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

2026년 11월 식단표
(만1-2세,기본,알레르기표기)

공릉어린이집
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	배	현미스낵, 우유②	애호박죽⑤⑥	귤	감
점 심	쌀밥 쇠고기국⑤⑥⑯ 양념두부구이⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 버섯국⑤⑥ 완자①⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 아욱국⑤⑥ 목살양파구이⑤⑥⑩ 채소묵무침③⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 감자된장국⑤⑥ 달걀찜①⑤⑨ 브로콜리숙회⑤⑥ 깍두기⑨	닭살시금치카레밥②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 저염무국⑤⑥ 고로케①②⑤⑥⑫ 배추김치⑨	배추볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 새우살국⑤⑥⑨ 깍두기⑨
오후간식	스파게티②⑤⑥⑩⑫	주먹밥⑤⑥⑯, 차(보리차)③	채소전⑤⑥	찐고구마, 우유②	모닝롤①②⑤⑥, 스프②⑤⑥	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	사과	콩나물죽⑤⑥	당근, 요거트②	귤	배	토마토
점 심	잡곡밥 쌀뜨물미역국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑨⑱ 취나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 배추국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑨⑫⑮⑱ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 무국⑤⑥ 버섯불고기⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 돈육청국장찌개⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤⑫ 김구이 배추김치⑨	쇠고기볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 팽이국⑤⑥ 멸치감자조림⑤⑥ 깍두기⑨ 토마토⑫	연근볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 쇠고기대파국⑤⑥⑯ 배추김치⑨
오후간식	찐감자,, 우유②	잡채⑤⑥⑩, 차(보리차)③	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) 생일밥상	11/19 (목)	11/20(금) 김장밥상	11/21 (토)
오전간식	감	사과	바나나	두부죽⑤⑥	배	포도
점 심	쌀밥 달걀연두부국①⑤⑥ 떡갈비⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑱ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 유부국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 파프리카된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 미역국⑤⑥⑯ 새우가스①⑤⑥⑨⑫ 코울슬로①⑤ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 쇠고기국⑤⑥⑯ 베이컨감자볶음⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 우거지국⑤⑥ 삶은고기⑤⑥⑨⑩ 무생채⑨ 배추김치⑨	볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 새송이국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐고구마, 우유②	수제비⑤⑥⑨⑱	케이크①②⑤⑥, 주스⑪⑫	모듬어묵탕⑤⑥	후레쉬팡①②⑤⑥, 우유②	과일샐러드①②⑤⑥⑪⑫, 우유②
kcal/단백질/칼슘	420.6/17.7/260.8	437.8/16.9/127.4	474.5/17.8/127.2	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	배	현미스낵, 우유②	양송이죽⑤⑥	토마토⑫	배
점 심	잡곡밥⑤⑥ 시금치국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 콩나물국⑤⑥⑨ 제육두루치기⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 닭개장⑤⑥⑮ 스크램블①⑤⑫ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 호박국⑤⑥⑨ 파프리카오리구이⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 장국⑤⑥ 함박①⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 저당콘샐러드①②⑤⑥⑫ 깍두기⑨	돈육볶음밥⑤⑥⑨⑩⑱ 양배추국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	단호박찜, 우유②	짜장면①②⑤⑥⑩⑫⑯⑱	치즈샌드위치①②⑤⑥⑩⑫, 차(보리차)③	찐만두①⑤⑥⑩	붕어빵, 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)	가정에서 함께해요! 저탄소 지구밥상교육! 배추				
오전간식	오이, 요거트②					
점 심	쌀밥 쇠고기국⑤⑥⑯ 닭볶음탕⑤⑥⑫⑮ 세발나물⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	유부초밥⑤⑥⑯					
kcal/단백질/칼슘	475.9/20.3/236.2					



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





■ 1일 에너지 및 단백질 권장량은 만 1-2세 900kcal 20g, 만 3-5세 1,400kcal 25g입니다.
■ 난류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산류, 호두, 닭고기,쇠고기, 오징어, 조개류, 잣 등의 알레르기 유발식품에 특정 증상을 보이는 경우 또는 기타표기 되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 경우 급식 시 미리 알려주시면 주의하겠습니다.
■ 위 식단은 기관 및 식품 수급상황에 따라 같은 식품군으로 대체할 수 있으며, 대체 시 대체내용을 현관 급식보면대와 게시판에 게재하고 있습니다. 참고하시기 바랍니다.
■ ※ 수산물 원산지 표시대상 : 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 / 부세입니다.

원산지	쌀 (밥,죽,누룽지) (찹쌀,현미,흑미)	배추김치		콩		가공품				
		배추	고춧가루	두부	연두부	완자(돈육)	탕수육(돈육)	떡갈비(돈육)	베이컨(돈육)	함박(돈육)
	국내산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산
	쇠고기		돼지고기		닭고기		오리고기			
	국내산 한우		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 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 완제품, 가공식품을 사용하는 경우 제품에 따라 원재료가 상이하므로, 원에서 사용하는 제품의 뒷면 원재료를 확인해 제환하고 있습니다.

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

2026년 11월 식단표
(만3-5세,기본,알레르기표기)

공릉어린이집
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	배	현미스낵, 우유②	애호박죽⑤⑥	귤	감
점 심	쌀밥 쇠고기국⑤⑥⑯ 양념두부구이⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 버섯국⑤⑥ 완자①⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 아욱국⑤⑥ 목살양파구이⑤⑥⑩ 채소묵무침③⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 감자된장국⑤⑥ 달걀찜①⑤⑨ 브로콜리숙회⑤⑥ 깍두기⑨	닭살시금치카레밥②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 저염무국⑤⑥ 고로케①②⑤⑥⑫ 배추김치⑨	배추볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 새우살국⑤⑥⑨ 깍두기⑨
오후간식	스파게티②⑤⑥⑩⑫	주먹밥⑤⑥⑯, 차(보리차)③	채소전⑤⑥	찐고구마, 우유②	모닝롤①②⑤⑥, 스프②⑤⑥	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	사과	콩나물죽⑤⑥	당근, 요거트②	귤	배	토마토
점 심	잡곡밥⑤⑥ 쌀뜨물미역국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑨⑱ 취나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 배추국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑨⑫⑮⑱ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 무국⑤⑥ 버섯불고기⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 돈육청국장찌개⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤⑫ 김구이 배추김치⑨	쇠고기볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 팽이국⑤⑥ 멸치감자조림⑤⑥ 깍두기⑨ 토마토⑫	연근볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 쇠고기대파국⑤⑥⑯ 배추김치⑨
오후간식	찐감자, 우유②	잡채⑤⑥⑩, 차(보리차)③	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) 생일밥상	11/19 (목)	11/20(금) 김장밥상	11/21 (토)
오전간식	감	사과	바나나	두부죽⑤⑥	배	포도
점 심	쌀밥 달걀연두부국①⑤⑥ 떡갈비⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑱ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 유부국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 파프리카된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 미역국⑤⑥⑯ 새우가스①⑤⑥⑨⑫ 코울슬로①⑤ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 쇠고기국⑤⑥⑯ 베이컨감자볶음⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 우거지국⑤⑥ 삶은고기⑤⑥⑨⑩ 무생채⑨ 배추김치⑨	볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 새송이국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐고구마, 우유②	수제비⑤⑥⑨⑱	케이크①②⑤⑥, 주스⑪⑫	모듬어묵탕⑤⑥	후레쉬팡①②⑤⑥, 우유②	과일샐러드①②⑤⑥⑪⑫, 우유②
kcal/단백질/칼슘	600.9/25.3/372.6	625.4/24.2/182.0	474.5/17.8/127.2	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	배	현미스낵, 우유②	양송이죽⑤⑥	토마토⑫	배
점 심	잡곡밥⑤⑥ 시금치국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 콩나물국⑤⑥⑨ 제육두루치기⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 닭개장⑤⑥⑮ 스크램블①⑤⑫ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 호박국⑤⑥⑨ 파프리카오리구이⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 장국⑤⑥ 함박①⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 저당콘샐러드①②⑤⑥⑫ 깍두기⑨	돈육볶음밥⑤⑥⑨⑩⑱ 양배추국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	단호박찜, 우유②	짜장면①②⑤⑥⑩⑫⑯⑱	치즈샌드위치①②⑤⑥⑩⑫, 차(보리차)③	찐만두①⑤⑥⑩	붕어빵, 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)	가정에서 함께해요! 저탄소 지구밥상교육! 배추				
오전간식	오이, 요거트②					
점 심	쌀밥 쇠고기국⑤⑥⑯ 닭볶음탕⑤⑥⑫⑮ 세발나물⑤⑥ 배추김치⑨	 ▪ 비타민C가 풍부해 감기를 예방해요. ▪ 식이섬유가 풍부해 황금똥을 누게 해요.				
오후간식	유부초밥⑤⑥⑯					
kcal/단백질/칼슘	679.8 /29.0/337.4					

■ 1일 에너지 및 단백질 권장량은 만 1-2세 900kcal 20g, 만 3-5세 1,400kcal 25g입니다.
■ 난류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산류, 호두, 닭고기,쇠고기, 오징어, 조개류, 잣 등의 알레르기 유발식품에 특정 증상을 보이는 경우
또는 기타표기 되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 경우 급식 시 미리 알려주시면 주의하겠습니다.
■ 위 식단은 기관 및 식품 수급상황에 따라 같은 식품군으로 대체할 수 있으며, 대체 시 대체내용을 현관 급식보면대와 게시판에 게재하고 있습니다. 참고하시기 바랍니다.
■ ※ 수산물 원산지 표시대상 : 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 / 부세입니다.

원산지	쌀 (밥,죽,누룽지) (찹쌀,현미,흑미)	배추김치		콩		가공품				
		배추	고춧가루	두부	연두부	완자(돈육)	탕수육(돈육)	떡갈비(돈육)	베이컨(돈육)	함박(돈육)
	국내산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산
	쇠고기		돼지고기			닭고기			오리고기	
	국내산 한우		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 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 완제품, 가공식품을 사용하는 경우 제품에 따라 원재료가 상이하므로, 원에서 사용하는 제품의 뒷면 원재료를 확인해 제환하고 있습니다.