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

2025년 11월 식단표
(만1-2세,기본,알레르기표기)

국공립 색종이 어린이집
노원구어린이급식관리지원센터 영양팀 (02-970-7937)

일 자	11/3 (월)	11/4 (화)	11/5 (수)	11/6 (목)	11/7(금) 국없는 저염밥상
오전간식	유기농씨리얼, 우유②	과일(포도)	과일(바나나)	청경채죽⑤⑥	과일(사과)
점 심	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 콩나물국⑤⑥⑨ 고등어구이⑤⑥⑦ 조미김 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 닭곰탕①⑤⑥⑮ 두부조림⑤⑥ 상추(사과)무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 근대국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 들깨미역국⑤⑥ 달걀찜①⑨ 파프리카어묵볶음⑤⑥⑨⑱ 배추김치⑨	카레라이스②⑤⑥⑫⑯⑱ 저염부추국⑤⑥ 치킨샐러드①⑤⑥⑮ 배추김치⑨
오후간식	삶은달걀①, 보리차③	만둣국①⑤⑥⑩⑯⑱	토스트①②⑤⑥	찐감자, 우유②	빵(크림빵①②④⑤⑥), 우유②
kcal/단백질/칼슘	425.8/25.6/198.0	481.8/20.2/180.2	432.5/16.9/157.8	508.1/19.9/248.7	550.0/14.5/203.5
일 자	11/10 (월)	11/11 (화)	11/12 (수)	11/13 (목)	11/14 (금)
오전간식	채소스틱(오이), 치즈②	과일(바나나)	과일(배)	새우살죽⑤⑥⑨	과일(감)
점 심	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 열무된장국⑤⑥ 장조림①⑤⑥⑩ 호박나물⑤⑥⑨ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 쇠고기국⑤⑥⑯ 두부구이①⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 양배추국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑨⑫⑮⑱ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 청국장⑤⑥⑨⑩ 완자⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 달걀국①⑤⑥ 버섯불고기⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	배추전①⑤⑥, 주스⑪⑫	유부초밥⑤⑥⑯	잔치국수①⑤⑥⑨	맛탕⑤, 보리차③	빵(모닝롤①②⑤⑥),우유②
kcal/단백질/칼슘	475.0/20.2/245.4	522.4/20.7/152.0	519.6/21.2/189.2	472.5/14.0/131.0	527.2/18.4/132.8
일 자	11/17 (월)	11/18 (화)	11/19 (수)	11/20 (목)	11/21 (금)
오전간식	채소스틱(당근), 요거트②	과일(사과)	유기농씨리얼, 우유②	두부죽⑤⑥	과일(귤)
점 심	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 두부찌개⑤⑥⑯ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 쇠고기청경채국⑤⑥⑯ 오리구이⑤ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 미역국⑤⑥⑯ 찜닭⑤⑥⑮ 도토리묵무침③⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 콩나물국⑤⑥⑨ 달걀오믈렛①⑤⑩⑫ 파래자반⑤ 깍두기⑨	☆김장밥상☆ 잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 배추국⑤⑥ 수육⑤⑥⑨⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	수제비⑤⑥⑨⑱	주먹밥⑤⑥⑯	모듬어묵⑤⑥	찐고구마, 우유②	빵(초코빵①②⑤⑥), 우유②
kcal/단백질/칼슘	511.7/19.4/280.4	427.9/16.6/119.3	428.1/19.7/204.1	466.0/18.9/270.8	468.6/19.2/201.2
일 자	11/24 (월)	11/25 (화)	11/26(수) 저탄소 초록밥상: 사과	11/27 (목)	11/28(금) 일당!오십! 저당밥상
오전간식	과일(포도)	과일(귤)	과일(사과)	쇠고기죽⑤⑥⑯	과일(바나나)
점 심	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 호박찌개⑤⑥ 메추리알조림①⑤⑥ 미역줄기⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 유부국⑤⑥ 돈채콩나물찜⑤⑥⑨⑩⑱ 미나리나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 감자국⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑥⑨⑱ 구운김 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 아욱국⑤⑥ 닭살간장조림⑤⑥⑮ 양배추나물⑤⑥⑨⑱ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 스프②⑤⑥⑫⑯ 순살돈가스①⑤⑥⑩⑫⑯ 저당(귤)샐러드①②⑤ 깍두기⑨
오후간식	굴린감자②⑤, 우유②	찐핫도그①②⑤⑥⑩⑫	우동⑤⑥⑨	찐단호박, 우유②	빵(크로와상①②⑤⑥), 우유②
kcal/단백질/칼슘	448.5/15.3/252.3	436.9/15.0/171.0	427.7/17.7/135.9	491.4/20.0/250.1	546.2/18.5/148.7
일 자					
오전간식					
점 심					
오후간식					
kcal/단백질/칼슘					

*** 11월 초록밥상 : 사과**

- 비타민C가 풍부해 피부에 좋아요.
- 식이섬유가 풍부해 황금똥을 누게 해요.



원산지	쌀 (밥,죽,누룽지) (찹쌀,현미,흑미)	배추김치		콩			쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	삼치	오징어	새우
		배추	고춧가루	두부	순두부	연두부								
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	베트남
	가공품													
	떡갈비(돈육)		오리구이(오리고기)		완자(돈육)		돈가스(돈육)		치킨(닭고기)		참치(다랑어)			
	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		원양산			

알레르기 유발식품

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.