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

2026년 11월 식단표
(만1-2세,과일,빵,떡구체식)

참좋은어린이집
※ 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	콜라비(포도), 치즈②	바나나(배)	현미스낵(씨리얼⑤), 우유②	애호박죽⑤⑥(사과)	*(선택사항) (오전간식:과일⑪⑫)	과일(감)
점 심	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 쇠고기(부추)국⑤⑥⑯ 양념두부구이⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 낙지연포탕⑤⑥(버섯국⑤⑥) 완자①⑤⑥⑩⑫⑮⑯ (or닭살배추볶음⑤⑥⑮) 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 아욱국⑤⑥ 목살양파구이⑤⑥⑩ 채소묵무침③⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 감자된장국⑤⑥ 달걀찜①⑤⑨ 브로콜리숙회⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 미역국⑤⑥⑯ (or쇠고기국⑤⑥⑯) 갈비찜⑤⑥⑩ (or새우가스①⑤⑥⑨⑫) 삼색나물⑤⑥(코울슬로⑮) 깍두기⑨(배추김치⑨)	배추볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 새우살국⑤⑥⑨(근대국⑤⑥) 깍두기⑨(배추김치⑨)
오후간식	스파게티②⑤⑥⑩⑫	주먹밥⑤⑥⑯, 차③	채소튀김⑤⑥ (or쌀국수⑤⑥⑯)	찐고구마, 우유②	*(선택사항) 카스텔라①②⑤⑥ (or쌀빵①②⑤⑥ or케이크①②⑤⑥), 주스⑪⑫ (or우유②or발효유②)	꼬마김밥①⑤⑥⑩⑬
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	474.5/17.8/127.2	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)	(김치⑨)콩나물죽⑤⑥(감)	당근, 요거트②	귤(사과)	바나나(포도)	과일(배)
점 심	★미래밥상: 잡곡밥, 과일, 유제품 필수, 쌀밥x, 육류x, 난류x 잡곡밥 쌀뜨물미역국⑤⑥ (or유부당면국⑤⑥) (참치)마파두부⑤⑥⑨⑱ 취나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 배추국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑨⑫⑮⑱ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) (건새우⑨)무국⑤⑥ 버섯불고기⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥(호박전⑮⑥) 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 돈육청국장찌개⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤⑫ 김구이(방풍나물⑤⑥) 깍두기⑨(배추김치⑨)	쇠고기(브로콜리)볶음밥 ⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 팽이국⑤⑥ 멸치감자조림⑤⑥ (or두부강정④⑤⑥⑨⑫⑱) 깍두기⑨(배추김치⑨) 수제피클(토마토⑫)	연근볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 쇠고기대파국⑤⑥⑯ 깍두기⑨(배추김치⑨)
오후간식	찐감자(맛감자⑤⑫), 우유②	잡채⑤⑥⑩, 차③	잔치국수①⑤⑥⑨	찐핫도그①②⑥⑩⑫ (or맛탕⑤), 우유②	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	447.3/19.6/213.5	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	감(귤)	사과(포도)	(미숫가루⑤⑥)우유②	두부죽⑤⑥(토마토⑫)	배(바나나)	과일(포도)
점 심	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 달걀(연두부)국①⑤⑥ 가지미(유자간장)구이⑤⑥ (or떡갈비⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑱) 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)	★감수 없이 맞바꾸기 가능 잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 우거지국⑤⑥ 삶은고기⑤⑥⑨⑩ 무생채⑨ 겉절이⑨(배추김치⑨)	(참치)볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 새송이국⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)
오후간식	찐고구마(삶은밤), 우유②	수제비⑤⑥⑨⑱	배추전①⑤⑥, 식혜	모듬어묵탕⑤⑥ (or치킨샐러드①⑤⑥⑮)	후레쉬팡①②⑤⑥, 우유②	과일샐러드①②⑤⑥⑩⑫, 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	506.1/16.5/226.5
일 자	11/23(월) 서울미래밥상	11/24 (화)	11/25 (수)	11/26 (목)	11/27(금) 일당!오십! 저당밥상	11/28 (토)
오전간식	감(바나나)	포도(배)	현미스낵(씨리얼⑤), 우유②	양송이죽⑤⑥(귤)	사과(토마토⑫)	과일(배)
점 심	★미래밥상: 잡곡밥, 과일, 유제품 필수, 쌀밥x, 육류x, 난류x 잡곡밥⑤⑥ (조개살⑱)시금치국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 콩나물국⑤⑥⑨ 제육(김치⑨)두루치기⑤⑥⑩ 파래무침 (or오이(크래미)무침⑮⑥⑧) 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 닭개장⑤⑥⑮(닭살국⑤⑥⑮) 새우살볶음⑤⑥⑨⑱ (or스크램블①⑤⑫) 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) (오징어⑰)호박국⑤⑥⑨ 파프리카오리구이⑤⑥ (or우장조림①⑤⑥⑯) 배추(들깨)나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 스프②⑤⑥(장국⑤⑥) 함박①⑤⑥⑩⑫⑮⑯ (or폭찹②⑤⑥⑨⑩⑫⑯⑱) 저당(콘)샐러드①②⑤⑥⑫ 깍두기⑨(배추김치⑨)	돈육볶음밥⑤⑥⑨⑩⑱ 양배추국⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)
오후간식	(조청)단호박찜, 우유②	짜장면①②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ (or칼국수⑤⑥⑨⑱)	치즈샌드위치①②⑤⑥⑩⑫, 차③	메밀전병③⑤⑥⑨⑩ (or(쩐)만두①⑤⑥⑩)	붕어빵①②⑤⑥ (or쌀빵①②⑤⑥), 우유②	찐감자, 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	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 생선무조림⑤⑥⑦ (or닭볶음탕⑤⑥⑫⑮) 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		낙지	오징어	고등어	–	–	–
		배추	고춧가루	두부	연두부						
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	중국산	국내산	국내산	–	–	–
	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	가공품(사용하지 않은 식재료는 삭제)						
					완자(돈육)	참치(다랑어)	탕수육(돈육)	떡갈비(돈육)	베이컨(돈육)	치킨(닭고기)	함박(돈육)
	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	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 /