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

2026년 11월 식단표
늘사랑반(12~24개월)

늘사랑어린이집
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	당근, 치즈②	바나나	씨리얼⑤, 우유②	애호박죽⑤⑥	귤	감
점 심	쌀밥 쇠고기국⑤⑥⑯ 양념두부구이⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 버섯국⑤⑥ 닭살배추볶음⑤⑥⑮ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 아욱국⑤⑥ 돈육양파구이⑤⑥⑩ 채소묵무침③⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 감자된장국⑤⑥ 달걀찜①⑤⑨ 브로콜리숙회⑤⑥ 배추김치⑨	닭살시금치카레밥②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 숭늉② 고로케①②⑤⑥⑫ 깍두기⑨	배추볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 새우살국⑤⑥⑨ 깍두기⑨
오후간식	스파게티②⑤⑥⑩⑫	주먹밥⑤⑥⑯, 보리차③	떡볶이①⑤⑥⑫	찐고구마, 우유②	도넛, 우유②	꼬마김밥①⑤⑥⑩⑬
kcal/단백질/칼슘	621.9/24.2/291.7	707.3/21.2/174.8	671.1/22.9/268.5	623.5/24.7/358.1	660.4/29.9/281.4	588.0/19.0/114.2
일 자	11/9(월) 서울미래밥상	11/10 (화)	11/11 (수)	11/12 (목)	11/13 (금)	11/14 (토)
오전간식	사과	콩나물죽⑤⑥	당근, 요거트②	배	바나나	배
점 심	잡곡밥⑤⑥ 쌀뜨물미역국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑨⑱ 취나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 배추국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑨⑫⑮⑱ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 무국⑤⑥ 버섯불고기⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 돈육청국장찌개⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤⑫ 김구이 깍두기⑨	쇠고기볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 팽이국⑤⑥ 멸치감자조림⑤⑥ 깍두기⑨ 토마토⑫	연근볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 쇠고기대파국⑤⑥⑯ 깍두기⑨
오후간식	찐감자, 우유②	잡채⑤⑥⑩, 보리차③	잔치국수①⑤⑥⑨	찐핫도그①②⑥⑩⑫, 우유②	크림빵①②④⑤⑥, 우유②	탕수육①⑤⑥⑩⑫
kcal/단백질/칼슘	620.9/22.4/361.6	702.0/25.5/170.0	709.3/31.2/396.2	639.1/28.1/305.0	763.5/23.4/327.4	635.1/27.5/129.7
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	귤	사과	미숫가루우유②⑤⑥	두부죽⑤⑥	바나나	포도
점 심	쌀밥 달걀연두부국①⑤⑥ 떡갈비⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑱ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 유부국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 파프리카된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	콩나물밥⑤⑥⑯ 부추장국⑤⑥ 메추리알조림①⑤⑥ 조미김 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 베이컨감자볶음⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 우거지국⑤⑥ 삶은고기⑤⑥⑨⑩ 무생채⑨ 배추김치⑨	참치볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 새송이국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐고구마, 우유②	수제비⑤⑥⑨⑱, 보리차③	배추전①⑤⑥, 식혜	모듬어묵탕⑤⑥	후레쉬팡①②⑤⑥, 우유②	과일샐러드①②⑤⑥⑪⑫, 우유②
kcal/단백질/칼슘	600.9/25.3/372.6	625.4/24.2/182.0	698.6/26.5/309.0	628.0/25.1/232.3	647.1/25.2/301.4	723.0/23.5/323.5
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	샤인머스켓	씨리얼⑤, 우유②	귤	사과	배
점 심	잡곡밥⑤⑥ 시금치국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 콩나물국⑤⑥⑨ 제육김치두루치기⑤⑥⑨⑩ 오이크래미무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 닭개장⑤⑥⑮ 스크램블①⑤⑫ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 호박국⑤⑥⑨ 파프리카오리구이⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 장국⑤⑥ 폭찹②⑤⑥⑨⑩⑫⑯⑱ 저당콘샐러드①②⑤⑥⑫ 깍두기⑨	돈육볶음밥⑤⑥⑨⑩⑱ 양배추국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	단호박찜, 우유②	칼국수⑤⑥⑨⑱	치즈샌드위치①②⑤⑥⑩⑫ 매실차③	찐만두①⑤⑥⑩	소보로빵①②⑤⑥, 우유②	찐감자, 우유②
kcal/단백질/칼슘	609.9/21.7/374.9	675.0/25.9/183.9	605.6/25.6/261.3	608.1/26.1/179.3	721.4/22.7/192.7	631.3/23.7/362.5
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.				
점 심	쌀밥 쇠고기국⑤⑥⑯ 닭볶음탕⑤⑥⑫⑮ 세발나물⑤⑥ 깍두기⑨			  ▪ 비타민C가 풍부해 감기를 예방해요. ▪ 식이섬유가 풍부해 황금똥을 누게 해요.	 	
오후간식	유부초밥⑤⑥⑯					
kcal/단백질/칼슘	679.8 /29.0/337.4					

원산지	쌀 (밥,죽,누룽지) (찹쌀,현미,흑미)	배추김치		콩			쇠고기
		배추	고춧가루	두부	순두부	연두부	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우
	돼지고기 (가공품 포함)		닭고기 (가공품 포함)			오리고기	
	국내산		국내산			국내산	

■ 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 식단표
(만1~2세)

늘사랑어린이집
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	당근, 치즈②	바나나	씨리얼⑤, 우유②	애호박죽⑤⑥	귤	감
점 심	쌀밥 쇠고기국⑤⑥⑯ 양념두부구이⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 버섯국⑤⑥ 닭살배추볶음⑤⑥⑮ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 아욱국⑤⑥ 돈육양파구이⑤⑥⑩ 채소묵무침③⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 감자된장국⑤⑥ 달걀찜①⑤⑨ 브로콜리숙회⑤⑥ 배추김치⑨	닭살시금치카레밥②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 숭늉② 고로케①②⑤⑥⑫ 깍두기⑨	배추볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 새우살국⑤⑥⑨ 깍두기⑨
오후간식	스파게티②⑤⑥⑩⑫	주먹밥⑤⑥⑯, 보리차③	떡볶이①⑤⑥⑫	찐고구마, 우유②	도넛, 우유②	꼬마김밥①⑤⑥⑩⑬
kcal/단백질/칼슘	621.9/24.2/291.7	707.3/21.2/174.8	671.1/22.9/268.5	623.5/24.7/358.1	660.4/29.9/281.4	588.0/19.0/114.2
일 자	11/9(월) 서울미래밥상	11/10 (화)	11/11 (수)	11/12 (목)	11/13 (금)	11/14 (토)
오전간식	사과	콩나물죽⑤⑥	당근, 요거트②	배	바나나	배
점 심	잡곡밥⑤⑥ 쌀뜨물미역국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑨⑱ 취나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 배추국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑨⑫⑮⑱ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 무국⑤⑥ 버섯불고기⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 돈육청국장찌개⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤⑫ 김구이 깍두기⑨	쇠고기볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 팽이국⑤⑥ 멸치감자조림⑤⑥ 깍두기⑨ 토마토⑫	연근볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 쇠고기대파국⑤⑥⑯ 깍두기⑨
오후간식	찐감자, 우유②	잡채⑤⑥⑩, 보리차③	잔치국수①⑤⑥⑨	찐핫도그①②⑥⑩⑫, 우유②	크림빵①②④⑤⑥, 우유②	탕수육①⑤⑥⑩⑫
kcal/단백질/칼슘	620.9/22.4/361.6	702.0/25.5/170.0	709.3/31.2/396.2	639.1/28.1/305.0	763.5/23.4/327.4	635.1/27.5/129.7
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	귤	사과	미숫가루우유②⑤⑥	두부죽⑤⑥	바나나	포도
점 심	쌀밥 달걀연두부국①⑤⑥ 떡갈비⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑱ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 유부국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 파프리카된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	콩나물밥⑤⑥⑯ 부추장국⑤⑥ 메추리알조림①⑤⑥ 조미김 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 베이컨감자볶음⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 우거지국⑤⑥ 삶은고기⑤⑥⑨⑩ 무생채⑨ 배추김치⑨	참치볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 새송이국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐고구마, 우유②	수제비⑤⑥⑨⑱, 보리차③	배추전①⑤⑥, 식혜	모듬어묵탕⑤⑥	후레쉬팡①②⑤⑥, 우유②	과일샐러드①②⑤⑥⑪⑫, 우유②
kcal/단백질/칼슘	600.9/25.3/372.6	625.4/24.2/182.0	698.6/26.5/309.0	628.0/25.1/232.3	647.1/25.2/301.4	723.0/23.5/323.5
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	샤인머스켓	씨리얼⑤, 우유②	귤	사과	배
점 심	잡곡밥⑤⑥ 시금치국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 콩나물국⑤⑥⑨ 제육김치두루치기⑤⑥⑨⑩ 오이크래미무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 닭개장⑤⑥⑮ 스크램블①⑤⑫ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 호박국⑤⑥⑨ 파프리카오리구이⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 장국⑤⑥ 폭찹②⑤⑥⑨⑩⑫⑯⑱ 저당콘샐러드①②⑤⑥⑫ 깍두기⑨	돈육볶음밥⑤⑥⑨⑩⑱ 양배추국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	단호박찜, 우유②	칼국수⑤⑥⑨⑱	치즈샌드위치①②⑤⑥⑩⑫ 매실차③	찐만두①⑤⑥⑩	소보로빵①②⑤⑥, 우유②	찐감자, 우유②
kcal/단백질/칼슘	609.9/21.7/374.9	675.0/25.9/183.9	605.6/25.6/261.3	608.1/26.1/179.3	721.4/22.7/192.7	631.3/23.7/362.5
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.				
점 심	쌀밥 쇠고기국⑤⑥⑯ 닭볶음탕⑤⑥⑫⑮ 세발나물⑤⑥ 깍두기⑨			  ▪ 비타민C가 풍부해 감기를 예방해요. ▪ 식이섬유가 풍부해 황금똥을 누게 해요.	 	
오후간식	유부초밥⑤⑥⑯					
kcal/단백질/칼슘	679.8 /29.0/337.4					

원산지	쌀 (밥,죽,누룽지) (찹쌀,현미,흑미)	배추김치		콩			쇠고기
		배추	고춧가루	두부	순두부	연두부	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우
	돼지고기 (가공품 포함)		닭고기 (가공품 포함)			오리고기	
	국내산		국내산			국내산	

■ 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 식단표
(만3세)

늘사랑어린이집
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	당근, 치즈②	바나나	씨리얼⑤, 우유②	애호박죽⑤⑥	귤	감
점 심	쌀밥 쇠고기국⑤⑥⑯ 양념두부구이⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 버섯국⑤⑥ 닭살배추볶음⑤⑥⑮ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 아욱국⑤⑥ 돈육양파구이⑤⑥⑩ 채소묵무침③⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 감자된장국⑤⑥ 달걀찜①⑤⑨ 브로콜리숙회⑤⑥ 배추김치⑨	닭살시금치카레밥②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 숭늉② 고로케①②⑤⑥⑫ 깍두기⑨	배추볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 새우살국⑤⑥⑨ 깍두기⑨
오후간식	스파게티②⑤⑥⑩⑫	주먹밥⑤⑥⑯, 보리차③	떡볶이①⑤⑥⑫	찐고구마, 우유②	도넛, 우유②	꼬마김밥①⑤⑥⑩⑬
kcal/단백질/칼슘	621.9/24.2/291.7	707.3/21.2/174.8	671.1/22.9/268.5	623.5/24.7/358.1	660.4/29.9/281.4	588.0/19.0/114.2
일 자	11/9(월) 서울미래밥상	11/10 (화)	11/11 (수)	11/12 (목)	11/13 (금)	11/14 (토)
오전간식	사과	콩나물죽⑤⑥	당근, 요거트②	배	바나나	배
점 심	잡곡밥⑤⑥ 쌀뜨물미역국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑨⑱ 취나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 배추국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑨⑫⑮⑱ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 무국⑤⑥ 버섯불고기⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 돈육청국장찌개⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤⑫ 김구이 깍두기⑨	쇠고기볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 팽이국⑤⑥ 멸치감자조림⑤⑥ 깍두기⑨ 토마토⑫	연근볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 쇠고기대파국⑤⑥⑯ 깍두기⑨
오후간식	찐감자, 우유②	잡채⑤⑥⑩, 보리차③	잔치국수①⑤⑥⑨	찐햇도그①②⑥⑩⑫, 우유②	크림빵①②④⑤⑥, 우유②	탕수육①⑤⑥⑩⑫
kcal/단백질/칼슘	620.9/22.4/361.6	702.0/25.5/170.0	709.3/31.2/396.2	639.1/28.1/305.0	763.5/23.4/327.4	635.1/27.5/129.7
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	귤	사과	미숫가루우유②⑤⑥	두부죽⑤⑥	바나나	포도
점 심	쌀밥 달걀연두부국①⑤⑥ 떡갈비⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑱ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 유부국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 파프리카된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	콩나물밥⑤⑥⑯ 부추장국⑤⑥ 메추리알조림①⑤⑥ 조미김 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 베이컨감자볶음⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 우거지국⑤⑥ 삶은고기⑤⑥⑨⑩ 무생채⑨ 배추김치⑨	참치볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 새송이국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐고구마, 우유②	수제비⑤⑥⑨⑱, 보리차③	배추전①⑤⑥, 식혜	모듬어묵탕⑤⑥	후레쉬팡①②⑤⑥, 우유②	과일샐러드①②⑤⑥⑪⑫, 우유②
kcal/단백질/칼슘	600.9/25.3/372.6	625.4/24.2/182.0	698.6/26.5/309.0	628.0/25.1/232.3	647.1/25.2/301.4	723.0/23.5/323.5
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	샤인머스켓	씨리얼⑤, 우유②	귤	사과	배
점 심	잡곡밥⑤⑥ 시금치국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 콩나물국⑤⑥⑨ 제육김치두루치기⑤⑥⑨⑩ 오이크래미무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 닭개장⑤⑥⑮ 스크램블①⑤⑫ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 호박국⑤⑥⑨ 파프리카오리구이⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 장국⑤⑥ 폭찹②⑤⑥⑨⑩⑫⑯⑱ 저당콘샐러드①②⑤⑥⑫ 깍두기⑨	돈육볶음밥⑤⑥⑨⑩⑱ 양배추국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	단호박찜, 우유②	칼국수⑤⑥⑨⑱	치즈샌드위치①②⑤⑥⑩⑫ 매실차③	찐만두①⑤⑥⑩	소보로빵①②⑤⑥, 우유②	찐감자, 우유②
kcal/단백질/칼슘	609.9/21.7/374.9	675.0/25.9/183.9	605.6/25.6/261.3	608.1/26.1/179.3	721.4/22.7/192.7	631.3/23.7/362.5
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	쌀밥 쇠고기국⑤⑥⑯ 닭볶음탕⑤⑥⑫⑮ 세발나물⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식	유부초밥⑤⑥⑯					
kcal/단백질/칼슘	679.8 /29.0/337.4					




원산지	쌀 (밥,죽,누룽지) (찹쌀,현미,흑미)	배추김치		콩			쇠고기
		배추	고춧가루	두부	순두부	연두부	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우
	돼지고기 (가공품 포함)		닭고기 (가공품 포함)			오리고기	
	국내산		국내산			국내산	

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