

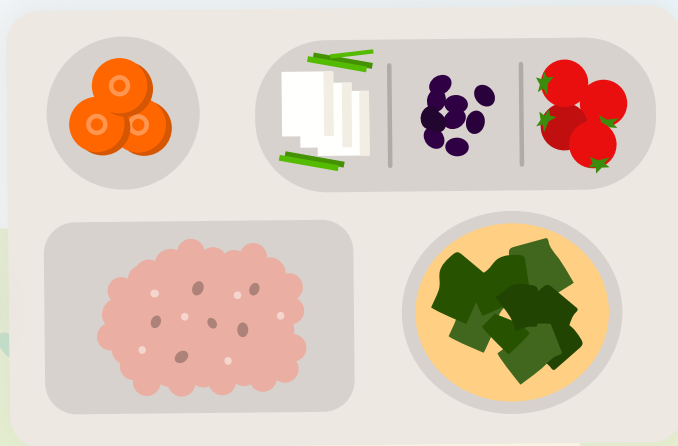


노원구



11월 건강 식단

유아식



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



2026년 11월 식단표A

(만3-5세, 기본, 알레르기표기)

() 어린이집/유치원

※ 이 식단은 '서울남산체M' 서체로 작성되었습니다 ※

노원구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀(02-970-7937)

일 자	11/2 (월)	11/3 (화)	11/4 (수)	11/5 (목)	11/6(금)	11/7 (토)
오전간식	콜라비, 치즈②	과일(바나나)(흑임자 죽)	씨리얼⑤(현미 스낵), 우유②	애호박죽⑤⑥(과일 (사과))	국없는 저염밥상 과일(굴or토마토⑫)	과일(감)
점 심	쌀밥 쇠고기(부추)국⑤⑥⑬ 양념두부구이⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥ 낙지연포탕⑤⑥(버섯 국⑤⑥) 완자①⑤⑥⑩⑫⑬⑭ (or 달걀배추볶음 ⑤⑥⑬) 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥ 아욱국⑤⑥ 목살양파구이⑤⑥⑩ 채소묵무침③⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥ 감자된장국⑤⑥ 달걀찜①⑤⑨ 브로콜리숙회⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	달걀시금치카레밥②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 저염무국⑤⑥ (or 송송or발효유 ②) 오징어(버터)②볶음⑤⑥⑪ (or 고로케 ①②⑤⑥⑪) 깍두기⑨(배추김치⑨) (추가선택:과일(포도))	배추 볶음밥⑤⑥⑨⑩⑬⑮ 새우살국⑤⑥⑨ 깍두기⑨(배추김치⑨)
오후간식	스파게티②⑤⑥⑩⑫ kcal/단백질/칼슘 621.9/24.2/291.7	떡(영양떡④⑤⑨), 차③ (or 주먹밥 ⑤⑥⑬), 차③ 707.3/21.2/174.8	채소튀김⑤⑥ (or 떡볶이 ①⑤⑥⑫) 671.1/22.9/268.5	찐고구마, 우유② 623.5/24.7/358.1	빵(모닝롤)①②⑤⑥, 우유②(스프 ②⑤⑥) 660.4/29.9/281.4	꼬마김밥①⑤⑥⑩⑫ 588.0/19.0/114.2
일 자	11/9(월) 서울미래밥상	11/10 (화)	11/11 (수)	11/12 (목)	11/13 (금)	11/14 (토)
오전간식	과일(사과or배)	(감)⑨ 콩나물 국⑤⑥(과일 감)	당근, 요거트②	과일(굴)(해물 죽⑤⑥⑧⑨⑩⑪)	과일(바나나or포도)	과일(배)
점 심	★미래밥상: 잡곡밥, 과일, 유제품 필수, 쌀밥x, 육류x, 난류x 잡곡밥⑤⑥ 쌀뜨물미역국⑤⑥ (참치)마파두부⑤⑥⑨⑩ 취나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥ 배추 국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑨⑫⑬⑭ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥ (건새우⑨)무국⑤⑥ 버섯불고기⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥(호박 전①⑤⑥) 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥ 돈육청국장찌개⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤⑫ 김구이(방풍 나물⑤⑥) 깍두기⑨(배추김치⑨)	쇠고기(브로콜리)볶음밥 ⑤⑥⑨⑩⑬⑭ 팽이국⑤⑥ 멸치김자조림⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨) 수제피클(과일 (토마토⑫))	연근볶음밥⑤⑥⑨⑩⑬⑮ 쇠고기대파국⑤⑥⑬ 깍두기⑨(배추김치⑨)
오후간식	찐감자 (맛감자⑫), 우유② kcal/단백질/칼슘 620.9/22.4/361.6	떡(백설기)(잡채 ⑤⑥⑩), 차③ 702.0/25.5/170.0	잔치국수①⑤⑥⑨ 709.6/31.2/396.2	찐핫도그①②⑥⑩⑫ (or 떡 (조청 가래떡), 우유②) 639.1/28.1/305.0	빵(크림빵①②④⑤⑥ or잡곡빵①②⑤⑥), 우유② 763.5/23.4/327.4	탕수육①⑤⑥⑩⑫ 635.1/27.5/129.7
일 자	11/16 (월)	11/17 (화)	11/18(수) 저탄소 지구밥상: 배추	11/19 (목)	11/20(금) 김장밥상	11/21 (토)
오전간식	과일(감or굴)	과일(사과)(근대 죽⑤⑥)	(미숫가루⑤⑥)우유②	두부죽⑤⑥(과일 (토마토⑫))	과일(배or바나나)	과일(포도)
점 심	쌀밥 달걀(연두부)국①⑤⑥ 가지미(유자간장)구이⑤⑥ (or 떡갈비 ⑤⑥⑨⑩⑬⑭⑮) 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥ 유부국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑬ 파프리카된장무침⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	(곤드레)콩나물밥⑤⑥⑬ 부추장국⑤⑥ 매추라알(케첩)⑫조림①⑤⑥ 조미김 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥ 쇠고기(미역)국⑤⑥⑬ 베이컨감자볶음⑤⑥⑩ 우영초볶음⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	★감수 없이 맛바꾸기 가능 잡곡밥⑤⑥ 우거지국⑤⑥ 삶은고기⑤⑥⑨⑩ 무생채⑨ 겉절이⑨(배추김치⑨) 빵(후레쉬팡)①②⑤⑥, 우유② 647.1/25.2/301.4	(참치)볶음밥⑤⑥⑨⑩⑬⑮ 새송이국⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)
오후간식	찐고구마 (삶은밤), 우유② kcal/단백질/칼슘 600.9/25.3/372.6	떡(바람떡), 차③ (or 수제비 ⑤⑥⑨⑬) 625.4/24.2/182.0	배추 전①⑤⑥, 식혜 698.6/26.5/309.0	모듬어묵탕⑤⑥ (or 치킨샐러드 ①⑤⑥⑬) 628.0/25.1/232.3	11/27(금) 임대!오심! 저당밥상	과일샐러드①②⑤⑥⑩⑫, 우유② 723.0/23.5/323.5
일 자	11/23(월) 서울미래밥상	11/24 (화)	11/25 (수)	11/26 (목)	11/27(금) 임대!오심! 저당밥상	11/28 (토)
오전간식	과일(감or바나나)	과일(포도)(우유 (밤)죽②)	씨리얼⑤(현미 스낵), 우유②	양송이죽⑤⑥(과일 (굴))	과일(사과or토마토⑫)	과일(배)
점 심	★미래밥상: 잡곡밥, 과일, 유제품 필수, 쌀밥x, 육류x, 난류x 잡곡밥⑤⑥ (조개살)시금치국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥ 콩나물국⑤⑥⑨ 제육(김치)⑨두루치기⑤⑥⑩ 파래무침 (or 오이(크래비)무침 ①⑤⑥⑧) 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥ 닭가슴살⑤⑥⑬(달걀 국⑤⑥⑬) 새우살볶음⑤⑥⑨⑬ (or 스크램블 ①⑤⑫) 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥ (오징어⑩)호박국⑤⑥⑨ 파프리카오리구이⑤⑥ (or 우장조림 ①⑤⑥⑬) 배추 (들깨)나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥ 스프②⑤⑥(장 국⑤⑥) 햄박①⑤⑥⑩⑫⑬⑭ (or 폭찜 ②⑤⑥⑨⑩⑫⑬⑭) 저당(콘)샐러드 ①②⑤⑥⑫ 깍두기⑨(배추김치⑨)	돈육볶음밥⑤⑥⑨⑩⑬ 양배추국⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)
오후간식	(조청)단호박찜, 우유② kcal/단백질/칼슘 609.9/21.7/374.9	짜장면①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ (or 칼국수 ⑤⑥⑨⑬) 675.0/25.9/183.9	떡(중편)(치즈샌드위치 ①②⑤⑥⑩⑫), 차③ 605.6/25.6/261.3	메밀전병③⑤⑥⑨⑩ (or(짜)만두①⑤⑥⑩) 608.1/26.1/179.3	빵(붕어빵or쌀빵)①②⑤⑥, 우유② 721.4/22.7/192.7	찐감자 , 우유② 631.3/23.7/362.5

일 자	11/30 (월)	알레르기 유발식품				가정에서 함께해요!					
오전간식	오이, 요거트②					저탄소 지구밥상교육! 배추					
점 심	쌀밥 쇠고기국⑤⑥⑬ 생선무조림⑤⑥⑦ (or 달걀볶음탕 ⑤⑥⑫⑬) 세발나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲장 ※ 야생산류는 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 황금통을 누게 해요.					
오후간식	유부초밥⑤⑥⑬ kcal/단백질/칼슘 679.8 /29.0/337.4										
원산지	쌀 (밥, 죽, 떡용지) (참쌀, 현미, 호미)	배추김치	콩	닭	연두부	낙지	오징어	고등어	생일/이벤트/견학식단(미사용 시 삭제)	햄(돈육)	햄(돈육)
	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산
	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	가공품(사용하지 않은 식재료는 삭제)						
					완자(돈육)	참치(다랑어)	탕수육(돈육)	떡갈비(돈육)	베이컨(돈육)	치킨(닭고기)	햄박(돈육)
	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산
한 번 더 체크	☒ 쇠고기 국내산일 경우 : 국내산만 표기(X), 한우만 표기(X) → 국내산 한우(O), 국내산 육우(O) ☒ 참치(다랑어) : 국내산(X) → 원산지를 확인하여 표기해주세요! ☒ 육가공품(미트볼, 떡갈비, 완자, 동그랑땡, 너비아니, 햄박 등) : 3순위 내 포함된 식육(쇠고기, 돼지고기, 닭고기 등) 원산지를 모두 표기해주세요! ☒ 명태(동태, 코다리, 생태, 명엽채, 동태포, 명태가공품(생선전, 생선가스 중 '명태' 사용제품) 등) : 국내산(X) → 원산지를 확인하여 표기해주세요! ☒ 오징어, 진미채(오징어) : 원산지를 확인하여 표기해주세요! ☒ 해물완자, 해물믹스, 모듬해물(오징어) : 3순위 내 오징어가 포함되면 오징어 원산지를 표기해주세요! ☒ 원물과 그 가공품 원산지가 모두 동일한 경우, 개별 가공품 표시 없이, '00 및 그 가공품: 00산'으로 일괄표시 가능합니다! ※ 원산지 표시대상 수산물 20종 : 오징어(진미채, 해물완자 등) / 꽃게 / 명태(동태, 코다리, 생태, 명엽채, 동태포, 명태가공품 등) / 고등어 / 갈치 / 참조기 / 넙치 / 조피볼락 / 참돔 / 미꾸라지 / 뱀장어 / 다랑어(참치통조림 등) / 낙지 / 주꾸미 / 아귀 / 가리비 / 우렁쉥이(멍게) / 전복 / 방어 / 부세										