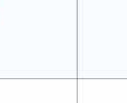


★국공립 어음어린이집★		2026년 7월 식단표				발행처 :  울주군 어린이·사회복지급식관리지원센터 작성자 : 위생·영양팀 발행일 : 2026년 6월 15일				
<1-2세 영아 중식 우유주형>						<조리지시서>				
✓ 알레르기 유발식품 번호 표시 안내 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣(추가) 등 알레르기 증상을 보이는 영유아는 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다. (가공식품 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					애호박죽	배추죽(0,1세)/ 모닝빵①②⑤⑥&우유②(2세)	흰살생선죽		
	중식					닭살채소볶음밥⑤⑥⑬ 두부된장국⑤⑥ 맛살전①⑤⑥⑧ 깍두기⑨ 씨없는 포도	쌀밥 무채국⑤⑥ 깨순오리불고기⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 콩나물국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑬ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		
	오후간식					핫케이크①②⑤⑥& 우유②	참외&우유②	바나나& 바른목장요구르트②		
	열량/단백질					490/19	444/18(0,1세)/493/21(2세)	465/19		
둘 째 주	일자/요일	6일(월) 컬러day	7일(화)	8일(수) 썹썹day	9일(목) 제철day	10일(금)				
	오전간식	닭죽⑤⑥⑬	청경채죽	콩나물죽⑤	치즈브로콜리죽②	양배추된장죽⑤⑥				
	중식	쌀밥 시래깃국⑤⑥ 목살구이⑤⑥⑩ 우영진미채조림⑤⑥⑰ 깍두기⑨	쌀밥 참치미역국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 맑은장국⑤⑥ 동그랑땡⑤⑥⑩ 깍두기⑨	쌀밥 어묵국⑤⑥ 토마토 닭볶음탕⑤⑥⑫⑬ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 만둣국⑤⑥⑩ 새우굴소스숙주볶음⑤⑥⑨ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨				
	오후간식	찐감자&우유②	삶은달걀①&우유②	바나나&우유②	볶음우동⑤⑥&우유②	자두& 바른목장요구르트②				
	열량/단백질	438/20	446/19	461/16	479/20	432/18				
셋 째 주	일자/요일	13일(월) 컬러day	14일(화) 쑥쑥day	15일(수) [초복]	16일(목) 제철day	17일(금)				
	오전간식	달걀죽①	게살죽①⑤⑥⑧	미역죽⑤⑥	버섯죽					
	중식	쌀밥 오이냉국⑤⑥ 간장제육불고기⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 쇠고기당면국⑤⑥⑬ 두부구이⑤ 브로콜리된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 삼계탕⑤⑥⑮ 명엽채조림⑤⑥ 배추김치⑨ 오렌지	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 훈제오리부추찜 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨					
	오후간식	바나나&우유②	찐고구마&우유②	수박&우유②	소고기주먹밥⑤⑥⑬& 우유②					
	열량/단백질	437/18	456/17	485/20	457/22					
넷 째 주	일자/요일	20일(월) 컬러day	21일(화)	22일(수) 썹썹day	23일(목) 제철day	24일(금)				
	오전간식	장국죽⑤⑥⑬	참깨죽	감가루찰쌀죽	채소죽	쇠고기죽⑤⑥⑬				
	중식	쌀밥 애호박새우전국⑤⑥⑨ 돼지안심조림⑤⑥⑩ 팽이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 들깨 감자국⑤⑥ 연두부&간장⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	짜장밥 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 달걀찜국①⑤⑥ 후르츠탕수육①⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨	쌀밥 맑은미역국⑤⑥ 닭살가리볶음⑤⑥⑮ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 버섯국⑤⑥ 생선까스& 타르타르소스①⑤⑥ 양배추당근나물⑤⑥ 깍두기⑨				
	오후간식	찐 단호박&우유②	채소밥전①⑤&우유②	씨없는포도&우유②	바나나&우유②	골드 키위& 바른목장요구르트②				
	열량/단백질	433/20	437/12	459/20	411/15	426/10				
다 섯 째 주	일자/요일	27일(월) 컬러day	28일(화)	29일(수)	30일(목) 제철day	31일(금) 울주day				
	오전간식	새우살죽⑨	전복죽⑩	두부채소죽⑤⑥	들깨무죽	고구마죽				
	중식	쌀밥 단배추된장국⑤⑥ 돈육양파볶음⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 쇠고기국⑤⑥⑬ 채소달걀찜① 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	새우볶음밥⑤⑥⑨ 미역국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 맑은장국⑤⑥ 닭살소금구이⑤⑮ 참외오이무침 배추김치⑨	쌀밥 감자수제비국⑤⑥ 쇠고기장독푹이⑤⑥⑬ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨				
	오후간식	복숭아⑪&우유②	바나나&우유②	카스테라①②⑥&우유②	어묵탕⑤⑥&우유②	오렌지& 바른목장요구르트②				
	열량/단백질	401/16	461/17	479/17	468/22	479/16				
✓ 0세 원아(25년생)의 경우 <1-2세 영아 중식 우유주형>식단표를 사용하되 ,부모님 동의하여 식재료를 더 작게 잘라서 제공하고, 교사들이 식사 시간에 주의 깊게 살펴보기로 하였습니다. ✓ 위 식단표는 어린이집과 물품수급의 사정에 따라 다소 변경이 될 수 있습니다. ✓ 본 식단표는 꿈쟁이, 다솜, 덕하1차, 대안, 어음 어린이집 식단자문위원회의 자문을 통해 작성되었습니다 식단감수 : 울주군 어린이·사회복지급식관리지원센터										
소		돼지	닭	오리	콩 두부류	쌀 (백미, 현미, 흑미, 찰쌀 등) 밥 죽 누룽지			배추김치(얼얼이, 봄동 포함) 배추 고춧가루	
원산지	(한우) 국내산	국내산	국내산	국내산	콩 : 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
원산지	식육 · 어육가공품(햄, 소시지, 베이컨 등 품목 기재)								수산물	
	참치	탕수육	훈제오리	동그랑땡	흰살생선	치킨너겟	생선까스	오징어	전복	명태 (황태복어 제외)
	가디랑어: 원양산	돼지고기: 국내산	오리고기 : 국내산	돼지고기 : 국내산	명태: 러시아산	닭고기 : 국내산	명태살 : 러시아산	연근 해산	국내산	해당없음

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			썹썹 day	기호성이 높은 메뉴 위주로 구성, 잔반없는 날				
	유아				울주 day	울주 농산물을 활용한 식단 메뉴 구성				
석식	영아	매주 금요일 일품요리 제공			썹썹 day	키 성장을 위한 비타민d, 칼슘, 아연 등이 풍부한 날				
	유아				제철 day	제철 식재료를 활용하여 영양과 맛 챙기는 날				
오전죽형	영아	오전 간식은 모두 죽 오후 간식은 주 3회 이상 제철과일+@			글로벌 day	세계음식을 활용한 식단 메뉴 구성				
	유아				나들이식단	현장학습 등 외부활동 시 활용 가능한 식단				
우유죽형	영아	오전 간식은 모두 죽 오후 간식은 우유+@								
	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 (신선한 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				양배추-물⑤⑥			
석식		3일	양배추샐러드⑤⑥				오야나물⑤⑥			
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, 차초밥 등 다양하게 제공되고 있으니 참고하여 주시기 바랍니다.										
영아 제공시 주의사항										
- 생채, 겉절이, 초무침 → 데친 나물 - 고추장, 고춧가루 등 매운 양념 사용 자제 → 간장 사용 - 짠 음식 → 짭 경우 물에 행구고 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				
						두부류	콩국수	콩비지		
	국내산 한우		국내산	국내산	국내산	콩 : 중국산	해당없음	해당없음		
그 외	17일 호주산 쇠불고기									
원산지	쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀 등)			식육 · 어육가공품(햄, 소시지, 베이컨 등 품목 기재)						
	밥	죽	누룽지	돈가스	기타	기타	기타	기타	기타	기타
	쌀: 국내산	쌀: 국내산	쌀: 국내산	돼지고기: 국내산	해당없음	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 배추 (열갈이·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(우렁챙이)	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, 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, 팔소 등
	수산물	①어패류 : 가자미, 공치, 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, 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	• 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	• 단단하거나 질기거나 맵고 향이 강한 채소 • 어른이 먹도록 양념한 나물		
과일	• 복숭아, 토마토, 오렌지, 귤, 딸기		
어육	• 등푸른 생선(고등어, 삼치, 공치 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		