노원구어린이급식관리지원센터
Center for children's Foodservice Management

2026년 11월 식단표
(만 1-2세)

호호어린이집
노원구어린이급식관리지원센터 영양팀

	11/2(월)	11/3(화)	11/4(수)	11/5(목)	11/6(금) 저염밥상
오전간식	쇠고기채소죽	과일	과일	과일	파프리카스틱, ② 치즈
점 심	잡곡밥 쇠고기부추국 양념두부구이 콩나물무침 깍두기	잡곡밥 버섯국 해물완자 (오징어: 외국산) 닭살배추볶음 깍두기	잡곡밥 아욱국 목살양파구이 채소묵무침 깍두기	쌀밥 감자된장국 달걀찜 브로콜리숙회 배추김치	닭살카레밥 저염무국 고로케 후식과일 배추김치
오후간식	스크램블, ② 우유	잔치국수	찐고구마, ② 우유	간장연두부	스탁빵, ② 우유
	11/9(월) 서울미래밥상	11/10(화) 열린어린이집의날	11/11(수) 태강릉(다래,머루,앵두)	11/12(목)	11/13(금)
오전간식	현미스낵, ② 우유	과일	과일	과일	② 플레인요거트
점 심	잡곡밥 참치미역국 마파두부 취나물볶음 깍두기	잡곡밥 배추국 닭갈비 시금치나물 깍두기	잡곡밥 건새우무국 버섯불고기 가지나물 깍두기	쌀밥 청국장찌개 달걀말이 김구이 배추김치	쇠고기볶음밥 팽이국 어묵감자조림 후식과일 배추김치
오후간식	스파게티	삶은달걀, 물	찐감자, ② 우유	채소튀김	피자빵, ② 우유
	11/16(월)	11/17(화)	11/18(수) 화재대피훈련	11/19(목)	11/20(금)
오전간식	② 미숫가루우유	과일	과일	과일	오이스틱, ② 치즈
점 심	잡곡밥 달걀연두부국 가자미구이 (가자미: 외국산) 열무나물 깍두기	잡곡밥 유부국 안동찜닭 파프리카된장무침 깍두기	콩나물밥 부추장국 메추리알조림 파래자반 깍두기	쌀밥 쇠고기미역국 베이컨감자볶음 (돼지고기: 국내산) 우엉조림 배추김치	쌀밥 우거지국 돈육장조림 후식과일 배추김치
오후간식	배추전, 식혜	우동	짠고구마, ② 우유	모듬어묵탕	② 애기궁뎅이빵, ② 우유
	11/23(월) 서울미래밥상	11/24화)	11/25(수)	11/26(목)	11/27(금) 저당밥상
오전간식	씨리얼, ② 우유	과일	과일	과일	당근스틱, ② 치즈
점 심	잡곡밥 조갯살 시금치국 두부조림 숙주나물 깍두기	잡곡밥 콩나물국 제육김치두루치기 조미김 깍두기	잡곡밥 맑은 육개장 스크램블 상추무침 깍두기	쌀밥 호박국 파프리카오리구이 배추들깨나물 배추김치	쌀밥 장국 함박스테이크 (돼지고기: 국내산) 후식과일 배추김치
오후간식	칼국수	② 치즈샌드위치, 차	단호박찜, ② 우유	찐만두	붕어빵, ② 우유
	11/30(월)	카메라로 QR을 찍으면 영양 정보로 이동해요!			
오전간식	오이스틱, ② 치즈		**초록밥상: 배추**		
점 심	잡곡밥 배추된장국 닭볶음탕 호박나물 깍두기		▪ 비타민C가 풍부해 감기를 예방해요. ▪ 식이섬유가 풍부해 황금똥을 누게 해요.		
오후간식	유부초밥				

원산지표시 (일괄표시)	
쌀 (밥,죽,누룽지)	국내산
김치 (배추,고추분)	국내산
콩(두부, 콩비지, 콩국수)	외국산
참치(다랑어)	원양산
쇠고기	국내산 한우
돼지고기 / 닭고기 / 오리고기	국내산
식육가공품 / 수산물	**별도표기**

알레르기 유발식품 표시
② 우유
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

- 1일 에너지 권장량은 만1-2세 1,000kcal, 만3-5세 1,400kcal입니다.
- 본 식단은 식품수급상황에 따라 같은 식품군으로 대체할 수 있습니다.
- 저염(저당)밥상 : 국 대신 숭늉제공으로 나트륨(당분) 섭취감소

☎ 식단관련 문의처는 노원구어린이급식관리지원센터 970-7937입니다

엄마랑 나랑 조물조물 냠냠

11월 지구밥상 배추

배추는 비타민C가 풍부해 감기를 예방하고, 식이섬유가 풍부해 황금똥을 누게 합니다. 가정에서도 아이와 함께하는 배추 요리 활동을 통해 즐거운 식경험을 선물해주세요.

※ '배추' 관련 동화나 자연관찰 책 등을 읽은 후 요리 활동을 하면 더욱 좋습니다.

파프리카 배추김치





요리재료 배추1/2포기(웃소금 약간), 소금물(굵은 소금 95g + 물 750ml)

- 속재료(채썰기) : 무 150g, 배 70g, 당근 35g, 쪽파 20g
- 양념(갈기) : 배 70g, 양파 50g, 파프리카 65g, 고춧가루 1T, 멸치액젓 1T, 새우젓 1T, 설탕 2/3T, 다진(마늘, 생강) 1/2T
- 찹쌀풀: 찹쌀가루 1T + 물 1컵

초리도구 앞치마, 머리 수건, 칼, 도마, 볼, 계량컵, 믹서기, 위생장갑













엄마가 준비해 주세요

- 배추 : 배추는 반으로 가르고 소금물에 살짝 담갔다가 줄기 쪽에 웃소금을 뿌려 7~8시간 절여주세요 (배춧잎을 반으로 접었을때 부러지지 않을 정도)

Tip) 절인 배추를 구입해도 좋아요

절여 놓은 배추를 물로 헹군 후 물기를 빼 주세요

(배추 속 잎부분이 아래쪽을 향하게 하고 무거운 그릇으로 눌러주기)

Tip) 물기를 잘 빼주면 양념이 쉽게 빠져나오지 않아요

- 속재료 : 무, 당근, 쪽파는 채썰어 준비해 주세요
- 양념 : 배는 반은 갈고 반은 채썰어 준비해 주세요
- 찹쌀풀 : (찹쌀을 불려 물과 함께 믹서에 갈거나 찹쌀가루에 물을 넣고) 약불에서 끓인 후 식혀 준비

Tip) 물의 양을 조절해가며 찹쌀이 눌러 붙지 않게 저어주세요

아이와 함께 만들어 볼까요?

1. 양념 재료를 믹서에 넣고 곱게 갈아 볼에 부어주세요.
   Tip) 칼을 사용할 때, 손을 베지 않도록 조심해요!
2. 양념 볼에 식힌 찹쌀풀과, 채썬 속재료를 넣어 골고루 섞어주세요.
   Tip) 아이가 비닐장갑을 끼고 직접 섞어볼 수 있게 해주세요!
3. 배춧잎 사이사이 버무려둔 소를 넣어준 후 남은 양념을 골고루 발라주세요.(배추 뿌리쪽부터 소를 채워 잎끝부분까지 꼼꼼하게 버무려주세요)
   Tip) 완성된 김치를 통에 담고 실온에서 한나절 숙성시킨 후 냉장고에 넣어 오래 보관하지 않고 빨리 드세요.

UP! 내가 만든 반찬 배추전



요리재료

배추잎 3~4장

- 반죽: 밀가루 ½cup, 달걀 ½개, 소금 약간, 물(되직하게 조절)
- 양념간장 : 간장, 참기름, 깨

만드는 법

1. 배추잎을 한장씩 뜯어 소금을 뿌려 절인 후 물에 헹군 후 물기를 빼주세요.
   Tip) 두꺼운 줄기 부분에 포크로 콕콕 찍으면 배추잎이 골고루 절여져요!
2. 볼에 밀가루와 달걀, 물 약간을 넣고 소금으로 간한 후 거품기로 잘 섞어주세요.
   Tip) 아이가 해볼 수 있게 도와주세요!
3. 물기를 뺀 배추잎에 덧가루를 뿌린 후 반죽을 묻혀 기름 두른 팬에 노릇하게 구워 양념장을 곁들이면 완성!

관련도서 추천



김치가 최고야
(출판사 : 천개의 바람)

EVENT 요리 사진 & 후기를 보내 주세요!

아이와 함께 요리하는 사진과 **완성 요리 사진**을 보내주시면 **5분을 추첨**하여 **소정의 상품**을 드립니다

- **응모 기간: 2026년 11월 02일 (월) ~ 2026년 12월 11일 (금) 까지**
- **응모 방법: 이름, 연락처, 사진**을 **센터 메일**(nw7937@naver.com)로 발송
- **당첨자 발표:** 2027년 2월 초, 문자로 개별 발표 예정

노원구 어린이·사회복지급식관리지원센터 교육도시 노원