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

2026년 11월 식단표
(만1-2세,죽2회식)

엄마사랑 어린이집
※ 이 식단은 '서울남산체M' 서체로 작성되었습니다 ※
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	과일(포도), 치즈②	흑임자죽	씨리얼⑤, 우유②	애호박죽⑤⑥	과일(귤)	과일(감)
점 심	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 쇠고기(부추)국⑤⑥⑯ 양념두부구이⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 버섯국⑤⑥ 완자①⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 아욱국⑤⑥ 목살양파구이⑤⑥⑩ 채소묵무침③⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 감자된장국⑤⑥ 달걀찜①⑤⑨ 브로콜리숙회⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	닭살시금치카레밥②⑤⑥⑫⑮(발효유②) 오징어(버터②)볶음⑤⑥⑰ 깍두기⑨(배추김치⑨)	배추볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 새우살국⑤⑥⑨(근대국⑤⑥) 깍두기⑨(배추김치⑨)
오후간식	스파게티②⑤⑥⑩⑫	주먹밥⑤⑥⑯, 차③	채소튀김⑤⑥	찐고구마, 우유②	빵(모닝롤)①②⑤⑥, 우유②	꼬마김밥①⑤⑥⑩⑬
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	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(배)	콩나물죽⑤⑥(과일(감))	당근, 요거트②	닭죽⑤⑥⑮	과일(바나나)	과일(배)
점 심	★미래밥상: 잡곡밥, 과일, 유제품 필수, 쌀밥x, 육류x, 난류x 잡곡밥 쌀뜨물미역국⑤⑥ (참치)마파두부⑤⑥⑨⑱ 취나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 배추국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑨⑫⑮⑱ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) (건새우⑨)무국⑤⑥ 버섯불고기⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 돈육청국장찌개⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤⑫ 김구이 깍두기⑨(배추김치⑨)	쇠고기(브로콜리)볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 팽이국⑤⑥ 멸치감자조림⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨) 수제피클(과일(토마토⑫))	연근볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 쇠고기대파국⑤⑥⑯ 깍두기⑨(배추김치⑨)
오후간식	찐감자, 우유②	잡채⑤⑥⑩, 차③	잔치국수①⑤⑥⑨	찐핫도그①②⑥⑩⑫, 우유②	빵(크림빵①②④⑤⑥ or잡곡빵①②⑤⑥), 우유②	탕수육①⑤⑥⑩⑫
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	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) 김장밥상	11/21 (토)
오전간식	과일(감)	근대죽⑤⑥	(미숫가루⑤⑥)우유②	두부죽⑤⑥	과일(배)	과일(포도)
점 심	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 달걀국①⑤⑥ 떡갈비⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑱ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 유부국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 파프리카된장무침⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	콩나물밥⑤⑥⑯ 부추장국⑤⑥ 메추리알조림①⑤⑥ 조미김 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 쇠고기(미역)국⑤⑥⑯ 베이컨감자볶음⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	★감수 없이 맞바꾸기 가능 잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 우거지국⑤⑥ 삼은고기⑤⑥⑨⑩ 무생채⑨ 겉절이⑨(배추김치⑨)	(참치)볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 새송이국⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)
오후간식	찐고구마, 우유②	수제비⑤⑥⑨⑱	배추전①⑤⑥, 식혜	모듬어묵탕⑤⑥	빵(후레쉬팡)①②⑤⑥, 우유②	과일샐러드①②⑤⑥⑪⑫, 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	506.1/16.5/226.5
일 자	11/23(월) 서울미래밥상	11/24 (화)	11/25(수)생일밥상1	11/26 (목)	11/27(금) 일당!오십! 저당밥상	11/28 (토)
오전간식	과일(바나나)	우유죽②	현미스낵, 우유②	양송이죽⑤⑥	과일(사과)	과일(배)
점 심	★미래밥상: 잡곡밥, 과일, 유제품 필수, 쌀밥x, 육류x, 난류x 잡곡밥⑤⑥ 시금치국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 콩나물국⑤⑥⑨ 제육두루치기⑤⑥⑩ 파래무침 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 미역국⑤⑥⑯ 갈비찜⑤⑥⑩ 코울슬로①⑤) 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 호박국⑤⑥⑨ 파프리카오리구이⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 장국⑤⑥ 함박①⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 저당(콘)샐러드①②⑤⑥⑫ 깍두기⑨(배추김치⑨)	돈육볶음밥⑤⑥⑨⑩⑱ 양배추국⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)
오후간식	단호박찜, 우유②	칼국수⑤⑥⑨⑱	카스텔라①②⑤⑥ (or케이크①②⑤⑥), 주스⑪⑫	(찐)만두①⑤⑥⑩	빵(붕어빵)①②⑤⑥, 우유②	찐감자, 우유②
kcal/단백질/칼슘	426.9/15.2/262.4	480.4/18.7/137.5	474.5/17.8/127.2	425.6/18.3/125.5	505.0/15.9/134.9	441.9/16.6/253.7
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				
점 심	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 쇠고기국⑤⑥⑯ 닭볶음탕⑤⑥⑫⑮ 세발나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	※ 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.		
오후간식	유부초밥⑤⑥⑯					
kcal/단백질/칼슘	475.9/20.3/236.2					

원산지	쌀 (밥,죽,누룽지) (찹쌀,현미,흑미)	배추김치		콩			오징어		생일/이벤트/견학식단(미사용 시 삭제)		
		배추	고춧가루	두부						돈육	
	국내산	국내산	국내산	국내산			국내산			국내산	
	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	가공품(사용하지 않은 식재료는 삭제)						
					완자(돈육)	참치(다랑어)	탕수육(돈육)	떡갈비(돈육)	베이컨(돈육)		함박(돈육)
	국내산한우	국내산	국내산	국내산	국내산	원양어산	국내산	국내산	국내산		국내산

☑ 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.

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

2026년 11월 즐거운 식단 및 감수 없이 변경 가능 안내
(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 넣어주세요.

○ 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) (오전간식:과일⑪⑫)	*(선택사항) (오전간식:과일⑪⑫)	*(선택사항) (오전간식:과일⑪⑫)
점 심	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 미역국⑤⑥⑯ (or쇠고기국⑤⑥⑯) 갈비찜⑤⑥⑩ (or새우가스①⑤⑥⑨⑫) 삼색나물⑤⑥(코울슬로⑮) 깍두기⑨(배추김치⑨)	짜장밥②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ (or하이라이스②⑤⑥⑩⑫⑯⑱) 군만두①⑤⑥⑩ (or꿔바로우⑤⑥⑩⑫) 깍두기⑨(배추김치⑨) 주스⑪⑫(발효유②) (추가선택:과일⑪⑫ 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 ※ 식중독 예방 위해 조리 후 2시간 내 배식 완료 멸치볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱ (or주먹밥⑤⑥⑯) 너겟①②⑤⑥⑮(햄볶음⑤⑥⑩) 깍두기⑨(배추김치⑨) 마시는요거트②(주스⑪⑫)
오후간식	*(선택사항) 카스텔라①②⑤⑥ (or쌀빵①②⑤⑥ or케이크①②⑤⑥), 주스⑪⑫ (or우유②or발효유②)	*(선택사항) 롤케이크①②⑤⑥ (or빵①②④⑤⑥), 차③(우유②)	*(선택사항) 빵①②④⑤⑥ (or마들렌①②⑤⑥), 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 쌀뜨물미역국⑤⑥ (참치)마파두부⑤⑥⑨⑱ 취나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥ (조개살⑱)시금치국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 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	 닭살시금치카레밥	백미	40	g	Tip. 시금치를 갈아 넣기 어려운 경우, 먹기 좋은 크기로 썰어 감자, 양파, 당근과 일반 카레처럼 조리하여 제공해도 좋아요! Tip. 시금치를 갈아 넣으면 카레가 초록빛을 띠어요! 시금치 양이 많으면 아이들이 낯선 색감에 거부감을 느낄 수 있으므로, 기호에 맞게 양을 조절해주세요! 1. 쌀은 깨끗이 씻어 밥을 짓는다. 2. 양파는 잘게 썰고, 닭살은 영유아가 먹기 좋은 크기로 썬다. 3. 시금치는 손질하여 깨끗이 씻고, 끓는 물에 데친 후 찬물에 헹궈 물기를 뺀다. 4. 믹서에 데친 시금치와 분량의 우유 반을 넣고 곱게 간다. 5. 냄비에 버터를 녹여 양파를 넣고 갈색빛이 돌 때까지 볶은 후, 닭살을 넣어 충분히 익으면 우유 약간과 고체카레를 넣어 볶는다. 6. 소량의 물에 카레가루를 풀어 냄비에 넣고 고루 섞는다. 7. 갈아 둔 시금치와 남은 우유, 후추를 넣고 바닥에 눌어붙지 않도록 저으며 끓인다. 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 * 기관에 따라 기호도를 높이기 위해 육류, 해산물, 난류, 두부 등의 단백질 식품을 추가하여 국/찌개를 조리하여 제공 가능 * 저염무국 or 숭늉 or 발효유 제공 가능 * 염도계를 이용하는 경우 간을 하고 마지막에 염도를 측정하여 0.4% 이하로 조리하시길 권장합니다. 1. 냄비에 물, 다시마, 멸치를 넣고 육수를 끓인다. 2. 무, 양파, 대파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. 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 * 기호에 따라 버터는 생략 가능해요! 1. 오징어는 깨끗이 씻어 먹기 좋은 크기로 썰어 소금과 미림으로 밑간한다. Tip) 오징어에 칼집을 내면 양념이 고루 스며들어요! 2. 파프리카, 양파는 알맞은 크기로 썰고 밑간한 오징어는 데쳐 식혀둔다. 3. 달구어진 팬에 (버터를 녹이고) 마늘은 볶은 뒤, 양파와 파프리카를 볶는다. 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	 오이(크래미)무침 or파래무침	오이	25	g	* 오이(크래미)무침 or 오이무침 or 파래무침 제공 가능 1. 오이는 적당한 크기로 썬다. 2. (크래미(맛살)은 결대로 찢어 썬다.) 3. 간장, 설탕, 참기름을 넣어 양념을 만든다. tip) 기호에 따라 식초(레몬즙)을 추가해도 좋아요! 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! 저당밥상	* 서울특별시와 함께하는 일당! 오십! 실천의 날은 가공식품을 통한 당류 섭취를 하루(1일) 50g(유아 25g) 이내로 줄이는 건강한 식생활을 실천하는 날입니다.			
11/27	점심	 저당(콘)샐러드	양상추	10	g	※ 저당(콘)샐러드 대신 다른 샐러드(과일샐러드, 양상추샐러드 등)로 제공해도 좋아요! ※ 코울슬로 or 옥수수샐러드로 변경 가능 ※ 저당소스 : 평소보다 설탕, 물엿 등의 당을 ½ or ⅓ 줄이거나 천연당인 과일을 활용하여 첨가당 사용을 줄여 당 저감 1. (옥수수는 물에 헹구어 물기를 제거해둔다.) 2. 양상추(or어린잎)은 깨끗하게 세척한 후 적당히 손으로 뜯어 물기를 제거한다. 3. 저당드레싱 : 간 유자청+올리브유(or식용유)+(식초)+소금 약간을 섞어 만든다. Tip) 요거트드레싱[플레인요거트+올리고당(or갈은과일)]을 만들어 제공하거나, 시판 드레싱(오리엔탈, 싸우전, 프렌치, 흑임자, 깨소스 등) 사용 가능 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. ■ **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** **※ 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.** **- (만1-2세 떡 제공 지양) 목 막힘 사고 우려로 만1-2세에게는 떡 제공을 지양해주세요.** **다만 만1-2세에게 떡을 제공하고자 할 경우에는 운영위원회를 통한 사전 협의가 완료된 기관에 한하여 제공이 가능합니다.** **★사전 협의를 확인할 수 있는 회의록, 조사서 등 증빙서류 보관 필수!** ■ **고추장, 생채, 초무침, 겉절이, 매운국, 양념장 등: 만1-2세 영아가 먹기 맵거나 저작이 어려운 식품은 아래와 같이 제공** - **맵지 않게 or 덜 맵게** 조리: 고추장, 고추분 사용 자제 → 간장사용, 구이, 찜 등 조리법 변경 - **생채, 초무침, 겉절이** → 데쳐서 잘게 썰어 나물로 제공, **양념장** → 고추분X or 양념장 제공X - **짠 음식 자제** → 덜 짜게 조리, 짤 경우 물에 헹구거나, 국의 경우 건더기만 제공 - **잘게 잘라서** → 씹기 능력이 불완전하므로 가능한 모든 음식은 잘게 잘라서 제공(1.6cm 이하) (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」** - 쌀(밥, 죽, 누룽지) / 배추김치 중 배추와 고춧가루 / 콩(두부류, 콩비지, 콩국수) - 쇠고기 / 돈육 / 닭고기 / 오리고기 및 그 가공품 - 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	- ※ 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 ※ 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 (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					