노원구 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

2026년 11월 식단표

(만1-2세, 죽2회)

또래 어린이집 952-5880
노원구어린이급식관리지원센터 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	현미밥 쇠고기(부추)국⑤⑥⑯ 양념두부구이⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 버섯국⑤⑥ 완자①⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 아욱국⑤⑥ 목살양파구이⑤⑥⑩ 채소묵무침③⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 감자된장국⑤⑥ 달걀찜①⑤⑨ 브로콜리숙회⑤⑥ 깍두기⑨	닭살시금치카레밥②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 저염무국⑤⑥ 고로케①②⑤⑥⑫ 깍두기⑨	배추볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 새우살국⑤⑥⑨ 배추김치⑨
오후간식	스파게티②⑤⑥⑩⑫	주먹밥⑤⑥⑯, 차③	채소튀김⑤⑥	찐고구마, 우유②	모닝롤①②⑤⑥, 스프②⑤⑥	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	배	(김치⑨)콩나물죽⑤⑥	당근, 요거트②	닭죽⑤⑥⑮	바나나	배
점 심	★미래밥상: 잡곡밥, 과일, 유제품 필수, 쌀밥, 육류, 난류 현미밥 쌀뜨물미역국⑤⑥ (참치)마파두부⑤⑥⑨⑱ 취나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 배추국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑨⑫⑮⑱ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 (건새우⑨)무국⑤⑥ 버섯불고기⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 돈육청국장찌개⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤⑫ 김구이 깍두기⑨	쇠고기(브로콜리)볶음밥⑤⑥⑨⑩⑱ 팽이국⑤⑥ 멸치감자조림⑤⑥ 깍두기⑨ 토마토⑫	연근볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 쇠고기대파국⑤⑥⑯ 배추김치⑨
오후간식	찐감자, 우유②	잡채⑤⑥⑩, 차③	잔치국수①⑤⑥⑨	찐핫도그①②⑥⑩⑫, 우유②	잡곡빵①②⑤⑥, 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)생일밥상	11/21 (토)
오전간식	귤	근대죽⑤⑥	(미숫가루⑤⑥)우유②	두부죽⑤⑥	바나나	포도
점 심	현미밥 달걀(연두부)국①⑤⑥ 떡갈비⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑱ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 유부국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 파프리카된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	(곤드레)콩나물밥⑤⑥⑯ 부추장국⑤⑥ 메추리알(케첩⑫)조림①⑤⑥ 조미김 배추김치⑨	흑미밥 쇠고기(미역)국⑤⑥⑯ 베이컨감자볶음⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 미역국⑤⑥⑯ 새우가스①⑤⑥⑨⑫ 코울슬로①⑤ 깍두기⑨	(참치)볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 새송이국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐고구마, 우유②	수제비⑤⑥⑨⑱	배추전①⑤⑥, 식혜	모듬어묵탕⑤⑥	케이크①②⑤⑥, 발효유②	과일샐러드①②⑤⑥⑪⑫우유②
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	★미래밥상: 잡곡밥, 과일, 유제품 필수, 쌀밥, 육류, 난류 현미밥 (조개살⑱)시금치국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 콩나물국⑤⑥⑨ 제육(김치⑨)두루치기⑤⑥⑩ 파래무침 깍두기⑨	보리밥 닭개장⑤⑥⑮ 스크램블①⑤⑫ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 (오징어⑰)호박국⑤⑥⑨ 파프리카오리구이⑤⑥ 배추(들깨)나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 장국⑤⑥ 함박①⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 저당(콘)샐러드①②⑤⑥⑫ 깍두기⑨	돈육볶음밥⑤⑥⑨⑩⑱ 양배추국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	단호박찜, 우유②	칼국수⑤⑥⑨⑱	치즈샌드위치①②⑤⑥⑩⑫차③	(찐)만두①⑤⑥⑩	후레쉬팡①②⑤⑥, 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!		
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 ※ 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.				
점 심	현미밥 쇠고기국⑤⑥⑯ 생선무조림⑤⑥⑦ 세발나물⑤⑥ 깍두기⑨			배추 ▪ 비타민C가 풍부해 감기를 예방해요. ▪ 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	고등어
		배추	고춧가루	두부	연두부		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산

쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	가공품					
				완자(돈육)	참치(다랑어)	탕수육(돈육)	떡갈비(돈육)	베이컨(돈육)	함박(돈육)
국내산한우	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	외국산	국내산

☑ 한 번 더 체크

☑ 쇠고기 국내산일 경우 : 국내산만 표기(X), 한우만 표기(X) → 국내산 한우(O), 국내산 육우(O) ☑ 참치(다랑어) : 국내산(X) → 원산지를 확인하여 표기해주세요!
☑ 육가공품(미트볼, 떡갈비, 완자, 동그랑땡, 너비아니, 함박 등) : 3순위 내 포함된 식육(쇠고기, 돼지고기, 닭고기 등) 원산지를 모두 표기해주세요!
☑ 명태(동태, 코다리, 생태, 명엽채, 동태포, 명태가공품(생선전, 생선가스 중 '명태' 사용제품) 등) : 국내산(X) → 원산지를 확인하여 표기해주세요!
☑ 오징어, 진미채(오징어) : 원산지를 확인하여 표기해주세요! ☑ 해물완자, 해물믹스, 모듬해물(오징어) : 3순위 내 오징어가 포함되면 오징어 원산지를 표기해주세요!
☑ 원물과 그 가공품 원산지가 모두 동일한 경우, 개별 가공품 표시 없이, '00 및 그 가공품: 00산'으로 일괄표시 가능합니다!

※ 원산지 표시대상 수산물 20종 : 오징어(진미채, 해물완자 등) / 꽃게 / 명태(동태, 코다리, 생태, 명엽채, 동태포, 명태가공품 등) / 고등어 / 갈치 / 참조기 / 넙치 / 조피볼락 / 참돔 / 미꾸라지 / 뱀장어 / 다랑어(참치통조림 등) / 낙지 / 주꾸미 / 아귀 / 가리비 / 우렁쉥이(멍게) / 전복 / 방어 / 부세

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

노원구 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

2026년 11월 이유식A
후기(무른밥+간식)

또래 어린이집 952-5880
노원구어린이급식관리지원센터 영양팀(02-970-7937)

날짜	11/2(월)	11/3 (화)	11/4 (수)	11/5 (목)	11/6 (금)	11/7(토)
후기(9-11) ·오전간식 ·점심 ·오후간식	무른채소 쇠고기(부추)무른밥⑯ 어린이치즈②	버섯죽 두부(콩나물)무른밥⑤ 자른사과	현미스낵 노른자아욱무른밥① 으깬감자	애호박죽 노른자감자무른밥① 으깬고구마	자른귤 닭살(시금치)무른밥⑮ 플레인요거트②	유기농쿠키①②⑥ 두부(배추)무른밥⑤ 자른감
날짜	**11/9 (월)**	**11/10 (화)**	**11/11 (수)**	**11/12 (목)**	**11/13 (금)**	**11/14 (토)**
후기(9-11) ·오전간식 ·점심 ·오후간식	자른배 두부미역무른밥⑤ 으깬감자	콩나물죽⑤ 닭살배추무른밥⑮ 온두부⑤	무른당근 쇠고기무무른밥⑯ 플레인요거트②	닭죽⑮ 두부당근무른밥⑤ 으깬고구마	현미스낵 쇠고기팽이무른밥⑯ 자른바나나	자른배 쇠고기(대파)무른밥⑯ 유기농쿠키①②⑥
날짜	**11/16 (월)**	**11/17 (화)**	**11/18 (수)**	**11/19 (목)**	**11/20 (금)**	**11/21 (토)**
후기(9-11) ·오전간식 ·점심 ·오후간식	자른귤 노른자(연두부⑤)무른밥① 으깬고구마	근대죽 닭살(파프리카)무른밥⑮ 온두부⑤	자른바나나 노른자배추무른밥① 어린이치즈②	두부죽⑤ 쇠고기(미역)무른밥⑯ 현미스낵	자른바나나 노른자(우거지)무른밥① 플레인요거트②	유기농쿠키①②⑥ 쇠고기새송이무른밥⑯ 자른사과
날짜	**11/23 (월)**	**11/24 (화)**	**11/25 (수)**	**11/26 (목)**	**11/27 (금)**	**11/28 (토)**
후기(9-11) ㅍ ·오전간식 ·점심 ·오후간식	자른감 두부시금치무른밥⑤ 으깬단호박	밤죽 노른자콩나물무른밥① 두유⑤	현미스낵 닭살(상추)무른밥⑮ 어린이치즈②	양송이죽 (쇠고기⑯호박무른밥 자른바나나	자른사과 두부양송이무른밥⑤ 플레인요거트②	자른배 노른자양배추무른밥① 유기농쿠키①②⑥
날짜	**11/30 (월)**					
후기(9-11) ·오전간식 ·점심 ·오후간식	무른오이 쇠고기(오이)무른밥⑯ 플레인요거트②			▪비타민C가 풍부해 감기를 예방해요. ▪식이섬유가 풍부해 황금똥을 누게 해요.		

원산지	쌀 (밥,죽,누룽지)	콩		쇠고기	닭고기
		두부	순두부		
	국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산
식품알레르기 유발물질	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. ※ 완제품, 가공식품을 사용하는 경우 제품에 따라 원재료가 상이하므로, 우리 기관에서 사용하는 제품의 뒷면 원재료를 꼼꼼하게 확인하여 제한이 필요한 경우 제한하셔야 합니다.				

- **영아 1일 한국인 영양소 섭취기준(2020년):** 0-5개월 500kcal, 6-11개월 600kcal, 12-15개월 900kcal, **철분 섭취를 위하여 단백질 식품이 없는 날은 쇠고기 육수로 조리!**
- 알레르기 유발물질에 특정 증상을 보이는 경우 또는 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 경우 해당 이유식을 중단하고 다른 이유식으로 대체하며, 알레르기 반응이 일어난 식품은 완료기 이후 활용하는 것을 권장합니다. (단, 난황 철분의 주요 공급원으로 난백과 구분하여 이유식에 적극 활용할 수 있음)
- 처음 이유식 시작시 쌀미음으로 시작하여 3-4일 같은 이유식을 제공하여 재료에 따른 알레르기 반응 여부의 확인을 권장합니다.
- 영아 제공 과일 :(5-6개월) 사과, 배, 바나나, 수박 (7-12개월) 감, 귤, 오렌지 (12개월 이상) 대부분의 과일류 추가
- 쌀:물의 양, 및 재료의 크기는 **초기(미음-10배, 갈아서) → 중기(죽-7배, 0.3cm크기) → 후기(무른밥-5배, 0.5cm크기) → 완료기(진밥-2배, 0.7-1cm크기)순**으로 진행하며, 무르기가 순차적으로 되지 않으면 돌 이후 '밥 물고 있는 아이' 될 우려가 있습니다.
- **분홍색 음영**이 들어간 날은 중식 메뉴에 이유식으로 적합한 재료가 없으므로 **추가 발주** 하셔야 합니다.
- **무른채소는 오이, 당근, 파프리카, 무, 양배추, 브로콜리, 감자, 고구마, 밤, 단호박 등을 익혀서 으깨거나 먹기 좋은 크기로 제공 가능합니다!**

		11/2 (월)	11/3 (화)	11/4 (수)	11/5 (목)	11/6 (금)	11/7 (토)
열량/단백질 kcal/g	후기	214.8/7.5	256.9/8.7	261.9/9.4	246.8/8.5	267.8/7.9	265.3/8.8
		11/9 (월)	**11/10 (화)**	**11/11 (수)**	**11/12 (목)**	**11/13 (금)**	**11/14 (토)**
열량/단백질 kcal/g	후기	235.9/9.0	203.6/9.0	203.6/9.0	261.9/9.4	261.9/9.4	256.9/8.7
		11/16 (월)	**11/17 (화)**	**11/18 (수)**	**11/19 (목)**	**11/20 (금)**	**11/21 (토)**
열량/단백질 kcal/g	후기	256.9/8.7	287.3/12.1	256.9/8.7	256.9/8.7	269.6/10.9	208.5/6.2
		11/23 (월)	**11/24 (화)**	**11/25 (수)**	**11/26 (목)**	**11/27 (금)**	**11/28 (토)**
열량/단백질 kcal/g	후기	269.6/10.9	261.9/9.4	267.8/7.9	256.9/8.7	259.6/12.4	203.6/9.0
		11/30 (월)					
열량/단백질 kcal/g	후기	203.6/9.0					