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

2026년 11월 식단표
(1-2세)

SeoulTech어린이집
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	파프리카죽⑤⑥	흑임자죽	가지죽⑤⑥	애호박죽⑤⑥	쇠고기죽⑤⑥⑯
점 심	잡곡밥⑤⑥ 쇠고기부추국⑤⑥⑯ 양념두부구이⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 버섯국⑤⑥ 닭살배추볶음⑤⑥⑮ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 아욱국⑤⑥ 목살양파구이⑤⑥⑩ 채소묵무침③⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 감자된장국⑤⑥ 달걀찜①⑤⑨ 브로콜리숙회⑤⑥ 깍두기⑨	닭살시금치카레밥②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 발효유② 오징어볶음⑤⑥⑰ 배추김치⑨
오후간식	스파게티②⑤⑥⑩⑫, 과일(귤)	주먹밥⑤⑥⑯, 과일(사과)	채소튀김⑤⑥	찐고구마, 우유②	모닝롤①②⑤⑥, 우유②
우유간식	우유	우유	우유	-	-
kcal/단백질/칼슘	464.5/15.4/122.7	514.9/15.1/159.8	463.7/15.5/132.5	436.5/17.3/250.7	499.9/22.6/190.5
일 자	11/9(월) 서울미래밥상	11/10 (화)	11/11 (수)	11/12 (목)	11/13 (금)
오전간식	청경채죽⑤⑥	콩나물죽⑤⑥	녹두죽⑤⑥	닭죽⑤⑥⑮	양배추죽⑤⑥
점 심	★미래밥상: 잡곡밥, 과일, 유제품 필수, 쌀밥x, 육류x, 난류x 잡곡밥 쌀뜨물미역국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑨⑱ 취나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 배추국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑨⑫⑮⑱ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 건새우⑨무국⑤⑥ 버섯불고기⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 돈육청국장찌개⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤⑫ 방풍나물⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기브로콜리볶음밥 ⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 버섯국⑤⑥ 멸치감자조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	감자과일샐러드①②⑤⑥⑪⑫, 우유②	잡채⑤⑥⑩, 과일(감)	잔치국수①⑤⑥⑨, 과일(바나나)	찐핫도그①②⑥⑩⑫, 우유②	잡곡빵①②⑤), 우유②
우유간식	-	우유	우유	-	-
kcal/단백질/칼슘	461.6/14.7/220.1	527.1/18.2/123.2	530.1/21.0/183.6	482.6/21.3/207.8	541.9/16.7/234.4
일 자	11/16 (월)	11/17 (화)	11/18(수) 저탄소 지구밥상: 배추	11/19 (목)	11/20(금) 김장밥상
오전간식	장국죽⑤⑥⑯	근대죽⑤⑥	버섯죽⑤⑥	두부죽⑤⑥	쇠고기죽⑤⑥⑯
점 심	잡곡밥⑤⑥ 연두부국⑤⑥ 떡갈비⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑱ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 유부국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 파프리카된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	콩나물밥⑤⑥⑯ 부추장국⑤⑥ 메추리알조림①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 베이컨감자볶음⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	★감수 없이 맞바꾸기 가능 쌀밥 우거지국⑤⑥ 삶은고기⑤⑥⑨⑩ 무생채⑨ 깍두기⑨
오후간식	찐고구마, 우유②	수제비⑤⑥⑨⑱, 과일(포도)	배추전①⑤⑥, 과일(사과)	모듬어묵탕⑤⑥	후레쉬팡①②⑤⑥, 우유②
우유간식	-	우유	우유	우유	-
kcal/단백질/칼슘	446.1/19.1/269.0	501.7/20.2/187.1	501.0/16.8/139.8	439.6/17.5/162.6	479.4/19.3/224.7
일 자	11/23(월) 서울미래밥상	11/24 (화)	11/25 (수)	11/26 (목)	11/27(금) 일당!오십! 저당밥상
오전간식	미역죽⑤⑥	우유죽②	감자죽⑤⑥	양송이죽⑤⑥	브로콜리죽⑤⑥
점 심	★미래밥상: 잡곡밥, 과일, 유제품 필수, 쌀밥x, 육류x, 난류x 잡곡밥⑤⑥ 시금치국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 콩나물국⑤⑥⑨ 제육두루치기⑤⑥⑩ 파래무침 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 닭개장⑤⑥⑮ 스크램블①⑤⑫ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 호박국⑤⑥⑨ 파프리카오리구이⑤⑥ 배추들깨나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 스프②⑤⑥ 함박①⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 저당콘샐러드①②⑤⑥⑫ 배추김치⑨
오후간식	사과마카로니샐러드①②⑤⑥⑫, 우유②	짜장면①②⑤⑥⑩⑫⑯⑱, 과일(포도)	치즈샌드위치①②⑤⑥⑩⑫, 과일(배)	찐만두①⑤⑥⑩	<요리활동> 김가루참치주먹밥
우유간식	-	우유	우유	우유	우유
kcal/단백질/칼슘	445.4/16.7/236.1	521.0/19.2/143.8	441.0/16.9/122.2	425.6/18.3/125.5	519.7/17.8/136.8
일 자	11/30 (월)	알레르기 유발식품		가정에서 함께해요! 저탄소 지구밥상교육! 배추	
오전간식	끓인누룽지	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	쌀밥 쇠고기국⑤⑥⑯ 닭볶음탕⑤⑥⑫⑮ 세발나물⑤⑥ 깍두기⑨			▪ 비타민C가 풍부해 감기를 예방해요. ▪ 식이섬유가 풍부해 황금똥을 누게 해요.	
오후간식	볶음밥⑤⑥⑯, 과일(귤)				
우유간식	우유				
kcal/단백질/칼슘	487.6/19.5/177.0				

※ 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.

원산지	쌀 (밥,죽,누룽지) (찹쌀,현미,혼미)	배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어
		배추	고춧가루					
	국내산	국내산	국내산	국내산한우	국내산	국내산	국내산	국내산
	콩		가공품					
	두부	연두부	함박(돈육)	참치(다랑어)	떡갈비(돈육)	베이컨(돈육)	핫도그(돈육)	만두(돈육)
	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	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
(3세)

SeoulTech어린이집
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	파프리카죽⑤⑥	흑임자죽	가지죽⑤⑥	애호박죽⑤⑥	쇠고기죽⑤⑥⑯
점 심	잡곡밥⑤⑥ 쇠고기부추국⑤⑥⑯ 양념두부구이⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 버섯국⑤⑥ 닭살배추볶음⑤⑥⑮ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 아욱국⑤⑥ 목살양파구이⑤⑥⑩ 채소묵무침③⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 감자된장국⑤⑥ 달걀찜①⑤⑨ 브로콜리숙회⑤⑥ 깍두기⑨	닭살시금치카레밥②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 발효유② 오징어볶음⑤⑥⑰ 배추김치⑨
오후간식	스파게티②⑤⑥⑩⑫, 과일(귤)	주먹밥⑤⑥⑯, 과일(사과)	채소튀김⑤⑥	찐고구마, 우유②	모닝롤①②⑤⑥, 우유②
우유간식	우유	우유	우유	-	-
kcal/단백질/칼슘	464.5/15.4/122.7	514.9/15.1/159.8	463.7/15.5/132.5	436.5/17.3/250.7	499.9/22.6/190.5
일 자	11/9(월) 서울미래밥상	11/10 (화)	11/11 (수)	11/12 (목)	11/13 (금)
오전간식	청경채죽⑤⑥	콩나물죽⑤⑥	녹두죽⑤⑥	닭죽⑤⑥⑮	양배추죽⑤⑥
점 심	★미래밥상: 잡곡밥, 과일, 유제품 필수, 쌀밥x, 육류x, 난류x 잡곡밥 쌀뜨물미역국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑨⑱ 취나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 배추국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑨⑫⑮⑱ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 건새우⑨무국⑤⑥ 버섯불고기⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 돈육청국장찌개⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤⑫ 방풍나물⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기브로콜리볶음밥 ⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 버섯국⑤⑥ 멸치감자조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	감자과일샐러드①②⑤⑥⑪⑫, 우유②	잡채⑤⑥⑩, 과일(감)	잔치국수①⑤⑥⑨, 과일(바나나)	찐핫도그①②⑥⑩⑫, 우유②	잡곡빵①②⑤), 우유②
우유간식	-	우유	우유	-	-
kcal/단백질/칼슘	461.6/14.7/220.1	527.1/18.2/123.2	530.1/21.0/183.6	482.6/21.3/207.8	541.9/16.7/234.4
일 자	11/16 (월)	11/17 (화)	11/18(수) 저탄소 지구밥상: 배추	11/19 (목)	11/20(금) 김장밥상
오전간식	장국죽⑤⑥⑯	근대죽⑤⑥	버섯죽⑤⑥	두부죽⑤⑥	쇠고기죽⑤⑥⑯
점 심	잡곡밥⑤⑥ 연두부국⑤⑥ 떡갈비⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑱ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 유부국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 파프리카된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	콩나물밥⑤⑥⑯ 부추장국⑤⑥ 메추리알조림①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 베이컨감자볶음⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	★감수 없이 맞바꾸기 가능 쌀밥 우거지국⑤⑥ 삶은고기⑤⑥⑨⑩ 무생채⑨ 깍두기⑨
오후간식	찐고구마, 우유②	수제비⑤⑥⑨⑱, 과일(포도)	배추전①⑤⑥, 과일(사과)	모듬어묵탕⑤⑥	후레쉬팡①②⑤⑥, 우유②
우유간식	-	우유	우유	우유	-
kcal/단백질/칼슘	446.1/19.1/269.0	501.7/20.2/187.1	501.0/16.8/139.8	439.6/17.5/162.6	479.4/19.3/224.7
일 자	11/23(월) 서울미래밥상	11/24 (화)	11/25 (수)	11/26 (목)	11/27(금) 일당!오십! 저당밥상
오전간식	미역죽⑤⑥	우유죽②	감자죽⑤⑥	양송이죽⑤⑥	브로콜리죽⑤⑥
점 심	★미래밥상: 잡곡밥, 과일, 유제품 필수, 쌀밥x, 육류x, 난류x 잡곡밥⑤⑥ 시금치국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 콩나물국⑤⑥⑨ 제육두루치기⑤⑥⑩ 파래무침 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 닭개장⑤⑥⑮ 스크램블①⑤⑫ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 호박국⑤⑥⑨ 파프리카오리구이⑤⑥ 배추들깨나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 스프②⑤⑥ 함박①⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 저당콘샐러드①②⑤⑥⑫ 배추김치⑨
오후간식	사과마카로니샐러드①②⑤⑥⑫, 우유②	짜장면①②⑤⑥⑩⑫⑯⑱, 과일(포도)	치즈샌드위치①②⑤⑥⑩⑫, 과일(배)	찐만두①⑤⑥⑩	<요리활동> 김가루참치주먹밥
우유간식	-	우유	우유	우유	우유
kcal/단백질/칼슘	445.4/16.7/236.1	521.0/19.2/143.8	441.0/16.9/122.2	425.6/18.3/125.5	519.7/17.8/136.8
일 자	11/30 (월)	알레르기 유발식품		가정에서 함께해요! 저탄소 지구밥상교육! 배추	
오전간식	끓인누룽지	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	쌀밥 쇠고기국⑤⑥⑯ 닭볶음탕⑤⑥⑫⑮ 세발나물⑤⑥ 깍두기⑨			▪ 비타민C가 풍부해 감기를 예방해요. ▪ 식이섬유가 풍부해 황금똥을 누게 해요.	
오후간식	볶음밥⑤⑥⑯, 과일(귤)				
우유간식	우유				
kcal/단백질/칼슘	487.6/19.5/177.0				

※ 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.

원산지	쌀 (밥,죽,누룽지) (찹쌀,현미,혼미)	배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어
		배추	고춧가루					
	국내산	국내산	국내산	국내산한우	국내산	국내산	국내산	국내산
	콩		가공품					
	두부	연두부	함박(돈육)	참치(다랑어)	떡갈비(돈육)	베이컨(돈육)	핫도그(돈육)	만두(돈육)
	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산	국내산

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