2026년도

서울시설공단 누비어린이집 11월 식단

일자/(요일)	2 (월)	3 (화)	4 (수)	5 (목)	6 (금)
오전간식	아몬드시리얼+우유(2,5)	닭살현미무죽	배, 우유(2)	단감, 우유(2)	파프리카스틱, 두유(5)
점심	귀리밥 감자양파국(5,6) 콩나물제육볶음(5,6,10) 애호박나물(9) 배추김치(5,6,12)	백미밥 안매운육개장(5,16) 달걀말이(1) 당근양파볶음 배추김치(5,6,12)	짜장덮밥(5,6,10) 김치콩나물국(5,6,9,10,12) 물만두찜(5,6,10) 단무지무침(5) 배추김치(5,6,9)	찰보리밥 콩가루부추국(5,6) 닭볶음탕(5,6,15,18) 배추나물(5,6) 깍두기(5,6,9)	백미밥 순두부찌개(5,10) 미트볼조림(5,6,12) 연근조림(5,6) 배추김치(5,6,12)
오후간식	유부주먹밥(5,6), 보리차	옥수수전(6)	야채쏙쏙핫바(1,5), 둥글레차	찐고구마, 우유(2)	우유후레쉬빈(1,2,5,6), 우유(2)
열량(kcal)/단백질(g)	647/29	643/26	691/26	642/26	677/22
일자/(요일)	9 (월)	10 (화)	11 (수)	12 (목)	13 (금)
오전간식	떠먹는요거트(2)	쇠고기배추차조죽(16)	사과, 떠먹는 요거트(2)	감귤, 우유(2)	당근스틱, 두유(5)
점심	혼합잡곡밥 맑은무국(5,6,18) 훈제오리볶음(5) 시금치나물 배추김치(5,6,12)	기장밥 맑은미역국(5,6) 굴소스닭살볶음(6,15,18) 청경채된장나물(5,6) 배추김치(5,6,12)	나물비빔밥(5,6,16) 두부된장찌개(5,6) 달걀찜(1) 진미채볶음(5,6) 배추김치(5,6,12)	차조밥 청국장찌개(5,10) 순살고등어조림(5,6,7) 양배추나물 배추김치(5,6,12)	율무밥 콩나물국(5) 피망돈육조림(2,5,6,10,12) 참나물무침 배추김치(5,6,12)
오후간식	김가루주먹밥, 옥수수차	찐감자, 보리차	크림스파게티(2,5,6,12,16), 보리차	미니핫도그(1,2,5,6,10,15)	모닝롤(1,2,5,6),우유(2)
열량(kcal)/단백질(g)	662/23	646/22	642/16	656/28	642/26
일자/(요일)	16 (월)	17 (화)	18 (수)	19 (목)	BIRTHDAY 20 (금)
오전간식	우리쌀시리얼+우유(2)	쇠고기미역죽(16)	바나나, 우유(2)	골드키위, 우유(2)	고구마스틱, 두유(5)
점심	찰보리밥 배추된장국(5,6) 버섯돈불고기(5,6,10) 도토리묵무침(5,6) 깍두기(5,6,9)	검은콩밥(5) 당면닭살국(5,6,15) 간장제육볶음(5,6,10) 팽이버섯맛살무침(1,5,6,8) 배추김치(5,6,12)	하이라이스(2,5,6,10,12) 북어국(1,5,6) 치커리무침 간장진미채볶음(5,6,16) 배추김치(5,6,12)	병아리콩밥 두부근대국(5,6,9) 계란동그랑땡(5,6,10) 숙주나물무침(5,6) 깍두기(5,6,9)	팥밥 미역국(5,6,16) 돈까스&데리야끼소스(5,6) 고사리무침 배추김치(5,6,12)
오후간식	잔멸치주먹밥(5), 보리차	칼국수, 우유(2)	안매운김치전(1,6,9), 보리차	미니잔치국수(1,5,6)	케이크(1,2,5,6), 우유(2)
열량(kcal)/단백질(g)	643/33	643/25	675/24	686/25	650/29
일자/(요일)	23 (월)	24 (화)	25 (수)	26 (목)	27 (금)
오전간식	시리얼+우유(2,5)	소고기버섯죽(16)	파인애플	배, 떠먹는 요거트(2)	오이스틱, 두유(5)
점심	수수밥 맑은무국(5,6) 순살삼치구이 브로콜리초무침(1,5,6) 배추김치(5,6,12)	흑미밥 표고버섯된장찌개(5,6) 가지돈육볶음(10) 취나물된장나물(5,6) 깍두기(5,6,9)	애호박콩나물밥(5,16) 어묵무국(5,6,18) 양배추샐러드(1,2,5,6) 양념장(5,6)/김자반 배추김치(5,6,12)	현미밥 두부청국장(5,6) 돈육김치두루치기(5,6,16) 김구이 배추김치(5,6,12)	렌틸콩밥 시금치된장국(1,5,6) 안동찜닭(5,6,15) 무생채(5,6) 깍두기(5,6,9)
오후간식	계란샌드위치(1,2,5,6), 감귤주스	단호박꿀찜,우유(2)	수제비(5,6), 보리차	로제스파게티(2,5,6,12,16), 옥수수차	버터핑거스틱(1,2,5,6),우유(2)
열량(kcal)/단백질(g)	676/25	645/23	641/24	657/21	644/30
일자/(요일)	30 (월)				
오전간식	검은깨미숫가루+우유(2,5,6)				
점심	백미밥 돈육감자탕(5,6,10) 만두찜(5,6,10) 양상추흑임자소스무침(1,5,6) 배추김치(5,6,12)				
오후간식	미니우동(1,5,6,8)				
열량(kcal)/단백질(g)	649/24				

서울시설공단 누비어린이집

2026년도

* 일반식 식단표 출처: 풀무원 푸드머스/ 작성자: 김주만 영양사

서울시설공단 누비어린이집 11월 식단

일자/(요일)	2 (월)	3 (화)	4 (수)	5 (목)	6 (금)
오전간식	피망당근죽,아기두유(5)	현미무죽, 아기치즈(2)	노른자당근양파죽, 떠먹는요구르트(2)	연근죽, 아기치즈(2)	기장양배추죽, 떠먹는요구르트(2)
점심	노른자파래죽(1)	쇠고기근대죽(16)	닭살참나물죽(15)	순두부청경채죽(5)	쇠고기부추죽(16)
오후간식	아기치즈(2)	무른오이스틱	자른과일(바나나)	떠먹는요구르트(2)	갈은과일(배)
열량(kcal)/단백질(g)	198/5	162/5	173/4	166/3	174/5
일자/(요일)	9 (월)	10 (화)	11 (수)	12 (목)	13 (금)
오전간식	시금치양파죽,아기두유(5)	배추차조죽, 아기치즈(2)	노른자흑미죽, 떠먹는요구르트(2)	누룽지죽, 아기치즈(2)	수수당근죽, 떠먹는요구르트(2)
점심	쇠고기두부버섯죽(5)	노른자우엉죽(1)	두부무죽(5)	쇠고기양파죽(16)	닭살열무죽(15)
오후간식	아기치즈(2)	으깬단호박,보리차	떠먹는요구르트(2)	갈은과일(사과)	귤퓌레
열량(kcal)/단백질(g)	163/4	187/4	159/4	169/4	165/5
일자/(요일)	16 (월)	17 (화)	18 (수)	19 (목)	BIRTHDAY20 (금)
오전간식	바나나죽,아기두유(5)	쇠고기미역죽, 아기치즈(2)	노른자당근죽, 떠먹는요구르트(2)	청경채죽, 아기치즈(2)	흑미무죽, 떠먹는요구르트(2)
점심	쇠고기무죽(16)	닭살파프리카죽(15)	노른자연근죽(1)	두부양배추죽(5)	쇠고기가지죽(16)
오후간식	떠먹는요구르트(2)	아기칼국수(6)	아기치즈(2)	으깬감자, 보리차	자른과일(키위)
열량(kcal)/단백질(g)	184/4	164/5	189/4	160/4	171/4
일자/(요일)	23 (월)	24 (화)	25 (수)	26 (목)	27 (금)
오전간식	단호박죽,아기두유(5)	소고기버섯죽(16), 아기치즈(2)	차조시금치죽, 떠먹는요구르트(2)	닭죽(15), 아기치즈(2)	버섯당근죽, 떠먹는요구르트(2)
점심	노른자양파죽(1)	쇠고기얼갈이죽(16)	노른자브로콜리죽(2,5)	쇠고기미역죽(5)	닭살당근죽(1)
오후간식	아기치즈(2)	으깬단호박찜	사과퓌레	으깬고구마,보리차	떠먹는요구르트(2)
열량(kcal)/단백질(g)	191/4	171/5	164/4	184/4	165/4
일자/(요일)	30 (월)				
오전간식	파프리카애호박죽, 아기두유(5)				
점심	쇠고기아욱죽(16)				
오후간식	아기국수(1,6)				
열량(kcal)/단백질(g)	174/5				

* 이유식(0세) 식단표 출처: 성동구 급식관리지원센터 영양운영팀

서울시설공단 누비어린이집

2026년도

서울시설공단 누비어린이집 11월 식단

※ 식단에 대한 원산지 표시 ※

쌀(밥,죽,누룽지) 백미 현미 흑미 찹쌀	쇠고기	돼지고기	닭고기	콩 (두부류, 콩국수, 콩비지)	오리고기
국내산	한우/국내산	국내산	국내산	국류: 국내산 반찬류: 국내산	국내산

배추김치		수산물	수산가공품	식육가공품
배추	고춧가루			
국내산	국내산	삼치(국내산) 고등어(국내산) 멸치(국내산)	진미채(오징어:페루산) 야채쏙쏙핫바(연육:베트남산)	미트볼(닭고기:국내산) 계란동그랑땡(돼지고기:국내산) 미니핫도그(닭고기, 돼지고기:국내산) 물만두(돼지고기:국내산) 돈까스&데리야끼소스(돼지고기:국내산)

※ 알레르기 유발식품 표기 ※

①알류(가금류에 한함) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣

▶ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

▶ 위 식단을 보시고 **알레르기 반응을 일으키는 식품이 있는 영·유아**는 담임교사 또는 급식담당자에게 알려주세요.

▶ 영아반(0~2세)과 유아반은 운영위원회 협의를 통한 **통합식단을 사용**하고 있습니다. 영아반(0~2세)의 경우, 음식을 잘게 잘라서 제공하고 있습니다.

▶ 식단작성 기준 : 만 3~5세 1,400Kcal, 단백질 20g (한국인 영양소 섭취기준, 2020)

▶ 식재료의 수급 공급에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다. 변경 시 운영일지와 보육일지에 기록되며 키즈노트 식단표를 통해 공지해 드립니다.

▶ 또한, **다양한 김치(맵지 않은 김치 제공)의 종류를 제공**하여 아이들에게 다양한 전통음식의 경험과 균형 있는 식사를 돕고자 합니다.

서울시설공단 누비어린이집