소고기누룽지리조또

만 3-5세 1인

영양성분

열량 364kcal
탄수화물 54g
단백질 17g
지방 8g
칼슘 192mg
철 1mg
나트륨 322mg

재료 소고기 35g, 누룽지 50g, 양파 30g, 버섯 15g, 마늘 5g, 우유 100ml, 치즈 10g, 소금 0.5g

1. 달군 팬에 기름을 두른 두른 후 다진 양파를 볶다가 핏물을 뺀 소고기와 다진 마늘을 넣어 익혀준다.

2. 우유를 붓고 누룽지와 잘게 썬 버섯을 넣어 끓여주다 누룽지가 부드럽게 풀어지면 치즈를 넣고 저으면서 졸여준다.

3. 소금 간으로 마무리한다.

울산남구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

○○○ 어린이집

2025 **4** Apr

혼합형 식단 (만1-2세)

발행일 : 2025년3월14일
작성자 : 영양·기획팀
울산시 중구어린이·사회복지급식관리지원센터

kcal/g	월·Mon	화·Tue	수·Wed	목·Thu	금·Fri	토·Sat
열량/단백질		1 391/17	2 423/18	3 385/20	4 434/19	5 239/9
오전간식		수산인의날 김가루죽(5.6)	사과	떠먹는요구르트(2)	쇠고기죽(5.6.16)	식목일 키위
중식		쌀밥 청경채된장국(5.6) 가자미카레구이(5.6) 오이무침(5.6) 배추김치(9)	두부소보로덮밥 (5.6.16) [두부, 당근, 양파, 쇠고기] 황태미역국(5.6) 군만두(5.6.10.16) 깍두기(9)	쌀밥 수제비국(5.6) 돈육장조림(1.5.6.10) 숙주맛살무침(1.5.6.8) 깍두기(9)	흑미밥 조갯살된장국(5.6.18) 영양찜닭(5.6.15) 브로콜리참깨무침(5.6) 배추김치(9)	잔치국수(5.6) 깍두기(9) 화분요거트(2)
오후간식		찐감자	핫도그(1.2.5.6.10), 우유(2)	어묵탕(5.6)	시리얼, 우유(2)	미숫가루(2.5)
열량/단백질	7 395/14	8 383/14	9 395/15	10 446/17	11 389/12	12 248/7
오전간식	참외	양송이스프 (2.5.6.15.16)	오렌지	오이스틱, 치즈(2)	감자양파죽(5.6)	파인애플
중식	차조밥 근대국(5.6) 제육볶음(5.6.10) 파프리카샐러드 (1.5.6.16) 깍두기(9)	쌀밥 달걀국(1.5.6) 두부스테이크 (1.5.6.12.16) 애호박나물(5.6) 배추김치(9)	닭살채소볶음밥 (5.6.15) 숭늉[맑은배춧국(5.6)] 어묵조림(5.6) 깍두기(9)	쌀밥 버섯된장국(5.6) 쇠고기당근볶음 (5.6.16) 무나물(5.6) 배추김치(9)	흑미밥 콩나물국(5) 해물완자구이 (1.5.6.8.9.16.17.18) 시금치무침(5.6) 깍두기(9)	후리가케주먹밥(5.6) 온도토리묵국(5.6.9) 배추김치(9)
오후간식	잼토스트(1.2.5.6)	물만두(5.6.10.16)	머핀(1.2.6), 우유(2)	간장비빔국수(5.6)	절편, 우유(2)	두유(5)
열량/단백질	14 386/15	15 424/18	16 439/21	17 401/15	18 396/13	19 288/9
오전간식	블랙데이 바나나	참치죽(5.6)	방울토마토(12)	떠먹는요구르트(2)	단호박죽	포도
중식	차조밥 유부된장국(5.6) 오리불고기(5.6) 양배추쌈 깍두기(9)	쌀밥 게살양팟국(1.5.6.8) 달걀말이(1.5) 잔멸치볶음(5.6) 배추김치(9)	소고기누룽지리조또 (2.16) 미소장국(5.6) 새우살브로콜리볶음 (5.6.9) 채소피클	쌀밥 두부탕국(5.6) 치킨가스 (1.5.6.12.15.16) 숙주나물(5.6) 배추김치(9)	흑미밥 감자미역국(5.6) 돈수육(5.6.10) 당근사과무침(5.6) 깍두기(9)	주꾸미채소볶음밥(5.6) 맑은무챗국(5.6) 배추김치(9)
오후간식	짜장면(5.6.10)	찐고구마	카스텔라(1.2.6), 우유(2)	간장떡볶이(5.6)	시리얼, 우유(2)	미숫가루(2.5)
열량/단백질	21 381/22	22 389/17	23 368/16	24 392/16	25 423/16	26 261/7
오전간식	사과	현미당근죽(5.6)	오렌지	파프리카스틱, 치즈(2)	두부죽(5.6)	수제바나나우유(2)
중식	차조밥 북엇국(5.6) 쇠고기가지볶음 (5.6.16) 시금치나물(5.6) 깍두기(9)	쌀밥 닭개장(5.6.15) 두부구이(5) &양념장(5.6) 파래김자반 깍두기(9)	밥새우부추볶음밥 (5.6.9) 숭늉[시래기국(5.6)] 오이맛살무침(5.6.8) 배추김치(9)	쌀밥 어묵국(5.6) 돈육버섯볶음(5.6.10) 연근흑임자소스무침 (1.5.6.16) 배추김치(9)	흑미밥 취나물된장국(5.6) 부추달걀찜(1) 명엽채무침(5.6) 깍두기(9)	유부초밥(5.6) 김말이튀김(5.6.16) 깍두기(9)
오후간식	구운달걀(1)	우동(5.6)	밤식빵(1.2.6), 우유(2)	감자튀김(5)	바람떡, 우유(2)	두유(5)
열량/단백질	28 391/16	29 435/16	30 398/12			생일식단 395/12
오전간식	키위	누룽지죽	바나나			HAPPY BIRTHDAY 참외
중식	차조밥 들깨미역국(5.6) 닭살청경채볶음 (5.6.15) 콩나물무침(5.6) 배추김치(9)	쌀밥 쇠고기뭇국(5.6.16) 참치전(1.5.6) 양배추콘샐러드 (1.5.6.16) 깍두기(9)	카레라이스(5.6.10) 물만둣국(1.5.6.10.16) 참나물두부무침(5.6) 깍두기(9)			쌀밥 두부미역국(5.6) 돈육잡채(5.6.10) 애호박볶음(5.6) 배추김치(9)
오후간식	잔멸치주먹밥(5.6)	찐단호박	미니와플(1.2.6), 우유(2)			케이크(1.2.6)

※ 차조밥·흑미밥을 다른 잡곡밥으로 변경 시, 감수 없이 변경 가능. 쌀밥으로 변경 시, 감수 후 사용 바랍니다.
예시) 차조밥 → 수수밥 또는 잡곡밥 (O)
차조밥 → 쌀밥 (X)

※ 서류 및 달걀 제공 시 목이 메지 않도록 물·음료를 함께 제공해 주세요.

원산지 표시

쌀				콩		배추김치		수산물		
백미	흑미	누룽지	현미	두부	순두부	배추	고춧가루	주꾸미	-	-

쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	식육·어육 가공품					
					해물완자	참치	치킨가스	명엽채	-	-
한우/육우/젖소 ○○산					오징어 ○○산	다랑어 ○○산	닭고기 ○○산	명태 ○○산		

※ 저희 원에서는 위의 원산지를 원칙으로 하나, 재료 수급사정에 의해 원산지가 변경될 수 있으며 해당 경우 게시판 등을 통해 안내하겠습니다.
※ 더욱 다양한 유형의 식단은 울산 중구어린이급식관리지원센터 홈페이지 (http://ccfsm.foodnara.go.kr/usj)에서 로그인 후 열람 가능하며, 식단의 임의 변경 사용을 금합니다.

울산시 중구 어린이·사회복지급식관리지원센터

25년 식단 이용 안내서

울산시 중구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

1. 제공 식단

- 울산시 중구 어린이·사회복지급식관리지원센터의 식단은 『2020 한국인 영양섭취기준』에 준하여 작성하였습니다.
- 오전 간식의 구성에 따라 혼합형, 죽형, 우유형으로 분류됩니다.
- 자연형 식단은 관내 어린이 급식소 요구도에 따라 어묵, 두부를 제외한 인스턴트(가공식품) 제공비율이 낮은 식단입니다. (가공식품 대체 메뉴)

밥	- 매주 2회 단일 잡곡밥 제공 : 단일 잡곡밥의 잡곡류 비율 5% 이내 - 혼합 잡곡이 아닌 1종류의 잡곡밥을 제공합니다. 다른 잡곡밥으로 변경 시, 감수 없이 변경 가능. 쌀밥으로 변경 시, 감수 후 사용 바랍니다. 예시) 수수밥 → 흑미밥 또는 잡곡밥 (O) / 수수밥 → 쌀밥 (X)
기타	- 나트륨 섭취를 줄이기 위해 월 2회 수요일에 국 대신 숭늉 제공(단, 국 선호 시설을 위한 대체할 국 함께 제공)
개발 메뉴	울산시 중구 어린이·사회복지급식관리지원센터 개발 메뉴 울산지역 어린이·사회복지급식관리지원센터 공동개발 메뉴 (남구센터)

영·유아 에너지 구성비율

어린이집에서는 영·유아용 식단을 사용하고 유아의 연령(만 1~2세, 만 3~5세)을 구분한 식단을 사용해야 합니다. 또한, 영아의 월령과 발달단계 등을 고려한 영아용 식단을 사용하고 이유식은 조리형태를 고려하여 제공해야 합니다.

연령	1일 에너지 필요 추정량	탄수화물:단백질:지방
만 1-2세	900kcal	55~65%:7~20%:20~35%
만 3-5세	1,400kcal	55~65%:7~20%:15~30%

2. 식단 감수

- 감수 기한 : **매월 18~25일** (※ 기간 엄수 필요)
- 감수 방법 : 울산시 중구 어린이·사회복지급식관리지원센터 홈페이지 접속
  ① [자료마당] - [서식자료] -"식단 감수 방법(식단감수 요청서 첨부)" 게시글 접속
  ② 감수요청서 서식 다운로드
  ③ 요청서 내 변경 메뉴 및 사유 기입
  ④ **식단감수 요청서, 변경 후 식단표** 각 1부 송부 ★**식단감수 전용 메일** usjchild@naver.com★
  ⑤ 감수 요청 메일 수신 후 순차적으로 감수 진행하여 회신드립니다.

- 감수 시 유의사항
  - 식단 메뉴의 변경 비율은 20% 이내로 준수하여 주세요.
  - 생일 식단 사용 시 고른 영양소 섭취를 위해 간식까지 함께 사용해야 하며, 일부를 변경하여 사용하는 경우 감수를 받아야 합니다.
  - 식단 감수 기간을 반드시 엄수하여 주세요. (기간이 지나거나, 해당 월이 시작되어 학부모에게 식단이 배부된 후에는 식단 감수가 불가능합니다.)
  - **식단 감수를 받지 않고 임의 변경하여 사용하는 시설에 추후 일어나는 문제에 대해서 본 센터의 책임이 없습니다.**

3. 2025년 요구도 반영

✓ **제공 횟수 선호도**

	1순위	2순위		1순위	2순위
육류	**주 3회**(51.7%)	주 1~2회(28.7%)	**생선류**	**월 1회**(40.2%)	월 2회(37.9%)
식육 가공품	**월 2회**(39.1%)	월 1회(31.0%)	**떡류**	**월 2회**(41.4%)	월 1회(34.5%)

✓ 중식의 국으로 스프류가 나가는 경우, 대체국을 함께 제공 → 시설 선호도에 맞는 국 선택 가능

✓ **간식 종류 선호도**

1순위	2순위	3순위	4순위	5순위		6순위		
과일 (22.0%)	빵류 (18.7%)	찐서류 (13.0%)	유제품 (7.3%)	면류 (6.5%)	핫도그 (6.5%)	떡류 (3.3%)	만두 (3.3%)	치킨너겟 (3.3%)