2026년 11월 식단표
(만1-2세, 죽만)

노원구 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management
노원구어린이급식관리지원센터 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(쌀밥) 쇠고기(부추)국⑤⑥⑯ 양념두부구이⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) (버섯국⑤⑥) 완자①⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 아욱국⑤⑥ 목살양파구이⑤⑥⑩ 채소묵무침③⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 감자된장국응응⑤⑥ 달걀찜①⑤⑨ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	닭살사금치카레밥②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ (발효유②) 오징어(버터②)볶음⑤⑥⑰ 깍두기⑨(배추김치⑨) 샤인머스켓
오후간식	로제스파게티②⑤⑥⑩⑫,귤	주먹밥⑤⑥⑯, 사과	(쌀국수⑤⑥⑯)	찐고구마, 우유②	모닝빵①②⑤⑥, 우유②
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	(김치⑨)콩나물죽⑤⑥	(고구마죽②)	(닭죽⑤⑥⑮)	양배추죽⑤⑥
점 심	잡곡밥 쌀뜨물미역국⑤⑥ (참치)마파두부⑤⑥⑨⑱ 취나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 배추국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑨⑫⑮⑱ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) (건새우⑨)무국⑤⑥ 버섯불고기⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 돈육청국장찌개⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤⑫ 김구이 깍두기⑨(배추김치⑨)	쇠고기(브로콜리)볶음밥 ⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 팽이국⑤⑥ 멸치감자조림⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨) 토마토⑫
오후간식	감자과일샐러드①②⑤⑥⑪⑫, 우유②	크림스파게티②⑤⑥⑩⑫, 감	잔치국수①⑤⑥⑨, 바나나	찐핫도그①②⑥⑩⑫,우유②	(크림빵①②④⑤⑥, 우유②
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) 저탄소지구밥상:배추	11/19(목)김장밥상	11/20 (금)
오전간식	장국죽⑤⑥⑯	근대죽⑤⑥	(버섯죽⑤⑥)	달걀죽①⑤⑥	두부죽⑤⑥
점 심	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 달걀(연두부)국①⑤⑥ (떡갈비⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑱) 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 유부국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 파프리카된장무침⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	(곤드레)콩나물밥⑤⑥⑯ 부추장국⑤⑥ 메추리알조림①⑤⑥ 조미김 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 우거지국⑤⑥ 삶은고기⑤⑥⑨⑩ 무생채⑨ 겉절이⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 쇠고기(미역)국⑤⑥⑯ 베이컨감자볶음⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)
오후간식	(삶은밤), 우유②	수제비⑤⑥⑨⑱, 토마토	배추전①⑤⑥, (사과)	(후레쉬팡)①②⑤⑥, 우유②	모듬어묵탕⑤⑥
kcal/단백질/칼슘	446.1/19.1/269.0	501.7/20.2/187.1	501.0/16.8/139.8	479.4/19.3/224.7	439.6/17.5/162.6
일 자	11/23(월) 서울미래밥상	11/24 (화)	11/25 (수) 생일밥상	11/26 (목)	11/27(금) 일당!오십!저당밥상
오전간식	미역죽⑤⑥	우유(밤)죽②	바나나⑪⑫	양송이죽⑤⑥	(참치)브로콜리죽⑤⑥
점 심	잡곡밥⑤⑥ (조개살⑱)시금치국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 콩나물국⑤⑥⑨ 제육(김치⑨)두루치기⑤⑥⑩ (오이(크래미)무침①⑤⑥⑧) 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 갈비찜⑤⑥⑩ (코울슬로①⑤) 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) (오징어⑰)호박국⑤⑥⑨ 파프리카오리구이⑤⑥ 배추(들깨)나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) (장국⑤⑥ (폭찹②⑤⑥⑨⑩⑫⑯⑱) 저당(콘)샐러드①②⑤⑥⑫ 깍두기⑨(배추김치⑨)
오후간식	사과마카로니샐러드①②⑤⑥⑫, 우유②	(칼국수⑤⑥⑨⑱), 귤	케이크①②⑤⑥),발효유②	(찐)만두①⑤⑥⑩)	밤빵①②⑤⑥, 우유②
kcal/단백질/칼슘	445.4/16.7/236.1	521.0/19.2/143.8	474.5/17.8/127.2	425.6/18.3/125.5	519.7/17.8/136.8
일 자	11/30 (월)				
오전간식	(꿇인누룽지)				
점 심	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 쇠고기국⑤⑥⑯ (닭볶음탕⑤⑥⑫⑮) 세발나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)				
오후간식	유부초밥⑤⑥⑯, (귤)				
kcal/단백질/칼슘	487.6/19.5/177.0				

가정에서 함께해요!
저탄소 지구밥상교육! 배추



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



원산지	쌀	배추김치		콩				소고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	밥,죽,누룽지,찹쌀,현미,흑미	배추	고춧가루	두부	연두부						
	국산	국산	국산	국산	국산			국산(한우)	국산	국산	국산
	가공품										
	완자(돈육)	참치(다랑어)	떡갈비(돈육)	베이컨(돈육)							
	국산	원양산	국산	국산							

주영어린이집 식단 안내

추천 과일	바나나, 사과, 귤, 토마토, 포도, 감, 배 등
추천 빵류	쌀빵, 잡곡빵, 모닝롤, 크림빵, 후레쉬팡, 붕어빵 등
추천 떡류	- ※ 만1-2세 제공 지양
요거트 및 발효유	짜먹는, 떠먹는, 마시는 요거트 등 ※ 당 함량이 적은 플레인요거트로 제공 권장
추천 차류	보리차, 수정과, 식혜, 유자차 등

■ 1일 에너지 및 단백질 권장량은 만 1세 ~ 2세 900kcal 20g, 만3세 ~ 5세 1,400kcal 25g입니다.

알레르기 유발식품 표시

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.

원산지 표시대상 품목

- 쌀 (밥, 죽, 누룽지)
- 배추김치 (배추, 고춧가루)
- 콩 (두부류, 콩비지, 콩국수만 표시)
- 육류 (소고기, 돈육, 닭고기, 오리고기 및 그 가공품)
- 수산물

(낙지 / 오징어 / 꽃게 / 명태 / 고등어 / 갈치 / 참조기 / 넙치 / 조피볼락 / 참돔 / 미꾸라지 / 뱀장어 / 다랑어 / 주꾸미 / 아귀 / 가리비 우렁쉥이(멍게) / 전복 / 방어 / 부세 및 그 가공품)

2026년 11월 식단표
(만0세, 죽만)

노원구 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management
노원구어린이급식관리지원센터 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(쌀밥) 쇠고기(부추)국⑤⑥⑯ 양념두부구이⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) (버섯국⑤⑥) 완자①⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 아욱국⑤⑥ 목살양파구이⑤⑥⑩ 채소묵무침③⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 감자된장국⑤⑥ 달걀찜①⑤⑨ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	닭살사금치카레밥②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ (발효유②) 오징어(버터②)볶음⑤⑥⑰ 깍두기⑨(배추김치⑨) 샤인머스켓
오후간식	로제스파게티②⑤⑥⑩⑫,귤	주먹밥⑤⑥⑯, 사과	(쌀국수⑤⑥⑯)	찐고구마, 우유②	모닝빵①②⑤⑥, 우유②
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	(김치⑨)콩나물죽⑤⑥	(고구마죽②)	(닭죽⑤⑥⑮)	양배추죽⑤⑥
점 심	잡곡밥 쌀뜨물미역국⑤⑥ (참치)마파두부⑤⑥⑨⑱ 취나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 배추국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑨⑫⑮⑱ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) (건새우⑨)무국⑤⑥ 버섯불고기⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 돈육청국장찌개⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤⑫ 김구이 깍두기⑨(배추김치⑨)	쇠고기(브로콜리)볶음밥 ⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 팽이국⑤⑥ 멸치감자조림⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨) 토마토⑫
오후간식	감자과일샐러드①②⑤⑥⑪⑫, 우유②	크림스파게티②⑤⑥⑩⑫, 감	잔치국수①⑤⑥⑨, 바나나	찐핫도그①②⑥⑩⑫,우유②	(크림빵①②④⑤⑥, 우유②
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) 저탄소지구밥상:배추	11/19(목)김장밥상	11/20 (금)
오전간식	장국죽⑤⑥⑯	근대죽⑤⑥	(버섯죽⑤⑥)	달걀죽①⑤⑥	두부죽⑤⑥
점 심	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 달걀(연두부)국①⑤⑥ (떡갈비⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑱) 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 유부국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 파프리카된장무침⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	(곤드레)콩나물밥⑤⑥⑯ 부추장국⑤⑥ 메추리알조림①⑤⑥ 조미김 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 우거지국⑤⑥ 삶은고기⑤⑥⑨⑩ 무생채⑨ 겉절이⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 쇠고기(미역)국⑤⑥⑯ 베이컨감자볶음⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)
오후간식	(삶은밤), 우유②	수제비⑤⑥⑨⑱, 토마토	배추전①⑤⑥, (사과)	(후레쉬팡)①②⑤⑥, 우유②	모듬어묵탕⑤⑥
kcal/단백질/칼슘	446.1/19.1/269.0	501.7/20.2/187.1	501.0/16.8/139.8	479.4/19.3/224.7	439.6/17.5/162.6
일 자	11/23(월) 서울미래밥상	11/24 (화)	11/25 (수) 생일밥상	11/26 (목)	11/27(금) 일당!오십!저당밥상
오전간식	미역죽⑤⑥	우유(밤)죽②	바나나⑪⑫	양송이죽⑤⑥	(참치)브로콜리죽⑤⑥
점 심	잡곡밥⑤⑥ (조개살⑱)시금치국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 콩나물국⑤⑥⑨ 제육(김치⑨)두루치기⑤⑥⑩ (오이(크래미)무침①⑤⑥⑧) 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 갈비찜⑤⑥⑩ (코울슬로①⑤) 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) (오징어⑰)호박국⑤⑥⑨ 파프리카오리구이⑤⑥ 배추(들깨)나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) (장국⑤⑥ (폭찹②⑤⑥⑨⑩⑫⑯⑱) 저당(콘)샐러드①②⑤⑥⑫ 깍두기⑨(배추김치⑨)
오후간식	사과마카로니샐러드①②⑤⑥⑫, 우유②	(칼국수⑤⑥⑨⑱), 귤	케이크①②⑤⑥),발효유②	(찐)만두①⑤⑥⑩)	밤빵①②⑤⑥, 우유②
kcal/단백질/칼슘	445.4/16.7/236.1	521.0/19.2/143.8	474.5/17.8/127.2	425.6/18.3/125.5	519.7/17.8/136.8
일 자	11/30 (월)				
오전간식	(끓인누룽지)				
점 심	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 쇠고기국⑤⑥⑯ (닭볶음탕⑤⑥⑫⑮) 세발나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)				
오후간식	유부초밥⑤⑥⑯, (귤)				
kcal/단백질/칼슘	487.6/19.5/177.0				

가정에서 함께해요!
저탄소 지구밥상교육! 배추



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



원산지	쌀	배추김치		콩				소고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	밥,죽,누룽지,찹쌀,현미,흑미	배추	고춧가루	두부	연두부						
	국산	국산	국산	국산	국산			국산(한우)	국산	국산	국산
	가공품										
	완자(돈육)	참치(다랑어)	떡갈비(돈육)	베이컨(돈육)							
	국산	원양산	국산	국산							