원 공지

11월 식단표

알레르기 주의 식품이 있는 경우 원으로 연락 주세요.

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

2026년 11월 식단표 (만1-2세)

베베 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
오전간식	포도, 치즈②	바나나	현미스낵, 우유②	사과	귤
점 심	쌀밥 쇠고기국⑤⑥⑮ 양념두부구이⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 버섯국⑨⑥ 닭살베추볶음⑤⑥⑮ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 아욱국⑤⑥ 돈육양파구이⑤⑥⑪ 채소목무침③⑤⑥ 김치⑨	쌀밥 감자된장국⑤⑥ 달걀찜①⑤⑨ 브로콜리숙회⑤⑥ 깍두기⑨	닭살카레밥②⑨⑫⑬⑱ 저염무국⑤⑥ 고로케①②⑤⑥⑫ 깍두기⑨
오후간식	스파게티②⑤⑥⑪⑫	주먹밥⑤⑥⑮, 차③	쌀국수⑤⑥⑮	찐고구마, 우유②	모닝롤①②⑤⑥, 우유②
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	462.3/20.3/197.0
일 자	11/9(월) 서울미래밥상	11/10 (화)	11/11 (수)	11/12 (목)	11/13 (금)
오전간식	사과	콩나물죽⑤⑥	당근, 요거트②	귤	바나나
점 심	★마파밥상: 잡곡밥, 과일, 유제품 필수, 쌀밥x, 육류x, 난류x 잡곡밥 쌀뜨물미역국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑨⑬ 숙주나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 배추국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑨⑫⑮⑱ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 무국⑤⑥ 버섯불고기⑤⑥⑪ 호박전①⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 돈육청국장찌개⑤⑥⑨⑫ 달걀말이①⑤⑫ 김구이 깍두기⑨	쇠고기볶음밥 ⑤⑥⑨⑪⑮⑱ 팽이국⑤⑥ 멸치감자조림⑤⑥ 깍두기⑨ 귤
오후간식	찐감자, 우유②	잡채⑤⑥⑪, 차③	잔치국수①⑤⑥⑨	찐핫도그①②⑥⑪⑫, 우유②	크림빵①②④⑤⑥, 우유②
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
일 자	11/16 (월)	11/17 (화)	11/18(수) 저탄소 지구밥상: 배추	11/19 (목)	11/20(금) 김장밥상
오전간식	귤	사과	우유②	두부죽⑤⑥	바나나
점 심	쌀밥 달걀연두부국①⑤⑥ 떡갈비⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑱ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 유부국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨	콩나물밥⑤⑥⑮ 배추장국⑤⑥ 메추리알조림①⑤⑥ 조미김 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 쇠고기미역국⑤⑥⑮ 감자볶음⑤⑥⑪ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	★감수 없이 맛바꾸기 가능 잡곡밥⑤⑥ 우거지국⑤⑥ 오리고기⑤⑥⑨⑩ 무나물⑨ 배추김치⑨
오후간식	찐고구마, 우유②	수제비⑤⑥⑨⑱	배추전①⑤⑥, 식혜	모듬어묵탕⑤⑥	후레쉬팡①②⑤⑥, 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
일 자	11/23(월) 서울미래밥상	11/24 (화)	11/25 (수)	11/26 (목)	11/27(금) 일당!오십! 저당밥상
오전간식	바나나	배	현미스낵, 우유②	양송이죽⑤⑥	사과
점 심	★마파밥상: 잡곡밥, 과일, 유제품 필수, 쌀밥x, 육류x, 난류x 잡곡밥⑤⑥ 시금치국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 콩나물국⑤⑥⑨ 제육두루치기⑤⑥⑪ 파래자반 깍두기⑨	쌀밥 닭살국⑨⑥⑮ 스크램블①⑤⑫ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 호박국⑤⑥⑨ 파프리카오리구이⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 장국⑤⑥ 폭찹②⑤⑥⑨⑩⑫⑬⑱ 저당(콘)샐러드①②⑤⑥⑫ 깍두기⑨
오후간식	단호박찜, 우유②	짜장면①②⑤⑥⑩⑫⑯⑱	치즈샌드위치①②⑤⑥⑩⑫,차③	찐만두①⑤⑥⑪	쌀빵①②⑤⑥, 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
일 자	11/30 (월)	알레르기 유발식품			저탄소 지구밥상교육! 배추
오전간식	오이, 요거트②				
점 심	쌀밥 쇠고기국⑤⑥⑮ 닭볶음탕⑤⑥⑫⑮ 세발나물⑤⑥ 깍두기⑨	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣			▪ 비타민C가 풍부해 감기를 예방해요. ▪ 식이섬유가 풍부해 황금똥을 누게 해요.
오후간식	유부초밥⑤⑥⑮				
kcal/단백질/칼슘	475.9/20.3/236.2				

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

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

가장 먼저 공감을 남겨주세요

베베어린이집 원장
2026년 10월 30일 금요일 오후 5:43

댓글 0

댓글이 없습니다.