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

우리어린이집 2026년 11월 식단표

(만1-2세, 죽2회식)

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	단감, 치즈②	흑임자죽	현미스낵, 우유②	애호박죽⑤⑥	토마토⑫	사과
점 심	잡곡밥⑤⑥ 쇠고기부추국⑤⑥⑯ 양념두부구이⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 버섯국⑤⑥ 완자①⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 아욱국⑤⑥ 목살양파구이⑤⑥⑩ 채소묵무침③⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 감자된장국⑤⑥ 달걀찜①⑤⑨ 브로콜리숙회⑤⑥ 배추김치⑨	닭살시금치카레밥②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 저염무국⑤⑥ 고로케①②⑤⑥⑫ 깍두기⑨	배추볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 새우살국⑤⑥⑨ 깍두기⑨
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)생일밥상	11/14 (토)
오전간식	사과	콩나물죽⑤⑥	당근, 요거트②	닭죽⑤⑥⑮	바나나	배
점 심	잡곡밥 쌀뜨물미역국⑤⑥ 참치마파두부⑤⑥⑨⑱ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 배추국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑨⑫⑮⑱ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 건새우⑨무국⑤⑥ 버섯불고기⑤⑥⑩ 호박전①⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 돈육청국장찌개⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤⑫ 김구이 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 미역국⑤⑥⑯ 갈비찜⑤⑥⑩ 코울슬로①⑤ 깍두기⑨	연근볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 쇠고기대파국⑤⑥⑯ 깍두기⑨
오후간식	맛감자⑤⑫, 우유②	잡채⑤⑥⑩, 차③	잔치국수①⑤⑥⑨	찐핫도그①②⑥⑩⑫ 우유②	케이크①②⑤⑥주스⑪⑫	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) 김장밥상	11/21 (토)
오전간식	배	근대죽⑤⑥	미숫가루⑤⑥우유②	두부죽⑤⑥	귤	포도
점 심	잡곡밥⑤⑥ 달걀연두부국①⑤⑥ 떡갈비⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑱ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 유부국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 파프리카된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	콩나물밥⑤⑥⑯ 부추장국⑤⑥ 메추리알케첩⑫조림①⑤⑥ 조미김 배추김치⑨	쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 베이컨감자볶음⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 우거지국⑤⑥ 삶은고기⑤⑥⑨⑩ 무생채⑨ 겉절이⑨	참치볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 새송이국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐고구마, 우유②	수제비⑤⑥⑨⑱	배추전①⑤⑥, 식혜	모듬어묵탕⑤⑥	꽈배기①②⑤⑥, 우유②	과일샐러드①②⑤⑥⑪⑫, 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	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	우유죽②	씨리얼⑤, 우유②	양송이죽⑤⑥	바나나	배
점 심	잡곡밥⑤⑥ 시금치국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 콩나물국⑤⑥⑨ 제육두루치기⑤⑥⑩ 오이크래미무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 닭개장⑤⑥⑮ 새우살볶음⑤⑥⑨⑱ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 오징어⑰호박국⑤⑥⑨ 우장조림①⑤⑥⑯ 배추들깨나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 장국⑤⑥ 함박①⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 저당콘샐러드①②⑤⑥⑫ 깍두기⑨	돈육볶음밥⑤⑥⑨⑩⑱ 양배추국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	단호박찜, 우유②	짜장면①②⑤⑥⑩⑫⑯⑱	치즈샌드위치①②⑤⑥⑩⑫, 매실차③	메밀전병③⑤⑥⑨⑩	스틱빵①②⑤⑥, 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)	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		▪ 비타민C가 풍부해 감기를 예방해요. ▪ 식이섬유가 풍부해 황금똥을 누게 해요.		
점 심	잡곡밥⑤⑥ 쇠고기국⑤⑥⑯ 닭볶음탕⑤⑥⑫⑮ 세발나물⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	유부초밥⑤⑥⑯					
kcal/단백질/칼슘	475.9/20.3/236.2					

원산지	쌀 (밥,죽,누룽지) (찹쌀,현미,흑미)	배추김치		콩		오징어	고등어
		배추	고춧가루	두부	연두부		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	쇠고기	돼지고기	닭고기	가공품			
				완자(돈육)	참치(다랑어)	탕수육(돈육)	떡갈비(돈육)	베이컨(돈육)	치킨(닭고기)	함박(돈육)
	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

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

행복한 아이들의 놀이터.....

국공립 우리어린이집
T: 972 - 9207