

· —· (노원구) · —·

11월 건강식단

☆ **어르신** ☆



11월 식단표

(일반식 4찬_간식,죽식 포함)

발행처 : 노원구 어린이·사회복지
급식관리지원센터
발행일 : 2026-10-20
작성자 : 사회복지팀
출 처 : 식생활안전관리원



		'상쾌한' 조식	'활력있는' 중식	'편안한' 석식	죽식	간식*충분한 수분	
1일		백미밥 애호박맑은국⑤ 참치채소볶음⑤ 감자조림⑤⑥ 쪽파김무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 도토리묵무침⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 콩비지찌개⑤⑨⑩ 채소달걀찜① 잔멸치과리고추볶음⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 참치채소죽 석: 단호박죽	오전	단감
에너지	단백질					오후	소금빵 &우유②
1859 kcal	82g						
2일		백미밥 홍합살뭇국⑩ 두부양념조림⑤⑥ 부들어묵볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 우렁된장찌개⑤⑥⑩ 삼치구이⑤ 애느타리버섯볶음⑤⑥ 청경채겉절이⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 육개장⑤⑥⑩ 돈사태찜⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 달걀채소죽① 석: 들깨버섯죽	오전	바나나
에너지	단백질					오후	찐고구마 &요구르트②
1990 kcal	92g						
3일		백미밥 북엇국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑬⑭ 죽순채들깨볶음⑤⑥ 양념깻잎지⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 시래기된장국⑤⑥ 돈맥적구이⑤⑥⑩ 실곤약채소무침⑤⑥ 단호박샐러드①⑤ 배추김치⑨	백미밥 참치김치찌개⑤⑥⑨ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 브로콜리햄볶음⑤⑥⑩ 숙갓나물⑤⑥ 깍두기⑨	조: 흰죽 중: 소고기브로콜리죽⑩ 석: 닭살채소죽⑬	오전	미숫가루②⑤⑥
에너지	단백질					오후	찐만두⑤⑥⑩ &보리차
1864 kcal	92g						
4일		백미밥 물만둣국①⑤⑥⑩⑬⑭ 돈육장조림⑤⑥⑩ 진미채무침⑤⑥⑦ 숙주나물 배추김치⑨	잡곡밥 들깨미역국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 미니새송이버섯조림⑤⑥ 치커리사과무침 배추김치⑨	백미밥 사골우거짓국⑤⑩ 너비아니구이⑤⑥⑩ 양배추콘샐러드①⑤ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	조: 흰죽 중: 순두부채소죽⑤ 석: 참치채소죽	오전	요구르트②
에너지	단백질					오후	쌀과자⑤⑥ &동굴레차
1812 kcal	85g						
5일		백미밥 콩나물국⑤ 임연수구이⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 단배추나물 깍두기⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 실파달걀국①⑤⑥ 당수육/소스①⑤⑥⑩ 짜사이채무침 배추김치⑨ 요구르트②	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 훈제오리구이/머스타드D 당평채①⑤⑥ 세발나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 황태콩나물죽⑤⑥ 석: 맛살채소죽①⑤⑥⑧	오전	사과
에너지	단백질					오후	찐빵⑤⑥ &우유②
1998 kcal	82g						
6일		백미밥 오징어뭇국⑦ 새우살피망조림⑤⑥⑨ 마늘종볶음⑤⑥ 시래기된장나물 배추김치⑨	잡곡밥 청국장찌개⑤⑥ 제육김치볶음⑤⑥⑨⑩ 표고버섯조림⑤⑥ 양배추찜/쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 닭곰탕⑬ 고등어구이⑤⑦ 감자채볶음⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	조: 흰죽 중: 소고기미역죽⑤⑥⑩ 석: 흑임자죽	오전	요거트②
에너지	단백질					오후	백설기 &녹차
1858 kcal	95g						
7일 입동		백미밥 아욱된장국⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 채어묵조림⑤⑥ 취나물무침 배추김치⑨	잡곡밥2/3 수제비국⑤⑥ 가자미카레구이②⑤⑥⑩⑬⑭ 맛살팽이버섯볶음①⑤⑥⑧ 깻잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 들기름미역국⑤⑥ 오삼불고기⑤⑥⑩⑦ 고사리볶음⑤⑥ 상추겉절이 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 흰살생선채소죽⑤⑥ 석: 닭살브로콜리죽⑬	오전	두유⑤
에너지	단백질					오후	팔시루떡 &오미자차
1747 kcal	83g						

11월 식단표

(일반식 4찬_간식,죽식 포함)

발행처 : 노원구 어린이·사회복지
급식관리지원센터

발행일 : 2026-10-20

작성자 : 사회복지팀

출 처 : 식생활안전관리원



		'상쾌한' 조식	'활력있는' 중식	'편안한' 석식	죽식	간식*충분한 수분	
8일		백미밥 소고기뭇국 ^⑬ 닭살고구마조림 ^{⑤⑥⑮} 잔멸치볶음 ^{⑤⑥} 파래무무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	잡곡밥 달걀국 ^① 코다리엿장조림 ^{⑤⑥} 맛살겨자냉채 ^{①⑤⑥⑧} 가지볶음 ^⑤ 배추김치 ^⑨	백미밥 바지락살맑은국 ^⑮ 돈육찜스테이크 ^{⑤⑥⑩⑫⑬⑮} 브로콜리깨소스무침 ^{①⑤⑥⑦} 숙갓나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	조: 흰죽 중: 새우살채소죽 ^⑨ 석: 달걀채소죽 ^①	오전	바나나
에너지	단백질					오후	마요네즈 ^{①②⑥} &우유 ^②
1826	96g						
9일		백미밥2/3 김가루떡국 ^{①⑤⑥} 너비아니구이 ^{⑤⑥} 밥새우볶음 ^{⑤⑥⑨} 청경채나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	잡곡밥 얼갈이된장국 ^{⑤⑥} 소고기당면볶음 ^{⑤⑥⑮} 미니새송이버섯조림 ^{⑤⑥} 도라지무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	백미밥 콩나물국 ^⑤ 낙지볶음 ^{⑤⑥} 연두부/양념장 ^{⑤⑥} 부추양파무침 배추김치 ^⑨	조: 흰죽 중: 소고기채소죽 ^{⑤⑥⑮} 석: 연두부채소죽 ^{⑤⑥}	오전	단감
에너지	단백질					오후	통밀쿠키 &요구르트 ^②
1917	79g						
10일		백미밥 복쌈국 ^{⑤⑥} 소고기장조림 ^{⑤⑥⑮} 시금치나물 ^{⑤⑥} 오복지들기름무침 배추김치 ^⑨	잡곡밥 유부장국 ^{⑤⑥} 돈까스/소스 ^{①⑤⑥⑩⑫⑮} 마카로니콘샬레드 ^{①⑤} 깍두기 ^⑨ 감귤	백미밥 버섯들깨국 ^{⑤⑥} 닭볶음탕 ^{⑤⑥⑮} 도토리묵무침 ^{⑤⑥} 갯잎순나물 배추김치 ^⑨	조: 흰죽 중: 들깨버섯죽 석: 닭살채소죽 ^⑮	오전	마숫기류 ^{②⑤⑥}
에너지	단백질					오후	찐감자 &결명자차
1935	85g						
11일		백미밥 콩비지백탕 ^⑤ 스크램블에그 ^{①②⑤} 해물완자조림 ^{①⑤⑥⑨⑫⑮} 오이나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	잡곡밥 청국장찌개 ^{⑤⑥} 돈육파채불고기 ^{⑤⑥⑩} 무생채 상추쌈/쌈장 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	백미밥 부대찌개 ^{①②⑤⑥⑨⑩⑮⑮} 삼치구이 ^{⑤⑥} 연근조림 ^{⑤⑥} 얼갈이나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	조: 흰죽 중: 달걀채소죽 ^① 석: 새우살채소죽 ^⑨	오전	요구르트 ^②
에너지	단백질					오후	양갱 &매실차
1888	80g						
12일		백미밥 배추된장국 ^{⑤⑥} 참치김치볶음 ^{⑤⑨} 두부구이 ^⑤ 토란대나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	잡곡밥 들기름미역국 ^{⑤⑥} 달걀비 ^{⑤⑥⑮} 늪은호박조림 ^{⑤⑥} 고구마순나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	백미밥 동태매운탕 ^{⑤⑥} 돈사태찜 ^{⑤⑥⑩} 도라지무침 ^{⑤⑥} 건파래자반 배추김치 ^⑨	조: 흰죽 중: 참치채소죽 석: 닭살채소죽 ^⑮	오전	배
에너지	단백질					오후	카스테라 ^{①②⑥} &우유 ^②
1912	96g						
13일		백미밥 어묵숙갓국 ^{⑤⑥} 오징어굴소스볶음 ^{⑤⑥⑦⑮} 브로콜리무침 양념갯잎지 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	잡곡밥 순두부백탕 ^{①⑤} 고등어무조림 ^{⑤⑥⑦} 양송이버섯볶음 ^⑤ 근대나물 배추김치 ^⑨	백미밥 시래기된장국 ^{⑤⑥} 돈육고추잡채/꽃빵 ^{⑤⑥⑩⑮} 견과류멸치볶음 ^{⑤⑥⑭} 숙주나물 배추김치 ^⑨	조: 흰죽 중: 브로콜리달걀죽 ^{①⑤⑥} 석: 순두부채소죽 ^⑤	오전	요거트 ^②
에너지	단백질					오후	증편 &동글레차
1946	98g						
14일		백미밥 감자맑은국 닭살피망볶음 ^{⑤⑮} 쥐어채무침 ^{⑤⑥} 청경채겉절이 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	잡곡밥1/2 잔치국수 ^{⑤⑥} 채소달걀찜 ^① 만두채소무침 ^{⑤⑥⑩⑫⑮} 깍두기 ^⑨ 사과주스	백미밥 호박새우젓국 ^⑨ 소고기야채볶음 ^{⑤⑥} 우영조림 ^{⑤⑥} 시금치나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	조: 흰죽 중: 닭살채소죽 ^⑮ 석: 소고기버섯죽 ^{⑤⑥⑮}	오전	두유 ^⑤
에너지	단백질					오후	크래커 &작두콩차 ^{⑤⑥}
1964	78g						

11월 식단표

(일반식 4찬_간식,죽식 포함)

발행처 : 노원구 어린이·사회복지
급식관리지원센터
발행일 : 2026-10-20
작성자 : 사회복지팀
출 처 : 식생활안전관리원



		'상쾌한' 조식	'활력있는' 중식	'편안한' 석식	죽식	간식*충분한 수분	
15일		백미밥 홍합살뭉국 ^⑧ 돈육파리고추조림 ^{⑤⑥⑩} 건새우마늘중볶음 ^{⑤⑥⑨} 숙갓나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	잡곡밥 유부된장국 ^{⑤⑥} 삼치데리야끼구이 ^{⑤⑥⑬⑭} 궁채들깨볶음 ^{⑤⑥} 콩나물무침 ^⑤ 깍두기 ^⑨	백미밥 소고기미역국 ^{⑤⑥⑬} 두부구이 ^⑤ 어항가지볶음 ^{⑤⑥⑬} 취나물무침 배추김치 ^⑨	조: 흰죽 중: 두부채소죽 ^⑤ 석: 소고기채소죽 ^{⑤⑥⑬}	오전	사과
에너지	단백질					오후	호밀빵 &우유 ^②
1910 kcal	95g						
16일		백미밥 복엇국 ^{⑤⑥} 섭산적구이 ^{⑤⑥⑬} 도라지오이무침 ^{⑤⑥} 양배추나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	잡곡밥 된장찌개 ^{⑤⑥} 제육고추장불고기 ^{⑤⑥⑩} 고사리나물 ^{⑤⑥} 쪽파무생채 배추김치 ^⑨	백미밥 닭곰탕 ^⑤ 동태전/양념장 ^{①⑤⑥} 애느타리버섯볶음 ^{⑤⑥} 부추양파무침 깍두기 ^⑨	조: 흰죽 중: 복어채소죽 석: 닭살채소죽 ^⑤	오전	바나나
에너지	단백질					오후	쌀과자 ^{⑤⑥} &요구르트 ^②
1844 kcal	85g						
17일		백미밥 모듬어묵국 ^{⑤⑥} 스크램블에그 ^{①②⑤} 새우살파프리카볶음 ^{⑤⑥⑨} 토란대나물 ^⑨ 배추김치 ^⑨	잡곡밥 근대된장국 ^{⑤⑥} 오향장육 ^{⑤⑥⑩} 쥐어채무침 ^{⑤⑥} 숙주나물 배추김치 ^⑨	백미밥 짬뽕국 ^{⑤⑦} 적어구이 ^{⑤⑥} 마늘종맛살볶음 ^{⑤⑥⑧⑬} 늪은호박조림 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	조: 흰죽 중: 달걀채소죽 ^① 석: 맛살채소죽 ^{①⑤⑥⑧}	오전	마숫가루 ^{②⑤⑥}
에너지	단백질					오후	숙버무리 &녹차
1946 kcal	99g						
18일		백미밥 얼갈이된장국 ^{⑤⑥} 주꾸미채소조림 ^{⑤⑥} 우영채볶음 ^{⑤⑥} 고구마순나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	버섯영양밥/양념장 ^{⑤⑥} 달걀실파국 ^① 코다리양념찜 ^{⑤⑥} 물파래새우전 ^{⑤⑥⑨} 깍두기 ^⑨ 검은콩두유 ^⑤	백미밥 감자양파국 ^{⑤⑥} 돈채피망볶음 ^{⑤⑥⑩} 청포묵김무침 ^{⑤⑥} 청경채나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	조: 흰죽 중: 새우살채소죽 ^⑨ 석: 단호박죽	오전	요구르트 ^②
에너지	단백질					오후	카스타드 &결명자차
1967 kcal	94g						
19일		백미밥 소고기뭇국 ^⑬ 마파두부 ^{⑤⑥⑩} 어묵조림 ^{⑤⑥} 쥐어채볶음 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	잡곡밥 부대찌개 ^{⑤⑥⑨⑩} 고등어카레구이 ^{②⑤⑥⑦⑬⑭⑮} 가지볶음 ^{⑤⑥} 브로콜리초무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	백미밥 시금치된장국 ^{⑤⑥} 찜닭 ^{⑤⑥⑬} 밥새우볶음 ^{⑤⑥⑨} 오이나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	조: 흰죽 중: 소고기채소죽 ^{⑤⑥⑬} 석: 닭살브로콜리죽 ^⑤	오전	배
에너지	단백질					오후	카스타드 ^{①②⑥} &우유 ^②
1908 kcal	76g						
20일		백미밥 유부맑은국 ^⑤ 떡갈비구이 ^{⑤⑥⑩⑬} 잔멸치조림 ^{⑤⑥} 궁채들깨볶음 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	잡곡밥 건새우미역국 ^{⑤⑥⑨} 낙지볶음 ^{⑤⑥} 콩나물삼색채 ^{①⑤⑥⑧} 양념갯잎지 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	백미밥 청국장찌개 ^{⑤⑥} 돈육김치찜 ^{⑤⑥⑨⑩} 도라지볶음 근대나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	조: 흰죽 중: 달걀채소죽 ^① 석: 두부채소죽 ^⑤	오전	요거트 ^②
에너지	단백질					오후	검은콩살떡 ^⑤ &등굴레차
1905 kcal	87g						
21일		백미밥 복엇국 ^{⑤⑥} 소고기장조림 ^{⑤⑥⑬} 연근흑임자소스무침 ^{①⑤⑥} 쪽파무생채 배추김치 ^⑨	잡곡밥 시래기된장국 ^{⑤⑥} 오리불고기 ^{⑤⑥} 애호박새우젓볶음 ^⑨ 모듬쌈/쌈장 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	백미밥 콩비지찌개 ^{⑤⑨⑩} 치즈달걀말이 ^{①②⑤} 팽이버섯파프리카볶음 ^{⑤⑥} 치커리양파무침 배추김치 ^⑨	조: 흰죽 중: 소고기채소죽 ^{⑤⑥⑬} 석: 달걀버섯죽 ^①	오전	두유 ^⑤
에너지	단백질					오후	약밥 ^{⑤⑥} &보리차
1870 kcal	76g						

11월 식단표

(일반식 4찬_간식,죽식 포함)

발행처 : 노원구 어린이·사회복지
급식관리지원센터

발행일 : 2026-10-20

작성자 : 사회복지팀

출 처 : 식생활안전관리원



		'상쾌한' 조식	'활력있는' 중식	'편안한' 석식	죽식	간식*충분한 수분	
22일 소설		백미밥 버섯들깨국⑤⑥ 닭살야채볶음⑤⑥⑬ 천사채샐러드①⑤⑥⑧ 건파래자반 배추김치⑨	잡곡밥1/2 해물칼국수⑤⑥⑨⑬⑭ 임연수무조림⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 배추된장국⑤⑥ 차돌박이숙주볶음⑤⑥ 사각어묵볶음⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	조: 흰죽 중: 닭살채소죽⑬ 석: 순두부채소죽⑤	오전	감귤
에너지	단백질					오후	꿀호떡①②⑤⑥ &우유②
1943	85g						
23일		백미밥 들깨미역국⑤⑥ 채소달걀찜① 마늘종햄볶음①②⑤⑥⑩⑬⑭ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 유부된장국⑤⑥ 돈갈비찜⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 얼갈이겉절이⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 사골곰탕⑩ 오징어조림⑤⑥⑬ 감자채볶음⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 소고기채소죽⑤⑥⑩ 석: 연두부채소죽⑤⑥	오전	사과
에너지	단백질					오후	통밀쿠키 &요구르트②
1952	83g						
24일		백미밥 근대된장국⑤⑥ 돈맥적구이⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 육개장⑤⑥⑩ 삼치옛장조림⑤⑥ 해물부추전①⑤⑥⑬⑭ 깻잎순나물 배추김치⑨	백미밥 황태채뭇국 닭살굴소스볶음⑤⑬⑭ 마카로니콘샐러드①⑤ 시래기나물⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 달걀채소죽① 석: 닭살채소죽⑬	오전	마숫기류②⑤⑥
에너지	단백질					오후	찐옥수수 &보리차
1955	88g						
25일		백미밥 순두부백탕①⑤ 가자미양념찜⑤⑥ 밥새우볶음⑤⑥⑨ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 치킨넵/마스터드①②⑤⑥⑬ 양상추샐러드/오리엔탈D⑤⑥ 깍두기⑨ 사과주스	백미밥 참치김치찌개⑤⑥⑨ 채소달걀말이①⑤ 가지볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	조: 흰죽 중: 소고기버섯죽⑤⑥⑩ 석: 참치채소죽	오전	요구르트②
에너지	단백질					오후	쌀과자⑤⑥ &오미자차
1847	85g						
26일		백미밥 어묵곤약국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 청포묵김가루무침⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥2/3 수제비국⑥ 고갈비구이⑤⑥⑦ 숙주겨자냉채 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 우렁된장찌개⑤⑥⑩ 제육통마늘볶음⑤⑥⑩ 부추양파무침⑤⑥ 상추쌈/쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 달걀채소죽① 석: 흑임자죽	오전	바나나
에너지	단백질					오후	소보로빵 ①②④⑥ &두유⑤
1981	78g						
27일		백미밥 콩나물국⑤ 비엔나소시지볶음⑤⑥⑩⑬⑭⑥ 두부숙갓무침⑤ 무생채 배추김치⑨	잡곡밥 시래기된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 도라지무침⑤⑥ 애호박나물⑤⑨ 배추김치⑨	백미밥 소고기배춧국⑤⑥ 코다리강정⑤⑥ 브로콜리피망볶음⑤⑥ 깻잎순나물⑤⑥ 깍두기⑨	조: 흰죽 중: 새우살채소죽⑨ 석: 닭살채소죽⑬	오전	요거트②
에너지	단백질					오후	시루떡 &동글레차
1864	95g						
28일		백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 죽순채볶음⑤⑥ 김가루쪽파무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 사골우거짓국⑤⑥⑩ 가자미양념찜⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 봄동나물 깍두기⑨	백미밥 오징어뭇국⑤⑥⑬ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 한식잡채⑤⑥⑩ 치커리유자무침 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 시금치달걀죽① 석: 두부채소죽⑤	오전	두유⑤
에너지	단백질					오후	카스타드 &메밀차
1834	87g						

11월 식단표

(일반식 4찬_간식,죽식 포함)



		'상쾌한' 조식	'활력있는' 중식	'편안한' 석식	죽식	간식*충분한 수분
29일		백미밥 두부김치국⑤⑥⑨ 소고기숙주볶음⑤⑥⑩ 쥐어채무침⑤⑥ 토란대들깨나물 깍두기⑨	잡곡밥 청국장찌개⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ 건새우마늘종볶음⑤⑥⑨ 양배추샐러드/다우전①⑤⑫ 배추김치⑨	백미밥 북어미역국⑤⑥ 돈육볶음⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 올방개묵무침⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 소고기브로콜리죽⑬ 석: 북어채소죽	오전 감귤 오후 카스테라①②⑥ &우유②
에너지	단백질					
1946 kcal	99g					
30일		백미밥 시금치된장국⑤⑥ 건곤드레해물볶음⑨⑩ 스크램블에그①②⑤ 파래무무침 배추김치⑨	잡곡밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 가자미구이⑤⑥ 새송이버섯볶음 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 홍합살뽕국⑩ 훈제오리부추무침 가지볶음⑤⑥ 양념깻잎지⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 달걀채소죽① 석: 흰살생선채소죽⑤⑥	오전 사과 오후 찐고구마 &요구르트②
에너지	단백질					
1931 kcal	97g					
특식				<절기메뉴> 김장김치(소설) 팔시루떡(입동) *소설: 양력 11.22~23일경 *입동: 양력 11.7~8일경		

알레르기 유발식품 표시

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.

원산지 표시	쌀(찰쌀, 현미, 흑미 등)		쌀가공품		콩		콩가공품		배추김치		소고기		돼지고기	닭고기	오리고기
	쌀	죽	누룽지	두부	순두부	콩비지	배추	고춧가루	한우	육우					
	수산물									수산물·식육가공품					
	고등어	명태	갈치	참조기	오징어	낙지	주꾸미	꽃게	아귀						

- ※ 식자재 수급 상황에 따라 메뉴는 변경될 수 있습니다.
- ※ 백미밥은 잡곡밥으로 변경 가능합니다.
- ※ 하루 6~7잔 이상 충분한 수분 섭취를 권장합니다.
- ※ 친환경 및 농산물우수관리(GAP) 인증식품 사용으로 안전한 급식관리에 동참하여 주시기 바랍니다.



GAP(농산물우수관리인증제도)는
“이 농산물은 씨앗을 심을 때부터
우리 식탁에 오르기까지 안전하게
관리되었어요”라는 뜻의
국가 공식 인증입니다.

재배부터 수확, 유통까지 전 과정에서
위해요소를 점검·관리하는 제도로,
관련 법률에 따라 국가가 직접
인증하고 관리합니다.