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

2026년 11월 식단표
(만3-5세)

중계어린이집

노원구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀(02-970-7937)

일 자	11/2 (월)	11/3 (화)	11/4 (수)	11/5 (목)	11/6(금) 국없는 저염밥상	11/7 (토)
오전간식	양배추, 치즈②	씨리얼⑤, 우유②	바나나	애호박죽⑤⑥	귤	과일(감)
점 심	쌀밥 쇠고기(부추)국⑤⑥⑯ 양념두부구이⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	찰현미밥 아욱국⑤⑥ 목살양파구이⑤⑥⑩ 채소묵무침③⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	멸치볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 너겟①②⑤⑥⑮ 깍두기⑨(배추김치⑨) 마시는요거트②	혼합잡곡밥⑤⑥ 감자된장국⑤⑥ 달걀찜①⑤⑨ 브로콜리숙회⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	닭살시금치카레밥②⑤⑥⑫⑬⑮⑱ 발효유② 고로케①②⑤⑥⑫ 깍두기⑨(배추김치⑨)	배추볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 새우살국⑤⑥⑨ 깍두기⑨(배추김치⑨)
오후간식	스파게티②⑤⑥⑩⑫	채소튀김⑤⑥	떡볶이①⑤⑥⑫	찐고구마, 우유②	버터모닝롤①②⑤⑥, 우유②	카스텔라①②⑤⑥, 우유②
kcal/단백질/칼슘	621.9/24.2/291.7	707.3/21.2/174.8	776.8/22.3/291.2	623.5/24.7/358.1	660.4/29.9/281.4	588.0/19.0/114.2
일 자	11/9(월) 서울미래밥상	11/10 (화)	11/11 (수)	11/12 (목)	11/13 (금)	11/14 (토)
오전간식	사과	(김치⑨)콩나물죽⑤⑥	당근, 요거트②	귤	바나나	과일(배)
점 심	★미래밥상: 잡곡밥, 과일, 유제품 필수, 쌀밥x, 육류x, 난류x 잡곡밥⑤⑥ 쌀뜨물미역국⑤⑥ (참치)마파두부⑤⑥⑨⑱ 취나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	조밥 배추국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑨⑫⑮⑱ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	다진흑미밥 (건새우⑨)무국⑤⑥ 버섯불고기⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	혼합잡곡밥⑤⑥ 돈육청국장찌개⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤⑫ 김구이 깍두기⑨(배추김치⑨)	쇠고기(브로콜리)볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 팽이국⑤⑥ 멸치고구마조림⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨) 토마토⑫	연근볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 쇠고기대파국⑤⑥⑯ 깍두기⑨(배추김치⑨)
오후간식	맛탕⑤ 우유②	백설기, 보리차③	잔치국수①⑤⑥⑨	찐핫도그①②⑥⑩⑫, 우유②	크림빵①②④⑤⑥, 우유②	초코롤빵①②④⑤⑥, 우유②
kcal/단백질/칼슘	620.9/22.4/361.6	702.0/25.5/170.0	709.3/31.2/396.2	639.1/28.1/305.0	763.5/23.4/327.4	635.1/27.5/129.7
일 자	11/16 (월)	11/17 (화)	11/18(수) 저탄소 지구밥상: 배추	11/19 (목)	11/20(금)	11/21 (토)
오전간식	귤	근대죽⑤⑥	(미숫가루⑤⑥)우유②	토마토⑫	배	과일(포도)
점 심	쌀밥 달걀(연두부)국①⑤⑥ 떡갈비⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑱ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	차조밥 유부국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 파프리카된장무침⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	콩나물밥⑤⑥⑯ 부추장국⑤⑥ 메추리알(케첩⑫)조림①⑤⑥ 조미김 깍두기⑨(배추김치⑨)	혼합잡곡밥⑤⑥ 쇠고기(미역)국⑤⑥⑯ 베이컨감자볶음⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	혼합잡곡밥⑤⑥ (오징어⑰)호박국⑤⑥⑨ 파프리카오리구이⑤⑥ 배추(돌깨)나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	(참치)볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 새송이국⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)
오후간식	찐감자, 우유②	바람떡, 현미차③	배추전①⑤⑥, 식혜	모듬어묵탕⑤⑥	후레쉬팡①②⑤⑥, 우유②	파운드케익①②⑤⑥⑩⑭, 우유②
kcal/단백질/칼슘	600.9/25.3/372.6	625.4/24.2/182.0	698.6/26.5/309.0	628.0/25.1/232.3	608.1/26.1/179.3	723.0/23.5/323.5
일 자	11/23(월) 서울미래밥상	11/24 (화)	11/25 (수)	11/26 (목) ★김장 담그는 날	11/27(금) 일당!오십! 저당밥상	11/28 (토)
오전간식	감	두부죽⑤⑥	씨리얼⑤, 우유②	바나나	사과(토마토⑫)	과일(배)
점 심	★미래밥상: 잡곡밥, 과일, 유제품 필수, 쌀밥x, 육류x, 난류x 잡곡밥⑤⑥ (조개살⑱)시금치국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	찰보리밥 콩나물국⑤⑥⑨ 제육(김치⑨)두루치기⑤⑥⑩ 오이(크래미)무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨(깍두기⑨)	발아현미밥 닭개장⑤⑥⑮ 스크램블①⑤⑫ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 우거지국⑤⑥ 삶은고기⑤⑥⑨⑩ 무생채⑨ 겉절이⑨	기장밥 장국⑤⑥ 함박(데미소스)①⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 저당(콘)샐러드①②⑤⑥⑫ 깍두기⑨(배추김치⑨)	돈육볶음밥⑤⑥⑨⑩⑱ 양배추국⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)
오후간식	단호박찜, 우유②	칼국수⑤⑥⑨⑱	증편, 결명자차③	(찐)만두①⑤⑥⑩	붕어빵 ①②⑤⑥, 우유②	보름달빵①②⑤⑥, 우유②
kcal/단백질/칼슘	609.9/21.7/374.9	675.0/25.9/183.9	605.6/25.6/261.3	647.1/25.2/301.4	721.4/22.7/192.7	631.3/23.7/362.5
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 ⑳근대 ㉑귀리 ㉒옥수수				
점 심	쌀밥 쇠고기국⑤⑥⑯ 생선무조림⑤⑥⑦ 세발나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 원제품, 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.		
오후간식	유부초밥⑤⑥⑯					
kcal/단백질/칼슘	679.8 /29.0/337.4					



원산지	쌀 (밥,죽,누룽지) (찹쌀,현미,혹미)	배추김치		콩		오징어		견학식단
		배추	고춧가루	두부	연두부			너겟(계육)
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산
	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	가공식			
					완자(돈육)	참치(다랑어)	떡갈비(돈육)	베이컨(돈육)	치킨(닭고기)	함박(돈육)
	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	아르헨티나 외	국내산	국내산

■ 1일 에너지 및 단백질 권장량은 만 1~2세 900kcal 20g, 만 3~5세 1,400kcal 25g입니다.

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

2026년 11월 식단표
(만 1-2세)

중계어린이집
노원구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀(02-970-7937)

일 자	11/2 (월)	11/3 (화)	11/4 (수)	11/5 (목)	11/6(금) 국없는 저염밥상	11/7 (토)
오전간식	양배추, 치즈②	씨리얼⑤, 우유②	바나나	애호박죽⑤⑥	귤	과일(감)
점 심	쌀밥 쇠고기(부추)국⑤⑥⑯ 양념두부구이⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	찰현미밥 아욱국⑤⑥ 목살양파구이⑤⑥⑩ 채소묵무침③⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	멸치볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 너겟①②⑤⑥⑮ 깍두기⑨(배추김치⑨) 마시는요거트②	혼합잡곡밥⑤⑥ 감자된장국⑤⑥ 달걀찜①⑤⑨ 브로콜리숙회⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	닭살시금치카레밥②⑤⑥⑫⑮⑱ 발효유② 고로케①②⑤⑥⑫ 깍두기⑨(배추김치⑨)	배추볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 새우살국⑤⑥⑨ 깍두기⑨(배추김치⑨)
오후간식	스파게티②⑤⑥⑩⑫	채소튀김⑤⑥	떡볶이①⑤⑥⑫ (현미과자, 우유②)	찐고구마, 우유②	버터모닝롤①②⑤⑥, 우유②	카스텔라①②⑤⑥, 우유②
kcal/단백질/칼슘	621.9/24.2/291.7	707.3/21.2/174.8	776.4/22.3/291.2	623.5/24.7/358.1	660.4/29.9/281.4	588.0/19.0/114.2
일 자	11/9(월) 서울미래밥상	11/10 (화)	11/11 (수)	11/12 (목)	11/13 (금)	11/14 (토)
오전간식	사과	(김치⑨)콩나물죽⑤⑥	당근, 요거트②	귤	바나나	과일(배)
점 심	★미래밥상: 잡곡밥, 과일, 유제품 필수, 쌀밥x, 육류x, 난류x 잡곡밥⑤⑥ 쌀뜨물미역국⑤⑥ (참치)마파두부⑤⑥⑨⑱ 취나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	조밥 배추국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑨⑫⑮⑱ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	다진흑미밥 (건새우⑨)무국⑤⑥ 버섯불고기⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	혼합잡곡밥⑤⑥ 돈육청국장찌개⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤⑫ 김구이 깍두기⑨(배추김치⑨)	쇠고기(브로콜리)볶음 밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 팽이국⑤⑥ 멸치고구마조림⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨) 토마토⑫	연근볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 쇠고기대파국⑤⑥⑯ 깍두기⑨(배추김치⑨)
오후간식	맛탕⑤ 우유②	백설기, 보리차③ (현미과자, 우유②)	잔치국수①⑤⑥⑨	찐핫도그①②⑥⑩⑫ 우유②	크림빵①②④⑤⑥, 우유②	쵸코롤빵①②④⑤⑥ 우유②
kcal/단백질/칼슘	620.9/22.4/361.6	702.0/25.5/170.0	709.3/31.2/396.2	639.1/28.1/305.0	763.5/23.4/327.4	635.1/27.5/129.7
일 자	11/16 (월)	11/17 (화)	11/18(수) 저탄소 지구밥상: 배추	11/19 (목)	11/20(금)	11/21 (토)
오전간식	귤	근대죽⑤⑥	(미숫가루⑤⑥)우유②	토마토⑫	배	과일(포도)
점 심	쌀밥 달걀(연두부)국①⑤⑥ 떡갈비⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑱ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	차조밥 유부국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 파프리카된장무침⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	콩나물밥⑤⑥⑯ 부추장국⑤⑥ 메추리알(케첩⑫)조림①⑤⑥ 조미김 깍두기⑨(배추김치⑨)	혼합잡곡밥⑤⑥ 쇠고기(미역)국⑤⑥⑯ 베이컨감자볶음⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	혼합잡곡밥⑤⑥ (오징어⑰)호박국⑤⑥⑨ 파프리카오리구이⑤⑥ 배추(들깨)나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	(참치)볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 새송이국⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)
오후간식	찐감자, 우유②	바람떡, 현미차③ (씨리얼⑤, 우유②)	배추전①⑤⑥, 식혜	모듬어묵탕⑤⑥	후레쉬팡①②⑤⑥, 우유②	파운드케익①②⑤⑥⑩⑭ 우유②
kcal/단백질/칼슘	600.9/25.3/372.6	625.4/24.2/182.0	698.6/26.5/309.0	628.0/25.1/232.3	608.1/26.1/179.3	723.0/23.5/323.5
일 자	11/23(월) 서울미래밥상	11/24 (화)	11/25 (수)	11/26 (목) ★김장 담그는 날	11/27(금) 일당!오십! 저당밥상	11/28 (토)
오전간식	감	두부죽⑤⑥	씨리얼⑤, 우유②	바나나	사과(토마토⑫)	과일(배)
점 심	★미래밥상: 잡곡밥, 과일, 유제품 필수, 쌀밥x, 육류x, 난류x 잡곡밥⑤⑥ (조개살⑱)시금치국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	찰보리밥 콩나물국⑤⑥⑨ 제육(김치⑨)두루치기⑤⑥⑩ 오이(크래미)무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨(깍두기⑨)	발아현미밥 닭개장⑤⑥⑮ 스크램블①⑤⑫ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 우거지국⑤⑥ 삶은고기⑤⑥⑨⑩ 무생채⑨ 겉절이⑨	기장밥 장국⑤⑥ 함박(데미소스)①⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 저당(콘)샐러드①②⑤⑥⑫ 깍두기⑨(배추김치⑨)	돈육볶음밥⑤⑥⑨⑩⑱ 양배추국⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)
오후간식	단호박찜, 우유②	칼국수⑤⑥⑨⑱	증편, 결명자차③	(찐)만두①⑤⑥⑩	붕어빵 ①②⑤⑥, 우유②	보름달빵①②⑤⑥, 우유②
kcal/단백질/칼슘	609.9/21.7/374.9	675.0/25.9/183.9	605.6/25.6/261.3	647.1/25.2/301.4	721.4/22.7/192.7	631.3/23.7/362.5
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 ⑳근대 ㉑귀리 ㉒옥수수				
점 심	쌀밥 쇠고기국⑤⑥⑯ 생선무조림⑤⑥⑦ 세발나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	※ 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.		
오후간식	유부초밥⑤⑥⑯					
kcal/단백질/칼슘	679.8 /29.0/337.4					

원산지	쌀 (밥,죽,누룽지) (찹쌀,현미,흑미)	배추김치		콩		오징어		견학식단		
		배추	고춧가루	두부	연두부			너겟(계육)		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산		
	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	가공식					
					완자(돈육)	참치(다랑어)	떡갈비(돈육)	베이컨(돈육)	치킨(닭고기)	함박(돈육)
	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	아르헨티나 외	국내산	국내산

■ 1일 에너지 및 단백질 권장량은 만 1-2세 900kcal 20g, 만 3-5세 1,400kcal 25g입니다.

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

2026년 11월 저녁식단표
(만3-5세)

중계어린이집

노원구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀(02-970-7937)

일 자	11/2 (월)	11/3 (화)	11/4 (수)	11/5 (목)	11/6 (금)
저 녁	쌀밥 (김치⑨)콩나물국⑤⑥ 돈육감자조림⑤⑥⑩ 김구이 배추김치⑨(깍두기⑨)	김치볶음밥①⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 유부국⑤⑥ 생선튀김①⑤⑥⑨⑫ 깍두기⑨(배추김치⑨) 발효유②	잡곡밥⑤⑥ (닭살⑮)당면국⑤⑥ 계란후라이①⑤⑥ 느타리볶음⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 다시마국⑤⑥ 고구마갈비찜⑤⑥⑩ 상추(배)무침⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 시금치국⑤⑥ 닭봉조림⑤⑥⑮ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)
저녁간식	과일⑪⑫(배)	과일⑪⑫(바나나)	우유②	과일⑪⑫(감)	두유⑤
kcal/단백질/칼슘	496.7/18.3/132.5	464.2/19.9/264.4	516.3/21.1/249.5	486.8/19.4/150.3	529.3/28.5/213.4
일 자	11/9 (월)	11/10 (화)	11/11 (수)	11/12 (목)	11/13 (금)
저 녁	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 무국⑤⑥ 돈육(굴소스⑨⑱)볶음⑤⑥⑩ 숙주당근무침⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	전주비빔밥①⑤⑥⑯ 유부장국⑤⑥ 메추리알조림①⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨) 발효유②	잡곡밥⑤⑥ 느타리국⑤⑥ 쇠고기오이볶음⑤⑥⑯ 무나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥ 건새우국⑤⑥⑨ 찜닭⑤⑥⑮ 양배추나물⑤⑥⑨⑱ 배추김치⑨(깍두기⑨)	쌀밥 쇠고기국⑤⑥⑯ 두부전①⑤⑥ 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)
저녁간식	두유⑤(우유②)	우유②	과일⑪⑫(감)	과일⑪⑫(배)	두유⑤(우유②)
kcal/단백질/칼슘	469.4/20.0/223.6	570.9/24.5/348.4	405.5/14.3/111.8	477.8/24.3/164.9	510.7/21.3/260.9
일 자	11/16 (월)	11/17 (화)	11/18 (수)	11/19 (목)	11/20 (금)
저 녁	쌀밥 열무된장국⑤⑥ 스크램블①⑤⑫ 맛살숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	하이라이스②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 달걀탕①⑤⑥ 너겟①⑤⑥⑮ 깍두기⑨(배추김치⑨) 발효유②	쌀밥 김치찌개⑤⑥⑨⑩ 돈육부추볶음⑤⑥⑨⑩⑱ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥ 무채국⑤⑥ 닭다리살볶음⑤⑥⑨⑮⑱ 감자범벅①⑤ 깍두기⑨(배추김치⑨)	쌀밥 두부국⑤⑥ 돈육조림⑤⑥⑩ 애호박들깨나물⑤⑥⑨ 깍두기⑨(배추김치⑨)
저녁간식	두유⑤(우유②)	우유②	과일⑪⑫(포도)	우유②	두유⑤(우유②)
kcal/단백질/칼슘	420.0/17.3/222.9	544.4/22.5/96.3	436.7/17.5/126.3	562.0/22.8/214.0	545.6/33.4/257.1
일 자	11/23 (월)	11/24 (화)	11/25 (수)	11/26 (목)	11/27 (금)
저 녁	잡곡밥⑤⑥ 버섯국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	해물굴소스덮밥⑤⑥⑧⑨⑩⑰⑱ 달걀국①⑤⑥ 진미채조림⑤⑥⑰ 콩나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥ 아욱국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑱ 도토리묵무침③⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥ 들깨배추국⑤⑥⑯ (파프리카)달걀찜①⑨ 호박나물⑤⑥⑨ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥ 시금치된장국⑤⑥ 다짐육두부조림⑤⑥⑩ 새송이나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)
저녁간식	두유⑤(우유②)	우유②	과일⑪⑫(배)	우유②	두유⑤(우유②)
kcal/단백질/칼슘	445.0/20.1/223.4	468.3/23.9/268.4	628.2/29.2/207.5	502.9/23.1/281.0	441.0/19.6/226.4
일 자	11/30 (월)				
저 녁	쌀밥 김치국⑤⑥⑨ 돈가스①⑤⑥⑩⑫ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)				
저녁간식	과일⑪⑫(바나나)				
kcal/단백질/칼슘	477.5/22.0/157.7				



원산지	쌀 (밥,죽,누룽지) (찹쌀,현미,흑미)	배추김치		콩	쇠고기	돼지고기
		배추	고춧가루	두부		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산

원산지	닭고기	고등어	오징어	가공품(사용하지 않은 식재료는 삭제)			
				너겟(닭고기)	진미채(오징어)	떡갈비(돈육)	돈가스(돈육)
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

알레르기 유발식품

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣 ⑳근대 ㉑귀리 ㉒옥수수

※ 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.

- 11월 추천과일: 바나나, 사과, 귤, 토마토, 포도, 감, 배 등 (과일명을 꼭 명시해주세요)
- 1일 에너지 및 단백질 권장량은 만 1-2세 900kcal 20g, 만 3-5세 1,400kcal 25g입니다.
- 생선류에는 선택메뉴를 제공하오니 기관에 맞게 선택하여 이용 바랍니다. 위 식단은 기관 및 식품 수급 상황에 따라 같은 식품군으로 대체 할 수 있습니다.
- 검정색 괄호( )안의 재료는 생략 가능하며, 파란색 괄호( )안의 메뉴로 대체 가능합니다. 파란색 괄호( )안의 메뉴 중 택일하신 후 선택하지 않은 메뉴는 삭제하셔도 됩니다.
- 식단 관련 문의는 노원구어린이·사회복지급식관리지원센터 ☎ 02) 970-7937입니다. (식단은 로그인 없이 노원구어린이·사회복지급식관리지원센터 홈페이지-공지사항에서 다운가능)