도토리소풍
2026년 11월 영양식단



도토리소풍 × Pulmuone

일자	11/2(월)	11/3(화)	11/4(수)	11/5(목)	11/6(금)
오전간식	치즈한우섞음밥②⑤⑥⑯ 신선과일(사과)	휑거마드레느①②⑤⑥ 유기농우유②	닭얼갈이죽⑮ 따뜻한옥수수차	두부단호박수프②⑤⑥⑮⑯ 푸드브릿지 신선과일(배)	토마토스크램블에그①⑤⑫ 유기농우유②
점심	백미밥 순두부백탕⑤ 표고버섯돈갈비찜⑤⑥⑩ 쏙갓나물무침 깍두기⑤⑥⑨	기장밥 오징어미나리국⑰ 한우버섯불고기⑤⑥⑯ 양배추찜&어린이쌈장⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	한우콩나물밥⑤⑯&부추양념장⑤⑥ 아욱된장국⑤⑥ 남남북녀DAY 수제식감떡갈비⑤⑥⑩⑮ 오이무침 나박김치 신선과일(샤인머스캣)	흑미밥 부추새우계란국①⑨ 라즈베리허니로스트떡구이①②⑤⑥⑯&허니머스타드소스①⑤⑫ 비타민생채 배추김치⑤⑥⑨	홍국찹쌀밥 돈육감자탕⑩ 가자미표고탕수⑤⑥ 브로콜리들깨무침 깍두기⑤⑥⑨ 신선과일(귤)
열량(kcal/단백질g)	435/23	413/21	423/22	423/23	442/22
원산지 표기	소고기 : 국내산 한우 돼지고기 : 국내산	오징어 : 국내산 소고기 : 국내산 한우	닭고기 : 국내산 소고기 : 국내산 한우 돼지고기,소고기(수제식감떡갈비) : 국내산	오리고기 : 국내산	돼지고기 : 국내산
오후간식	수제고구마또띠아롤①②⑤⑥ 푸드브릿지 유기농우유②	참치애호박전⑤⑥ 신선과일(키위)	치즈우엉김밥②⑤⑥ 유기농우유②	갓구운미니애플파이②⑥ 유기농우유②	삼색채소핫바①⑤ 따뜻한오미자차
저녁	수수밥 미역된장국⑤⑥ 치킨까스⑤⑥⑮&데리야끼소스⑤⑥ 고사리나물 배추김치⑤⑥⑨	찰보리밥 들깨무국 돈육장조림⑤⑥⑩ 근대무침 깍두기⑤⑥⑨	클로렐라찹쌀밥 꽃게살어묵탕⑤⑥⑧ 임연수구이⑤ 감자채볶음⑤ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 콩가루배추국⑤⑥ 돈육마파두부⑤⑥⑩ 꼬마군만두①⑤⑥⑩⑯ 깍두기⑤⑥⑨	차조밥 감자양파국 한우장똑뚝이⑤⑥⑯ 미역줄기볶음⑤ 나박김치
열량(kcal/단백질g)	389/18	416/24	401/23	398/20	385/20
원산지 표기	닭고기(치킨까스) : 국내산	돼지고기 : 국내산 가다랑어 : 원양산	꽃게 : 국내산	돼지고기 : 국내산	소고기 : 국내산 한우
일자	11/9(월)	11/10(화)	11/11(수)	11/12(목)	11/13(금)
오전간식	영양삼계죽⑮ 따뜻한유자차	오리누룽지국밥 신선과일(배)	유기농콘프레이크 유기농우유②	연두부찜⑤&세서미오리엔탈소스⑤⑥ 신선과일(방울토마토)⑫	잔멸치피망섞음밥⑤⑥ 신선과일(오렌지)
점심	백미밥 모듬버섯샤브탕 저염DAY 돈육가지볶음⑤⑥⑩ 미나리무생채 배추김치⑤⑥⑨ 신선과일(단감)	클로렐라찹쌀밥 명란청국장찌개⑤⑥ 한우육전①⑤⑥⑯ 김구이 나박김치	흑미밥 한우미역국⑯ 생일DAY 돈까스⑤⑥⑩&브라운소스⑤⑥ 양상추어린잎샐러드&참깨흑임자드레싱①⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨ 제주감귤한라봉주스	수수밥 닭무국⑮ 주꾸미채소볶음⑤⑥ 애호박나물⑤ 깍두기⑤⑥⑨	현미밥 돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 삼치엿장구이⑤⑥ 푸드브릿지 시금치나물 깍두기⑤⑥⑨
열량(kcal/단백질g)	426/21	430/23	459/21	413/21	432/20
원산지 표기	닭고기 : 국내산 돼지고기 : 국내산	오리고기 : 국내산 소고기 : 국내산 한우	소고기 : 국내산 한우 돼지고기(돈까스) : 국내산	닭고기 : 국내산 주꾸미 : 국내산	돼지고기 : 국내산
오후간식	한우라구파스타⑤⑥⑫⑯ 유기농우유②	옛날꿀호떡②④⑤⑥⑬ 유기농우유②	수제보늬밤케이크①②⑤⑥ 신선과일(샤인머스캣,바나나)	그릭요거트② 사과콩포트	닭안심살크래미샐러드①⑤⑧⑮ 유기농우유②
저녁	차조밥 열무된장국⑤⑥ 닭다리살간장구이⑤⑥⑮ 진미채볶음⑤⑰ 깍두기⑤⑥⑨	단호박찹쌀밥 건새우두부국⑤⑨ 돈육폭찹⑤⑥⑩ 청경채나물 배추김치⑤⑥⑨	현미밥 황태콩나물국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 계란파국① 자장소스⑤⑥⑩⑮⑰⑲ 찹쌀두부탕수⑤⑥ 나박김치	기장밥 한우무국⑤⑯ 대패오리주물럭⑤ 건파래볶음⑤ 나박김치
열량(kcal/단백질g)	399/19	384/22	382/18	375/19	392/19
원산지 표기	소고기 :국내산 한우 닭고기 : 국내산 오징어(진미채) : 페루산	돼지고기 : 국내산	고등어 : 국내산	돼지고기 : 국내산	닭고기 : 국내산 소고기 : 국내산 한우 오리고기 : 국내산
일자	11/16(월)	11/17(화)	11/18(수)	11/19(목)	11/20(금)
오전간식	치즈롤인①②⑤⑥⑯ 유기농우유②	쪽파감자수프②⑤⑥⑮⑯ 푸드브릿지 신선과일(샤인머스캣)	늙은호박죽 유기농우유②	돈육양배추섞음밥⑤⑩ 따뜻한레몬차	오트식빵①②⑤⑥&수제밤쨈 유기농우유②
점심	기장밥 들깨오리탕 두부봉전①⑤⑥ 한우청포묵볶음⑤⑥⑯ 나박김치	찰보리밥 바지락살된장찌개⑤⑥⑱ 한방돈수육⑩ 상추쌈장무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 국생DAY 바몬드카레소스②⑤⑥⑩⑫ 버터플라이새우튀김⑥⑨ 유채나물 깍두기⑤⑥⑨ 신선과일(파인애플)	수수밥 한우차돌갈비탕⑤⑥⑯⑱ 남남북녀DAY 닭다리살채소구이⑮ 깻잎나물 나박김치 신선과일(감귤)	강황찹쌀밥 홍합살무국⑱ 한우메추리알장조림①⑤⑥⑯ 참나물무침 배추김치⑤⑥⑨
열량(kcal/단백질g)	426/21	442/23	479/22	458/25	438/22
원산지 표기	오리고기 : 국내산 소고기 : 국내산 한우	돼지고기 : 국내산	돼지고기 : 국내산	돼지고기 : 국내산 소고기 : 국내산 한우 닭고기 : 국내산	소고기 : 국내산 한우
오후간식	연어크림리조또②⑤⑥⑮⑯ 신선과일(메론)	꿀무화과치즈볼①②⑤⑥ 유기농우유②	돈육김치전⑤⑥⑨⑩ 따뜻한매실차	수제감자사라다빵①②⑤⑥ 유기농우유②	쌀소면찬치국수⑤⑥ 신선과일(배)
저녁	현미밥 수제비국⑥ 돈육그린빈스볶음⑤⑥⑩ 브로콜리나물 깍두기⑤⑥⑨	차조밥 양송이버섯국 한우당면볶음⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤ 나박김치	흑미밥 대파김국 오징어감자볶음⑤⑥⑰ 명엽채볶음 배추김치⑤⑥⑨	토마토찹쌀밥⑫ 애호박새우젓국⑨ 백조기구이⑤ 시금치나물 깍두기⑤⑥⑨	기장밥 뿌리채소된장국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 도라지나물 나박김치
열량(kcal/단백질g)	375/18	385/20	402/18	390/20	391/18
원산지 표기	돼지고기 : 국내산	소고기 : 국내산 한우	돼지고기 : 국내산 오징어 : 국내산		닭고기 : 국내산

일자	11/23(월)	11/24(화)	11/25(수)	11/26(목)	11/27(금)
오전간식	전복버터섞음밥②⑤⑥⑱ 신선과일(바나나)	버섯야채죽 따뜻한보리차	갓구운딸기잼포켓파이①②⑤⑥ 유기농우유②	한우사골국밥⑯ 따뜻한옥수수차	아보카도계란찜① 신선과일(사과)
점심	찰보리밥 맑은콩비지찌개⑤ 춘천닭갈비⑤⑥⑮ 꼬들오이지무침⑤ 배추김치⑤⑥⑨	흑미밥 들깨미역국 아귀살콩나물찜⑤⑥ 파프리카잡채⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨ 신선과일(샤인머스캣)	기장밥 안매운육개장⑯ 명란계란말이①⑤⑥ 치커리사과무침 배추김치⑤⑥⑨	눈꽃치즈김치볶음밥②⑤⑥⑨ 팽이버섯유부국⑤⑥ 생나는 DAY 별이내리는명태까스①⑤⑥&수제타르타르소스①⑤⑥ 나박김치 신선과일(배)	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 돈육김치두루치기⑤⑥⑨⑩ 검은깨온두부⑤&간장양념장⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨
열량(kcal/단백질g)	423/21	433/22	442/21	463/22	460/21
원산지 표기	전복 : 국내산 닭고기 : 국내산	아귀 : 국내산	소고기 : 국내산 한우	소고기 : 국내산 한우 명태(별이내리는명태까스) : 러시아산	돼지고기 : 국내산
오후간식	새우쇼마이딤섬⑤⑥⑨ 유기농우유②	한우다짐타코⑤⑥⑯ 유기농우유②	수제허니버터닭강정②⑤⑥⑮ 신선과일(오렌지)	토마토감자오믈렛①②⑤⑥⑫ 푸드브릿지 유기농우유②	그릭요거트② 감귤콩포트
저녁	현미밥 북어채무국 한우곤약장조림⑤⑥⑯ 숙주나물⑤ 깍두기⑤⑥⑨	수수밥 시래기된장국⑤⑥ 된장돈육주물럭⑤⑥⑩ 느타리버섯볶음 배추김치⑤⑥⑨	찰보리밥 순두부국⑤ 로즈마리돈목살구이⑩ 오이생채 나박김치	백미밥 모둠해물탕⑰⑱ 닭다리살고구마조림⑤⑥⑮ 가지나물 깍두기⑤⑥⑨	기장밥 닭양파국⑮ 낙지채소볶음⑤⑥ 고구마순나물⑤ 배추김치⑤⑥⑨
열량(kcal/단백질g)	387/19	390/20	419/21	411/21	387/19
원산지 표기	소고기 : 국내산 한우	소고기 : 국내산 한우 돼지고기 : 국내산	닭고기 : 국내산 돼지고기 : 국내산	오징어 : 국내산 닭고기 : 국내산	닭고기 : 국내산 낙지 : 국내산

일자	11/30(월)
오전간식	갓구운소금빵②⑤⑥ 유기농우유②
점심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 갈비양념닭봉조림⑤⑥⑮ 감자샐러드①②⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨
열량(kcal/단백질g)	402/22
원산지 표기	닭고기 : 국내산
오후간식	베트남쌀국수⑤⑥⑮⑯ 신선과일(사과)
저녁	현미밥 매생이국 돈육불고기⑤⑥⑩ 도토리묵&간장양념장⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨
열량(kcal/단백질g)	394/21
원산지 표기	소고기 : 국내산 한우 돼지고기 : 국내산

* 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

* 도토리소풍 메뉴의 원산지는 국내산 쌀(밥, 죽, 누룽지)/찹쌀/찰현미/흑미, 배추김치(배추:국내산, 고춧가루:국내산), 백김치(배추:국내산), 두부류(콩:국내산, 콩비지:국내산)입니다.
나머지 식품에 대한 원산지 표시는 식단표 '원산지 표기'칸에 일별로 기입하고 있습니다.

유기농 매일 유기농 우유 제공(5세반은 서울우유 제공)

생일DAY 영·유아의 생일을 축하하기 위해 미역국과 기호도가 높은 메뉴로 구성해서 매월 제공

푸드브릿지 채소와 친해지기 위해 푸드브릿지를 활용하여 선호도가 낮은 식재료를 다양한 조리법을 활용하여 단계별 메뉴 식단에 제공

바른먹거리 골고루 균형 잡힌 식습관을 형성하며 ESG프로그램으로 '바른 먹거리 캠페인'을 진행
5대 영양소를 바탕으로 한 영양교육, 푸드브릿지, 쿠킹클래스 등 다양한 미각 체험 진행

국없DAY 일품요리가 제공되는 날 중 '국 없는 날'로 나트륨 섭취 저감화 실천

남남쑥쑥DAY 환경을 보호하기 위해 아동이 선호하는 일품 메뉴를 제공하여 잔반 감소 실천 유도

저염DAY 나트륨 섭취 감소를 위한 저염 메뉴 제공
* 국의 염도는 0.40% 이하로 조리

신나는 DAY 매월 특별한 날 정하여 제공(2월: 정월대보름, 수료,졸업축하 등. 3월: 새학기)

친환경 식재료 안내 도토리소풍 친환경 식재료는 '유기농 쌀', '무항생제 닭고기', '무항생제 돼지고기', '무항생제 달걀', '국내산 두부'입니다.
재료는 매일 수급을 원칙으로 하며 풀무원 푸드머스와 올가, 생협 등의 업체를 이용하며, 조리된 음식은 당일 사용 후 모두 폐기합니다.