

 함께, 아이들을 위한 수자언어린이집 2026년 7월 식단표 발행처 :  울주군 어린이·사회복지급식관리지원센터 작성자 : 위생·영양팀 발행일 : 2026년 6월 15일											
<만 1-2세 영아 증식 일반형>					<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) ⑲갯(추기) 등 알레르기 증상을 보이는 영유아는 급식 시 특별한 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) 제철day	3일(금)					
	오전간식			씨없는 포도	배주죽	바나나					
	중식			달걀채소볶음밥⑤⑥⑮ 두부된장국⑤⑥ 맛살전①⑤⑥⑧ 깍두기⑨ 요구르트②	차조밥 무채국⑤⑥ 깨순오리불고기⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 콩나물국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑮ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨					
	오후간식			찐만두⑤⑥⑧&배추스	햄버거①②⑤⑥&보리차	떠먹는요거트②					
	열량/단백질			418/17	433/16	398/19					
둘 째 주	일자/요일	6일(월) 컬러day	7일(화)	8일(수) 짹짹day	9일(목) 제철day	10일(금)					
	오전간식	사과		청경채죽	바나나	치즈브로콜리죽②	자두				
	중식	쌀밥 시래국⑤⑥ 목살구이⑤⑥⑩ 우유진미채소찜⑤⑥⑦ 깍두기⑨	기장밥 참치미역국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 맑은장국⑤⑥ 동그랑땡⑤⑥⑩ 깍두기⑨	차조밥 어묵국⑤⑥ 토마토달걀볶음탕⑤⑥⑫⑬ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 만둣국⑤⑥⑩ 새우굴소스숙주볶음⑤⑥⑨ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨					
	오후간식	찐단호박&우유②		삶은달걀①&매실차	잔치비빔국수⑤⑥	쇠고기주먹반⑤⑥⑮ &보리차	모닝빵①②⑤⑥&우유②				
	열량/단백질	405/17		409/16	408/14	410/17	411/20				
셋 째 주	일자/요일	13일(월) 컬러day	14일(화) 쑥쑥day	15일(수) [초복]	16일(목) 제철day	17일(금)					
	오전간식	바나나		게살죽①⑤⑥⑧	수박	버섯죽					
	중식	쌀밥 오이냉국⑤⑥ 간장재육불고기⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 쇠고기당면국⑤⑥⑮ 두부구이⑤ 브로콜리된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 삼계탕⑤⑥⑮ 명엽채소찜⑤⑥ 배추김치⑨ 오렌지주스	차조밥 근대된장국⑤⑥ 훈제오리부추찜 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨						
	오후간식	시리얼&우유②		찐고구마&보리차	떠먹는요거트②	탕수육①⑤⑥⑩⑫ &과채주스					
	열량/단백질	414/16		393/13	411/19	412/22					
넷 째 주	일자/요일	20일(월) 컬러day	21일(화)	22일(수) 짹짹day	23일(목) 생일day	24일(금)					
	오전간식	씨없는 포도		참깨죽	바나나	자두	쇠고기죽⑤⑥⑮				
	중식	쌀밥 애호박새우젓국⑤⑥⑨ 돼지안심조림⑤⑥⑩ 팽이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 백종문국⑤⑥⑨⑦ 연두부&간장⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	돈육짜장밥 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 말갈팍국①⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥⑩ 군만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩⑫ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 버섯국⑤⑥ 생선까스&타르타르S①⑤⑥ 양배추당근나물⑤⑥ 깍두기⑨					
	오후간식	찐감자&우유②		찐샌드위치①②⑤⑥ &매실차	참치밥전①⑤⑥&보리차	케이크①②⑤⑥&우유②	소보로빵①②④⑥ &우유②				
	열량/단백질	395/18		422/12	395/16	405/17	472/14				
다 섯 째 주	일자/요일	27일(월) 컬러day	28일(화)	29일(수)	30일(목) 제철day	30일(목) ALL DAY CAMP					
	오전간식	바나나		전복죽⑩	복숭아⑪	들깨무죽					
	중식	쌀밥 단배추된장국⑤⑥ 돈육양파볶음⑤⑥⑩ 김구이 깍두기⑨	기장밥 쇠고기국⑤⑥⑮ 채소달걀찜① 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	인대순감자볶음밥⑤⑥⑨ 우동고명국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑫⑬ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 맑은장국⑤⑥ 달걀소금구이⑤⑮ 참외오이무침 배추김치⑨	(석식) 짜장밥 닭강정 배추김치 수박					
	오후간식	시리얼&우유②		우유과일화채②	파바기①②⑤⑥&보리차	떠먹는요거트②					
	열량/단백질	399/13		392/14	386/14	402/18					
✓ 이달의 컬러day '하얀색' : 하얀색 식품에 들어있는 '안토크산틴'은 면역력 향상에 도움 ✓ 물주day '한우' : 미네랄과 비타민이 풍부하고 건강한 단백질 공급원이 되는 '소'					✓ 쫄쫄day : 키 성장을 위한 비타민d, 칼슘, 아연 등이 풍부한 날 ✓ 제철식단 : 제철 식재료를 활용하여 영양과 맛 행기는 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. 식단감수 : 울주군 어린이·사회복지급식관리지원센터											
	소	돼지	닭	오리	콩	쌀 (백미, 현미, 흑미, 잡알 등)	배추김치(얼갈이, 봄동 포함)				
					두부류	밥	배추	고춧가루			
원산지	한우 국내산	국내산	국내산	국내산	콩 :국내산	국내산	국내산	국내산			
원산지	식육 · 어육가공품(햄, 소시지, 베이컨 등 품목 기재)						수산물				
	참치	가쓰오부시	동그랑땡	훈제오리	탕수육	치킨너겟	생선까스	함박스테이크	오징어	전복	명태(명태, 목어제외)
	가다랑어 : 원양산	가다랑어 : 원양산	돼지고기 : 국내산	오리 : 국내산	돼지고기 : 국내산	닭고기 : 국내산	명태 : 원양산	쇠고기 : 국내산	연근해산	국내산	러시아산