

도토리소풍

2026년 10월 영양식단



일자				10/1(목)	10/2(금)
오전간식				연어야채섞음밥 유기농우유②	아욱된장국밥⑤ 신선과일(바나나)
점심				백미밥 샤브샤브채소탕 한우샐러리볶음⑩ 애호박나물 배추김치⑤⑥⑨ 신선과일(사과)	닭갈비깻잎볶음밥⑮ 맑은황태국 치즈계란찜① 건파래볶음 깍두기⑤⑥⑨
열량(kcal/단백질g)				457/22	460/21
원산지 표기				소고기 : 국내산 한우	닭고기 : 국내산
오후간식				참나물메밀전③ 🥕 푸드보릿지 따뜻한보리차	속이꼭찬교자만두찜⑤⑥⑩⑮ 유기농우유②
저녁				수수밥 바지락살양배추국⑤⑥⑩ 취나물돈육불고기⑩ 가지나물⑤ 나박김치	기장밥 한우차돌된장찌개⑤⑥⑩ 버터갈치구이② 잔멸치참깨볶음 배추김치⑤⑥⑨
열량(kcal/단백질g)				419/21	387/19
원산지 표기				돼지고기 : 국내산	소고기 : 국내산 한우 갈치 : 국내산
일자	10/5(월)	10/6(화)	10/7(수)	10/8(목)	10/9(금)
오전간식	대체휴일	부드럽고촉촉한고구마케익①②⑤⑥ 유기농우유②	연두부애호박죽⑩ 따뜻한대추차	현미시리얼⑤ 유기농우유②	한글날
점심		흑미밥 부추콩나물국⑤ 주꾸미삼겹살불고기⑩ 로메인상추무침 배추김치⑤⑥⑨	클로렐라참쌀밥 모듬버섯국 🍷 저염DAY 들깨오리채소볶음 숙주나물 깍두기⑤⑥⑨ 신선과일(배)	찰보리밥 참치김치찌개⑤⑥⑨ 한우감자조림⑤⑩ 깻잎나물 나박김치 신선과일(샤인머스켓)	
열량(kcal/단백질g)		460/21	457/22	458/21	
원산지 표기		주꾸미 : 국내산 돼지고기 : 국내산	오리고기 : 국내산	가다랑어 : 원양산 소고기 : 국내산 한우	
오후간식		미니우동⑤⑥ 신선과일(오렌지)	나물유부초밥①②⑤⑥ 유기농우유②	올바른미니한도그①②⑤⑥⑩⑮ 따뜻한레몬차	
저녁		차조밥 시금치된장국⑤ 계란구름동그랑땡①⑤⑥⑩⑮ 도라지나물 깍두기⑤⑥⑨	기장밥 한우무국⑩ 고등어구이⑤⑥⑮ 양배추사과샐러드⑤ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 낙지연포탕 바베큐소스닭다리살볶음⑤⑫⑮ 숙갓나물 깍두기⑤⑥⑨	
열량(kcal/단백질g)		387/19	390/20	419/21	
원산지 표기		돼지고기(계란구름동그랑땡) : 국내산	소고기 : 국내산 한우 고등어 : 국내산	낙지 : 국내산 닭고기 : 국내산	
일자	10/12(월)	10/13(화)	10/14(수)	10/15(목)	10/16(금)
오전간식	브로콜리크림스프②⑤⑥⑮⑩&크루통⑤⑥ 신선과일(방울토마토)⑫	한우사골국밥⑩ 신선과일(샤인머스켓)	잔멸치아스파라거스섞음밥 유기농우유②	고식이섬유식빵⑤⑥&무화과잼 유기농우유②	붉은대게살야채죽⑧ 신선과일(사과)
점심	흑미밥 공비지찌개⑤ 영양돈갈비찜⑤⑥⑩ 부들어묵볶음⑤⑥⑮ 배추김치⑤⑥⑨	강황찰쌀밥 🍷 국염DAY 치킨마크니커리②⑫⑮&갈릭버터난②⑥ 통통새우불튀김⑨⑥ 리코타치즈양상추샐러드②&저당유자드레싱 깍두기⑤⑥⑨	현미밥 청국장국⑤ 🍷 저염DAY 한우채소불고기⑩ 검은깨두부숙회⑤&어린이양념장⑤ 나박김치 신선과일(배)	수수밥 전복미역국⑮ 🍷 생일DAY 하와이안푹참스테이크⑤⑩⑮ 구운버섯토마토샐러드⑫&올리브발사믹드레싱⑥ 깍두기⑤⑥⑨ 흔들어먹는제주한라봉퓨레	차조밥 순살감자탕⑤⑩ 코다리시래기조림⑤ 백년초묵어린잎무침 배추김치⑤⑥⑨
열량(kcal/단백질g)	445/23	413/21	423/22	453/23	462/22
원산지 표기	돼지고기 : 국내산	소고기 : 국내산 한우 닭고기 : 국내산	소고기 : 국내산 한우	전복 : 국내산 돼지고기 : 국내산	돼지고기 : 국내산 명태(코다리) : 러시아산
오후간식	스노우크랩로제리가토니①②⑤⑥⑧⑫⑮⑩ 유기농우유②	감자오븐구이샐러드 유기농우유②	당근우영치즈전② 🥕 푸드보릿지 따뜻한매실차	망고생크림케이크①②⑥ 신선과일(바나나, 메론)	오렌지공포트 그릭요거트②
저녁	차조밥 안매운돈개장⑩ 훈제오리단호박조림 미나리사과무침 깍두기⑤⑥⑨	수수밥 물만두국⑤⑥⑩⑮ 매실청가자미강정⑤⑥ 열무나물 나박김치	백미밥 근대무국 유자폰즈닭다리살구이⑤⑥⑮ 컬리플라워피망볶음 배추김치⑤⑥⑨	찰보리밥 김치순두부찌개⑤⑥⑨ 한우장독푹이⑤⑥⑮ 고구마순들깨볶음⑤ 나박김치	기장밥 참치배추국 돈육주꾸미볶음⑩ 치커리유자청무침 깍두기⑤⑥⑨
열량(kcal/단백질g)	389/18	416/24	401/23	398/20	385/20
원산지 표기	돼지고기 : 국내산 오리고기 : 국내산		닭고기 : 국내산	소고기 : 국내산 한우	가다랑어 : 원양산 돼지고기 : 국내산 주꾸미 : 국내산

일자	10/19(월)	10/20(화)	10/21(수)	10/22(목)	10/23(금)
오전간식	파프리카스크램블에그① 유기농우유②	고소한소보루빵①②④⑤⑥ 따뜻한결명자차	한우비타민죽⑯ 유기농우유②	새우살콩나물국밥⑯ 신선과일(사과)	돈육감자섞음밥⑩ 신선과일(오렌지)
점심	클로렐라찜쌀밥 뿌리채소된장국⑤ 한우차돌박이청경채찜⑯&어린이양념장⑤ 고들오이지무침 깍두기⑤⑥⑨	흑미밥 꽃게탕⑧ 한방돈수육⑩🌿 로메인쌈&어린이쌈장⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨ 신선과일(배)	계란채소볶음밥①⑤⑥⑨⑯ 해물짬뽕탕⑤⑥⑨⑰⑱🍷 목화송탕수육①⑤⑥⑩&탕수육소스⑤⑥⑯ 유자단무지채 나박김치 신선과일(바나나)	홍국찜쌀밥 쪽파매생이국 고등어김치조림⑤⑥⑦⑨ 한우잡채⑯ 배추김치⑤⑥⑨	수수밥 홍합무국⑯ 로제소스닭봉오브구이①②⑤⑥⑧⑫⑮⑯ 코울슬로샐러드①②⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨
열량(kcal/단백질g)	418/21	420/23	409/21	415/21	395/20
원산지 표기	소고기 : 국내산 한우	소고기 : 국내산 한우 꽃게 : 국내산 돼지고기 : 국내산	오징어 : 국내산 돼지고기(목화송탕수육) : 국내산	고등어 : 국내산 소고기 : 국내산 한우	돼지고기 : 국내산 닭고기 : 국내산
오후간식	수제닭안심텐더①②⑤⑥⑮⑯ 신선과일(키위)	단호박오트밀치즈스틱②🥕 유기농우유②	루꼴라비빔현미국수 따뜻한유자차	치킨비름또띠아②⑤⑥⑮🥕 유기농우유②	타코야끼①⑤⑥ 유기농우유②
저녁	수수밥 맑은아귀살국 돈육마파두부덮밥⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤ 나박김치	기장밥 감자양파국①⑤⑥ 순살방어무조림⑤ 곤드레나물볶음 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 아욱국 한우육전①⑯ 삼색감자채볶음 배추김치⑤⑥⑨	차조밥 양송이버섯국 그린빈스제육볶음⑩ 취나물무침 나박김치	백미밥 열무된장국⑤ 한우가지볶음⑯ 크래미오이무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑤⑥⑨
열량(kcal/단백질g)	399/19	384/22	375/19	382/18	392/19
원산지 표기	닭고기 : 국내산 아귀 : 국내산 돼지고기 : 국내산	방어 : 국내산	소고기 : 국내산 한우	닭고기 : 국내산 돼지고기 : 국내산	소고기 : 국내산 한우
일자	10/26(월)	10/27(화)	10/28(수)	10/29(목)	10/30(금)
오전간식	사과밤수프②⑤⑥⑮⑯ 신선과일(파인애플)	갯구운고마과배기①⑤⑥ 유기농우유②	닭살아보카도섞음밥⑯ 따뜻한옥수수차	순수우유후레쉬번①②⑤⑥ 유기농우유	당근참쌀죽 신선과일(배)
점심	백미밥 두부새우젓국⑤ 오징어채소볶음⑰ 삼색야채계란말이① 배추김치⑤⑥⑨	클로렐라찜쌀밥 맑은대구탕 돈육맥적구이⑩ 연근참깨소스무침①⑤⑥ 나박김치	흑미밥 숙갓어묵국⑤⑥🍷 통등심돈까스⑤⑥⑩&데미그라스소스②⑤⑥⑩⑫⑯ 보코치니치즈그린샐러드②&청굴라임드레싱 배추김치⑤⑥⑨ 신선과일(메론)	백미밥 시금치된장국⑤ 오리숙주볶음⑤ 들기름두부구이⑤ 깍두기⑤⑥⑨ 신선과일(방울토마토)⑫	한우유부강황밥⑤⑯ 낙지미나리국 게살크림로케①②⑤⑥&허니머스타드드레싱①⑤ 사색야채피클 나박김치
열량(kcal/단백질g)	426/21	442/23	479/22	446/25	450/24
원산지 표기	오징어 : 국내산	돼지고기 : 국내산	닭고기 : 국내산 돼지고기(통등심돈까스) : 국내산	오리고기 : 국내산	소고기 : 국내산 한우 낙지 : 국내산
오후간식	수제고구마치즈볼②🥕 유기농우유②	연두부찜⑤&어린이양념장⑤ 신선과일(샤인머스켓)	한우불고기짜장면⑤⑥⑩⑮⑯⑰⑱ 유기농우유②	영양삼계크림리조또②⑤⑥⑮ 따뜻한레몬차	블루베리쿠포트 그릭요거트②
저녁	기장밥 얼갈이배추국⑤ 만가닥버섯한우볶음⑯ 명엽채볶음 깍두기⑤⑥⑨	찰보리밥 닭곰탕⑤⑮ 당면양배추계란전① 도토리묵채소무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	깍두기볶음밥⑤⑥⑨ 모듬해물수제비국⑤⑰ 메추리알곤약장조림 참나물당근무침 나박김치	차조밥 황태콩나물국⑤ 고사리돼지불고기⑤⑩ 유기원초재래김 배추김치⑤⑥⑨	수수밥 들깨미역국 닭다리살모듬채소구이⑤ 진미채양배추볶음 깍두기⑤⑥⑨
열량(kcal/단백질g)	375/18	385/20	402/18	390/20	391/18
원산지 표기	소고기 : 국내산 한우	닭고기 : 국내산	소고기 : 국내산 한우 오징어 : 국내산	닭고기 : 국내산 돼지고기 : 국내산	닭고기 : 국내산 오징어(진미채) : 페루산
* 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) ⑲갯					
* 도토리소풍 메뉴의 원산지는 국내산 쌀(밥, 죽, 누룽지)/참쌀/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)



푸드브릿지

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



국없DAY

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



저염DAY

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



생일DAY

영·유아의 생일을 축하하기 위해 미역국과 기호도가 높은 메뉴로 구성해서 매일 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



남남쑥쑥DAY

환경을 보호하기 위해 아동이 선호하는 일품 메뉴를 제공하여 전반 감소 실천 유도



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 율가, 생협 등의 업체를 이용하며, 조리된 음식은 당일 사용 후 모두 폐기합니다.