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

2026년 11월 식단표
(만1-2세, 죽2회식)

(엄지) 어린이집
노원구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양원(02-970-7937)

일 자	11/2 (월)	11/3 (화)	11/4 (수)	11/5 (목)	11/6(금) 국없는 저염밥상
오전간식	콜라비(과일(감)), 치즈②	흑임자죽 (or 과일(바나나or배))	현미스낵(씨리얼⑤), 우유②	애호박죽⑤⑥(과일(사과))	과일(귤or토마토⑫)
점 심	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 쇠고기(부추)국⑤⑥⑯ 양념두부구이⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 낙지연포탕⑤⑥(버섯국⑤⑥) 완자①⑤⑥⑩⑫⑮⑯ (or 닭살배추볶음⑤⑥⑮) 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 아욱국⑤⑥ 목살양파구이⑤⑥⑩ 채소묵무침③⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 감자된장국⑤⑥ 달걀찜①⑤⑨ 브로콜리숙회⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	닭살시금치카레밥②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 저염무국⑤⑥ (or 숭늉or 발효유②) 오징어(버터②)볶음⑤⑥⑰ (or 고로케①②⑤⑥⑫) 깍두기⑨(배추김치⑨) (추가선택:과일(포도))
오후간식	스파게티②⑤⑥⑩⑫	주먹밥⑤⑥⑯, 차③	채소튀김⑤⑥ (or 쌀국수⑤⑥⑯)	찐고구마, 우유②	빵(모닝롤)①②⑤⑥, 우유②(스프②⑤⑥)
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(배)	(김치⑨)콩나물죽⑤⑥(과일(감))	담근, 요거트②	해물죽⑤⑥⑧⑨⑰⑱ (or 닭죽⑤⑥⑮)	과일(바나나or포도)
점 심	★미래밥상: 잡곡밥, 과일, 유재룡 필수, 쌀밥x, 육류x, 난류x 잡곡밥 쌀뜨물미역국⑤⑥ (or 유부당면국⑤⑥) (참치)마파두부⑤⑥⑨⑱ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 배추국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑨⑫⑮⑱ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) (건새우⑨)무국⑤⑥ 버섯불고기⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥(호박전①⑤⑥) 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 청국장찌개⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤⑫ 김구이(방풍나물⑤⑥) 깍두기⑨(배추김치⑨)	쇠고기(브로콜리)볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 팽이국⑤⑥ 멸치감자조림⑤⑥ (or 두부강정④⑤⑥⑨⑫⑱) 깍두기⑨(배추김치⑨) 수제피클(과일(토마토⑫))
오후간식	찐감자(맛감자⑤⑫), 우유②	유부초밥	잔치국수①⑤⑥⑨	핫도그①②⑥⑩⑫ (or 맛탕⑤), 우유②	빵(크림빵①②④⑤⑥ or 잡곡빵①②⑤⑥), 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) 김장밥상
오전간식	과일(감or귤)	근대죽⑤⑥ (or 과일(사과or포도))	(미숫가루⑤⑥)우유②	두부죽⑤⑥(과일(토마토⑫))	과일(배or바나나)
점 심	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 달걀(연두부)국①⑤⑥ 가자미(유자간장)구이⑤⑥ (or 떡갈비⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑱) 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 유부국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 파프리카된장무침⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	(곤드레)콩나물밥⑤⑥⑯ 부추장국⑤⑥ 메추리알(케첩⑫)조림①⑤⑥ 조미김(오이나물⑤⑥) 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 쇠고기(미역)국⑤⑥⑯ 베이컨감자볶음⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	★강수: 없이 맞바꾸기 가능 잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 우거지국⑤⑥ 삶은고기⑤⑥⑨⑩ 무생채⑨ 겉절이⑨(배추김치⑨)
오후간식	찐고구마(삶은밤), 우유②	수제비⑤⑥⑨⑱	부추전①⑤⑥, 식혜	모듬어묵탕⑤⑥ (or 치킨샐러드①⑤⑥⑮)	빵(후레쉬팡)①②⑤⑥, 우유②
kcal/단백질/칼슘	420.6/17.7/260.8	461.1/19.7/180.8	489.0/18.6/216.3	439.8/17.5/162.8	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	과일(감or바나나)	우유죽② (or 과일(포도or배))	현미스낵(씨리얼⑤), 우유②	양송이죽⑤⑥(과일(귤))	과일(사과or토마토⑫)
점 심	★미래밥상: 잡곡밥, 과일, 유재룡 필수, 쌀밥x, 육류x, 난류x 잡곡밥⑤⑥ (조개살⑱)시금치국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 콩나물국⑤⑥⑨ 제육(김치⑨)두루치기⑤⑥⑩ 파래무침 (or 오이(크래미)무침①⑤⑥⑧) 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 닭개장⑤⑥⑮(닭살국⑤⑥⑮) 새우살볶음⑤⑥⑨⑱ (or 스크램블①⑤⑫) 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) (오징어⑰)호박국⑤⑥⑨ 파프리카오리구이⑤⑥ (or 우장조림①⑤⑥⑯) 배추(들깨)나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 스프②⑤⑥(장국⑤⑥) 함박①⑤⑥⑩⑫⑮⑯ (or 폭찹②⑤⑥⑨⑩⑫⑯⑱) 저당(콘)샐러드①②⑤⑥⑫ 깍두기⑨(배추김치⑨)
오후간식	단호박찜, 우유②	짜장면①②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ (or 칼국수⑤⑥⑨⑱)	치즈샌드위치①②⑤⑥⑩⑫, 차③	메밀전병③⑤⑥⑨⑩ (or (찐)만두①⑤⑥⑩)	빵(붕어빵or쌀빵)①②⑤⑥, 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)	알레르기 유발식품	가정에서 함께해요! 저탄소 지구밥상교육! 배추
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 ※ 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.
점 심	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 쇠고기국⑤⑥⑯ 생선무조림⑤⑥⑦ (or 닭볶음탕⑤⑥⑫⑮) 세발나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)		
오후간식	유부초밥⑤⑥⑯		
kcal/단백질/칼슘	475.9/20.3/256.2		

원산지	쌀 (밥, 죽, 누룽지) (장날, 현미, 흑미)	배추김치		콩			쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기
		배추	고춧가루	두부	연두부	순두부				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	호주산	국내산	국내산	국내산
	고등어	주꾸미, 꽃게	오징어 (해물완자)	가공품					기타	
				치킨(닭고기)	치킨가스(닭고기)	생선살(명태)	떡갈비, 미트볼, 동그랑땡	참치(다랑어)	진미채	
	노르웨이산	국내산	원양어산	국내산	국내산	국내산	돼지고기 (국내산)	원양어산	페루산	

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