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

2026년 11월 식단표
(만1-2세,기본,알레르기표기)

하계 어린이집
노원구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

일 자	11/2 (월)	11/3 (화)	11/4 (수)	11/5 (목)	11/6(금) 국없는 저염밥상
오전간식	포도, 치즈②	바나나	현미스낵, 우유②	애호박죽⑤⑥	귤
점 심	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 쇠고기(부추)국⑤⑥⑯ 양념두부구이⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 버섯국⑤⑥ 닭살배추볶음⑤⑥⑮ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 아욱국⑤⑥ 목살양파구이⑤⑥⑩ 채소묵무침③⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 감자된장국⑤⑥ 달걀찜①⑤⑨ 브로콜리숙회⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	닭살시금치카레밥②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 숭늉 고로케①②⑤⑥⑫ 깍두기⑨(배추김치⑨) 포도
오후간식	스파게티②⑤⑥⑩⑫	주먹밥⑤⑥⑯, 옥수수차③	채소튀김⑤⑥	찐고구마, 우유②	모닝롤①②⑤⑥, 우유②
kcal/단백질/칼슘	435.3/16.9/204.2	495.1/14.8/122.4	469.8/16.0/187.9	436.5/17.3/250.7	462.3/20.9/197.0
일 자	11/9(월) 서울미래밥상	11/10 (화)	11/11 (수)	11/12 (목)	11/13 (금)
오전간식	배	콩나물죽⑤⑥	당근, 요거트②	귤	바나나
점 심	★미래밥상: 잡곡밥, 과일, 유제품 필수, 쌀밥x, 육류x, 난류x 잡곡밥 쌀뜨물미역국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑨⑱ 취나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 배추국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑨⑫⑮⑱ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 무국⑤⑥ 버섯불고기⑤⑥⑩ 호박전①⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 돈육청국장찌개⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤⑫ 김구이 깍두기⑨(배추김치⑨)	쇠고기(브로콜리)볶음밥 ⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 팽이국⑤⑥ 두부강정④⑤⑥⑨⑫⑱ 깍두기⑨(배추김치⑨) 토마토⑫
오후간식	맛감자⑤⑫, 우유②	잡채⑤⑥⑩, 보리차③	잔치국수①⑤⑥⑨	찐핫도그①②⑥⑩⑫,우유②	크림빵①②④⑤⑥, 우유②
kcal/단백질/칼슘	434.6/15.7/253.1	491.4/17.9/119.0	496.5/21.9/277.3	447.3/19.6/213.5	534.5/16.4/229.2
일 자	11/16 (월)	11/17 (화)	11/18(수) 저탄소 지구밥상: 배추	11/19 (목)	11/20(금) 생일밥상
오전간식	감	사과	(미숫가루⑤⑥)우유②	두부죽⑤⑥	바나나
점 심	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 달걀(연두부)국①⑤⑥ 떡갈비⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑱ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 유부국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 파프리카된장무침⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	(곤드레)콩나물밥⑤⑥⑯ 부추장국⑤⑥ 메추리알(케첩⑫)조림①⑤⑥ 조미김 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 쇠고기(미역)국⑤⑥⑯ 베이컨감자볶음⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 미역국⑤⑥⑯ 갈비찜⑤⑥⑩ 코울슬로①⑤ 깍두기⑨(배추김치⑨)
오후간식	찐고구마, 우유②	수제비⑤⑥⑨⑱	배추전①⑤⑥, 식혜	모듬어묵탕⑤⑥	케이크①②⑤⑥,발효유②
kcal/단백질/칼슘	420.6/17.7/260.8	437.8/16.9/127.4	489.0/18.6/216.3	439.6/17.5/162.6	474.5/17.8/127.2
일 자	11/23(월) 서울미래밥상	11/24 (화)	11/25 (수)	11/26 (목)	11/27(금) 일당!오십! 저당밥상
오전간식	바나나	요리활동)또띠아①②⑤	씨리얼⑤, 우유②	양송이죽⑤⑥	사과
점 심	★미래밥상: 잡곡밥, 과일, 유제품 필수, 쌀밥x, 육류x, 난류x 잡곡밥⑤⑥ 시금치국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 콩나물국⑤⑥⑨ 제육두루치기⑤⑥⑩ 오이(크래미)무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 닭개장⑤⑥⑮ 스크램블①⑤⑫ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) (오징어⑰)호박국⑤⑥⑨ 파프리카오리구이⑤⑥ 배추(들깨)나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 스프②⑤⑥ 함박①⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 저당(콘)샐러드①②⑤⑥⑫ 깍두기⑨(배추김치⑨)
오후간식	단호박찜, 우유②	짜장면①②⑤⑥⑩⑫⑯⑱	치즈샌드위치①②⑤⑥⑩⑫, 옥수수차③	(찐)만두①⑤⑥⑩	붕어빵①②⑤⑥, 우유②
kcal/단백질/칼슘	426.9/15.2/262.4	472.5/18.1/128.7	423.9/17.9/182.9	425.6/18.3/125.5	505.0/15.9/134.9
일 자	11/30 (월)	**알레르기 유발식품**	**가정에서 함께해요! 저탄소 지구밥상교육! 배추**		
오전간식	오이, 요거트②	**①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복,홍합 포함) ⑲잣** ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 완제품, 가공식품을 사용하는 경우 제품에 따라 원재료가 상이하므로, 우리 기관에서 사용하는 제품의 뒷면 원재료를 꼼꼼하게 확인하여 제한이 필요한 경우 제한하셔야 합니다.	  ▪ 비타민C가 풍부해 감기를 예방해요. ▪ 식이섬유가 풍부해 황금똥을 누게 해요.		
점 심	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 쇠고기국⑤⑥⑯ 닭볶음탕⑤⑥⑫⑮ 세발나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)				
오후간식	유부초밥⑤⑥⑯				
kcal/단백질/칼슘	475.9/20.3/236.2				

원산지	쌀 (밥,죽,누룽지) (찹쌀,현미,흑미)	배추김치		콩		오징어
		배추	고춧가루	두부	연두부	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산
	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	가공품	
					떡갈비(돈육)	베이컨(돈육)	함박(돈육)
	국내산한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

■ 1일 에너지 및 단백질 권장량은 만 1-2세 900kcal 20g, 만 3-5세 1,400kcal 25g입니다.
■ 위 식단은 기관 및 식품 수급 상황에 따라 같은 식품군으로 대체 할 수 있습니다.
■ 위 **식단은 노원구어린이급식관리지원센터에서 제공받았습니다.**
■ 12/24일(화) **배**는 요리활동으로 인하여 **또띠아①②⑤**로 변경되었습니다.
■ 영아는 작게 잘라서 제공합니다.

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

2026년 11월 식단표
(만3-5세,기본,알레르기표기)

하계 어린이집
노원구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

일 자	11/2 (월)	11/3 (화)	11/4 (수)	11/5 (목)	11/6(금) 국없는 저염밥상
오전간식	포도, 치즈②	바나나	현미스낵, 우유②	애호박죽⑤⑥	귤
점 심	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 쇠고기(부추)국⑤⑥⑯ 양념두부구이⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 버섯국⑤⑥ 닭살배추볶음⑤⑥⑮ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 아욱국⑤⑥ 목살양파구이⑤⑥⑩ 채소묵무침③⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 감자된장국⑤⑥ 달걀찜①⑤⑨ 브로콜리숙회⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	닭살시금치카레밥②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 숭늉 고로케①②⑤⑥⑫ 깍두기⑨(배추김치⑨) 포도
오후간식	스파게티②⑤⑥⑩⑫	주먹밥⑤⑥⑯, 옥수수차③	채소튀김⑤⑥	찐고구마, 우유②	모닝롤①②⑤⑥, 우유②
kcal/단백질/칼슘	435.3/16.9/204.2	495.1/14.8/122.4	469.8/16.0/187.9	436.5/17.3/250.7	462.3/20.9/197.0
일 자	11/9(월) 서울미래밥상	11/10 (화)	11/11 (수)	11/12 (목)	11/13 (금)
오전간식	배	콩나물죽⑤⑥	당근, 요거트②	귤	바나나
점 심	★미래밥상: 잡곡밥, 과일, 유제품 필수, 쌀밥x, 육류x, 난류x 잡곡밥 쌀뜨물미역국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑨⑱ 취나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 배추국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑨⑫⑮⑱ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 무국⑤⑥ 버섯불고기⑤⑥⑩ 호박전①⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 돈육청국장찌개⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤⑫ 김구이 깍두기⑨(배추김치⑨)	쇠고기(브로콜리)볶음밥 ⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 팽이국⑤⑥ 두부강정④⑤⑥⑨⑫⑱ 깍두기⑨(배추김치⑨) 토마토⑫
오후간식	맛감자⑤⑫, 우유②	잡채⑤⑥⑩, 보리차③	잔치국수①⑤⑥⑨	찐핫도그①②⑥⑩⑫,우유②	크림빵①②④⑤⑥, 우유②
kcal/단백질/칼슘	434.6/15.7/253.1	491.4/17.9/119.0	496.5/21.9/277.3	447.3/19.6/213.5	534.5/16.4/229.2
일 자	11/16 (월)	11/17 (화)	11/18(수) 저탄소 지구밥상: 배추	11/19 (목)	11/20(금) 생일밥상
오전간식	감	사과	(미숫가루⑤⑥)우유②	두부죽⑤⑥	바나나
점 심	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 달걀(연두부)국①⑤⑥ 떡갈비⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑱ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 유부국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 파프리카된장무침⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	(곤드레)콩나물밥⑤⑥⑯ 부추장국⑤⑥ 메추리알(케첩⑫)조림①⑤⑥ 조미김 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 쇠고기(미역)국⑤⑥⑯ 베이컨감자볶음⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 미역국⑤⑥⑯ 갈비찜⑤⑥⑩ 코울슬로①⑤ 깍두기⑨(배추김치⑨)
오후간식	찐고구마, 우유②	수제비⑤⑥⑨⑱	배추전①⑤⑥, 식혜	모듬어묵탕⑤⑥	케이크①②⑤⑥,발효유②
kcal/단백질/칼슘	420.6/17.7/260.8	437.8/16.9/127.4	489.0/18.6/216.3	439.6/17.5/162.6	474.5/17.8/127.2
일 자	11/23(월) 서울미래밥상	11/24 (화)	11/25 (수)	11/26 (목)	11/27(금) 일당!오십! 저당밥상
오전간식	바나나	요리활동)또띠아①②⑤	씨리얼⑤, 우유②	양송이죽⑤⑥	사과
점 심	★미래밥상: 잡곡밥, 과일, 유제품 필수, 쌀밥x, 육류x, 난류x 잡곡밥⑤⑥ 시금치국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 콩나물국⑤⑥⑨ 제육두루치기⑤⑥⑩ 오이(크래미)무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 닭개장⑤⑥⑮ 스크램블①⑤⑫ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) (오징어⑰)호박국⑤⑥⑨ 파프리카오리구이⑤⑥ 배추(들깨)나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 스프②⑤⑥ 함박①⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 저당(콘)샐러드①②⑤⑥⑫ 깍두기⑨(배추김치⑨)
오후간식	단호박찜, 우유②	짜장면①②⑤⑥⑩⑫⑯⑱	치즈샌드위치①②⑤⑥⑩⑫, 옥수수차③	(찐)만두①⑤⑥⑩	붕어빵①②⑤⑥, 우유②
kcal/단백질/칼슘	426.9/15.2/262.4	472.5/18.1/128.7	423.9/17.9/182.9	425.6/18.3/125.5	505.0/15.9/134.9
일 자	11/30 (월)	알레르기 유발식품		가정에서 함께해요! 저탄소 지구밥상교육! 배추	
오전간식	오이, 요거트②	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 완제품, 가공식품을 사용하는 경우 제품에 따라 원재료가 상이하므로, 우리 기관에서 사용하는 제품의 뒷면 원재료를 꼼꼼하게 확인하여 제한이 필요한 경우 제한하셔야 합니다.		  ▪ 비타민C가 풍부해 감기를 예방해요. ▪ 식이섬유가 풍부해 황금똥을 누게 해요.	
점 심	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 쇠고기국⑤⑥⑯ 닭볶음탕⑤⑥⑫⑮ 세발나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)				
오후간식	유부초밥⑤⑥⑯				
kcal/단백질/칼슘	475.9/20.3/236.2				

원산지	쌀 (밥,죽,누룽지) (찹쌀,현미,흑미)	배추김치		콩		오징어
		배추	고춧가루	두부	연두부	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산
	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	가공품	
					떡갈비(돈육)	베이컨(돈육)	함박(돈육)
	국내산한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

■ 1일 에너지 및 단백질 권장량은 만 1-2세 900kcal 20g, 만 3-5세 1,400kcal 25g입니다.
■ 위 식단은 기관 및 식품 수급 상황에 따라 같은 식품군으로 대체 할 수 있습니다.
■ 위 **식단은 노원구어린이급식관리지원센터에서 제공받았습니다.**
■ 12/24일(화) 배는 요리활동으로 인하여 또띠아①②⑤로 변경되었습니다.
■ 영아는 작게 잘라서 제공합니다.

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

2026년 11월 이유식
[완료기(죽+진밥+간식)]

하계어린이집

노원구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

날짜	11/2 (월)	11/3 (화)	11/4 (수)	11/5 (목)	11/6 (금)
완료기(12-15) ·오전간식 ·점심 ·오후간식	자른포도 쇠고기(부추)진밥⑯ 어린이치즈②	자른바나나 두부(콩나물)진밥⑤ 무른채소	현미스낵 노른자아욱진밥① 으깬감자	애호박죽 노른자감자진밥① 으깬고구마	자른귤 닭살(시금치)진밥⑮ 플레인요거트②
열량/단백질 kcal/g	324.5/10.8	350.7/9.5	328.2/11.3	345.7/9.8	341.5/10.8
날짜	11/9 (월)	11/10 (화)	11/11 (수)	11/12 (목)	11/13 (금)
완료기(12-15) ·오전간식 ·점심 ·오후간식	자른배 두부미역진밥⑤ 으깬감자	콩나물죽⑤ 닭살배추진밥⑮ 자른귤	무른당근 쇠고기무진밥⑯ 플레인요거트②	자른귤 두부당근진밥⑤ 으깬고구마	현미스낵 쇠고기팽이진밥⑯ 자른바나나
열량/단백질 kcal/g	275.8/10.7	313.1/9.7	313.1/9.7	328.2/11.3	328.2/11.3
날짜	11/16 (월)	11/17 (화)	11/18 (수)	11/19 (목)	11/20 (금)
완료기(12-15) ·오전간식 ·점심 ·오후간식	자른감 노른자(연두부⑤)진밥① 으깬고구마	자른사과 닭살(파프리카)진밥⑮ 온두부⑤	자른바나나 노른자부추진밥① 어린이치즈②	두부죽⑤ 쇠고기(미역)진밥⑯ 현미스낵	자른바나나 노른자(우거지)진밥① 플레인요거트②
열량/단백질 kcal/g	350.7/9.5	326.2/12.8	350.7/9.5	350.7/9.5	323.6/11.8
날짜	11/23 (월)	11/24 (화)	11/25 (수)	11/26 (목)	11/27 (금)
완료기(12-15) ·오전간식 ·점심 ·오후간식	자른바나나 두부시금치진밥⑤ 으깬단호박	밤죽 노른자콩나물진밥① 두유⑤	현미스낵 닭살(상추)진밥⑮ 어린이치즈②	양송이죽 (쇠고기⑯호박진밥 무른채소	자른사과 두부양송이진밥⑤ 플레인요거트②
열량/단백질 kcal/g	323.6/11.8	328.2/11.3	341.5/10.8	350.7/9.5	299.1/14.3
날짜	11/30 (월)				
완료기(12-15) ·오전간식 ·점심 ·오후간식	무른오이 쇠고기(오이)진밥⑯ 플레인요거트②				
열량/단백질 kcal/g	313.1/9.7				



배추

▪ 비타민C가 풍부해 감기를 예방해요.
▪ 식이섬유가 풍부해 황금똥을 누게 해요.

원산지		
쌀 (밥,죽,누룽지)		국내산
콩	두부	국내산
	순두부	국내산
쇠고기		국내산한우
닭고기		국내산

식품알레르기 유발물질

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
※ 완제품, 가공식품을 사용하는 경우 제품에 따라 원재료가 상이하므로, 우리 기관에서 사용하는 제품의 뒷면 원재료를 꼼꼼하게 확인하여 제한이 필요한 경우 제한하셔야 합니다.

▪ **영아 1일 한국인 영양소 섭취기준(2025년):** 0-5개월 500kcal, 6-11개월 600kcal, 12-15개월 900kcal, **철분 섭취를 위하여 단백질 식품이 없는 날은 쇠고기 육수로 조리 & 단백질군(쇠고기, 닭고기, 두부, 난황 등) 추가하여 조리 가능합니다!**
▪ **무른채소는 오이, 당근, 파프리카, 무, 양배추, 브로콜리, 감자, 고구마, 밤, 단호박 등을 익혀서 으깨거나 먹기 좋은 크기로 제공 가능합니다!**