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



2026년 11월 식단표

(만1-2세,과일,빵,떡구체식)

키즈맘어린이집

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	토마토	사과	현미스낵(씨리얼⑤), 우유②	애호박죽⑤⑥(사과)	바나나
점 심	짜장밥②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 군만두① ⑩ 깍두기⑨(배추김치⑨) 주스⑪⑫	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) ⑤⑥(버섯국⑤⑥) 완자①⑤⑥⑩⑫⑮⑯ (or닭살배추볶음⑤⑥⑮) 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 아욱국⑤⑥ 목살양파구이⑤⑥⑩ 채소묵무침③⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 감자된장국⑤⑥ 달걀찜①⑤⑨ 브로콜리숙회⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	⑱ 저염우국⑤⑥ (or숭늉or발효유) 오징어(버터②)볶음⑤⑥⑰ (or고로케①②⑤⑥⑫) 깍두기⑨(배추김치⑨) (추가선택:포도)
오후간식	잡곡빵①②④⑤⑥, 우유②	주먹밥⑤⑥⑯, 차③	채소튀김⑤⑥ (or쌀국수⑤⑥⑯)	찐고구마, 우유②	모닝롤①②⑤⑥, 우유②(스프②⑤⑥)
kcal/단백질/칼슘	524.2/13.4/71.7	495.1/14.8/122.4	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(감)	당근, 요거트②	귤(사과)	바나나(포도)
점 심	잡곡밥 쌀뜨물미역국⑤⑥ (or유부당면국⑤⑥) (참치)마파두부⑤⑥⑨⑱ 취나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨) 현장학습<도담도담>	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 (or두부강정④⑤⑥ ⑫) 깍두기⑨(배추김치⑨) 수제피클(토마토⑫) 현장학습<돌리뮤지엄>
오후간식	찐감자(맛감자⑤⑫), 우유②	잡채⑤⑥⑩, 차③	잔치국수①⑤⑥⑨	찐핫도그①②⑥⑩⑫ (or맛탕⑤), 우유②	크림빵 (or잡곡빵①②⑤⑥), 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)
오전간식	감(귤)	사과(포도)	(미숫가루⑤⑥)우유②	두부죽⑤⑥(토마토⑫)	콜라비(포도), 치즈②
점 심	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 달걀(연두부)국①⑤⑥ 가자미(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)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 쇠고기(부추)국⑤⑥⑯ 양념두부구이⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨) 현장학습 <마들근강체험관>
오후간식	찐고구마(삶은밤), 우유②	수제비⑤⑥⑨⑱	배추전①⑤⑥, 식혜	모듬어묵탕⑤⑥ (or치킨샐러드①⑤⑥⑮)	스파게티②⑤⑥⑩⑫
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	435.3/16.9/204.2
일 자	11/23(월) 서울미래밥상	11/24 (화)	11/25 (수)	11/26 (목)	11/27(금) 일당!오십! 저당밥상
오전간식	감(바나나)	포도(배)	현미스낵(씨리얼⑤), 우유②	양송이죽⑤⑥(귤)	사과(토마토⑫)
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) 전기안전체험뮤지컬 <노원구청>	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 스프②⑤⑥(장국⑤⑥) 함박①⑤⑥⑩⑫⑮⑯ (or폭찹②⑤⑥⑨⑩⑫⑯⑱) 저당(콘)샐러드①②⑤⑥⑫ 깍두기⑨(배추김치⑨)
오후간식	(조청)단호박찜, 우유②	짜장면①②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ (or칼국수⑤⑥⑨⑱)	치즈샌드위치①②⑤⑥⑩⑫, 차③	메밀전병③⑤⑥⑨⑩ (or(찐)만두①⑤⑥⑩)	붕어빵①②⑤⑥ (or쌀빵①②⑤⑥), 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	가정에서 함께해요! 저탄소 지구밥상교육! 배추	
오전간식	오이, 요거트			
점 심	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 쇠고기국⑤⑥⑯ 생선무조림⑤⑥⑦ (or닭볶음탕⑤⑥⑫⑮) 세발나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨) 현장학습<도담도담>	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.	
kcal/단백질/칼슘	475.9/20.3/236.2			

원산지	쌀(밥,죽,누룽지)	배추김치		콩		쇠고기	돼지고기	닭고기
		배추	고춧가루	두부	연두부			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산/한우	국내산	국내산

원산지	오리고기	오징어	고등어	가 공 품						
				떡갈비(돈육.우육)	참치(다랑어)	치킨(닭고기)	베이컨(돈육)	완자(돈육)	함박(돈육)	돈가스(돈육)
	국내산	원양산	국내산	돈육-국내산 우육-국내산	원양어산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

원산지 표시대상	- 쌀(밥,죽,누룽지) / 배추김치 중 배추와 고춧가루 / 콩(두부,연두부,순두부,콩비지,콩국수) - 쇠고기 / 돈육 / 닭고기 / 오리고기 및 그 가공품 - 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 및 그 가공품

★ 키즈맘 어린이집에서는 서울특별시 든든급식 및 CJ온리원푸드넷 친환경재료를 우선적으로 공급받고 있으며, 국내산을 원칙으로 직접 조리하여 제공 합니다.

■ 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.

■ 식단 관련 문의는 노원구어린이·사회복지급식관리지원센터 ☎ 02) 970-7937입니다.