# 도토리소풍

## 2026년 11월 영양식단



| 일자 | 11/2(월) | 11/3(화) | 11/4(수) | 11/5(목) | 11/6(금) |
|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 치즈한우석음밥②⑤⑥⑯<br>신선과일(사과) | 횡거마드레느①②⑤⑥<br>유기농우유② | 닭얼갈이죽⑥<br>따뜻한옥수수차 | 유기농콘프레이크<br>유기농우유② | 토마토스크램블에그①③⑫<br>유기농우유② |
| 점심 | 백미밥<br>순두부백탕⑤<br>표고버섯돈갈비찜⑤⑥⑩<br>쑥갓나물무침<br>깍두기⑤⑥⑨ | 기장밥<br>오징어미나리국⑰<br>한우버섯불고기③⑥⑮<br>양배추쌈&어린잎쌈장⑤⑥<br>배추김치⑤⑥⑨ | 한우콩나물밥③⑯&부추양념장⑤⑥<br>아욱된장국③⑥<br>수제식감떡갈비③⑥⑩⑮<br>오이무침<br>나박김치<br>신선과일(배) | 흑미밥<br>한우미역국⑨<br>돈까스③⑥⑩&브라운소스⑤⑥<br>양상추이린일셀러드&참깨흑임자드레싱①⑤⑥<br>배추김치⑤⑥⑨<br>제주감귤한라봉주스 | 홍국잡쌀밥<br>돈육감자탕⑨<br>가자미표고탕수⑤⑥<br>브로콜리들깨무침<br>깍두기⑤⑥⑨<br>신선과일(귤) |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 435/23 | 413/21 | 423/22 | 423/23 | 442/22 |
| 원산지 표기 | 소고기 : 국내산 한우<br>돼지고기 : 국내산 | 오징어 : 국내산<br>소고기 : 국내산 한우 | 닭고기 : 국내산<br>소고기 : 국내산 한우<br>돼지고기,소고기(수제식감떡갈비) : 국내산 | 소고기 : 국내산 한우<br>돼지고기(돈까스) : 국내산 | 돼지고기 : 국내산 |
| 오후간식 | 수제고구마돈띠아를①②⑤⑥<br>유기농우유② | 참치애호박전⑤⑥<br>신선과일(키위) | 치즈우엉김밥②⑤⑥<br>유기농우유② | 수제보뇌범케이크①②⑤⑥<br>신선과일(사인머스켓,바나나) | 삼색채소핫바①⑤<br>따뜻한오미자차 |
| 저녁 | 수수밥<br>미역된장국⑤⑥<br>치킨까스⑤⑥⑮&데리야끼소스⑤⑥<br>고사리나물<br>배추김치⑤⑥⑨ | 찰보리밥<br>들깨무국<br>돈육장조림③⑥⑩<br>근대무침<br>깍두기③⑥⑨ | 클로렐라잡쌀밥<br>꽃게살어묵탕③⑥⑧<br>임연수구이⑤<br>감자채볶음⑤<br>배추김치⑤⑥⑨ | 백미밥<br>콩가루배추국③⑥<br>돈육마파두부③⑥⑩<br>꼬마군만두①⑤⑥⑩⑯<br>깍두기③⑥⑨ | 차조밥<br>감자양파국<br>한우장똑똑이③⑥⑯<br>미역줄기볶음⑤<br>나박김치 |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 389/18 | 416/24 | 401/23 | 398/20 | 385/20 |
| 원산지 표기 | 닭고기(치킨까스) : 국내산 | 돼지고기 : 국내산<br>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 | 영양상계죽⑥<br>따뜻한우차차 | 오리누룽지국밥<br>신선과일(배) | 연두부찜③&세서미오리엔탈소스⑤⑥<br>신선과일(방울토마토)⑫ | 두부단호박수프②⑤⑥⑩<br>신선과일(배) | 잔멸치피망섞음밥③⑥<br>신선과일(사과) |
| 점심 | 백미밥<br>모둠버섯사브당<br>돈육가지볶음③⑥⑨<br>미나리무생채<br>배추김치⑤⑥⑨<br>신선과일(단감) | 콜로렐라잡쌀밥<br>명란청국장찌개⑤⑥<br>한우육전⑤⑥⑯<br>김구이<br>나박김치 | 수수밥<br>닭무국⑨<br>주꾸미제소볶음⑤⑥<br>애호박나물③<br>깍두기⑤⑥⑨ | 흑미밥<br>부추새우계란국①⑨<br>리조배인하니로스트닥구이①②⑤⑥⑧⑨⑩⑫⑬⑭⑮⑯<br>비타민생채<br>배추김치⑤⑥⑨ | 현미밥<br>돈육김치찌개③⑥⑨⑩<br>삼치옛장구이⑤⑥<br>시금치나물<br>깍두기⑤⑥⑨ |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 426/21 | 430/23 | 413/21 | 459/21 | 432/20 |
| 원산지 표기 | 닭고기 : 국내산<br>돼지고기 : 국내산 | 오리고기 : 국내산<br>소고기 : 국내산 한우 | 닭고기 : 국내산<br>주꾸미 : 국내산 | 오리고기 : 국내산 | 돼지고기 : 국내산 |
| 오후간식 | 한우라구파스타⑤⑥⑫⑯<br>유기농우유② | 옛날꿀호떡②④⑤⑥⑨<br>유기농우유② | 그릭요거트②<br>사과콤포트 | 갓구운미니애플파이②⑥<br>유기농우유② | 닭안심살크래미샐러드①③⑧⑯<br>유기농우유② |
| 저녁 | 차조밥<br>열무된장국③⑥<br>닭다리살간장구이③⑥⑯<br>진미채볶음⑤⑰<br>깍두기③⑥⑨ | 단호박잡쌀밥<br>건새우두부국③⑨<br>돈육폭찹③⑥⑨<br>청경채나물<br>배추김치⑤⑥⑨ | 백미밥<br>계란파국①<br>차장소스⑤⑥⑨⑯⑰⑱<br>잡쌀두부탕수③⑥<br>나박김치 | 현미밥<br>황태콩나물국③⑥<br>고등어구이③⑥⑦<br>연근조림③⑥<br>깍두기③⑥⑨ | 기장밥<br>한우무국⑨⑯<br>대패오리주물럭⑤<br>건파래볶음⑤<br>나박김치 |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 399/19 | 384/22 | 375/19 | 382/18 | 392/19 |
| 원산지 표기 | 소고기 :국내산 한우<br>닭고기 : 국내산<br>오징어(먼바제) : 북무산 | 돼지고기 : 국내산 | 돼지고기 : 국내산 | 고등어 : 국내산 | 닭고기 : 국내산<br>소고기 : 국내산 한우<br>오리고기 : 국내산 |

| 일자 | 11/16(월) | 11/17(화) | 11/18(수) | 11/19(목) | 11/20(금) |
|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 치즈롤인①②⑤⑥⑯<br>유기농우유② | 쪽파감자수프②⑤⑥⑯<br>신선과일(사인머스켓) | 늙은호박죽<br>유기농우유② | 돈육양배추석음밥⑤⑥<br>따뜻한팽몬차 | 오트식빵①②⑤⑥추가버터잼<br>유기농우유② |
| 점심 | 기장밥<br>들깨오리탕<br>두부봉전①⑤⑥<br>한우청포묵볶음⑤⑥⑯<br>나박김치 | 찰보리밥<br>바지락살된장찌개⑤⑥⑱<br>한방돈수육⑨<br>상추쌈장무침⑤⑥<br>배추김치⑤⑥⑨ | 백미밥<br>바몬드카레소스②⑤⑥⑩⑫<br>버터플라이새우튀김②⑨<br>유채나물<br>깍두기③⑥⑨<br>신선과일(파인애플) | 수수밥<br>한우차돌갈비탕⑤⑥⑨⑱<br>닭다리살제소구이⑯<br>햇잎나물<br>나박김치<br>신선과일(감귤) | 강황잡쌀밥<br>홍합살무국⑩<br>한우메추리알장조림①⑤⑥⑯<br>참나물무침<br>배추김치⑤⑥⑨ |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 426/21 | 442/23 | 479/22 | 458/25 | 438/22 |
| 원산지 표기 | 오리고기 : 국내산<br>소고기 : 국내산 한우 | 돼지고기 : 국내산 | 돼지고기 : 국내산 | 돼지고기 : 국내산<br>소고기 : 국내산 한우<br>닭고기 : 국내산 | 소고기 : 국내산 한우 |
| 오후간식 | 연어크림리조또②⑤⑥⑯<br>신선과일(메론) | 꿀무화과치즈볼①②⑤⑥<br>유기농우유② | 돈육김치전⑤⑥⑨⑰<br>따뜻한매실차 | 수제감자사라다빵①②⑤⑥<br>유기농우유② | 쌀소면잔치국수⑤⑥<br>신선과일(배) |
| 저녁 | 현미밥<br>수제바국⑥<br>돈육그린빈스볶음⑤⑥⑪<br>브로콜리나물<br>깍두기③⑥⑨ | 차조밥<br>양송이버섯국<br>한우삼면볶음①⑥⑯<br>콩나물무침⑤<br>나박김치 | 흑미밥<br>대파김국<br>오징어감자볶음⑤⑥⑰<br>명엽채볶음<br>배추김치⑤⑥⑨ | 토마토잡쌀밥⑥<br>애호박새우젓국⑨<br>백초기구이⑤<br>시금치나물<br>깍두기⑤⑥⑨ | 기장밥<br>뿌리채소된장국⑤⑥<br>안동찜닭①⑥⑩<br>도라지나물<br>나박김치 |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 375/18 | 385/20 | 402/18 | 390/20 | 391/18 |
| 원산지 표기 | 돼지고기 : 국내산 | 소고기 : 국내산 한우 | 돼지고기 : 국내산<br>오징어 : 국내산 | | 닭고기 : 국내산 |

| 일자 | 11/23(월) | 11/24(화) | 11/25(수) | 11/26(목) | 11/27(금) |
|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 전복버터섞음밥②⑤⑥⑱<br>신선과일(바나나) | 버섯야채죽<br>따뜻한보리차 | 갓구운딸기쁨포켓파이①②⑤⑥<br>유기농우유② | 한우사골국밥⑱<br>짱이버섯유부국③⑥<br>벌이내리는명태껍스①⑤⑥&수제타르타르소스①⑤⑥<br>나박김치<br>신선과일(배) | 아보카도계란찜①<br>신선과일(사과) |
| 점심 | 찰보리밥<br>뫈은콩비지찌개⑤<br>춘천닭갈비①⑥⑨<br>꼬들오이지무침⑤<br>배추김치⑤⑥⑨ | 흑미밥<br>들깨미역국<br>아귀살느낄찜③⑥<br>파프리카감채③⑥<br>깍두기③⑥⑨<br>신선과일(사인머스켓) | 기장밥<br>안매운육개장⑯<br>명란계란말이①⑤⑥<br>치커리사과무침<br>배추김치⑤⑥⑨ | 눈꽃치즈김치볶음밥②⑤⑥<br>짱이버섯유부국③⑥<br>벌이내리는명태껍스①⑤⑥&수제타르타르소스①⑤⑥<br>나박김치<br>신선과일(배) | 수수밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>돈육김치두루치기⑤⑥⑨⑩<br>검은깨은두부⑤&간장양념장③⑥<br>깍두기⑤⑥⑨ |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 423/21 | 433/22 | 442/21 | 463/22 | 460/21 |
| 원산지 표기 | 전복 : 국내산<br>닭고기 : 국내산 | 아귀 : 국내산 | 소고기 : 국내산 한우 | 소고기 : 국내산 한우<br>명태(벌이내리는명태까스) : 러시아산 | 돼지고기 : 국내산 |
| 오후간식 | 새우소마이딤섬⑤⑥⑨<br>유기농우유② | 한우다짐타코⑤⑥⑯<br>유기농우유② | 수제허니버터닭강정②⑤⑥⑥<br>신선과일(오렌지) | 토마토감자오믈렛①②⑤⑥⑫<br>유기농우유② | 그릭요거트②<br>감귤콤포트 |
| 저녁 | 현미밥<br>북어채무국<br>한우곤약장조림③⑥⑯<br>숙주나물③<br>깍두기③⑥⑨ | 찰보리밥<br>시래기된장국③⑥<br>된장돈육주물럭⑤⑥⑩<br>느타리버섯볶음<br>배추김치⑤⑥⑨ | 찰보리밥<br>순두부국⑤<br>로즈마리돈목살구이⑩<br>오이생채<br>나박김치 | 백미밥<br>모둠해물탕⑰⑱<br>닭다리살고구마조림③⑥⑫<br>가지나물<br>깍두기⑤⑥⑨ | 기장밥<br>닭양파국⑨<br>낙지채소볶음③⑥<br>고구마순나물⑤<br>배추김치⑤⑥⑨ |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 387/19 | 390/20 | 419/21 | 411/21 | 387/19 |
| 원산지 표기 | 소고기 : 국내산 한우 | 소고기 : 국내산 한우<br>돼지고기 : 국내산 | 닭고기 : 국내산<br>돼지고기 : 국내산 | 오징어 : 국내산<br>닭고기 : 국내산 | 닭고기 : 국내산<br>낙지 : 국내산 |

| 일자 | 11/30(월) |
|---|---|
| 오전간식 | 갓구운소금빵②⑤⑥<br>유기농우유② |
| 점심 | 백미밥<br>근대된장국③⑥<br>갈비양념닭봉조림③⑤⑥<br>감자샐러드①②⑤⑥<br>배추김치③⑥⑨ |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 402/22 |
| 원산지 표기 | 닭고기 : 국내산 |
| 오후간식 | 베트남쌀국수③⑤⑥⑯<br>신선과일(사과) |
| 저녁 | 현미밥<br>매생이국<br>돈육불고기③⑥⑩<br>도토리묵&간장양념장③⑥<br>깍두기③⑥⑨ |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 394/21 |
| 원산지 표기 | 소고기 : 국내산 한우<br>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.