |
| | 열량/단백질 | 416/14 | 431/21 | 446/19 | 362/17 | 386/17 |

| | | | | | | |
|-------------|--------|--|---|--|--|---|
| 넷 째 주 | 일자/요일 | 22일(월) 컬러day | 23일(화) | 24일(수) 싹싹day | 25일(목) 생일식단 | 26일(금) |
| | 오전간식 | 수박 | 버섯죽 | 치즈당근죽② | 참외 | 씨없는포도 |
| | 중식 | 쌀밥 들깨배춧국⑤⑥ 돈육채피프리카볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ | 기장밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 두부참살구이⑤ 명엽채조림⑤⑥ 깍두기⑨ | 돈육짜장밥①⑤⑥⑩⑮⑯⑰ 달걀찜국①⑤⑥ 군만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨ | 쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기장떡볶이⑤⑥⑬ 잡채⑤⑥ 배추김치⑨ | 쌀밥 감자양파국⑤⑥ 생선까스& 타르타르소스①②⑤⑥ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨ |
| | 오후간식 | 시리얼&우유② | 채소주먹밥⑤⑥ & 옥수수수염차 | 찐단호박&우유② | 케이크①②⑥&우유② | 잼샌드위치①②⑤⑥ & 요구르트② |
| | 열량/단백질 | 411/19 | 446/19 | 452/17 | 413/12 | 437/14 |

| | | | | | | |
|------------------|--------|---|---|--|--|--|
| 다 섯 째 주 | 일자/요일 | 29일(월) 컬러day | 30일(화) 쑥쑥day | | | |
| | 오전간식 | 토마토⑫ | 영양닭죽⑤⑥⑮ | | | |
| | 중식 | 쌀밥 순두부맑은국⑤⑥ 돈육가지볶음⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨ | 기장밥 어묵국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨ | | | |
| | 오후간식 | 카스테라①②⑥&우유② | 과일화채② | | | |
| | 열량/단백질 | 409/18 | 387/16 | | | |

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

✓ **울주day '달걀'** : 계란검질이 단단하고 노른자의 윤기가 뚜렷한 고품질의 유통란

✓ **쑥쑥day** : 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, 찰쌀 등) | | 배추김치(열갈이, 봄동 포함) | | |
| | 한우 : 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 콩 : 국내산 | 밥 | 죽 | 누룽지 | 배추 | 고춧가루 |
| | 원양산 | 원양산 | 원양산 | 원양산 | 원양산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |

| | | | | | | | | |
|-----|---------------------------------|------------|------------|------------|-----------|-----|------------------|-----|
| 원산지 | 식육 · 어육가공품(햄, 소시지, 베이컨 등 품목 기재) | | | | 수산물 | | | |
| | 돈까스 | 참치 | 가쓰오부시 | 탕수육 | 생선까스 | 오징어 | 명태 (황태,북어 제외) | 전복 |
| | 돼지고기 : 국내산 | 가다랑어 : 원양산 | 가다랑어 : 원양산 | 돼지고기 : 국내산 | 동태 : 러시아산 | 원양산 | 러시아산 | 국내산 |

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 | | | | 쌩쌩 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 서류(고구마, 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 | | 파프리카크래미무침①⑤⑥⑧ | | | | 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 | | | | · 횡수제한 없음 | | | |
| | | *다양한 식재료 경험을 위하여 잡곡밥 메뉴가 수수밥, 차조밥 등 다양하게 제공되고 있으니 참고하여 주시기 바랍니다. | | | | | | | | | |
| 영아 제공시 주의사항 | | | | | | | | | | | |
| - 생채, 걸절이, 초무침 → 데친 나물 - 고추장, 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 | | |
| 원산지 | 배추김치(얼갈이, 봄동 포함) | | | 수산물(황태, 북어 제외) | | | | | | | |
| | 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 (얼갈이·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, 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, 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, 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 | <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 • 어른이 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 | | |