노원구어린이급식관리지원센터
Center for children's Foodservice Management

2026년 11월 식단표
(만1-2세,죽만)

아이숲어린이집

노원구어린이급식관리지원센터 영양팀(02-970-7937)

일 자	11/2 (월)	11/3 (화)	11/4 (수)	11/5 (목)	11/6(금)	
오전간식	파프리카죽⑤⑥	흑임자죽	가지죽⑤⑥	애호박죽⑤⑥	쇠고기죽⑤⑥⑯	
점 심	잡곡밥⑤⑥ 쇠고기국⑤⑥⑯ 양념두부구이⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥⑤⑥ 버섯국⑤⑥ 완자①⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 아욱국⑤⑥ 목살양파구이⑤⑥⑩ 채소묵무침③⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥⑤⑥ 감자된장국⑤⑥ 달걀찜①⑤⑨ 브로콜리숙회⑤⑥ 배추김치⑨	닭살시금치카레밥②⑤⑥⑫ ⑮⑯⑱ 저염무국⑤⑥ 고로케①②⑤⑥⑫ 깍두기⑨ (추가선택:과일(포도)	
오후간식	스파게티②⑤⑥⑩⑫, 과일(귤)	주먹밥⑤⑥⑯, 과일(사과)	쌀국수⑤⑥⑯	찐고구마, 우유②	빵(모닝롤)①②⑤⑥, 우유②	
	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	
일 자	11/9(월)	11/10 (화)	11/11 (수)	11/12 (목)	11/13 (금)	
오전간식	청경채죽⑤⑥	콩나물죽⑤⑥	고구마죽②	닭죽⑤⑥⑮	양배추죽⑤⑥	
점 심	잡곡밥 쌀뜨물미역국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑨⑱ 취나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥⑤⑥ 배추국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑨⑫⑮⑱ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 무국⑤⑥ 버섯불고기⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥) 깍두기⑨	쌀밥⑤⑥ 돈육청국장찌개⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤⑫ 조미김 배추김치⑨	쇠고기브로콜리볶음밥 ⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 팽이국⑤⑥ 멸치감자조림⑤⑥ 깍두기⑨ 과일(토마토⑫)	
오후간식	감자과일샐러드①②⑤⑥ ⑪⑫, 우유②	잡채⑤⑥⑩, 과일(감)	잔치국수①⑤⑥⑨, 과일(배)	찐핫도그①②⑥⑩⑫, 우유②	빵(크림빵①②④⑤⑥), 우유②	
	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	
일 자	11/16 (월)	11/17 (화)	11/18(수)	11/19 (목)	11/20(금)	
오전간식	장국죽⑤⑥⑯	근대죽⑤⑥	버섯죽⑤⑥	두부죽⑤⑥	달걀죽①⑤⑥	
점 심	잡곡밥⑤⑥ 달걀국①⑤⑥ 떡갈비⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑱ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥⑤⑥ 유부국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 파프리카된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	콩나물밥⑤⑥⑯ 부추장국⑤⑥ 메추리알조림①⑤⑥ 김구이 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 베이컨감자볶음⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥⑤⑥ 우거지국⑤⑥ 삶은고기⑤⑥⑨⑩ 무생채⑨ 배추김치⑨	
오후간식	찐고구마, 우유②	수제비⑤⑥⑨⑱, 과일(포도)	배추전①⑤⑥, 과일(샤인머스캣)	모듬어묵탕⑤⑥	빵(후레쉬팡)①②⑤⑥, 우유②	
	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	
일 자	11/23(월)	11/24 (화)	11/25 (수)	11/26 (목)	11/27(금)	생일밥상
오전간식	미역죽⑤⑥	우유죽②		양송이죽⑤⑥	브로콜리죽⑤⑥	오전간식:모듬과일 (바나나,배)⑪⑫
점 심	잡곡밥⑤⑥ 시금치국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥⑤⑥ 콩나물국⑤⑥⑨ 제육두루치기⑤⑥⑩ 오이무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	**생일밥상**	쌀밥⑤⑥ 호박국⑤⑥⑨ 파프리카오리구이⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 장국⑤⑥ 폭찹②⑤⑥⑨⑩⑫⑯⑱ 저당콘샐러드①②⑤⑥⑫ 깍두기⑨	쌀밥⑤⑥ 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 과일샐러드⑪⑫ 깍두기⑨
오후간식	사과마카로니샐러드①② ⑤⑥⑫, 우유②	짜장면①②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ ,과일(포도)		만두①⑤⑥⑩	빵(붕어빵)①②⑤⑥, 우유②	롤케이크①②⑤⑥,주스⑪⑫
	445.4/16.7/236.1	521.0/19.2/143.8		425.6/18.3/125.5	519.7/17.8/136.8	480.1/17.9/126.8
일 자	11/30 (월)					
오전간식	끓인누룽지					
점 심	잡곡밥⑤⑥ 쇠고기국⑤⑥⑯ 닭볶음탕⑤⑥⑫⑮ 세발나물⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식	유부초밥⑤⑥⑯, 과일(귤)					
	487.6/19.5/177.0					

■ 1일 에너지 및 단백질 권장량은 만 1-2세 900kcal 20, 만 3-5세 1,400kcal 25g입니다.
■ 방사능 오염 우려가 있는 생선류(고등어, 대구, 생태, 동태, 코다리)는 식단에서 배제했으며, 그 외 생선은 대체메뉴 제시해드립니다.

원산지	쌀 (밥,죽,누룽지) (찹쌀,현미,흑미)	배추김치		콩			쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기
		배추	고춧가루	두부	연두부	순두부				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우국내산	국내산	국내산	국내산

원산지	고등어/삼치	오징어	가공품							
			너비아니(돈육)	치킨가스(닭고기)	돈가스(돈육)	떡갈비(돈육)	너겟(닭고기)	치킨(닭고기)	베이컨(돈육)	동그랑땡(돈육)
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

※ 쇠고기는 국내산일 경우, 한우/육우/젖소 중 기관에 맞게 식육의 종류까지 별도로 기입하셔야 합니다. ex)국내산육우
※ 수산물 원산지 표시대상 : 오징어(진미채, 해물완자 등) / 꽃게 / 명태(동태, 코다리, 생태, 명엽채, 동태포, 명태가공품 등) / 고등어 / 갈치 / 참조기 /넙치 / 조피볼락 / 참돔 / 미꾸라지 / 뱀장어 / 다랑어(참치통조림 등) / 주꾸미 / 아귀

< 알레르기 유발 식품> ※ 특이 식품에 알레르기가 있는 유아는 식단의 식재료를 미리 확인하세요.
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣

■ 원산지 표시대상 품목
쌀 (밥,죽,누룽지) / 배추김치 중 배추와 고춧가루 / 콩 (두부류,콩비지,콩국수만 표시) / 쇠고기 / 돈육 / 닭고기 / 오리고기 / 낙지 / 오징어 / 꽃게 / 명태 / 고등어 / 갈치 / 삼치 / 참돔