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

2026년 11월 식단표
(영아 만1-2세, 알레르기 대체)

포레나아이어린이집
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
오전간식	오이, 치즈②	애호박죽⑤⑥	씨리얼⑤, 우유②	바나나	사과
점 심	잡곡밥⑤⑥ 쇠고기부추국⑤⑥⑯ (달걀부추국) 양념두부구이⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 감자된장국⑤⑥ 달걀찜①⑤⑨(두부구이) 브로콜리숙회⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 아욱국⑤⑥ 목살양파구이⑤⑥⑩ 채소묵무침③⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 버섯국⑤⑥ 닭살배추볶음⑤⑥⑮ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	닭살시금치카레밥②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 숭늉 오징어 볶음⑤⑥⑰ 배추김치⑨ 샤인머스캣
오후간식	해물스파게티②⑤⑥⑩⑫	찐고구마, 우유②	채소튀김⑤⑥	주먹밥⑤⑥⑯, 차③	모닝롤①②⑤⑥, 우유②
kcal/단백질/칼슘	435.3/16.9/204.2	436.5/17.3/250.7	469.8/16.0/187.9	495.1/14.8/122.4	462.3/20.9/197.0
일 자	11/9(월) 서울미래밥상	11/10 (화)	11/11 (수)	11/12 (목)	11/13 (금)
오전간식	배	콩나물죽⑤⑥	당근, 요거트②	감	바나나
점 심	잡곡밥 쌀뜨물미역국⑤⑥ 참치마파두부⑤⑥⑨⑱ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 배추국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑨⑫⑮⑱ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 건새우⑨무국⑤⑥ 버섯불고기⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 돈육된장찌개⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤⑫(두부구이) 김구이 배추김치⑨	쇠고기브로콜리볶음밥 ⑤⑥⑨⑩⑯⑱ (돈육브로콜리볶음밥) 팽이국⑤⑥ 멸치감자조림⑤⑥ 배추김치⑨ 토마토⑫
오후간식	찐감자, 우유②	잡채⑤⑥⑩, 매실차③	잔치국수①⑤⑥⑨	찐핫도그①②⑥⑩⑫,우유②	딸기잼빵①②④⑤⑥, 우유②
kcal/단백질/칼슘	434.6/15.7/253.1	491.4/17.9/119.0	496.5/21.9/277.3	447.3/19.6/213.5	534.5/16.4/229.2`
일 자	11/16 (월)	11/17 (화)	11/18(수) 저탄소 지구밥상: 배추	11/19 (목)	11/20(금)
오전간식	사과	두부죽⑤⑥	미숫가루⑤⑥우유②	감	바나나
점 심	잡곡밥⑤⑥ 달걀연두부국①⑤⑥ (연두부국) 제육볶음 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯(미역국) 베이컨감자볶음⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	곤드레콩나물밥⑤⑥⑯ 부추장국⑤⑥ 메추리알조림①⑤⑥ (두부구이) 조미김 배추김치⑨	쌀밥 유부국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 파프리카된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 우거지국⑤⑥ 삶은고기⑤⑥⑨⑩ 무생채⑨ 배추김치⑨
오후간식	찐고구마, 우유②	모듬어묵탕⑤⑥	배추전①⑤⑥, 식혜	수제비⑤⑥⑨⑱	미니호떡빵①②⑤⑥, 우유②
kcal/단백질/칼슘	420.6/17.7/260.8	439.6/17.5/162.6	489.0/18.6/216.3	437.8/16.9/127.4	452.9/17.6/211.0
일 자	11/23(월) 서울미래밥상	11/24 (화)	11/25 (수)	11/26 (목)	11/27(금) 일당!오십! 저당밥상
오전간식	토마토	양송이죽⑤⑥	씨리얼⑤, 우유②	사과	바나나
점 심	잡곡밥⑤⑥ 시금치국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 오징어⑰호박국⑤⑥⑨ 파프리카오리구이⑤⑥ 배추들깨나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 닭살국⑤⑥⑮ 스크램블①⑤⑫ (두부구이) 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 콩나물국⑤⑥⑨ 제육 두루치기⑤⑥⑩ 파래무침 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 장국⑤⑥ 폭찹②⑤⑥⑨⑩⑫⑯⑱ 저당 샐러드①②⑤⑥⑫ 배추김치⑨
오후간식	조청 단호박찜, 우유②	찐만두①⑤⑥⑩	치즈샌드위치①②⑤⑥⑩⑫, 유자차③	칼국수⑤⑥⑨⑱	단팥빵①②⑤⑥, 우유②
kcal/단백질/칼슘	426.9/15.2/262.4	425.6/18.3/125.5	423.9/17.9/182.9	472.5/18.1/128.7	505.0/15.9/134.9
일 자	11/30 (월)	알레르기 유발식품		가정에서 함께해요! 저탄소 지구밥상교육! 배추	
오전간식	당근, 요거트②	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣			
점 심	잡곡밥⑤⑥ 쇠고기국⑤⑥⑯(달걀국) 닭볶음탕⑤⑥⑫⑮ 세발나물⑤⑥ 배추김치⑨	※ 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.		▪ 비타민C가 풍부해 감기를 예방해요. ▪ 식이섬유가 풍부해 황금똥을 누게 해요.	
오후간식	유부초밥⑤⑥⑯				
kcal/단백질/칼슘	475.9/20.3/236.2				



- 1일 에너지 및 단백질 권장량은 만1-2세 1,000kcal 15g, 만 3-5세 1,400kcal 20g입니다.
- 위 식단은 친환경 식재료의 수급 상황에 따라 변동 될 수 있으며, 결품의 경우 같은 식품군으로 대체 합니다.

쌀		김치		콩			다랑어
밥, 죽, 누룽지, 찹쌀, 현미, 흑미		배추	고추가루	두부	순,연두부	콩비지	
국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산
오징어	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	훈제오리		베이컨 (돼지고기)
오징어 (원양산)	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산		스페인, 아일랜드, 벨기에

♥ 튼튼한 몸 건강한 마음 서로 돕는 어린이 ♥ 국공립 포레나아이어린이집 ♥

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

2026년 11월 식단표
(유아 만3세, 알레르기 대체)

포레나아이어린이집
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
오전간식	오이, 치즈②	애호박죽⑤⑥	씨리얼⑤, 우유②	바나나	사과
점 심	잡곡밥⑤⑥ 쇠고기부추국⑤⑥⑯ (달걀부추국) 양념두부구이⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 감자된장국⑤⑥ 달걀찜①⑤⑨(두부구이) 브로콜리숙회⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 아욱국⑤⑥ 목살양파구이⑤⑥⑩ 채소묵무침③⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 버섯국⑤⑥ 닭살배추볶음⑤⑥⑮ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	닭살시금치카레밥②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 숭늉 오징어 볶음⑤⑥⑰ 배추김치⑨ 샤인머스캣
오후간식	해물스파게티②⑤⑥⑩⑫	찐고구마, 우유②	채소튀김⑤⑥	주먹밥⑤⑥⑯, 차③	모닝롤①②⑤⑥, 우유②
kcal/단백질/칼슘	435.3/16.9/204.2	436.5/17.3/250.7	469.8/16.0/187.9	495.1/14.8/122.4	462.3/20.9/197.0
일 자	11/9(월) 서울미래밥상	11/10 (화)	11/11 (수)	11/12 (목)	11/13 (금)
오전간식	배	콩나물죽⑤⑥	당근, 요거트②	감	바나나
점 심	잡곡밥 쌀뜨물미역국⑤⑥ 참치마파두부⑤⑥⑨⑱ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 배추국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑨⑫⑮⑱ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 건새우⑨무국⑤⑥ 버섯불고기⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 돈육된장찌개⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤⑫(두부구이) 김구이 배추김치⑨	쇠고기브로콜리볶음밥 ⑤⑥⑨⑩⑯⑱ (돈육브로콜리볶음밥) 팽이국⑤⑥ 멸치감자조림⑤⑥ 배추김치⑨ 토마토⑫
오후간식	찐감자, 우유②	잡채⑤⑥⑩, 매실차③	잔치국수①⑤⑥⑨	찐핫도그①②⑥⑩⑫,우유②	딸기잼빵①②④⑤⑥, 우유②
kcal/단백질/칼슘	434.6/15.7/253.1	491.4/17.9/119.0	496.5/21.9/277.3	447.3/19.6/213.5	534.5/16.4/229.2`
일 자	11/16 (월)	11/17 (화)	11/18(수) 저탄소 지구밥상: 배추	11/19 (목)	11/20(금)
오전간식	사과	두부죽⑤⑥	미숫가루⑤⑥우유②	감	바나나
점 심	잡곡밥⑤⑥ 달걀연두부국①⑤⑥ (연두부국) 제육볶음 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯(미역국) 베이컨감자볶음⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	곤드레콩나물밥⑤⑥⑯ 부추장국⑤⑥ 메추리알조림①⑤⑥ (두부구이) 조미김 배추김치⑨	쌀밥 유부국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 파프리카된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 우거지국⑤⑥ 삶은고기⑤⑥⑨⑩ 무생채⑨ 배추김치⑨
오후간식	찐고구마, 우유②	모듬어묵탕⑤⑥	배추전①⑤⑥, 식혜	수제비⑤⑥⑨⑱	미니호떡빵①②⑤⑥, 우유②
kcal/단백질/칼슘	420.6/17.7/260.8	439.6/17.5/162.6	489.0/18.6/216.3	437.8/16.9/127.4	452.9/17.6/211.0
일 자	11/23(월) 서울미래밥상	11/24 (화)	11/25 (수)	11/26 (목)	11/27(금) 일당!오십! 저당밥상
오전간식	토마토	양송이죽⑤⑥	씨리얼⑤, 우유②	사과	바나나
점 심	잡곡밥⑤⑥ 시금치국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 오징어⑰호박국⑤⑥⑨ 파프리카오리구이⑤⑥ 배추들깨나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 닭살국⑤⑥⑮ 스크램블①⑤⑫ (두부구이) 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 콩나물국⑤⑥⑨ 제육 두루치기⑤⑥⑩ 파래무침 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 장국⑤⑥ 폭찹②⑤⑥⑨⑩⑫⑯⑱ 저당 샐러드①②⑤⑥⑫ 배추김치⑨
오후간식	조청 단호박찜, 우유②	찐만두①⑤⑥⑩	치즈샌드위치①②⑤⑥⑩⑫, 유자차③	칼국수⑤⑥⑨⑱	단팥빵①②⑤⑥, 우유②
kcal/단백질/칼슘	426.9/15.2/262.4	425.6/18.3/125.5	423.9/17.9/182.9	472.5/18.1/128.7	505.0/15.9/134.9
일 자	11/30 (월)	알레르기 유발식품		가정에서 함께해요! 저탄소 지구밥상교육! 배추	
오전간식	당근, 요거트②	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣			
점 심	잡곡밥⑤⑥ 쇠고기국⑤⑥⑯(달걀국) 닭볶음탕⑤⑥⑫⑮ 세발나물⑤⑥ 배추김치⑨	※ 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.		▪ 비타민C가 풍부해 감기를 예방해요. ▪ 식이섬유가 풍부해 황금똥을 누게 해요.	
오후간식	유부초밥⑤⑥⑯				
kcal/단백질/칼슘	475.9/20.3/236.2				

- 1일 에너지 및 단백질 권장량은 만1-2세 1,000kcal 15g, 만 3-5세 1,400kcal 20g입니다.
- 위 식단은 친환경 식재료의 수급 상황에 따라 변동 될 수 있으며, 결품의 경우 같은 식품군으로 대체 합니다.

쌀		김치		콩			다랑어
밥, 죽, 누룽지, 찹쌀, 현미, 흑미		배추	고추가루	두부	순,연두부	콩비지	
국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산
오징어	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	훈제오리		베이컨 (돼지고기)
오징어 (원양산)	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산		스페인, 아일랜드, 벨기에

♥ 튼튼한 몸 건강한 마음 서로 돕는 어린이 ♥ 국공립 포레나아이어린이집 ♥