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

2026년 11월 식단표
(만1-2세, 죽만)

보람 자연 어린이집
※ 이 식단은 '서울남산체제' 서체로 작성되었습니다 ※
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	파프리카죽⑤⑥	흑임자죽	가지죽⑤⑥	애호박죽⑤⑥	쇠고기죽⑤⑥⑯	과일(감)
점 심	쌀밥 쇠고기(부추)국⑤⑥⑯ 양념두부구이⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 버섯국⑤⑥ 닭살배추볶음⑤⑥⑮ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 아욱국⑤⑥ 목살양파구이⑤⑥⑩ 채소묵무침③⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 감자된장국⑤⑥ 달걀찜①⑤⑨ 브로콜리숙회⑤⑥ 깍두기⑨	닭살시금치카레밥②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 저염무국⑤⑥ 오징어(버터②)볶음⑤⑥⑰ 배추김치⑨ (추가선택:과일(포도))	배추볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 새우살국⑤⑥⑨(근대국⑤⑥) 깍두기⑨(배추김치⑨)
오후간식	스파게티②⑤⑥⑩⑫, 귤	주먹밥⑤⑥⑯, 사과	쌀국수⑤⑥⑯	찐고구마, 우유②	모닝롤①②⑤⑥, 우유②	꼬마김밥①⑤⑥⑩⑬
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	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	청경채죽⑤⑥	(김치⑨)콩나물죽⑤⑥	고구마죽②	해물죽⑤⑥⑧⑨⑰⑱	양배추죽⑤⑥	과일(배)
점 심	★미래밥상: 잡곡밥, 과일, 유제품 필수, 쌀밥x, 육류x, 난류x 잡곡밥 쌀뜨물미역국⑤⑥ (참치)마파두부⑤⑥⑨⑱ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 배추국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑨⑫⑮⑱ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 (건새우⑨)무국⑤⑥ 버섯불고기⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 돈육청국장찌개⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤⑫ 김구이 깍두기⑨	쇠고기(브로콜리)볶음밥 ⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 팽이국⑤⑥ 멸치감자조림⑤⑥ 배추김치⑨ 토마토⑫	연근볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 쇠고기대파국⑤⑥⑯ 깍두기⑨(배추김치⑨)
오후간식	감자과일샐러드①②⑤⑥⑪⑫, 우유②	잡채⑤⑥⑩, 감	잔치국수①⑤⑥⑨, 바나나	찐핫도그①②⑥⑩⑫, 우유②	잡곡빵①②⑤⑥, 우유②	탕수육①⑤⑥⑩⑫
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	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	장국죽⑤⑥⑯	근대죽⑤⑥	버섯죽⑤⑥	두부죽⑤⑥	달걀죽①⑤⑥	과일(포도)
점 심	쌀밥 달걀(연두부)국①⑤⑥ 떡갈비⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑱ 열무나물⑤⑥ (배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 유부국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 파프리카된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	(곤드레)콩나물밥⑤⑥⑯ 부추장국⑤⑥ 메추리알(케첩⑫)조림①⑤⑥ 조미김 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 쇠고기(미역)국⑤⑥⑯ 베이컨감자볶음⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	★감수 없이 맞바꾸기 가능 하이라이스②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 군만두①⑤⑥⑩ 깍두기⑨ 발효유②	(참치)볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 새송이국⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)
오후간식	찐고구마, 우유②	수제비⑤⑥⑨⑱, 포도	배추전①⑤⑥, 사과	모듬어묵탕⑤⑥	케이크①②⑤⑥, 우유②	과일샐러드①②⑤⑥⑪⑫, 우유②
kcal/단백질/칼슘	446.1/19.1/269.0	501.7/20.2/187.1	501.0/16.8/139.8	439.6/17.5/162.6	479.4/19.3/224.7	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	미역죽⑤⑥	우유(밤)죽②	감자죽⑤⑥	양송이죽⑤⑥	(참치)브로콜리죽⑤⑥	과일(배)
점 심	★미래밥상: 잡곡밥, 과일, 유제품 필수, 쌀밥x, 육류x, 난류x 잡곡밥⑤⑥ (조개살⑱)시금치국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 속주나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 콩나물국⑤⑥⑨ 제육(김치⑨)두루치기⑤⑥⑩ 오이(크래미)무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	쌀밥 닭개장⑤⑥⑮ 스크램블①⑤⑫ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ (오징어⑰)호박국⑤⑥⑨ 파프리카오리구이⑤⑥ 배추(들깨)나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 장국⑤⑥ 함박①⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 저당(콘)샐러드①②⑤⑥⑫ 배추김치⑨	돈육볶음밥⑤⑥⑨⑩⑱ 양배추국⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)
오후간식	사과마카로니샐러드①②⑤⑥⑫, 우유②	짜장면①②⑤⑥⑩⑫⑯⑱	치즈샌드위치①②⑤⑥⑩⑫, 배	(찐)만두①⑤⑥⑩	쌀빵①②⑤⑥, 우유②	찐감자, 우유②
kcal/단백질/칼슘	445.4/16.7/236.1	521.0/19.2/143.8	441.0/16.9/122.2	425.6/18.3/125.5	519.7/17.8/136.8	441.9/16.6/253.7
일 자	11/30 (월)	알레르기 유발식품		가정에서 함께해요! 저탄소 지구밥상교육! 배추		
오전간식	끓인누룽지	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	쌀밥 쇠고기국⑤⑥⑯ 닭볶음탕⑤⑥⑫⑮ 세발나물⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	유부초밥⑤⑥⑯, 귤					
kcal/단백질/칼슘	487.6/19.5/177.0					



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



원산지	쌀 (밥,죽,누룽지) (찹쌀,현미,흑미)	배추김치		콩			오징어		생일/이벤트/견학식단(미사용 시 삭제)		
		배추	고춧가루	두부	연두부						
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		원양어산				
	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	가공품(사용하지 않은 식재료는 삭제)						
								베이컨(돈육)			
	국내산한우	국내산	국내산	국내산				국내산	국내산		

☑ 한 번 더
☑ 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!