샘물어린이집에서 직접 만드는

# 2026년 - 11월 맛있는 점심식단(안)

샘물어린이집은 영·유아와 보육교직원을 존중하는 영아전문 기관입니다

식단참조 : 노원구어린이사회복지급식관리지원센터 2026년 11월 식단표 (만1-2세, 죽만)

식단문의 : 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 | 파프리카죽⑤⑥ | 흑임자죽 | 가지죽⑤⑥ | 애호박죽⑤⑥ | 쇠고기죽⑤⑥⑯ | 과일(감) |
| 점 심 | 잡곡밥⑤⑥(쌀밥)<br>쇠고기(부추)국⑤⑥⑯<br>양념두부구이⑤⑥<br>콩나물무침⑤⑥<br>깍두기⑨(배추김치⑨) | 잡곡밥⑤⑥(쌀밥)<br>버섯국⑤⑥<br>닭살배추볶음⑤⑥⑮<br>오이무침⑤⑥<br>배추김치⑨(깍두기⑨) | 잡곡밥⑤⑥(쌀밥)<br>아욱국⑤⑥<br>목살양파구이⑤⑥⑩<br>채소묵무침③⑤⑥<br>배추김치⑨(깍두기⑨) | 잡곡밥⑤⑥(쌀밥)<br>감자된장국⑤⑥<br>달걀찜①⑤⑨<br>브로콜리숙회⑤⑥<br>깍두기⑨(배추김치⑨) | 닭살시금치카레밥②⑤⑥⑫⑮⑯⑱<br>발효유②<br>오징어볶음⑤⑥)<br>깍두기⑨(배추김치⑨)<br>(추가선택:과일(포도)) | 배추볶음밥<br>⑤⑥⑨⑩⑯⑱<br>새우살국⑤⑥⑨<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 스파게티②⑤⑥⑩⑫, 과일(귤) | 주먹밥⑤⑥⑯, 과일(사과) | 채소튀김⑤⑥ | 찐고구마, 우유② | 모닝롤①②⑤⑥,스프②⑤⑥ | 꼬마김밥①⑤⑥⑩⑬ |
| kcal/단백질/칼슘 | 464.5/15.4/122.7 | 514.9/15.1/159.8 | 463.7/15.5/132.5 | 436.5/17.3/250.7 | 499.9/22.6/190.5 | 411.6/13.3/79.9 |
| 일 자 | 11/9(월) 서울미래밥상 | 11/10 (화) 열린어린이집 | 11/11 (수) | 11/12 (목) | 11/13(금) 둘리현장학습 | 11/14 (토) |
| 오전간식 | 청경채죽⑤⑥ | 김치⑨콩나물죽⑤⑥ | 고구마죽② | 해물죽⑤⑥⑧⑨⑰⑱ | 양배추죽⑤⑥ | 과일(배) |
| 점 심 | ★미래밥상: 잡곡밥, 과일,유제품 필수, 쌀밥x, 육류x, 난류x<br>잡곡밥,쌀뜨물미역국⑤⑥<br>참치마파두부⑤⑥⑨⑱<br>취나물볶음⑤⑥<br>깍두기⑨(배추김치⑨) | 잡곡밥⑤⑥(쌀밥)<br>배추국⑤⑥<br>닭갈비⑤⑥⑨⑫⑮⑱<br>시금치나물⑤⑥<br>배추김치⑨(깍두기⑨) | 잡곡밥⑤⑥(쌀밥)<br>건새우⑨무국⑤⑥<br>버섯불고기⑤⑥⑩<br>가지나물⑤⑥<br>배추김치⑨(깍두기⑨) | 잡곡밥⑤⑥(쌀밥)<br>돈육청국장찌개⑤⑥⑨⑩<br>달걀말이①⑤⑫<br>김구이<br>깍두기⑨(배추김치⑨) | 멸치볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱<br>너겟①②⑤⑥⑮<br>깍두기⑨<br>주스⑪⑫) | 연근볶음밥<br>⑤⑥⑨⑩⑯⑱<br>쇠고기대파국<br>⑤⑥⑯<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 감자고구마샐러드①②⑤⑥⑫, 우유② | 잡채⑤⑥⑩, 과일(감) | 잔치국수①⑤⑥⑨, 바나나 | 맛탕⑤, 우유② | 크림빵①②④⑤⑥, 우유② | 탕수육①⑤⑥⑩⑫ |
| kcal/단백질/칼슘 | 461.6/14.7/220.1 | 527.1/18.2/123.2 | 530.1/21.0/183.6 | 482.6/21.3/207.8 | 541.9/16.7/234.4 | 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) 일당!오십! 저당밥상 | 11/21 (토) |
| 오전간식 | 장국죽⑤⑥⑯ | 근대죽⑤⑥ | 버섯죽⑤⑥ | 현미스낵 ,우유② | 달걀죽①⑤⑥ | 과일(포도) |
| 점 심 | 잡곡밥⑤⑥(쌀밥)<br>달걀연두부국①⑤⑥<br>떡갈비⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑱<br>열무나물⑤⑥<br>깍두기⑨(배추김치⑨) | 잡곡밥⑤⑥(쌀밥)<br>유부국⑤⑥<br>안동찜닭⑤⑥⑮<br>파프리카된장무침⑤⑥<br>배추김치⑨(깍두기⑨) | (곤드레)콩나물밥⑤⑥⑯<br>부추장국⑤⑥<br>메추리알(케첩⑫)조림①⑤⑥<br>오이나물⑤⑥<br>깍두기⑨(배추김치⑨) | 잡곡밥⑤⑥(쌀밥)<br>쇠고기미역국⑤⑥⑯<br>베이컨감자볶음⑤⑥⑩<br>우엉조림⑤⑥<br>깍두기⑨(배추김치⑨) | 잡곡밥⑤⑥(쌀밥)<br>스프②⑤⑥<br>함박①⑤⑥⑩⑫⑮⑯<br>저당(콘)샐러드①②⑤⑥⑫<br>깍두기⑨(배추김치⑨ | (참치)볶음밥⑤⑥<br>⑨⑩⑯⑱<br>새송이국⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 찐고구마, 우유② | 수제비⑤⑥⑨⑱,과일(포도) | 배추전①⑤⑥,과일(사과) | 모듬어묵탕⑤⑥ | 빵(후레쉬팡)①②⑤⑥,우유② | 과일샐러드①②⑤, 우유 |
| kcal/단백질/칼슘 | 446.1/19.1/269.0 | 501.7/20.2/187.1 | 501.0/16.8/139.8 | 439.6/17.5/162.6 | 479.4/19.3/224.7 | 506.1/16.5/226.5 |
| 일 자 | 11/23(월) 서울미래밥상 | 11/24(화) 기차마을현장학습 | 11/25 (수) | 11/26 (목) | 11/27(금) 김장밥상 | 11/28 (토) |
| 오전간식 | 미역죽⑤⑥ | 우유죽② | 감자죽⑤⑥ | 양송이죽⑤⑥ | 브로콜리죽⑤⑥ | 과일(배) |
| 점 심 | ★미래밥상: 잡곡밥, 과일,유제품 필수, 쌀밥x, 육류x, 난류x<br>잡곡밥⑤⑥<br>시금치국⑤⑥<br>두부조림⑤⑥<br>숙주나물⑤⑥<br>깍두기⑨(배추김치⑨) | 잡곡밥⑤⑥(쌀밥)<br>콩나물국⑤⑥⑨<br>제육김치⑨두루치기⑤⑥⑩<br>파래무침<br>배추김치⑨ | 잡곡밥⑤⑥(쌀밥)<br>닭개장⑤⑥⑮<br>스크램블①⑤⑫<br>상추무침⑤⑥<br>깍두기⑨(배추김치⑨) | 잡곡밥⑤⑥(쌀밥)<br>호박국⑤⑥⑨<br>우장조림①⑤⑥⑯<br>배추들깨나물⑤⑥<br>깍두기⑨(배추김치⑨) | ★감수 없이 맞바꾸기 가능<br>잡곡밥⑤⑥(쌀밥)<br>우거지국⑤⑥<br>삶은고기⑤⑥⑨⑩<br>무생채⑨<br>겉절이⑨(배추김치⑨)) | 돈육볶음밥⑤⑥<br>⑨⑩⑱<br>양배추국⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 사과마카로니샐러드①②⑤⑥⑫, 우유② | 짜장면①②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ ,과일(포도) | 치즈샌드위치①②⑤⑥⑩⑫, 과일(배) | (찐)만두①⑤⑥⑩) | 빵(붕어빵or쌀빵)①②⑤⑥, 우유② | 찐감자, 우유② |
| kcal/단백질/칼슘 | 445.4/16.7/236.1 | 521.0/19.2/143.8 | 441.0/16.9/122.2 | 425.6/18.3/125.5 | 519.7/17.8/136.8 | 441.9/16.6/253.7 |

| 일 자 | 11/30 (월) | 알레르기 유발식품 | 가정에서 함께해요! 저탄소 지구밥상교육! 배추 |
|---|---|---|---|
| 오전간식 | 끓인누룽지 | ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩<br>⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨<br>새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫<br>토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮<br>닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱<br>조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣 | <br>▪ 비타민C가 풍부해 감기를 예방해요.<br>▪ 식이섬유가 풍부해 황금똥을 누게 해요. |
| 점 심 | 잡곡밥⑤⑥(쌀밥)<br>쇠고기국⑤⑥⑯<br>생선무조림⑤⑥⑦<br>세발나물⑤⑥<br>깍두기⑨(배추김치⑨) | | |
| 오후간식 | 유부초밥⑤⑥⑯,과일(귤) | | |
| kcal/단백질/칼슘 | 487.6/19.5/177.0 | | |



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

■ 자녀의 음식 알레르기 상황은 기관에 꼭 알려주셔야 합니다. 알리기 전에 일어난 상황에 대해서는 기관에서는 어떠한 책임도 지지 않습니다.

■ 위 식단은 별도의 공지 없이 기관 및 식품 수급 상황에 따라 같은 식품군으로 대체 할 수 있습니다. 괄호( )안의 재료는 생략가능하며, 괄호( )안의 메뉴로 대체 가능합니다.

| | 원산지 | 쌀 (밥,죽,누룽지) (찹쌀,현미,흑미) | 배추김치 | | 콩 | | 쇠고기 | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 오징어 | 낙지 | 고등어 | 가공품 | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 배추 | 고춧가루 | 두부 | 연두부 | | | | | | | | 완자(돈육) | 베이컨(돈육) | 함박(돈육) | 탕수육(돈육) | 참치(다랑어) |
| ■ | | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산한우 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 원양산 |

■ 원산지 표시대상「농수산물의 원산지 표시에 관한 법률 제5조」-변경된 원산지의 구체적 표기는 식사제공일 전자알림장으로 표기하여 공지합니다.

※ 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(참치통조림등)/낙지/ 주꾸미/아귀/가리비/우렁쉥이(멍게)/전복/방어/부세및그 가공품

샘물어린이집에서 직접 만드는

# 2026년 - 11월 저녁식단(안)

샘물어린이집은 영·유아와 보육교직원을 존중하는 영아전문 기관입니다

식단참조 : 노원구어린이사회복지급식관리지원센터 2026년 11월 저녁식단표 (저녁,만 1~2세)
식단문의 : 노원구어린이·사회복지급식관리지원센터 ☎ 02) 970-7937

| 일 자 | 11/2 (월) | 11/3 (화) | 11/4 (수) | 11/5 (목) | 11/6 (금) |
|---|---|---|---|---|---|
| 저 녁 | 잡곡밥⑤⑥(쌀밥)<br>콩나물국⑤⑥<br>돈육감자조림⑤⑥⑩<br>김구이<br>배추김치⑨(깍두기⑨) | 잡곡밥⑤⑥(쌀밥)<br>당면국⑤⑥<br>두부조림⑤⑥<br>느타리볶음⑤⑥<br>깍두기⑨(배추김치⑨) | 김치볶음밥①⑤⑥⑨⑩⑯⑱<br>유부국⑤⑥<br>새우튀김①⑤⑥⑨⑫<br>깍두기⑨(배추김치⑨)<br>발효유② | 잡곡밥⑤⑥(쌀밥)<br>다시마국⑤⑥<br>고구마갈비찜⑤⑥⑩<br>상추무침⑤⑥<br>깍두기⑨(배추김치⑨) | 잡곡밥⑤⑥(쌀밥)<br>시금치국⑤⑥<br>닭봉조림⑤⑥⑮<br>감자채볶음⑤⑥<br>깍두기⑨(배추김치⑨) |
| 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)<br>열린어린이집 | 11/11 (수) | 11/12 (목) | 11/13 (금)<br>둘리현장학습 |
| 저 녁 | 잡곡밥⑤⑥(쌀밥)<br>무국⑤⑥<br>돈육(굴소스⑨⑱)볶음⑤⑥⑩<br>숙주당근무침⑤⑥<br>깍두기⑨(배추김치⑨) | 전주비빔밥①⑤⑥⑯<br>유부장국⑤⑥<br>메추리알조림①⑤⑥<br>깍두기⑨(배추김치⑨)<br>발효유② | 잡곡밥⑤⑥(쌀밥)<br>느타리국⑤⑥<br>쇠고기오이볶음⑤⑥⑯<br>무나물⑤⑥<br>깍두기⑨(배추김치⑨) | 잡곡밥⑤⑥(쌀밥)<br>건새우국⑤⑥⑨<br>찜닭⑤⑥⑮<br>양배추나물⑤⑥⑨⑱<br>배추김치⑨(깍두기⑨) | 잡곡밥⑤⑥(쌀밥)<br>쇠고기국⑤⑥⑯<br>두부전①⑤⑥<br>브로콜리나물⑤⑥<br>배추김치⑨(깍두기⑨) |
| 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 | 잡곡밥⑤⑥(쌀밥)<br>열무된장국⑤⑥<br>쇠고기구이⑤⑥⑯<br>맛살숙주나물⑤⑥<br>배추김치⑨(깍두기⑨) | 하이라이스②⑤⑥⑩⑫⑯⑱<br>달걀탕①⑤⑥<br>너겟①⑤⑥⑮<br>깍두기⑨(배추김치⑨)<br>발효유② | 잡곡밥⑤⑥(쌀밥)<br>김치찌개⑤⑥⑨⑩<br>돈육부추볶음⑤⑥⑨⑩⑱<br>콩나물무침⑤⑥<br>깍두기⑨(배추김치⑨) | 잡곡밥⑤⑥(쌀밥)<br>무채국⑤⑥<br>닭다리살볶음⑤⑥⑨⑮⑱<br>감자범벅①⑤<br>깍두기⑨(배추김치⑨) | 잡곡밥⑤⑥(쌀밥)<br>두부국⑤⑥<br>돈육조림⑤⑥⑩)<br>애호박들깨나물⑤⑥⑨<br>깍두기⑨(배추김치⑨) |
| 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)<br>기차마을현장학습 | 11/25 (수) | 11/26 (목) | 11/27 (금)김장 |
| 저 녁 | 잡곡밥⑤⑥(쌀밥)<br>버섯국⑤⑥<br>제육볶음⑤⑥⑩<br>시금치무침⑤⑥<br>배추김치⑨(깍두기⑨) | 해물굴소스덮밥⑤⑥⑧⑨⑩⑰⑱<br>달걀국①⑤⑥<br>진미채조림⑤⑥⑰<br>고사리나물⑤⑥<br>깍두기⑨(배추김치⑨) | 잡곡밥⑤⑥(쌀밥)<br>아욱국⑤⑥<br>떡갈비구이⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑱<br>도토리묵무침③⑤⑥<br>깍두기⑨(배추김치⑨) | 잡곡밥⑤⑥(쌀밥)<br>쇠고기배추국⑤⑥⑯<br>달걀찜①⑨<br>호박나물⑤⑥⑨<br>배추김치⑨(깍두기⑨) | 잡곡밥⑤⑥(쌀밥)<br>시금치된장국⑤⑥<br>다짐육두부조림⑤⑥⑩<br>새송이나물⑤⑥<br>깍두기⑨(배추김치⑨) |
| 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) | 알레르기 유발식품 | | | |
| 저 녁 | 잡곡밥⑤⑥(쌀밥)<br>김치국⑤⑥⑨<br>(치즈②)돈가스①⑤⑥⑩⑫<br>콩나물무침⑤⑥<br>깍두기⑨(배추김치⑨) | ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣 | | | |
| kcal/단백질/칼슘 | 477.5/22.0/157.7 | | | | |

| 원산지 | 쌀<br>(밥,죽,누룽지)<br>(찹쌀,현미,흑미) | 배추김치 | | 콩 | 쇠고기 | 돼지고기 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 배추 | 고춧가루 | 두부 | | |
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산한우 | 국내산 |

| 원산지 | 닭고기 | 고등어 | 오징어 | 가공품 | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 너겟(닭고기) | 진미채(오징어) | 떡갈비(돈육) | 돈가스(돈육) |
| | 국내산 | 국내산 | 원양산 | 국내산 | 페루산 | 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 |
|---|---|

■ 10월 추천과일: 바나나, 사과, 귤, 토마토, 포도, 감, 배 등
■ 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.
■ 자녀의 음식 알레르기 상황은 기관에 꼭 알려주셔야 합니다. 알리기 전에 일어난 상황에 대해서는 기관에서는 어떠한 책임도 지지 않습니다.
■ 식단 관련 문의는 노원구어린이·사회복지급식관리지원센터 ☎ 02) 970-7937입니다.

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

# 2026년 11월 즐거운 식단 및 감수 없이 변경 가능안내
## (생일, 이벤트, 견학, 일부 감수 없이 변경 가능 식단)

('26. 10. 13.(화) 어린이급식 영양팀 ☎02-970-7937)

○ 생일, 이벤트, 견학, 일부 감수 없이 변경 가능 식단을 아래와 같이 제공해드립니다. 기관 상황에 맞게 붙여 넣어 주세요. ○ 이 서류를 비치하시면 별도의 감수 없이 변경 가능합니다.

○ (변경식단안내) 식단을 보호자에게 안내한 이후 변경 시는 변경 사유를 일지(운영일지 등)에 기록하고, 변경 내용을 보호자에게 안내해야 합니다. 정보공개포털에는 변경된 식단으로 재게시 권장합니다.

○ 테마 식단 이용 시 식단표 하단의 테마 식단 원산지를 반드시 추가하여 표기해주시고, 테마 식단 미사용 시에는 삭제하거나 미사용으로 표기해주세요.

## 즐거운 식단

| 종 류 | 생일밥상1 | 이벤트 or 생일2 | 견학식단 |
|---|---|---|---|
| 오전간식 | *(선택사항)<br>(오전간식:과일⑪⑫) | *(선택사항)<br>(오전간식:과일⑪⑫) | *(선택사항)<br>(오전간식:과일⑪⑫) |
| 점 심 | 잡곡밥⑤⑥(쌀밥)<br>미역국⑤⑥⑯<br>(or쇠고기국⑤⑥⑯)<br>갈비찜⑤⑥⑩<br>(or새우가스①⑤⑥⑨⑫)<br>삼색나물⑤⑥(코울슬로①⑤)<br>깍두기⑨(배추김치⑨) | 짜장밥②⑤⑥⑩⑫⑯⑱<br>(or하이라이스②⑤⑥⑩⑫⑯⑱)<br>군만두①⑤⑥⑩<br>(or꿔바로우⑤⑥⑩⑫)<br>깍두기⑨(배추김치⑨)<br>주스⑪⑫(발효유②)<br>(추가선택:과일⑪⑫<br>or샐러드①②⑤⑥⑫) | ※ 「식품위생법」 상 집단급식소에서 조리된 음식의 배식은 집단급식소로 설치·운영 신고된 장소 내에서 이루어져야 하기에 이동 배식이 불가 (근거) 2023 식약처 집단급식소 급식안전관리 메뉴얼 33p 질의 응답 중<br>※ 식중독 예방 위해 조리 후 2시간 내 배식 완료<br>멸치볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱<br>(or주먹밥⑤⑥⑯)<br>너겟①②⑤⑥⑮(햄볶음⑤⑥⑩)<br>깍두기⑨(배추김치⑨)<br>마시는요거트②(주스⑪⑫) |
| 오후간식 | *(선택사항)<br>카스텔라①②⑤⑥<br>(or쌀빵①②⑤⑥<br>or케이크①②⑤⑥),<br>주스⑪⑫<br>(or우유②or발효유②) | *(선택사항)<br>롤케이크①②⑤⑥<br>(or빵①②④⑤⑥),<br>차③(우유②) | *(선택사항)<br>빵①②④⑤⑥<br>(or마들렌①②⑤⑥),<br>주스⑪⑫(우유②) |
| kcal/단백질/칼슘 | 474.5/17.8/127.2 | 524.2/13.4/71.7 | 543.7/15.6/203.8 |

## 감수 없이 변경 가능 안내

■채소스틱류 → 과일류
■과일류 → 채소스틱류 and 유제품류
■빵류 → 유과, 한과, 약과 or 찐감자, 찐고구마, 찐단호박, 찐밤 등
■떡류 → 찐감자, 찐고구마, 찐단호박, 찐밤 등
■현미스낵, 씨리얼 → 채소스틱류, 과일류 (단, 채소명, 과일명 구체적으로 식단표에 작성 권장)
■토요일 오후간식 → 기관 상황에 따라 기존메뉴 대신 '빵류, 우유'로 변경 가능
■구이류 → 해당 주재료를 활용하여 조림, 볶음, 찜 등 변경 가능 (사유: 환기 어려움)
예)목살구이 → 돈장조림, 돈육찜, 돈육볶음 등
예)생선구이 → 생선조림, 생선찜 등
예)닭살구이 → 닭살조림, 닭살볶음, 닭살찜 등
■죽식단 → 죽2회식단에 죽식단을 활용하여 죽3회식단으로 변경 사용 가능
■서울미래밥상 → 서울시협조사업으로 급간식 모두 변경 없이 사용 권장
*서울미래밥상지참: 월 2회 이상, 잡곡밥, 과일, 유제품은 필수제공, 두부 or 생선 제공, 쌀밥x, 육류x, 난류x

| 원산지 | 쌀 (밥,죽,누룽지) (찹쌀,현미,혼미) | 배추김치 | | 콩 | | 낙지 | 오징어 | 고등어 | 생일/이벤트/견학식단(미사용 시 삭제) | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 배추 | 고춧가루 | 두부 | 연두부 | | | | 꿔바로우(돈육) | 너겟(돈육) | 햄(돈육) |
| | ____산 | ____산 | ____산 | ____산 | ____산 | ____산 | ____산 | ____산 | ____산 | ____산 | ____산 |
| | 쇠고기 | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 가공품(사용하지 않은 식재료는 삭제) | | | | | | |
| | | | | | 완자(돈육) | 참치(다랑어) | 탕수육(돈육) | 떡갈비(돈육) | 베이컨(돈육) | 치킨(닭고기) | 함박(돈육) |
| | ___산___ | ____산 | ____산 | ____산 | ____산 | ____산 | ____산 | ____산 | ____산 | ____산 | ____산 |

☑ 한 번 더 체크

☑ 쇠고기 국내산일 경우 : 국내산만 표기(X), 한우만 표기(X) → 국내산 한우(O), 국내산 육우(O) ☑ 참치(다랑어) : 국내산(X) → 원산지를 확인하여 표기해주세요!
☑ 육가공품(미트볼, 떡갈비, 완자, 동그랑땡, 너비아니, 함박 등) : 3순위 내 포함된 식육(쇠고기, 돼지고기, 닭고기 등) 원산지를 모두 표기해주세요!
☑ 명태(동태, 코다리, 생태, 명엽채, 동태포, 명태가공품(생선전, 생선가스 중 '명태' 사용제품) 등) : 국내산(X) → 원산지를 확인하여 표기해주세요!
☑ 오징어, 진미채(오징어) : 원산지를 확인하여 표기해주세요! ☑ 해물완자, 해물믹스, 모듬해물(오징어) : 3순위 내 오징어가 포함되면 오징어 원산지를 표기해주세요!
☑ 원물과 그 가공품 원산지가 모두 동일한 경우, 개별 가공품 표시 없이, '00 및 그 가공품: 00산'으로 일괄표시 가능합니다!

※ 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.
■ 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)

(필수) 11월 월간 식단표 하단의 원산지 표시 틀에 표기해주세요!

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

# 2026년 11월 영아 신메뉴조리법(1) (1인분량)

**조리사님께 전달해주세요!**
**(조리실 내 해당 월 보관 권장)**

▸ 조리 시 영유아에 적합한 양을 참고해주시고, 부재료는 기관에 맞게 변경 및 추가하셔서 조리사님의 비법을 담아 맛있게 조리해주세요.

11월 저탄소 초록밥상: 배추 •비타민C가 풍부해 감기를 예방해요. •식이섬유가 풍부해 황금 똥을 누게 해요.



**11월 식단 배추 메뉴**

| | |
|---|---|
| 11/3 | 닭살**배추**볶음 |
| 11/7 | **배추**볶음밥 |
| 11/10 | **배추**국 |
| 11/18 | **배추**전 |
| 11/26 | **배추**(들깨)나물 |

배추된장국



배추전



## 서울미래밥상 (월 2회)

•서울특별시와 함께하는 '서울미래밥상'은 건강하고 균형잡힌 식생활을 위한 서울시 식생활지침 입니다.
건강한 식습관과 탄소배출감소를 동시에 추구하는 식단가이드로 노원구어린이·사회복지급식관리지원센터에서도 함께 합니다

| 일 자 | 11/9(월) 서울미래밥상 | 11/23(월) 서울미래밥상 |
|---|---|---|
| 오전간식 | 과일(사과or배) | 과일(감or바나나) |
| 점 심 | 잡곡밥⑤⑥<br>쌀뜨물미역국⑤⑥<br>(참치)마파두부⑤⑥⑨⑱<br>취나물볶음⑤⑥<br>깍두기⑨(배추김치⑨) | 잡곡밥⑤⑥<br>(조개살⑱)시금치국⑤⑥<br>두부조림⑤⑥<br>숙주나물⑤⑥<br>깍두기⑨(배추김치⑨) |
| 오후간식 | 찐감자(맛감자⑤⑫), 우유② | (조청)단호박찜, 우유② |

**서울미래밥상 식단 구성**

월 2회 이상 제공
저염, 저당, 잡곡, 채소, 단백질 식품 등으로 균형있게 구성
가공식품은 최소화

**서울미래밥상 식사**

잡곡밥
콩류 및 해산물 및 생선반찬 1가지 이상
채소류 2가지 이상

**서울미래밥상 간식**

과일 1종
우유 및 유제품 1회

| 날짜 | 끼니 | 메뉴명 | 재료명 | 분량 | 단위 | 조리법 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 11/6 | 점심 | <br>닭살시금치카레밥 | 백미 | 40 | g | Tip. 시금치를 갈아 넣기 어려운 경우, 먹기 좋은 크기로 썰어 감자, 양파, 당근과 일반 카레처럼 조리하여 제공해도 좋아요!<br>Tip. 시금치를 갈아 넣으면 카레가 초록빛을 띠어요! 시금치 양이 많으면 아이들이 낯선 색감에 거부감을 느낄 수 있으므로, 기호에 맞게 양을 조절해주세요!<br><br>1. 쌀은 깨끗이 씻어 밥을 짓는다.<br>2. 양파는 잘게 썰고, 닭살은 영유아가 먹기 좋은 크기로 썬다.<br>3. 시금치는 손질하여 깨끗이 씻고, 끓는 물에 데친 후 찬물에 헹궈 물기를 뺀다.<br>4. 믹서에 데친 시금치와 분량의 우유 반을 넣고 곱게 간다.<br>5. 냄비에 버터를 녹여 양파를 넣고 갈색빛이 돌 때까지 볶은 후, 닭살을 넣어 충분히 익으면 우유 약간과 고체카레를 넣어 볶는다.<br>6. 소량의 물에 카레가루를 풀어 냄비에 넣고 고루 섞는다.<br>7. 갈아 둔 시금치와 남은 우유, 후추를 넣고 바닥에 눌어붙지 않도록 저으며 끓인다.<br>8. 그릇에 밥을 담고 완성된 카레를 얹어 제공한다. |
| | | | 닭고기 | 17 | g | |
| | | | 시금치 | 7 | g | |
| | | | 양파 | 20 | g | |
| | | | 우유 | 35 | g | |
| | | | 버터 | 2 | g | |
| | | | 카레가루 | 7 | g | |
| | | | 고체카레 | 2.5 | g | |
| | | | 후추 | 0.7 | g | |

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

# 2026년 11월 영아 신메뉴조리법(2) (1인분량)

**조리사님께 전달해주세요!**
**(조리실 내 해당 월 보관 권장)**

▸ 조리 시 영유아에 적합한 양을 참고해주시고, 부재료는 기관에 맞게 변경 및 추가하셔서 조리사님의 비법을 담아 맛있게 조리해주세요.

| 날짜 | 끼니 | 메뉴명 | 재료명 | 분량 | 단위 | 조리법 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 11/6 | 점심 | 나트륨을 줄인 저염밥상 | 무 | 15 | g | * 저염국조리 : 국물을 조리할 때 천연재료(다시마, 멸치, 건새우, 황태 등)를 활용하고, 다양한 채소(무, 양파, 대파, 당근, 버섯 등)로 육수를 우려 소금은 평소보다 ½ or ⅓ 줄여 사용<br>* 기관에 따라 기호도를 높이기 위해 육류, 해산물, 난류, 두부 등의 단백질 식품을 추가하여 국/찌개를 조리하여 제공 가능<br>* 저염무국 or 숭늉 or 발효유 제공 가능<br>* 염도계를 이용하는 경우 간을 하고 마지막에 염도를 측정하여 0.4% 이하로 조리하시길 권장합니다.<br><br>1. 냄비에 물, 다시마, 멸치를 넣고 육수를 끓인다.<br>2. 무, 양파, 대파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다.<br>3. 냄비에 육수를 붓고 다진 마늘, 무, 양파, 대파를 넣고 끓여 마무리한다. (소금은 평소보다 ½ or ⅓ 줄여 사용) |
| | | | 양파 | 3 | g | |
| | | | 멸치 | 2 | g | |
| | |  저염무국 or숭늉or발효유 | 다시마 | 1.5 | g | |
| | | | 간장 | 0.7 | g | |
| | | | 대파 | 0.7 | g | |
| | | | 마늘 | 0.3 | g | |
| | |  오징어(버터)볶음 or고로케 | 오징어 | 40 | g | * 오징어(버터)볶음 or 고로케 제공 가능<br>* 기호에 따라 버터는 생략 가능해요!<br><br>1. 오징어는 깨끗이 씻어 먹기 좋은 크기로 썰어 소금과 미림으로 밑간한다.<br>Tip) 오징어에 칼집을 내면 양념이 고루 스며들어요!<br>2. 파프리카, 양파는 알맞은 크기로 썰고 밑간한 오징어는 데쳐 식혀둔다.<br>3. 달구어진 팬에 (버터를 녹이고) 마늘은 볶은 뒤, 양파와 파프리카를 볶는다.<br>4. 양파, 파프리카가 어느정도 익으면 데친 오징어와 간장, 설탕, (소금)을 넣어 간을 하고 볶아 완성한다. |
| | | | 파프리카 | 2 | g | |
| | | | 양파 | 2 | g | |
| | | | (버터) | 2 | g | |
| | | | 간장 | 1.5 | g | |
| | | | 설탕 | 0.7 | g | |
| | | | 다진마늘 | 0.7 | g | |
| | | | 소금 | 0.1 | g | |
| | | | 미림 | 0.1 | g | |

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

# 2026년 11월 영아 신메뉴조리법(3) (1인분량)

**조리사님께 전달해주세요!**
**(조리실 내 해당 월 보관 권장)**

▸ 조리 시 영유아에 적합한 양을 참고해주시고, 부재료는 기관에 맞게 변경 및 추가하셔서 조리사님의 비법을 담아 맛있게 조리해주세요.

| 날짜 | 끼니 | 메뉴명 | 재료명 | 분량 | 단위 | 조리법 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 11/24 | 점심 | <br>오이(크래미)무침<br>or파래무침 | 오이 | 25 | g | * 오이(크래미)무침 or 오이무침 or 파래무침 제공 가능<br><br>1. 오이는 적당한 크기로 썬다.<br>2. (크래미(맛살)은 결대로 찢어 썬다.)<br>3. 간장, 설탕, 참기름을 넣어 양념을 만든다.<br>tip) 기호에 따라 식초(레몬즙)을 추가해도 좋아요!<br>4. 그릇에 1,2를 담고 양념을 넣어 골고루 버무린 후 참깨로 마무리한다. |
| | | | (크래미(맛살)) | 7 | g | |
| | | | 간장 | 1.5 | g | |
| | | | 설탕 | 0.7 | g | |
| | | | 참기름 | 0.3 | g | |
| | | | 깨 | 0.1 | g | |
| | | 일당! 오십!<br>저당밥상 | * 서울특별시와 함께하는 일당! 오십! 실천의 날은<br>가공식품을 통한 당류 섭취를 하루(1일) 50g(유아 25g) 이내로 줄이는 건강한 식생활을 실천하는 날입니다. | | | |
| 11/27 | 점심 | <br>저당(콘)샐러드 | 양상추 | 10 | g | ※ 저당(콘)샐러드 대신 다른 샐러드(과일샐러드, 양상추샐러드 등)로 제공해도 좋아요!<br>※ 코울슬로 or 옥수수샐러드로 변경 가능<br>※ 저당소스 : 평소보다 설탕, 물엿 등의 당을 ½ or ⅓ 줄이거나 천연당인 과일을 활용하여 첨가당 사용을 줄여 당 저감<br><br>1. (옥수수는 물에 헹구어 물기를 제거해둔다.)<br>2. 양상추(or어린잎)은 깨끗하게 세척한 후 적당히 손으로 뜯어 물기를 제거한다.<br>3. 저당드레싱 : 간 유자청+올리브유(or식용유)+(식초)+소금 약간을 섞어 만든다.<br>Tip) 요거트드레싱[플레인요거트+올리고당(or갈은과일)]을 만들어 제공하거나, 시판 드레싱(오리엔탈, 싸우전, 프렌치, 흑임자, 깨소스 등) 사용 가능<br>4. 배식직전 (옥수수), 양상추(or어린잎), (아몬드슬라이스)에 저당드레싱을 넣고 버무려 제공한다. |
| | | | (옥수수) | 7 | g | |
| | | | 유자청 | 7 | g | |
| | | | (식초) | 3 | g | |
| | | | 올리브유 | 3 | g | |
| | | | 소금 | 0.1 | g | |

※기존과 조리법이 상이하거나 메뉴명이 생소한 일부 신메뉴에 대한 조리법이며, 보다 **자세한 내용은 엑셀파일(조리안내서)를 참고**해주세요.
※조리안내서 다운로드 방법 : 센터 홈페이지(https://dietary4u.mfds.go.kr/nowon/)-[공지사항]-조리안내서 및 발주량산출서 다운

# 참 고 사 항 (영유아공통, 아침간식 죽 1회 제공토록 구성)

| | |
|---|---|
| **음영표시 설명** | 초록색 글씨 : 자연간식 (주3회 = 오전간식 3회, 추천과일 및 채소 제공) |
| **알레르기 주의 식품** | ■ 특정 식품에 알레르기가 있는 어린이는 사전에 선생님께 꼭 알려주세요.<br>■ **알레르기 주의 식품: ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣**<br>**※ 완제품, 가공식품을 사용하는 경우 제품에 따라 원재료가 상이하므로, 사용하는 제품 뒷면 표시사항의 '원재료'를 꼼꼼하게 확인하여 식품알레르기를 관리하시기 바랍니다.** |
| **만1-2세 영아 제공 시 주의사항 (정확한 내용은 영아식단표 참고)** | **■ (떡 제공 주의사항) 목 막힘 사고 예방을 위해 떡 제공 시 반드시 잘게 잘라 차, 물 등 음료와 함께 제공하며, 다 먹을 때까지 선생님들이 관찰해주시기 바랍니다.**<br>**- (만1-2세 떡 제공 지양) 목 막힘 사고 우려로 만1-2세에게는 떡 제공을 지양해주세요.**<br>**다만 만1-2세에게 떡을 제공하고자 할 경우에는 운영위원회를 통한 사전 협의가 완료된 기관에 한하여 제공이 가능합니다.**<br>**★사전 협의를 확인할 수 있는 회의록, 조사서 등 증빙서류 보관 필수!**<br>■ **고추장, 생채, 초무침, 겉절이, 매운국, 양념장 등: 만1-2세 영아가 먹기 맵거나 저작이 어려운 식품은 아래와 같이 제공**<br>- **맵지 않게 or 덜 맵게** 조리: 고추장, 고추분 사용 자제 → 간장사용, 구이, 찜 등 조리법 변경<br>- **생채, 초무침, 겉절이** → 데쳐서 잘게 썰어 나물로 제공, **양념장** → 고추분X or 양념장 제공X<br>- **짠 음식 자제** → 덜 짜게 조리, 짤 경우 물에 헹구거나, 국의 경우 건더기만 제공<br>- **잘게 잘라서** → 씹기 능력이 불완전하므로 가능한 모든 음식은 잘게 잘라서 제공(1.6cm 이하)<br>(특히 채소반찬, 나물찬, 국건더기, 고기류, 과일류, 간식류) (완두콩, 검정콩, 땅콩 → 다지거나 으깨서 조리, 또는 다른 잡곡으로 대체) |
| **원산지 표시** | ■ **원산지 표시대상 「농수산물의 원산지 표시에 관한 법률 제5조」**<br>- 쌀(밥, 죽, 누룽지) / 배추김치 중 배추와 고춧가루 / 콩(두부류, 콩비지, 콩국수)<br>- 쇠고기 / 돈육 / 닭고기 / 오리고기 및 그 가공품<br>- 낙지 / 오징어 / 꽃게 / 명태 / 고등어 / 갈치 / 참조기 / 넙치 / 조피볼락 / 참돔 / 미꾸라지 / 뱀장어 / 다랑어 / 주꾸미 / 아귀 / 가리비 / 우렁쉥이(멍게) / 전복 / 방어 / 부세 및 그 가공품 |

**이번 달 추천 간식**

| 11월 추천 과일 | 11월 추천 떡류 | 11월 추천 차류 |
|---|---|---|
| 바나나, 사과, 귤, 토마토, 포도, 감, 배 등 | -<br>※ 만1-2세 제공 지양 | 보리차, 수정과, 식혜, 유자차 등 |
| **11월 추천 빵류** | **요거트 및 발효유** | |
| 쌀빵, 잡곡빵, 모닝롤, 크림빵, 후레쉬팡, 붕어빵 등 | 짜먹는, 떠먹는, 마시는 요거트 등<br>※ 당 함량이 적은 플레인요거트로 제공 권장 | |

■ **과일, 빵, 떡은 동일 식품군인 다른 과일, 빵, 떡으로 변경하여 제공 가능**

- 식품 알레르기 등 문제 예방을 위해 가정으로 식단표 제공 시 구체적인 식품명으로 작성하여 제공해야 합니다.
(예: 과일X, 빵X, 떡X →사과O, 백설기O, 크림빵O)

■ **대체가능 식품 안내**

- 식재 수급상황 등의 이유로 동일 식품군 내 동일한 조리법으로 변경 시 식단감수를 받지 않아도 무방합니다.
- 가정으로 식단표 제공 이후 변경 시 변경 사유를 일지(급식일지, 운영일지, 알림장 등) 등에 기록하고, 보호자가 변경 내용을 확인할 수 있도록 게시판 등에 안내해야 합니다.

* 변경식단은 정보공개포털에 재게시하여야 합니다.

| 구 분 | 대체가능 식품 |
|---|---|
| **신선과일** | 사과, 배, 토마토, 바나나, 딸기, 참다래(키위), 블루베리, 참외, 수박, 멜론, 포도, 거봉, 자두, 복숭아, 감, 귤, 천혜향, 한라봉 등<br>(방울토마토, 포도, 거봉 등은 작게 잘라 제공) |
| **채소스틱** | 당근, 오이, 고구마, 파프리카, 양배추, 무 등 |
| **떡** | 시루떡, 바람떡, 구름떡, 설기떡, 무지개설기, 백설기, 절편, 꿀떡, 감자떡, 증편 등 (질식사고 예방을 위해 작게 잘라 제공) |
| **빵** | 소보로빵, 도넛, 카스텔라, 초코빵, 모닝빵, 식빵, 호빵, 핫도그, 크림빵 등 |
| **전간식** | 고구마, 감자, 단호박, 옥수수 등 |
| **밥** | 쌀밥, 수수밥, 보리밥, 조밥, 혼합잡곡밥 등 |
| **채소류(국,채소찬)** | 얼갈이, 배추, 열무, 아욱, 근대, 시금치, 호박, 무, 가지, 오이, 도라지, 콩나물, 숙주, 상추, 깻잎순, 치커리, 청경채, 버섯, 미역 등 |
| **김치** | 배추김치, 깍두기, 백김치, 열무김치, 오이소박이, 나박김치, 동치미, 갓김치, 겉절이 등 |
| **우유 및 유제품** | 치즈, 두유 등 |
| **요거트 및 발효유** | 요거트(마시는, 떠먹는, 짜먹는) 등 ※ 당 함량이 적은 플레인요거트로 제공 권장 |
| **차** | 옥수수차, 보리차, 매실차, 유자차, 오미자차, 식혜 등 |

■ **그 외 다른 식품군이나 다른 조리법으로 변경 시 '식단 감수 확인서'를 받아 보관하셔야 합니다. (문의 영양팀 02-970-7937, nw7937@naver.com)**

# <11월 전체 영양소 함량>

## (1-2세)

| | 영양소함량 | 11/2 (월) | 11/3 (화) | 11/4 (수) | 11/5 (목) | 11/6 (금) | 11/7 (토) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 첫째주 | 총열량(kcal) | 435.3 | 495.1 | 469.8 | 436.5 | 462.3 | 411.6 |
| | 단백질(g) | 16.9 | 14.8 | 16.0 | 17.3 | 20.9 | 13.3 |
| | 비타민A(μgRAE) | 44.5 | 17.5 | 255.4 | 149.9 | 95.8 | 35.4 |
| | 비타민C(mg) | 6.4 | 13.6 | 27.2 | 23.3 | 44.7 | 21.9 |
| | 티아민(mg) | 0.6 | 0.3 | 0.8 | 0.2 | 0.2 | 1.0 |
| | 리보플라빈(mg) | 0.2 | 0.2 | 0.6 | 0.4 | 0.3 | 0.2 |
| | Ca(mg) | 204.2 | 122.4 | 187.9 | 250.7 | 197.0 | 79.9 |
| | Fe(mg) | 1.9 | 2.2 | 2.0 | 2.3 | 1.3 | 2.0 |
| 둘째주 | 일자 / 요일 | 11/9 (월) | 11/10 (화) | 11/11 (수) | 11/12 (목) | 11/13 (금) | 11/14 (토) |
| | 총열량(kcal) | 434.6 | 491.4 | 496.5 | 447.3 | 534.5 | 444.5 |
| | 단백질(g) | 15.7 | 17.9 | 21.9 | 19.6 | 16.4 | 19.3 |
| | 비타민A(μgRAE) | 118.4 | 141.6 | 198.2 | 141.5 | 98.1 | 48.8 |
| | 비타민C(mg) | 8.2 | 26.3 | 7.6 | 36.3 | 15.6 | 10.5 |
| | 티아민(mg) | 0.3 | 0.3 | 0.4 | 0.3 | 0.1 | 0.3 |
| | 리보플라빈(mg) | 0.4 | 0.3 | 0.3 | 0.4 | 0.3 | 0.2 |
| | Ca(mg) | 253.1 | 119.0 | 277.3 | 213.5 | 229.2 | 90.8 |
| | Fe(mg) | 3.6 | 2.0 | 2.1 | 2.3 | 1.8 | 2.0 |
| 셋째주 | 일자 / 요일 | 11/16 (월) | 11/17 (화) | 11/18 (수) | 11/19 (목) | 11/20 (금) | 11/21 (토) |
| | 총열량(kcal) | 420.6 | 437.8 | 489.0 | 439.6 | 452.9 | 506.1 |
| | 단백질(g) | 17.7 | 16.9 | 18.6 | 17.5 | 17.6 | 16.5 |
| | 비타민A(μgRAE) | 130.2 | 39.2 | 144.5 | 102.0 | 49.7 | 89.0 |
| | 비타민C(mg) | 27.5 | 15.4 | 10.0 | 10.9 | 8.7 | 15.7 |
| | 티아민(mg) | 0.2 | 0.2 | 0.4 | 0.1 | 0.4 | 0.2 |
| | 리보플라빈(mg) | 0.4 | 0.2 | 0.5 | 0.2 | 0.4 | 0.4 |
| | Ca(mg) | 260.8 | 127.4 | 216.3 | 162.6 | 211.0 | 226.5 |
| | Fe(mg) | 1.7 | 1.9 | 3.0 | 1.9 | 1.8 | 2.9 |
| 넷째주 | 일자 / 요일 | 11/23 (월) | 11/24 (화) | 11/25 (수) | 11/26 (목) | 11/27 (금) | 11/28 (토) |
| | 총열량(kcal) | 426.9 | 472.5 | 423.9 | 425.6 | 505.0 | 441.9 |
| | 단백질(g) | 15.2 | 18.1 | 17.9 | 18.3 | 15.9 | 16.6 |
| | 비타민A(μgRAE) | 325.7 | 51.9 | 260.4 | 38.2 | 89.3 | 92.2 |
| | 비타민C(m g) | 27.9 | 11.5 | 21.4 | 13.3 | 4.7 | 11.5 |
| | 티아민(mg) | 0.2 | 0.4 | 0.5 | 0.5 | 0.3 | 0.3 |
| | 리보플라빈(mg) | 0.5 | 0.2 | 0.5 | 0.3 | 0.3 | 0.4 |
| | Ca(mg) | 262.4 | 128.7 | 182.9 | 125.5 | 134.9 | 253.7 |
| | Fe(mg) | 2.3 | 2.0 | 2.3 | 5.8 | 1.1 | 1.3 |
| 다섯째주 | 일자 / 요일 | 11/30 (월) | | | | | |
| | 총열량(kcal) | 475.9 | | | | | |
| | 단백질(g) | 20.3 | | | | | |
| | 비타민A(μgRAE) | 169.5 | | | | | |
| | 비타민C(mg) | 8.0 | | | | | |
| | 티아민(mg) | 0.4 | | | | | |
| | 리보플라빈(mg) | 0.7 | | | | | |
| | Ca(mg) | 236.2 | | | | | |
| | Fe(mg) | 2.2 | | | | | |

## (3-5세)

| | 영양소함량 | 11/2 (월) | 11/3 (화) | 11/4 (수) | 11/5 (목) | 11/6 (금) | 11/7 (토) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 첫째주 | 총열량(kcal) | 621.9 | 707.3 | 671.1 | 623.5 | 660.4 | 588.0 |
| | 단백질(g) | 24.2 | 21.2 | 22.9 | 24.7 | 29.9 | 19.0 |
| | 비타민A(μgRAE) | 63.6 | 24.9 | 364.8 | 214.2 | 136.8 | 50.6 |
| | 비타민C(mg) | 9.1 | 19.5 | 38.9 | 33.3 | 63.8 | 31.3 |
| | 티아민(mg) | 0.9 | 0.4 | 1.1 | 0.3 | 0.3 | 1.5 |
| | 리보플라빈(mg) | 0.3 | 0.3 | 0.8 | 0.6 | 0.4 | 0.3 |
| | Ca(mg) | 291.7 | 174.8 | 268.5 | 358.1 | 281.4 | 114.2 |
| | Fe(mg) | 2.8 | 3.2 | 2.9 | 3.2 | 1.8 | 2.8 |
| 둘째주 | 일자 / 요일 | 11/9 (월) | 11/10 (화) | 11/11 (수) | 11/12 (목) | 11/13 (금) | 11/14 (토) |
| | 총열량(kcal) | 620.9 | 702.0 | 709.3 | 639.1 | 763.5 | 635.1 |
| | 단백질(g) | 22.4 | 25.5 | 31.2 | 28.1 | 23.4 | 27.5 |
| | 비타민A(μgRAE) | 169.2 | 202.3 | 283.1 | 202.1 | 140.1 | 69.7 |
| | 비타민C(mg) | 11.7 | 37.5 | 10.9 | 51.9 | 22.3 | 15.0 |
| | 티아민(mg) | 0.4 | 0.4 | 0.6 | 0.4 | 0.2 | 0.4 |
| | 리보플라빈(mg) | 0.6 | 0.4 | 0.5 | 0.6 | 0.4 | 0.3 |
| | Ca(mg) | 361.6 | 170.0 | 396.2 | 305.0 | 327.4 | 129.7 |
| | Fe(mg) | 5.2 | 2.9 | 3.0 | 3.3 | 2.6 | 2.8 |
| 셋째주 | 일자 / 요일 | 11/16 (월) | 11/17 (화) | 11/18 (수) | 11/19 (목) | 11/20 (금) | 11/21 (토) |
| | 총열량(kcal) | 600.9 | 625.4 | 698.6 | 628.0 | 647.1 | 723.0 |
| | 단백질(g) | 25.3 | 24.2 | 26.5 | 25.1 | 25.2 | 23.5 |
| | 비타민A(μgRAE) | 186.0 | 56.0 | 206.4 | 145.7 | 70.9 | 127.2 |
| | 비타민C(mg) | 39.3 | 22.0 | 14.2 | 15.5 | 12.5 | 22.4 |
| | 티아민(mg) | 0.3 | 0.3 | 0.6 | 0.2 | 0.5 | 0.3 |
| | 리보플라빈(mg) | 0.6 | 0.3 | 0.8 | 0.3 | 0.5 | 0.5 |
| | Ca(mg) | 372.6 | 182.0 | 309.0 | 232.3 | 301.4 | 323.5 |
| | Fe(mg) | 2.4 | 2.8 | 4.3 | 2.7 | 2.5 | 4.1 |
| 넷째주 | 일자 / 요일 | 11/23 (월) | 11/24 (화) | 11/25 (수) | 11/26 (목) | 11/27 (금) | 11/28 (토) |
| | 총열량(kcal) | 609.9 | 675.0 | 605.6 | 608.1 | 721.4 | 631.3 |
| | 단백질(g) | 21.7 | 25.9 | 25.6 | 26.1 | 22.7 | 23.7 |
| | 비타민A(μgRAE) | 465.3 | 74.1 | 372.0 | 54.6 | 127.6 | 131.7 |
| | 비타민C(m g) | 39.8 | 16.4 | 30.5 | 19.0 | 6.8 | 16.4 |
| | 티아민(mg) | 0.3 | 0.6 | 0.7 | 0.7 | 0.4 | 0.4 |
| | 리보플라빈(mg) | 0.8 | 0.3 | 0.7 | 0.4 | 0.4 | 0.5 |
| | Ca(mg) | 374.9 | 183.9 | 261.3 | 179.3 | 192.7 | 362.5 |
| | Fe(mg) | 3.3 | 2.9 | 3.3 | 8.3 | 1.6 | 1.9 |
| 다섯째주 | 일자 / 요일 | 11/30 (월) | | | | | |
| | 총열량(kcal) | 679.8 | | | | | |
| | 단백질(g) | 29.0 | | | | | |
| | 비타민A(μgRAE) | 242.2 | | | | | |
| | 비타민C(mg) | 11.4 | | | | | |
| | 티아민(mg) | 0.5 | | | | | |
| | 리보플라빈(mg) | 0.9 | | | | | |
| | Ca(mg) | 337.4 | | | | | |
| | Fe(mg) | 3.2 | | | | | |