토스 이음

2026년 11월 영양식단



X Pulmuone

작성자: 풀무원 영양팀

	MON	TUE	WED	THU	FRI
일자	11월 2일	11월 3일	11월 4일	11월 5일	11월 6일
오전간식	통곡물시리얼(5), 유기농우유(2)	참깨김섞음밥(5)	참치야채죽(5,6,18), 대봉감	감자대파스프(2,5), 우유식빵(1,2,6)	참깨콩나물죽(5), 배
점심	차조밥 감자양파국(5,6) 콩나물한돈찜(5,6,10) 새우젓애호박나물(9) 백나박김치(5,6,12)	보리밥 안매운육개장(5,16) 두부네모스테이크(5)&소스(5,6,12,18) 당근양파볶음 신선아삭백김치(5,6,9)	한돈자장덮밥(5,6,10) 들깨미역국(5,6) 숙주나물무침(5,6) 백나박김치(5,6,12)	발아현미밥 참치김칫국(5,6,12) 닭바싹구이(5,6,15) 연근저염조림(5,6) 신선아삭백김치(5,6,9)	귀리밥 순두부찌개(5,10) 식물성미트볼조림(5,6,12) 유부콩나물무침(5) 백나박김치(5,6,12)
오후간식	롤유부초밥(1,2,5,6), 옥수수차	피망참치옥수수전(1,6), 특등급국산콩두유(2,5)	글루텐프리케이크(1,2,5,6), 유기농우유(2)	들기름막국수(5,6)	토마토달걀볶음(1,12), 식물성유산균요구르트(2,5)
열량/단백질	450/18	460/18	450/17	460/19	450/18
석식	수수밥 근대맑은국(5,6) 순살찜닭(5,6,15) 참나물무침(5,6) 신선아삭백김치(5,6,9)	율무밥 콩나물국(5,6) 깻잎달걀말이(1) 미역줄기볶음(5,6) 백나박김치(5,6,12)	홍국찹쌀밥 두부청국장국(5,6,9,10) 자른메추리알조림(1,5,6) 느타리버섯볶음(5) 신선아삭백김치(5,6,9)	흑미밥 무채국(5,6) 미나리오징어볶음(17) 야채어묵볶음(5,6) 백나박김치(5,6,12)	한우가지덮밥(5,6,16) 가쓰오부시우동국(5,6) 시금치나물 신선아삭백김치(5,6,9)
열량/단백질	320/14	310/12	315/13	310/12	325/14
일자	11월 9일	11월 10일	11월 11일	11월 12일	11월 13일
오전간식	시래기국밥(5,6), 감귤	버터계란섞음밥(1,2,5,6)	표고야채죽(5,6), 골드키위	옥수수스프(2), 모닝빵	누룽지죽(2,5)&백김치
점심	율무밥 배추된장국(5,6) 치즈함박스테이크(1,2,5,6,10,16) 쑥갓도토리묵무침(5,6) 신선아삭백김치(5,6,9)	흑미밥 북어국(1,5,6) 굴소스닭살볶음(6,15,18) 청경채된장나물(5,6) 백나박김치(5,6,12)	치킨마요덮밥(1,5,6,15) 부추맑은국(5,6) 참깨두부무침(5) 신선아삭백김치(5,6,9)	기장밥 청국장찌개(5,10) 찹쌀탕수육(5,6,10) 양배추나물 백나박김치(5,6,12)	현미밥 콩나물국(5) 고기속깻잎전(2,5,6,10,12,16) 참나물무침 신선아삭백김치(5,6,9)
오후간식	장조림주먹밥(5,6), 유기농우유(2)	오징어김치전(5,6,17), 식물성유산균요구르트(2,5)	찐빵, 유기농아기치즈(2)	토마토스파게티(5,6), 유기농우유(2)	촉촉물만두, 유기농베이비요거트(2)
열량/단백질	460/19	460/19	450/18	460/18	450/18
석식	혼합잡곡밥 백순두부찌개(5,6) 두부카츠+소스(2,5,6,12,18) 오이무침(5,6) 백나박김치(5,6,12)	수수밥 계란실파국(5,6,18) 한돈숙주볶음(5,6,10) 감자채볶음(5) 신선아삭백김치(5,6,9)	보리밥 시금치된장국(5,6) 가자미구이(6) 치커리배무침(5,6) 백나박김치(5,6,12)	차조밥 배추맑은국(5,6) 양파버섯오징어볶음(5,6,17) 아욱나물(5,6) 신선아삭백김치(5,6,9)	들기름백김치볶음밥 피망닭고기볶음(15) 가지무침(5,6) 백나박김치(5,6,12)
열량/단백질	320/14	320/13	310/13	315/13	325/14
일자	11월 16일	11월 17일	11월 18일	11월 19일	11월 20일
오전간식	후르츠그래놀라(1,2,5,6), 그릭요거트	우엉채소섞음밥(5,6)	누룽지죽&백김치, 바나나	브로콜리스프(1,2,5,6), 우유식빵(1,2,6)	미역장죽(5,6), 단감
점심	홍국찹쌀밥 채개장(5,6) 한돈허브구이(10) 쌈채소&저염쌈장(5,6) 백나박김치(5,6,12)	**백미밥** 연두부달걀국(1,5) 치킨가스&머스타드 소스(1,2,5,6,15) 팽이버섯맛살무침(1,5,6,8) 신선아삭백김치(5,6,9)	발아현미낙지비빔밥(5,6) 배추된장국(5,6) 토마토카프레제(2,6,12) 백나박김치(5,6,12)	수수밥 한우뭇국(5,6,16) 레몬크림새우(1,2,5,6,9) 부추단무지무침(5,6) 신선아삭백김치(5,6,9)	찰보리밥 청포묵국(1,5,6) 치즈두툼떡갈비(2,5,6,10,12,16,18) 진미채무침 백나박김치(5,6,12)
오후간식	진미채조림주먹밥(5,6)	들깨메밀전병(1,2,3,5,6,10,16), 매실차(11)	웨지감자구이(5,13),식물성유산균요구르트(2,5)	김치우동(5,6)	숲속동물찐빵(1,2,5,6), 유기농우유(2)
열량/단백질	460/19	460/19	460/19	460/18	450/17
석식	차조밥 우거지된장국(5,6) 버섯두부조림(5,6) 새콤미나리무침(5,6) 신선아삭백김치(5,6,9)	기장밥 팽이버섯맑은국(5,6) 아채동그랑땡(1,5,6,10) 우엉참깨소스무침(1,5) 백나박김치(5,6,12)	흑미밥 숙주당면국(5,6) 두부탕수(5,6) 김부각(5) 신선아삭백김치(5,6,9)	백미밥 다시마맑은국(5,6) 한돈대파볶음(5,6,16) 스크램블에그(1,2,5) 백나박김치(5,6,12)	영양곤드레밥(5,6,16) / 양념장(5,6) 콩가루부추국(5,6) 새우살브로콜리볶음(5,6,9,10) 신선아삭백김치(5,6,9)
열량/단백질	310/12	315/12	315/11	325/15	320/14
일자	11월 23일	11월 24일	11월 25일	11월 26일	11월 27일
오전간식	달걀만두국밥(2,5,6,10,16)	스크램블에그섞음밥(1,5,6)	붉은대게살죽(8), 홍시	크림스프&크루통(1,2,5,6)	잔멸치무죽, 사과
점심	흑미밥 미소장국(5,6) 떡새우완자구이(1,2,5,6,9) 저염꼬들단무지(5) 신선아삭백김치(5,6,9)	수수밥 표고버섯찌개(5,6) 순살고등어구이(6,7) 브로콜리땅콩무침(1,4,5,6) 백나박김치(5,6,12)	닭갈비볶음밥(2,5,6,12,15,16) 어묵곤약국(5,6,18) 생김구이 신선아삭백김치(5,6,9)	차조밥 다시마두부된장국(5,6) 피망한돈조림(2,5,6,10,12) 상추치커리무침(5,6) 백나박김치(5,6,12)	혼합잡곡밥 애호박찌개(5,6) 느타리버섯한우불고기(5,6,16) 고사리나물볶음 신선아삭백김치(5,6,9)
오후간식	크래미주먹밥(2,4,5,6,8), 식물성유산균요구르트(2,5)	바나나팬케이크, 유기농우유	군고구마, 특등급국산콩두유(2,5)	미니잔치국수(1,5,6)	유기농구운유정란(1), 식물성유산균요구르트(2,5)
열량/단백질	455/18	455/18	450/17	455/18	450/18
석식	율무밥 갈은황태국(5,6) 단호박훈제오리볶음 멸치볶음(5,6) 백나박김치(5,6,12)	귀리밥 들깨순두부국(5,6) 한돈김치두부조림(5,9) 미역초무침(5,6) 신선아삭백김치(5,6,9)	발아현미밥 바지락미역국(5,6) 생선가스&타르타르소스(1,2,5,6,7) 가지무침(5,6) 백나박김치(5,6,12)	홍국찹쌀밥 새우살계란국(1,5,6,9) 간장소스닭조림(5,6,15) 콩나물무침(5,6) 신선아삭백김치(5,6,9)	해물볶음밥(1,6,9,17,18) 두부구이&양념장(5,6) 비타민나물(5,6) 백나박김치(5,6,12)
열량/단백질	325/14	320/14	320/13	325/15	320/13
일자	11월 30일				
오전간식	유기농콘후레이크(5), 유기농우유(2)				
점심	찰보리밥 돼지김치찌개(5,9,10) 당근감자조림(5,6) 우엉흑임자소스무침(1,5,6) 백나박김치(5,6,12)				
오후간식	유부간장검정깨주먹밥(5,6)				
열량/단백질	455/18				
석식	기장밥 얼갈이된장국(5,6) 안동찜닭(5,6,15) 탕평채(5,6) 신선아삭백김치(5,6,9)				
열량/단백질	325/15				

원산지 표기					
밥,죽,누룽지		김치		소고기	돼지고기
쌀(백미 현미 흑미 찹쌀 포함)		배추(얼갈이, 봄동 포함)	고춧가루	한우	국내산
국내산		국내산	국내산		
참치		함박스테이크		혼제오리	돈가스
단랑어	돼지고기	소고기		오리고기	돼지고기
국내산	국내산	국내산		국내산	국내산
닭고기		수산물			콩
국내산	대게	고등어		오징어	두부류
	국내산	국내산		국내산	국내산
떡갈비	치킨가스	생선가스		떡새우완자	
돼지고기	닭고기	국내산		쌀: 국내산	
국내산	국내산			연육: 베트남산	

* 특정음식에 대한 알레르기가 있는 영유아를 위해 식단에 따라 해당 음식을 제외하고 별도 조리하여 제공합니다.
* 알레르기 유발식품 ①알류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯한우 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣