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

# 2026년 11월 식단표
(영아, 만1-2세)

SEOUL 국공립어린이집 | KCA 보건복지부 평가인증보육시설 Korean Childcare Accreditation | 햇님달님 어린이집 ☎937-0862

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, 치즈② | 흑임자죽 | 현미스낵, 우유② | 애호박죽⑤⑥ | 귤 | 감 |
| 점 심 | 잡곡밥⑤⑥(쌀밥)<br>쇠고기(부추)국⑤⑥⑯<br>양념두부구이⑤⑥<br>콩나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥⑤⑥(쌀밥)<br>버섯국⑤⑥<br>완자①⑤⑥⑩⑫⑮⑯<br>오이무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥⑤⑥(쌀밥)<br>아욱국⑤⑥<br>목살양파구이⑤⑥⑩<br>채소묵무침③⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥⑤⑥(쌀밥)<br>감자된장국⑤⑥<br>달걀찜①⑤⑨<br>브로콜리숙회⑤⑥<br>배추김치⑨ | 닭살시금치카레밥②⑤⑥⑫⑮⑯⑱<br>저염무국⑤⑥<br>고로케①②⑤⑥⑫<br>배추김치⑨<br>포도 | 배추볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱<br>새우살국⑤⑥⑨<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 스파게티②⑤⑥⑩⑫ | 주먹밥⑤⑥⑯, 차③ | 채소튀김⑤⑥ | 찐고구마, 우유② | 모닝롤①②⑤⑥, 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 | (검)⑨콩나물죽⑤⑥ | 당근, 요거트② | 닭죽⑤⑥⑮ | 바나나 | 배 |
| 점 심 | 잡곡밥<br>쌀뜨물미역국⑤⑥<br>(참치)마파두부⑤⑥⑨⑱<br>취나물볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥⑤⑥(쌀밥)<br>배추국⑤⑥<br>닭갈비⑤⑥⑨⑫⑮⑱<br>시금치나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥⑤⑥(쌀밥)<br>(건새우⑨)무국⑤⑥<br>버섯불고기⑤⑥⑩<br>가지나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥⑤⑥(쌀밥)<br>돈육청국장찌개⑤⑥⑨⑩<br>달걀말이①⑤⑫<br>김구이<br>배추김치⑨ | 쇠고기(브로콜리)볶음밥<br>⑤⑥⑨⑩⑯⑱<br>팽이국⑤⑥<br>멸치감자조림⑤⑥<br>배추김치⑨<br>토마토⑫ | 연근볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱<br>쇠고기대파국⑤⑥⑯<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 찐감자, 우유② | 잡채⑤⑥⑩, 차③ | 잔치국수①⑤⑥⑨ | 찐핫도그①②⑥⑩,<br>우유② | 크림빵①②④⑤⑥, 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) 생일식단 | 11/21 (토) |
| 오전간식 | 귤 | 근대죽⑤⑥ | (미숫가루⑤⑥)우유② | 두부죽⑤⑥ | 사과 | 포도 |
| 점 심 | 잡곡밥⑤⑥(쌀밥)<br>달걀(연두부)국①⑤⑥<br>떡갈비⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑱<br>열무나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥⑤⑥(쌀밥)<br>유부국⑤⑥<br>안동찜닭⑤⑥⑮<br>파프리카된장무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | (곤드레)콩나물밥⑤⑥⑯<br>부추장국⑤⑥<br>메추리알(케첩⑫)조림①⑤⑥<br>조미김<br>배추김치⑨ | 잡곡밥⑤⑥(쌀밥)<br>쇠고기(미역)국⑤⑥⑯<br>베이컨감자볶음⑤⑥⑩<br>우엉조림⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥⑤⑥(쌀밥)<br>미역국⑤⑥⑯<br>갈비찜⑤⑥⑩<br>삼색나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | (참치)볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱<br>새송이국⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 찐고구마, 우유② | 수제비⑤⑥⑨⑱ | 배추전①⑤⑥, 식혜 | 모듬어묵탕⑤⑥ | 카스텔라①②⑤⑥,<br>우유② | 과일샐러드①②⑤⑥⑪⑫,<br>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 | 474.5/17.8/127.2 | 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 | 우유(밤)죽② | 현미스낵, 우유② | 양송이죽⑤⑥ | 사과 | 배 |
| 점 심 | 잡곡밥⑤⑥<br>시금치국⑤⑥<br>두부조림⑤⑥<br>숙주나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥⑤⑥(쌀밥)<br>콩나물국⑤⑥⑨<br>제육(김치⑨)두루치기⑤⑥⑩<br>파래무침<br>배추김치⑨ | 잡곡밥⑤⑥(쌀밥)<br>닭개장⑤⑥⑮<br>스크램블①⑤⑫<br>상추무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥⑤⑥(쌀밥)<br>(오징어⑰)호박국⑤⑥⑨<br>파프리카오리구이⑤⑥<br>배추(들깨)나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥⑤⑥(쌀밥)<br>스프②⑤⑥<br>함박①⑤⑥⑩⑫⑮⑯<br>저당(콘)샐러드①②⑤⑥⑫<br>배추김치⑨ | 돈육볶음밥⑤⑥⑨⑩⑱<br>양배추국⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | (조청)단호박찜, 우유② | 짜장면①②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ | 치즈샌드위치①②⑤⑥⑩⑫,<br>차③ | 메밀전병③⑤⑥⑨⑩ | 붕어빵①②⑤⑥, 우유② | 찐감자, 우유② |
| kcal/단백질/칼슘 | 426.9/15.2/262.4 | 480.4/18.7/137.5 | 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) | | | 가정에서 함께해요! 저탄소 지구밥상교육! 배추 | | |
| 오전간식 | 오이, 요거트② | | |  |  |  |
| 점 심 | 잡곡밥⑤⑥(쌀밥)<br>쇠고기국⑤⑥⑯<br>닭볶음탕⑤⑥⑫⑮<br>세발나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | | | ▪ 비타민C가 풍부해 감기를 예방해요.<br>▪ 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 배추 | 고춧가루 | 두부 | 연두부 | |
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 원양산 |

| 쇠고기 | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 가공품 | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 완자(돈육) | 참치(다랑어) | 떡갈비(돈육) | 베이컨(돈육) |
| 국내산 한우 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 원양산 | 국내산 | 국내산 |

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