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

2026년 11월 식단표A
(만1-2세,기본,알레르기표기)

월계3동 어린이집
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	콜라비, 치즈②	바나나	씨리얼⑤, 우유②	애호박죽⑤⑥	방울토마토⑫	감
점 심	쌀밥 쇠고기부추국⑤⑥⑯ 양념두부구이⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 버섯국⑤⑥ 완자①⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 아욱국⑤⑥ 목살양파구이⑤⑥⑩ 채소묵무침③⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 감자된장국⑤⑥ 달걀찜①⑤⑨ 브로콜리숙회⑤⑥ 배추김치⑨	닭살시금치카레밥②⑤⑥⑫⑮⑱ 저염무국⑤⑥ 고로케①②⑤⑥⑫ 배추김치⑨	배추볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 새우살국⑤⑥⑨ 배추김치⑨
오후간식	스파게티②⑤⑥⑩⑫	주먹밥⑤⑥⑯,보리차③	채소튀김⑤⑥	찐고구마, 우유②	모닝롤①②⑤⑥, 우유②	꼬마김밥①⑤⑥⑩⑬
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	411.6/13.3/79.9
일 자	11/9(월) 서울미래밥상	11/10 (화)	11/11 (수)	11/12 (목)	11/13 (금)	11/14 (토)
오전간식	바나나	김치⑨콩나물죽⑤⑥	당근, 요거트②	귤	사과	배
점 심	잡곡밥 쌀뜨물미역국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑨⑱ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 배추국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑨⑫⑮⑱ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 무국⑤⑥ 버섯불고기⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 돈육청국장찌개⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤⑫ 김구이 깍두기⑨	쇠고기 브로콜리볶음밥 ⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 팽이국⑤⑥ 멸치감자조림⑤⑥ 깍두기⑨ 방울토마토⑫	연근볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 쇠고기대파국⑤⑥⑯ 깍두기⑨
오후간식	찐감자, 우유②	잡채⑤⑥⑩, 보리차③	잔치국수①⑤⑥⑨	찐핫도그①②⑥⑩⑫, 우유②	크림빵①②④⑤⑥, 우유②	탕수육①⑤⑥⑩⑫
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	444.5/19.3/90.8
일 자	11/16 (월)	11/17 (화)	11/18(수) 저탄소 지구밥상: 배추	11/19 (목)	11/20(금) 김장밥상	11/21 (토)
오전간식	감	사과	미숫가루⑤⑥우유②	두부죽⑤⑥	배	바나나
점 심	쌀밥 달걀연두부국①⑤⑥ 떡갈비⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑱ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 유부국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 파프리카된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	곤드레콩나물밥⑤⑥⑯ 부추장국⑤⑥ 메추리알케첩⑫조림①⑤⑥ 조미김 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 베이컨감자볶음⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 우거지국⑤⑥ 삶은고기⑤⑥⑨⑩ 무생채⑨ 겉절이⑨	참치볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 새송이국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐고구마, 우유②	수제비⑤⑥⑨⑱	배추전①⑤⑥, 식혜	치킨샐러드①⑤⑥⑮	후레쉬팡①②⑤⑥, 우유②	과일샐러드①②⑤⑥⑪⑫, 우유②
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	452.9/17.6/211.0	506.1/16.5/226.5
일 자	11/23(월) 서울미래밥상	11/24 (화)	11/25 (수)	11/26 (목)	11/27(금) 일당!오십! 저당밥상	11/28 (토)
오전간식	바나나	귤	씨리얼⑤, 우유②	양송이죽⑤⑥	방울토마토⑫	배
점 심	잡곡밥⑤⑥ 시금치국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 콩나물국⑤⑥⑨ 제육김치⑨두루치기⑤⑥⑩ 파래무침 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 닭개장⑤⑥⑮ 새우살볶음⑤⑥⑨⑱ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 호박국⑤⑥⑨ 파프리카오리구이⑤⑥ 배추들깨나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 스프②⑤⑥ 함박①⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 저당콘샐러드①②⑤⑥⑫ 배추김치⑨	돈육볶음밥⑤⑥⑨⑩⑱ 양배추국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	단호박찜, 우유②	짜장면①②⑤⑥⑩⑫⑯⑱	치즈샌드위치①②⑤⑥⑩⑫, 보리차③	메밀전병③⑤⑥⑨⑩	붕어빵①②⑤⑥, 우유②	찐감자, 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	441.9/16.6/253.7
일 자	11/30 (월)	알레르기 유발식품		가정에서 함께해요! 저탄소 지구밥상교육!		
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				
점 심	쌀밥 쇠고기국⑤⑥⑯ 닭볶음탕⑤⑥⑫⑮ 세발나물⑤⑥ 깍두기⑨	※ 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	475.9/20.3/236.2					

원산지	쌀 (밥,죽,누룽지) (찹쌀,현미,흑미)	배추김치		콩		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기
		배추	고춧가루	두부	연두부				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산
	가공품								
	완자(돈육)	참치(다랑어)	탕수육(돈육)	떡갈비(돈육)	치킨(닭고기)	함박(돈육)			
	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산	국내산			

※ 원산지 표시대상 수산물 20종 : 오징어(진미채, 해물완자 등) / 꽃게 / 명태(동태, 코다리, 생태, 명엽채, 동태포, 명태가공품 등) / 고등어 / 갈치 / 참조기 / 넙치 / 조피볼락 / 참돔 / 미꾸라지 / 뱀장어 / 다랑어(참치통조림 등) / 낙지 / 주꾸미 / 아귀 / 가리비 / 우렁쉥이(멍게) / 전복 / 방어 / 부세

■ 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 식단표A
(만3-5세,기본,알레르기표기)

월계3동 어린이집
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	콜라비, 치즈②	바나나	씨리얼⑤, 우유②	애호박죽⑤⑥	방울토마토⑫	감
점 심	쌀밥 쇠고기부추국⑤⑥⑯ 양념두부구이⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 버섯국⑤⑥ 완자①⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 아욱국⑤⑥ 목살양파구이⑤⑥⑩ 채소묵무침③⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 감자된장국⑤⑥ 달걀찜①⑤⑨ 브로콜리숙회⑤⑥ 배추김치⑨	닭살시금치카레밥②⑤⑥⑫⑮⑱ 저염무국⑤⑥ 고로케①②⑤⑥⑫ 배추김치⑨	배추볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 새우살국⑤⑥⑨ 깍두기⑨
오후간식	스파게티②⑤⑥⑩⑫	영양떡④⑤⑲,보리차③	채소튀김⑤⑥	찐고구마, 우유②	모닝롤①②⑤⑥, 우유②	꼬마김밥①⑤⑥⑩⑬
kcal/단백질/칼슘	621.9/24.2/291.7	707.3/21.2/174.8	671.1/22.9/268.5	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	바나나	김치⑨콩나물죽⑤⑥	당근, 요거트②	귤	사과	배
점 심	잡곡밥⑤⑥ 쌀뜨물미역국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑨⑱ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 배추국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑨⑫⑮⑱ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 무국⑤⑥ 버섯불고기⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 돈육청국장찌개⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤⑫ 김구이 깍두기⑨	쇠고기브로콜리볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 팽이국⑤⑥ 멸치감자조림⑤⑥ 깍두기⑨ 방울토마토⑫	연근볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 쇠고기대파국⑤⑥⑯ 깍두기⑨
오후간식	찐감자, 우유②	백설기, 보리차③	잔치국수①⑤⑥⑨	찐핫도그①②⑥⑩⑫, 우유②	크림빵①②④⑤⑥, 우유②	탕수육①⑤⑥⑩⑫
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) 김장밥상	11/21 (토)
오전간식	감	사과	미숫가루⑤⑥우유②	두부죽⑤⑥	배	포도
점 심	쌀밥 달걀연두부국①⑤⑥ 떡갈비⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑱ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 유부국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 파프리카된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	곤드레콩나물밥⑤⑥⑯ 부추장국⑤⑥ 메추리알케첩⑫조림①⑤⑥ 조미김 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 베이컨감자볶음⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 우거지국⑤⑥ 삶은고기⑤⑥⑨⑩ 무생채⑨ 겉절이⑨	참치볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 새송이국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐고구마, 우유②	절편, 보리차③	배추전①⑤⑥, 식혜	치킨샐러드①⑤⑥⑮	후레쉬팡①②⑤⑥, 우유②	과일샐러드①②⑤⑥⑪⑫, 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	647.1/25.2/301.4	723.0/23.5/323.5
일 자	11/23(월) 서울미래밥상	11/24 (화)	11/25 (수)	11/26 (목)	11/27(금) 일당!오십! 저당밥상	11/28 (토)
오전간식	바나나	귤	씨리얼⑤, 우유②	양송이죽⑤⑥	토마토⑫	배
점 심	잡곡밥⑤⑥ 시금치국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 콩나물국⑤⑥⑨ 제육김치⑨두루치기⑤⑥⑩ 파래무침 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 닭개장⑤⑥⑮ 새우살볶음⑤⑥⑨⑱ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 호박국⑤⑥⑨ 파프리카오리구이⑤⑥ 배추들깨나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 스프②⑤⑥ 함박①⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 저당콘샐러드①②⑤⑥⑫ 배추김치⑨	돈육볶음밥⑤⑥⑨⑩⑱ 양배추국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	단호박찜, 우유②	짜장면①②⑤⑥⑩⑫⑯⑱	증편, 보리차③	메밀전병③⑤⑥⑨⑩	붕어빵①②⑤⑥, 우유②	찐감자, 우유②
kcal/단백질/칼슘	609.9/21.7/374.9	675.0/25.9/183.9	605.6/25.6/261.3	608.1/26.1/179.3	721.4/22.7/192.7	631.3/23.7/362.5
일 자	11/30 (월)	**알레르기 유발식품**		**가정에서 함께해요! 저탄소 지구밥상교육!**		
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**				
점 심	쌀밥 쇠고기국⑤⑥⑯ 닭볶음탕⑤⑥⑫⑮ 세발나물⑤⑥ 깍두기⑨	※ 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		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기
		배추	고춧가루	두부	연두부				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산
	가공품								
	완자(돈육)	참치(다랑어)	탕수육(돈육)	떡갈비(돈육)	치킨(닭고기)	함박(돈육)			
	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산	국내산			

※ 원산지 표시대상 수산물 20종 : 오징어(진미채, 해물완자 등) / 꽃게 / 명태(동태, 코다리, 생태, 명엽채, 동태포, 명태가공품 등) / 고등어 / 갈치 / 참조기 / 넙치 / 조피볼락 / 참돔 / 미꾸라지 / 뱀장어 / 다랑어(참치통조림 등) / 낙지 / 주꾸미 / 아귀 / 가리비 / 우렁쉥이(멍게) / 전복 / 방어 / 부세

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