노원구 어린이·사회복지급식관리지원센터

2026년 11월 식단표

(1-2세 일반형)

구립노블키즈어린이집

일 자	11/2 (월)	11/3 (화)	11/4 (수)	11/5 (목)	11/6(금)
오전간식	콜라비, 치즈②	바나나	씨리얼⑤, 우유②	애호박죽⑤⑥	**쥬쥬동물원견학**
점 심	잡곡밥⑤⑥ 쇠고기부추국⑤⑥⑯ 양념두부구이⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 낙지연포탕⑤⑥ 닭살배추볶음⑤⑥⑮ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 아욱국⑤⑥ 목살양파구이⑤⑥⑩ 채소묵무침③⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 감자된장국⑤⑥ 달걀찜①⑤⑨ 브로콜리숙회⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기 채소볶음밥②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 맑은된장국⑤⑥ 김자반,멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨, 파인애플
오후간식	스파게티②⑤⑥⑩⑫	주먹밥⑤⑥⑯, 차③	쌀국수⑤⑥⑯	찐고구마, 우유②	모닝롤①②⑤⑥,스프②⑤⑥
kcal/단백질/칼슘	435.3/16.9/204.2	495.1/14.8/122.4	469.8/16.0/187.9	436.5/17.3/250.7	462.3/20.9/197.0
일 자	11/9(월)	11/10 (화)	11/11 (수)	11/12 (목)	11/13 (금)
오전간식	배	김치⑨콩나물죽⑤⑥	당근, 요거트②	사과	포 도
점 심	잡곡밥 쌀뜨물미역국⑤⑥ 참치마파두부⑤⑥⑨⑱ 취나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 배추국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑨⑫⑮⑱ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 건새우⑨무국⑤⑥ 버섯불고기⑤⑥⑩ 호박전①⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 돈육청국장찌개⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤⑫ 방풍나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 우거지국⑤⑥ 삶은고기⑤⑥⑨⑩ 무나물⑨ 배추김치⑨
오후간식	찐감자, 우유②	잡채⑤⑥⑩, 차③	잔치국수①⑤⑥⑨	맛탕⑤, 우유②	잡곡빵①②⑤⑥, 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)	11/19 (목)	11/20(금)
오전간식	감	사과	현미스낵,미숫가루⑤⑥②	연두부죽⑤⑥	**고양어린이집박물관견학**
점 심	잡곡밥⑤⑥ 달걀연두부국①⑤⑥ 떡갈비⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑱ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 유부국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 파프리카된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	곤드레콩나물밥⑤⑥⑯ 부추장국⑤⑥ 메추리알조림①⑤⑥ 조미김 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 베이컨감자볶음⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기브로콜리볶음밥 ⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 팽이국⑤⑥ 김자반,감자조림⑤⑥ 깍두기⑨, 귤
오후간식	삶은밤, 우유②	수제비⑤⑥⑨⑱	배추전①⑤⑥, 식혜	모듬어묵탕⑤⑥	카스테라①②⑥, 우유②
kcal/단백질/칼슘	420.6/17.7/260.8	437.8/16.9/127.4	489.0/18.6/216.3	439.6/17.5/162.6	452.9/17.6/211.0
일 자	11/23(월)	11/24 (화)	11/25 (수)	11/26 (목)	11/27(금)
오전간식	감	배	씨리얼⑤, 우유②	참치채소죽⑤	사과
점 심	잡곡밥⑤⑥ 시금치된장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 콩나물국⑤⑥⑨ 제육두루치기⑤⑥⑩ 오이크래미무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 닭개장⑤⑥⑮ 새우살볶음⑤⑥⑨ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 오징어⑰호박국⑤⑥⑨ 파프리카오리구이⑤⑥ 배추들깨나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 두부장국⑤⑥ 폭찹②⑤⑥⑨⑩⑫⑯⑱ 저당콘샐러드①②⑤⑥⑫ 깍두기⑨
오후간식	조청단호박찜, 우유②	짜장면 ①②⑤⑥⑩⑫⑯⑱	치즈샌드위치 ①②⑤⑥⑩⑫, 차③	찐만두①⑤⑥⑩	붕어빵①②⑤⑥, 우유②
kcal/단백질/칼슘	426.9/15.2/262.4	472.5/18.1/128.7	423.9/17.9/182.9	425.6/18.3/125.5	505.0/15.9/134.9
일 자	11/30 (월)				
오전간식	오이, 요거트②				
점 심	잡곡밥⑤⑥ 쇠고기국⑤⑥⑯ 삼치무조림⑤⑥⑦ 세발나물⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식	유부초밥⑤⑥⑯				
kcal/단백질/칼슘	475.9/20.3/236.2				

가정에서 함께해요!
저탄소 지구밥상교육! 배추



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

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

원산지	쌀 (밥,죽,누룽지) (찹쌀,현미,흑미)	배추김치		콩		쇠고기	돼지고기 닭고기	꿔바로우(돈육) 너비아니(돈육)
		배추	고춧가루	두부	순두부 콩비지			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산	-

원산지	오리고기	오징어	삼치	낙지	가공품				
					참치캔(다랑어)	햄(돈육)	치킨까스(닭고기)	베이컨(돈육)	생선가스(동태)
	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	-	-	국내산	-

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.

■위 식단은 기관 및 식품수급 상황에 따라 같은 식품군으로 대체 가능합니다.

☎식단관련 문의처는 노원구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀(02-970-7937)입니다.