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

2026년 11월 식단표
(만1-2세,죽2회식)

늘 꿈과 희망이 있는 미광 어린이집

일 자	11/2 (월)	11/3 (화)	11/4 (수)	11/5 (목)	11/6(금) 국없는 저염밥상
오전간식	콜라비, 치즈②	흑임자죽	현미스낵, 우유②	애호박죽⑤⑥	귤
점 심	잡곡밥⑤⑥ 쇠고기(부추)국⑤⑥⑯ 양념두부구이⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 버섯국⑤⑥ 완자①⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 아욱국⑤⑥ 목살양파구이⑤⑥⑩ 채소묵무침③⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 감자된장국⑤⑥ 달걀찜①⑤⑨ 브로콜리숙회⑤⑥ 깍두기⑨	닭살시금치카레밥②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 발효유② 오징어볶음⑤⑥⑰ 배추김치⑨
오후간식	스파게티②⑤⑥⑩⑫	주먹밥⑤⑥⑯, 차③	채소튀김⑤⑥	찐고구마, 우유②	모닝롤①②⑤⑥, 우유②
kcal/단백질/칼슘	435.3/16.9/204.2	478.3/15.1/157.2	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	사과	콩나물죽⑤⑥	당근, 요거트②	닭죽⑤⑥⑮	포도
점 심	★미래밥상: 잡곡밥, 과일, 유제품 필수, 쌀밥x, 육류x, 난류x 잡곡밥 쌀뜨물미역국⑤⑥ (참치)마파두부⑤⑥⑨⑱ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 배추국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑨⑫⑮⑱ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ (건새우⑨)무국⑤⑥ 버섯소불고기⑤⑥⑩ 호박전①⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 돈육청국장찌개⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤⑫ 김구이 배추김치⑨	쇠고기(브로콜리)볶음밥 ⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 팽이국⑤⑥ 멸치감자조림⑤⑥ 배추김치⑨ 수제피클
오후간식	찐감자, 우유②	잡채⑤⑥⑩, 차③	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	482.6/21.3/207.8	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)
오전간식	감	근대죽⑤⑥	(미숫가루⑤⑥)우유②	두부죽⑤⑥	바나나
점 심	잡곡밥⑤⑥ 달걀(연두부)국①⑤⑥ 떡갈비⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑱ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 유부국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 파프리카된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	(곤드레)콩나물밥⑤⑥⑯ 부추장국⑤⑥ 메추리알 조림①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 쇠고기(미역)국⑤⑥⑯ 베이컨감자볶음⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	짜장밥②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 저염호박국⑤⑥⑨ 만두①⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	삶은밤, 우유②	수제비⑤⑥⑨⑱	배추전①⑤⑥, 식혜	모듬어묵탕⑤⑥	후레쉬팡①②⑤⑥, 우유②
kcal/단백질/칼슘	420.6/17.7/260.8	461.1/19.7/180.8	489.0/18.6/216.3	439.6/17.5/162.6	452.9/17.6/211.0
일 자	11/23(월) 서울미래밥상	11/24 (화)	11/25 (수)	11/26 (목)	11/27(금) 일당!오십! 저당밥상
오전간식	포도	우유(밤)죽②	씨리얼⑤, 우유②	양송이죽⑤⑥	사과
점 심	★미래밥상: 잡곡밥, 과일, 유제품 필수, 쌀밥x, 육류x, 난류x 잡곡밥⑤⑥ (조개살⑱)시금치국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 콩나물국⑤⑥⑨ 제육(김치⑨)두루치기⑤⑥⑩ 파래무침 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 닭개장⑤⑥⑮ 스크램블①⑤⑫ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 (오징어⑰)호박국⑤⑥⑨ 파프리카오리구이⑤⑥ 배추(들깨)나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 스프②⑤⑥ 함박①⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 저당(콘)샐러드①②⑤⑥⑫ 배추김치⑨
오후간식	(조청)단호박찜, 우유②	짜장면①②⑤⑥⑩⑫⑯⑱	치즈샌드위치①②⑤⑥⑩⑫, 차③	(찐)만두①⑤⑥⑩	쌀빵①②⑤⑥, 우유②
kcal/단백질/칼슘	426.9/15.2/262.4	480.4/18.7/137.5	423.9/17.9/182.9	425.6/18.3/125.5	505.0/15.9/134.9
일 자	11/30 (월)	가정에서 함께해요! 저탄소 지구밥상교육! 배추			
오전간식	오이, 요거트②		▪ 비타민C가 풍부해 감기를 예방해요. ▪ 식이섬유가 풍부해 황금똥을 누게 해요.		
점 심	쌀밥 쇠고기국⑤⑥⑯ 생선무조림⑤⑥⑦ 세발나물⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	유부초밥⑤⑥⑯				
kcal/단백질/칼슘	475.9/20.3/236.2				

원산지 표시	쌀				배추김치		콩		육류						수산물 가공품								
	밥	죽	찹쌀 흑미	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부	쇠고기국거리	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기		삼치	조개살	함박	완자	베이컨	떡갈비	참치	옥수수콘	
	국내산				국내산		국내산		국내산						국내산	돈육 국내산					원양산	외국산	

★기관의 식재료 공급에 따라 원산지가 변경될 수 있음을 알려드립니다.

알레르기 유발식품

★알레르기 유발 식품을 각 메뉴에 표시하였으니 알+레르기 반응을 보이는 유아에게는 해당식품을 제한해주세요. 가공식품의 경우 해당제품의 표시사항에서 알레르기 유발식품을 개별적으로 확인하시기 바랍니다. 또한 식단에 표기되어있지 않더라도 양념류에 알레르기 유발식품이 포함되어있을 수 있으므로 주의해주시기 바랍니다.

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣 ⑳오이 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

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

2026년 11월 식단표
(만3-5세,기본,알레르기표기)

늘 꿈과 희망이 있는 미광 어린이집

일 자	11/2 (월)	11/3 (화)	11/4 (수)	11/5 (목)	11/6(금) 국없는 저염밥상
오전간식	콜라비, 치즈②	흑임자죽	현미스낵, 우유②	애호박죽⑤⑥	귤
점 심	잡곡밥⑤⑥ 쇠고기(부추)국⑤⑥⑯ 양념두부구이⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 버섯국⑤⑥ 완자①⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 아욱국⑤⑥ 목살양파구이⑤⑥⑩ 채소묵무침③⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 감자된장국⑤⑥ 달걀찜①⑤⑨ 브로콜리숙회⑤⑥ 깍두기⑨	닭살시금치카레밥②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 발효유② 오징어볶음⑤⑥⑰ 배추김치⑨
오후간식	스파게티②⑤⑥⑩⑫	주먹밥⑤⑥⑯, 차③	채소튀김⑤⑥	찐고구마, 우유②	모닝롤①②⑤⑥, 우유②
kcal/단백질/칼슘	435.3/16.9/204.2	478.3/15.1/157.2	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	사과	콩나물죽⑤⑥	당근, 요거트②	닭죽⑤⑥⑮	포도
점 심	★미래밥상: 잡곡밥, 과일, 유제품 필수, 쌀밥x, 육류x, 난류x 잡곡밥 쌀뜨물미역국⑤⑥ (참치)마파두부⑤⑥⑨⑱ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 배추국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑨⑫⑮⑱ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ (건새우⑨)무국⑤⑥ 버섯소불고기⑤⑥⑩ 호박전①⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 돈육청국장찌개⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤⑫ 김구이 배추김치⑨	쇠고기(브로콜리)볶음밥 ⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 팽이국⑤⑥ 멸치감자조림⑤⑥ 배추김치⑨ 수제피클
오후간식	찐감자, 우유②	잡채⑤⑥⑩, 차③	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	482.6/21.3/207.8	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)
오전간식	감	근대죽⑤⑥	(미숫가루⑤⑥)우유②	두부죽⑤⑥	바나나
점 심	잡곡밥⑤⑥ 달걀(연두부)국①⑤⑥ 떡갈비⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑱ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 유부국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 파프리카된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	(곤드레)콩나물밥⑤⑥⑯ 부추장국⑤⑥ 메추리알 조림①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 쇠고기(미역)국⑤⑥⑯ 베이컨감자볶음⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	짜장밥②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 저염호박국⑤⑥⑨ 만두①⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	삶은밤, 우유②	수제비⑤⑥⑨⑱	배추전①⑤⑥, 식혜	모듬어묵탕⑤⑥	후레쉬팡①②⑤⑥, 우유②
kcal/단백질/칼슘	420.6/17.7/260.8	461.1/19.7/180.8	489.0/18.6/216.3	439.6/17.5/162.6	452.9/17.6/211.0
일 자	11/23(월) 서울미래밥상	11/24 (화)	11/25 (수)	11/26 (목)	11/27(금) 일당!오십! 저당밥상
오전간식	포도	우유(밤)죽②	씨리얼⑤, 우유②	양송이죽⑤⑥	사과
점 심	★미래밥상: 잡곡밥, 과일, 유제품 필수, 쌀밥x, 육류x, 난류x 잡곡밥⑤⑥ (조개살⑱)시금치국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 콩나물국⑤⑥⑨ 제육(김치⑨)두루치기⑤⑥⑩ 파래무침 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 닭개장⑤⑥⑮ 스크램블①⑤⑫ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 (오징어⑰)호박국⑤⑥⑨ 파프리카오리구이⑤⑥ 배추(들깨)나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 스프②⑤⑥ 함박①⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 저당(콘)샐러드①②⑤⑥⑫ 배추김치⑨
오후간식	(조청)단호박찜, 우유②	짜장면①②⑤⑥⑩⑫⑯⑱	치즈샌드위치①②⑤⑥⑩⑫, 차③	(찐)만두①⑤⑥⑩	쌀빵①②⑤⑥, 우유②
kcal/단백질/칼슘	426.9/15.2/262.4	480.4/18.7/137.5	423.9/17.9/182.9	425.6/18.3/125.5	505.0/15.9/134.9
일 자	11/30 (월)	가정에서 함께해요! 저탄소 지구밥상교육! 배추			
오전간식	오이, 요거트②				
점 심	쌀밥 쇠고기국⑤⑥⑯ 생선무조림⑤⑥⑦ 세발나물⑤⑥ 배추김치⑨		▪ 비타민C가 풍부해 감기를 예방해요. ▪ 식이섬유가 풍부해 황금똥을 누게 해요.		
오후간식	유부초밥⑤⑥⑯				
kcal/단백질/칼슘	475.9/20.3/236.2				

원산지 표시	쌀				배추김치		콩		육류					수산물 가공품							
	밥	죽	찹쌀 혼합미	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부	쇠고기 국거리	쇠고기	돼지 고기	닭고기	오리 고기	삼치	조개살	함박	완자	베이컨	떡갈비	참치	옥수수콘
	국내산				국내산		국내산		국내산					국내산	돈육 국내산					원양산	외국산

★기관의 식재료 공급에 따라 원산지가 변경될 수 있음을 알려드립니다.

알레르기 유발식품

★알레르기 유발 식품을 각 메뉴에 표시하였으니 알+레르기 반응을 보이는 유아에게는 해당식품을 제한해주세요. 가공식품의 경우 해당제품의 표시사항에서 알레르기 유발식품을 개별적으로 확인하시기 바랍니다. 또한 식단에 표기되어있지 않더라도 양념류에 알레르기 유발식품이 포함되어있을 수 있으므로 주의해주시기 바랍니다.

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어
⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣 ⑳오이 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.