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

2026년 11월 식단표
(만0-2세)

파란나라어린이집
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	사과	귤	감
점 심	잡곡밥⑤⑥ 쇠고기부추국⑤⑥⑯ 양념두부구이⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 낙지연포탕⑤⑥ 닭살배추볶음⑤⑥⑮ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 아욱국⑤⑥ 목살양파구이⑤⑥⑩ 채소묵무침③⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 감자된장국⑤⑥ 생선가스①②⑤⑥ 브로콜리숙회⑤⑥ 깍두기⑨	닭살사금치카레밥②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 발효유② 오징어버터볶음②⑤⑥⑰ 깍두기⑨	배추볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 새우살국⑤⑥⑨ 깍두기⑨
오후간식	스파게티②⑤⑥⑩⑫	쇠고기주먹밥⑤⑥⑯, 차③	떡볶이①⑤⑥⑫	찐고구마, 우유②	모닝롤①②⑤⑥, 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) 김장밥상	11/13 (금)	11/14 (토)
오전간식	배	감	당근, 요거트②	귤	바나나	배
점 심	잡곡밥⑤⑥ 미역국⑤⑥ 잡채⑤⑥⑩ 취나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 배추국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑨⑫⑮⑱ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 무국⑤⑥ 버섯불고기⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 우거지국⑤⑥ 삶은고기⑤⑥⑨⑩ 무생채⑨ 삶은배추	쇠고기볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 팽이국⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	연근볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 쇠고기대파국⑤⑥⑯ 깍두기⑨
오후간식	찐감자, 우유②	약과①②⑤⑥, 차③	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)	11/19 (목)	11/20(금)	11/21 (토)
오전간식	귤	사과	미숫가루우유②⑤⑥	토마토⑫	배	포도
점 심	잡곡밥⑤⑥ 달걀연두부국①⑤⑥ 떡갈비⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑱ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 유부국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 파프리카된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	콩나물밥⑤⑥⑯ 부추장국⑤⑥ 메추리알조림①⑤⑥ 조미김 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 베이컨감자볶음⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 돈육청국장찌개⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤⑫ 김구이 깍두기⑨	참치볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 새송이국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐고구마, 우유②	수제비⑤⑥⑨⑱	채소전①⑤⑥, 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) 입당!오십! 저당밥상	11/28 (토)
오전간식	포도	바나나	씨리얼⑤, 우유②	귤	사과	배
점 심	잡곡밥⑤⑥ 조개살시금치국⑤⑥⑱ 두부조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	멸치볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 너겟①②⑤⑥⑮ 깍두기⑨ 마시는요거트②	잡곡밥⑤⑥ 닭개장⑤⑥⑮ 스크램블①⑤⑫ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 오징어호박국⑤⑥⑨⑰ 파프리카오리구이⑤⑥ 배추들깨나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 스프②⑤⑥ 함박①⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 저당콘샐러드①②⑤⑥⑫ 깍두기⑨	돈육볶음밥⑤⑥⑨⑩⑱ 양배추국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	단호박찜,피자①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯(만2세만 제공), 우유②	칼국수⑤⑥⑨⑱	치즈샌드위치①②⑤⑥⑩⑫, 차③	찐만두①⑤⑥⑩	몽블랑①②⑤⑥, 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)	가정에서 함께해요! 저탄소 지구밥상교육! 배추			가을 제철 식재료로 더 건강하고 맛있게!	
오전간식	오이, 요거트②					
점 심	잡곡밥⑤⑥ 무국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑫⑮ 세발나물⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식	유부초밥⑤⑥⑯					
kcal/단백질/칼슘	679.8 /29.0/337.4					





- 비타민C가 풍부해 감기를 예방해요.
- 식이섬유가 풍부해 황금똥을 누게 해요.





원산지	쌀 (밥,죽,누룽지) (찹쌀,현미,오미)	배추김치		콩(두부,연두부,순두부,콩비지,콩국수)				쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기
		배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	비지				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산
	오징어	고등어	낙지	가공품							
				너겟(닭고기)	순살치킨(닭고기)	완자(돈육)	햄(돈육)	참치(다랑어)	베이컨(돈육)	떡갈비(돈육)	돈까스(돈육)	너비아니	생선가스
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	외국산 (스페인,덴마크, 아일랜드 등)	국내산	국내산	닭고기(국내산) 돼지고기(국내산)	민대구(국내산)

알레르기 유발 식품

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.

♠ 상기 식단표에 기재된 원산지는 변경될 수 있으며 변경 시 당일 키즈 노트를 통해 알려드리겠습니다.
♠ 1일 에너지 및 단백질 권장량은 만 1-2세 900kcal 20g, 만 3-5세 1,400kcal 25g입니다.
♠ 상기 식단표를 참조하시어 균형 잡힌 영양 섭취가 될 수 있도록 협조해주세요.

※ 원 사정에 따라 변경될 수 있습니다 ※

파란나라 어린이집 02.951.5854 / 010.7753.5854

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

2026년 11월 식단표
(만3-5세)

파란나라어린이집
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	사과	귤	감
점 심	잡곡밥⑤⑥ 쇠고기부추국⑤⑥⑯ 양념두부구이⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 낙지연포탕⑤⑥ 닭살배추볶음⑤⑥⑮ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 아욱국⑤⑥ 목살양파구이⑤⑥⑩ 채소묵무침③⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 감자된장국⑤⑥ 생선가스①②⑤⑥ 브로콜리숙회⑤⑥ 깍두기⑨	닭살시금치키레밥②⑤⑥⑫⑮⑱ 발효유② 오징어버터볶음②⑤⑥⑰ 깍두기⑨	배추볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 새우살국⑤⑥⑨ 깍두기⑨
오후간식	스파게티②⑤⑥⑩⑫	쇠고기주먹밥⑤⑥⑯, 차③	떡볶이①⑤⑥⑫	찐고구마, 우유②	모닝롤①②⑤⑥, 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) 김장밥상	11/13 (금)	11/14 (토)
오전간식	배	감	당근, 요거트②	귤	바나나	배
점 심	잡곡밥⑤⑥ 미역국⑤⑥ 잡채⑤⑥⑩ 취나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 배추국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑨⑫⑮⑱ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 무국⑤⑥ 버섯불고기⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 우거지국⑤⑥ 삶은고기⑤⑥⑨⑩ 무생채⑨ 삶은배추	쇠고기볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 팽이국⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	연근볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 쇠고기대파국⑤⑥⑯ 깍두기⑨
오후간식	찐감자, 우유②	약과①②⑤⑥, 차③	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)	11/19 (목)	11/20(금)	11/21 (토)
오전간식	귤	사과	미숫가루우유②⑤⑥	토마토⑫	배	포도
점 심	잡곡밥⑤⑥ 달걀연두부국①⑤⑥ 떡갈비⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑱ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 유부국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 파프리카된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	콩나물밥⑤⑥⑯ 부추장국⑤⑥ 메추리알조림①⑤⑥ 조미김 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 베이컨감자볶음⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 돈육청국장찌개⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤⑫ 김구이 깍두기⑨	참치볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 새송이국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐고구마, 우유②	수제비⑤⑥⑨⑱	채소전①⑤⑥, 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) 입당!오십! 저당밥상	11/28 (토)
오전간식	포도	바나나	씨리얼⑤, 우유②	귤	사과	배
점 심	잡곡밥⑤⑥ 조개살시금치국⑤⑥⑱ 두부조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	멸치볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 너겟①②⑤⑥⑮ 깍두기⑨ 마시는요거트②	잡곡밥⑤⑥ 닭개장⑤⑥⑮ 스크램블①⑤⑫ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 오징어호박국⑤⑥⑨⑰ 파프리카오리구이⑤⑥ 배추들깨나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 스프②⑤⑥ 함박①⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 저당콘샐러드①②⑤⑥⑫ 깍두기⑨	돈육볶음밥⑤⑥⑨⑩⑱ 양배추국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	단호박찜,피자①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯, 우유②	칼국수⑤⑥⑨⑱	치즈샌드위치①②⑤⑥⑩⑫, 차③	찐만두①⑤⑥⑩	몽블랑①②⑤⑥, 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)	가정에서 함께해요! 저탄소 지구밥상교육! 배추			가을 제철 식재료로 더 건강하고 맛있게!	
오전간식	오이, 요거트②					
점 심	잡곡밥⑤⑥ 무국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑫⑮ 세발나물⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식	유부초밥⑤⑥⑯					
kcal/단백질/칼슘	679.8 /29.0/337.4					





- 비타민C가 풍부해 감기를 예방해요.
- 식이섬유가 풍부해 황금똥을 누게 해요.



원산지	쌀 (밥,죽,누룽지) (찹쌀,현미,흑미)	배추김치		콩(두부,연두부,순두부,콩비지,콩국수)				쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기
		배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	비지				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산
	오징어	고등어	낙지	가공품							
				너겟(닭고기)	순살치킨(닭고기)	완자(돈육)	햄(돈육)	참치(다랑어)	베이컨(돈육)	떡갈비(돈육)	돈까스(돈육)	너비아니	생선가스
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	외국산 (스페인,덴마크, 아일랜드 등)	국내산	국내산	닭고기(국내산) 돼지고기(국내산)	민대구(국내산)

알레르기 유발 식품

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.**

♠ 상기 식단표에 기재된 원산지는 변경될 수 있으며 변경 시 당일 키즈 노트를 통해 알려드리겠습니다.
♠ 1일 에너지 및 단백질 권장량은 만 1-2세 900kcal 20g, 만 3-5세 1,400kcal 25g입니다.
♠ 상기 식단표를 참조하시어 균형 잡힌 영양 섭취가 될 수 있도록 협조해주세요.

※ 원 사정에 따라 변경될 수 있습니다 ※

파란나라 어린이집 02.951.5854 / 010.7753.5854

2026년 서울공동개발 가정통신문

11월 뇌를 깨우는 SMART UP 식재료

기억력을 살리는 뿌리 식품, 연근

제 소개를 할게요!



- 저는 연의 줄기인 연근이에요. 진흙 속에서 자라는 땅속 줄기로, 길이는 1.8m 이상 자라기도 해요.
- 연꽃이 지고 찬 바람이 불기 시작하는 9월 말부터 제철을 맞아 맛있게 먹을 수 있고, 둥근 구멍이 여러 개 있으며 조직이 단단하지만 탄력이 적어 힘을 주면 쉽게 부러지는 특징이 있어요.
- 저를 고를 때는 길고 굵으며 단단한 것을 선택하는 것이 좋고, 잘랐을 때 구멍의 크기가 고르며 안쪽이 깨끗한 것이 신선해요. 구멍 안쪽에 검은 줄무늬가 있는 것은 신선도가 떨어질 수 있으니 피하는 것이 좋아요.
- 저를 조리할 때는 흐르는 물에 깨끗이 씻어 껍질을 벗긴 뒤, 쓴맛을 제거하고 갈변을 방지하기 위해 식초를 약간 넣은 끓는 물에 살짝 데쳐 주세요. 그다음 식초를 약간 탄 찬물에 식혀 사용하면 더욱 좋아요.
- 보관할 때는 흙이 묻은 상태라면 종이에 싸서 서늘한 곳에 두고, 자른 경우는 랩으로 감싸 냉장 보관해 주세요. 얇게 썬 경우는 식촛물에 담가 냉장 보관하면 갈변을 막는 데 도움이 돼요. 저를 올바르게 손질하고 보관하면 아삭한 식감과 신선함을 오래 유지할 수 있어요.

[출처] 한국민속대백과사전, 농촌진흥청, 농촌진흥청 국립식량과학원

주요 영양소 알려드릴게요~

구리, 아연, 마그네슘

신경세포 건강 유지

연근에는 구리, 아연, 마그네슘과 같은 다양한 미네랄이 함유되어 있어 효소 활성과 신체 대사 조절에 도움을 줘요.
이러한 성분들은 항산화 효소인 'SOD'의 구성 및 활성에 관여하여 뇌신경 세포 보호에 기여해요.
또한, 철분도 함유하고 있어 혈액 생성에 필요한 영양 공급에 도움을 줘요.

단백질

위 점막 보호에 도움

연근에는 아스파라긴산, 아르기닌, 타이로신 등 다양한 아미노산이 함유되어 있어요.
특히 연근을 썰었을 때 실처럼 보이는 점액 물질에는 당과 결합된 당단백질인 뮤신이 포함되어 있어요. 뮤신은 점성을 지니며, 위 점막을 보호하고 위산으로부터 위를 보호하는 역할을 해요.

비타민C, 비타민B, 식이섬유

신체 기능 유지 및 소화 건강

연근에는 비타민 C가 풍부해 하루 필요량의 상당 부분을 보충하는데 도움을 줄 수 있고, 비타민 B군도 함유되어 있어 에너지 대사에 도움을 줘 활력 유지에 도움이 돼요.
그리고 식이섬유도 풍부해 장운동을 도와 변비 예방에 도움을 주고 전반적인 장 건강 유지에도 긍정적인 영향을 줘요.

[출처] 한국민속대백과사전, 농촌진흥청 국립식량과학원, 뇌 건강을 살리는 계절음식

뚝딱! 우리 함께 만들어 먹어보아요!



연근들깨무침

재료 * 4인분 기준

연근200g, 플레인요거트45g, 마요네즈25g, 들깨가루15g,
레몬즙5g, 설탕5g, 소금1g, 검정깨2g (데칠 때: 소금1.5g, 식초4g)

만드는 방법

① 연근은 깨끗이 씻어 껍질을 벗기고 0.3~0.5cm 두께로 썬다.
② 끓는 물에 식초와 소금을 넣고 연근을 살짝 데친다.
③ 데친 연근은 바로 찬물에 헹군 뒤 체에 밭쳐 물기를 충분히 제거하고 식힌다.
④ 플레인요거트, 마요네즈, 들깨가루, 레몬즙, 설탕, 소금을 넣고 잘 섞어 소스를 만든다.
⑤ 식힌 연근에 소스를 넣고 가볍게 버무린 뒤 검정깨를 뿌려 완성한다.

노원구 어린이·사회복지급식관리지원센터

이 가정통신문은 서울특별시 25개 어린이·사회복지급식관리지원센터 (강남구, 강동구, 강북구, 강서구, 관악구, 광진구, 구로구, 금천구, 노원구, 도봉구, 동대문구, 동작구, 마포구, 서대문구, 서초구, 성동구, 성북구, 송파구, 양천구, 영등포구, 용산구, 은평구, 종로구, 중구, 중랑구)에서 공동개발 하였습니다.