

도토리소풍

2026년 9월 영양식단



일자		9/1(화)	9/2(수)	9/3(목)	9/4(금)
오전간식		돈육파프리카색음밥⑩ 시원한보리차	옥수수치즈스프②⑤⑥&크루통②⑤⑥ 유기농우유②	계란시금치죽① 신선과일(복숭아)⑪	유기농쌀시리얼⑤⑥ 유기농우유②
점심		수수밥 한우사브사브국⑤⑩ 매실청가자미강정⑤⑥ 김자반볶음 배추김치⑤⑥⑨ 신선과일(포도)	흑미밥 숙갓꽃게탕⑤⑧ 콩나물돼지불고기⑤⑩ 고구마줄기볶음 깍두기⑤⑥⑨	갈비소스닭볶음⑤⑩ 상추부추무침 나박김치	백미밥 유부된장국⑤ 🌱 남남채식DAY 한우차돌박이알배추찜⑩&수제유자폰즈소스⑤ 새콤오이당근무침 깍두기⑤⑥⑨ 신선과일(사인머스켓)
열량(kcal/단백질g)		443/22	432/21	457/22	460/21
원산지 표기		돼지고기 : 국내산 소고기 : 국내산 한우	꽃게 : 국내산 돼지고기 : 국내산	돼지고기 : 국내산 닭고기 : 국내산	소고기 : 국내산 한우
오후간식		감태새우들기름두부면⑤⑨ 🥕 푸드포탈지 유기농우유②	아보카도명란주먹밥① 신선과일(수박) 들기름김치볶음밥 매생이계란국① 🍷 산사는 DAY	버터양호두과자①②⑤⑥⑩ 유기농우유②	고구마에그슬러①② 시원한매실차
저녁		현미밥 아욱된장국⑤ 닭안심허브구이⑤ 로메인결절이⑤ 나박김치	참치야채전⑤⑥ 후르츠샐러드 배추김치⑤⑥⑨	차조밥 홍합근대국⑤⑩ 한우장독육이⑤⑩ 두부조림⑤ 깍두기⑤⑥⑨	흑미밥 들깨무채국 갯잎오징어볶음⑤⑩ 참나물무침 나박김치
열량(kcal/단백질g)		396/20	442/21	419/21	387/19
원산지 표기		닭고기 : 국내산	명란젓 : 러시아산 가다랑어 : 원양산	소고기 : 국내산 한우	오징어 : 국내산
일자		9/7(월)	9/8(화)	9/9(수)	9/10(목)
오전간식		전주식공나물국밥⑤ 신선과일(배)	붉은대게살아채색음밥⑩ 시원한자몽차	고소한치즈핑거스틱①②⑥ 유기농우유②	코코넛단호박스프②⑤⑥ 신선과일(사인머스켓)
점심		현미밥 두부청국장찌개⑤ 돈수육⑩ 🌱 남남채식DAY 모듬쌈&어린이쌈장⑤ 배추김치⑤⑥⑨	기장밥 참치김치국⑤ 로제찜닭②⑩ 들깨나타리버섯무침 깍두기⑤⑥⑨ 신선과일(포도)	클로렐라잡쌀밥 부추어묵국⑤⑥⑩ 미나리아귀조림⑤ 삼색계란말이① 나박김치	토마토찜쌀밥⑩ 콩비지찌개⑤ 몽골리안버프⑤⑩ 도토리묵무침 배추김치⑤⑥⑨
열량(kcal/단백질g)		461/23	443/22	453/21	445/22
원산지 표기		돼지고기 : 국내산	가다랑어 : 국내산 닭고기 : 국내산	아귀 : 국내산	소고기 : 국내산 한우
오후간식		별이내리는쫄도그늘①②⑤⑥⑩⑩⑩ 유기농우유②	도피야키슈①②⑤⑥⑩⑩ 🥕 푸드포탈지 유기농우유②	멸치잔치국수⑥ 신선과일(메론) 유기농우유②	브로콜리치즈전② 🥕 푸드포탈지 유기농우유②
저녁		흑미밥 맑은건새우시금치국⑤⑨ 🍷 카렐DAY 표고한우볶음⑤⑩ 청경채나물 깍두기⑤⑥⑨	토마토카레라이스②⑤⑥⑩⑩⑩ 쪽파김국 비빔만두①⑤⑥⑩ 한입샐러드장아찌⑤ 나박김치	백미밥 오징어쫄면국⑩ 오리훈제브로콜리볶음①②⑤⑥ 부추겉절이 깍두기⑤⑥⑨	수수밥 열무된장국⑤ 닭다리살스테리아기볶음⑤⑩ 크랜베리말치볶음 나박김치
열량(kcal/단백질g)		398/20	410/19	412/21	417/21
원산지 표기		소고기 : 국내산 한우	돼지고기(베이컨) : 국내산	오징어 : 국내산 오리고기 : 국내산	닭고기 : 국내산
일자		9/14(월)	9/15(화)	9/16(수)	9/17(목)
오전간식		갯잎새우섞음밥⑨ 신선과일(키위)	겉겹이밀크롤인①②⑤⑥ 유기농우유②	양송이스크램블에그① 유기농우유②	리얼그레인라⑤⑥ 유기농우유②
점심		현미밥 얼갈이된장국⑤ 해물주꾸미볶음⑤⑩ 애호박두부찌개⑤ 깍두기⑤⑥⑨	수수밥 호박감자찌개 삼겹살간장조림⑤⑩ 🌱 남남채식DAY 양배추쌈&어린이쌈장⑤ 나박김치 수제블루베리바나나셰이크	흑미밥 한우미역국⑤ 🍷 생일DAY 콘크림함박스테이크②⑩ 라디치오파프리카샐러드&오리엔탈드레싱⑤ 나박김치 마시는샐러드오렌지	백미밥 한우사골국⑩ 안동찜닭⑤⑩ 방풍나물무침 깍두기⑤⑥⑨
열량(kcal/단백질g)		453/22	491/23	497/23	457/21
원산지 표기		오징어 : 국내산 주꾸미 : 국내산	돼지고기 : 국내산	소고기 : 국내산 한우 돼지고기(함박스테이크) : 국내산	소고기 : 국내산 한우 닭고기 : 국내산
오후간식		갯구운리브팔미에페스츰리①②⑥ 유기농우유②	리가토니양송이크림파스타①②⑥ 시원한레몬차	수제마롱게이크①②⑤⑥ 신선과일(키위, 파인애플)	크래미유부초밥①⑤ 신선과일(복숭아)⑪
저녁		차조밥 다시마무국 그린빈스제육볶음⑤⑩ 부들어묵조림⑤⑥⑩ 배추김치⑤⑥⑨	흑미밥 북어콩나물국⑤ 오리훈제파프리카찜①②⑤⑥ 무쌈&허니머스타드소스①⑤ 열무김치	현미밥 닭곰탕⑥⑩ 돈육마파두부⑤⑩ 메추리알곤약조림①⑤ 배추김치⑤⑥⑨	기장밥 콩가루배추된장국⑤ 동태무조림⑤ 두부구이⑤ 나박김치
열량(kcal/단백질g)		410/21	417/21	432/22	422/21
원산지 표기		돼지고기 : 국내산	오리고기 : 국내산	닭고기 : 국내산 돼지고기 : 국내산	동태 : 러시아산

일자	9/21(월)	9/22(화)	9/23(수)	9/24(목)	9/25(금)
오전간식	연두부찜⑤&수제흑임자소스① 신선과일(파인애플)	루콜라스크랩블에그① 유기농우유②	전사휴일	추석연휴	추석연휴
점심	차조밥 유부우동국⑤🌱 신나는 DAY 아쿠아치킨까스⑤⑥⑤⑧ 갈릭스테이크소스②⑤⑥⑫⑬ 사과고구마샐러드① 나박김치	백미밥 한우탕국⑤⑬🌱 남남축육DAY 표고버섯돼지갈비찜⑤⑩ 콩나물잡채⑤ 배추김치⑤⑥⑨ 신선과일(배)			
열량(kcal/단백질g)	475/21	482/22			
원산지 표기	닭고기(치킨까스) : 국내산	소고기 : 국내산 한우 돼지고기 : 국내산			
오후간식	한우차돌박이쫄면무침⑤⑬ 유기농우유②	수제옥수수치즈빵①②⑥🍌 푸드브릿지			
저녁	흑미밥 오리들깨탕 브로콜리미트볼조림⑤⑥⑩⑬⑭ 우영채볶음 깍두기⑤⑥⑨	현미밥 안매운닭개장⑤ 당면계란전① 오이참치무침 나박김치			
열량(kcal/단백질g)	435/22	414/20			
원산지 표기	소고기 : 국내산 한우 오리고기 : 국내산 돼지고기(미트볼) : 국내산	닭고기 : 국내산 가다랑어 : 원양산			
일자	9/28(월)	9/29(화)	9/30(수)		
오전간식	참깨견분죽⑩ 신선과일(샤인머스켓)	황가마드렌즈①②⑤⑥ 유기농우유②	밤타락스프②⑤⑥&크루통②⑤⑥ 신선과일(오렌지)		
점심	한우버터장조림비빔밥①⑤⑬ 들깨미역국 벨이내리는명태까스①⑥&수제타르타르소스① 오이탕탕이 배추김치⑤⑥⑨	기장밥 맑은연포탕⑤ 닭다리살레논구이⑤ 깻잎나물 깍두기⑤⑥⑨ 신선과일(배)	현미밥 콩나물김치국⑤ 한방돼지등갈비조림⑤⑩🌱 남남축육DAY 새콤무생채 나박김치		
열량(kcal/단백질g)	501/23	451/22	465/22		
원산지 표기	전복 : 국내산 명태(벨이내리는명태까스) : 러시아산 소고기 : 국내산 한우	낙지 : 국내산 닭고기 : 국내산	돼지고기 : 국내산		
오후간식	수제연두부단호박쿠키⑤🍌 푸드브릿지 유기농우유②	해물오꼬노미야끼①⑥⑦ 시원한등글레차	사과공프트 그릭요거트②		
저녁	차조밥 감자수제비국⑤⑥ 부추오리훈제볶음①②⑤⑥ 김가루탕평채무침 나박김치	수수밥 두부새우젓국⑤⑨ 그린빈스돈육조림⑤⑩ 참나물무침 배추김치⑤⑥⑨	한우하이라이스덮밥⑩ 팽이장국⑤ 두부봉구이⑤ 삼색숙주나물무침⑤ 깍두기⑤⑥⑨		
열량(kcal/단백질g)	378/19	398/20	425/21		
원산지 표기	오리고기 : 국내산	오징어 : 국내산 돼지고기 : 국내산	소고기 : 국내산 한우		

* 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) ⑲장

* 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)	 생일DAY	영·유아의 생일을 축하하기 위해 미역국과 기호도가 높은 메뉴로 구성해서 매일 제공
 푸드브릿지	제소와 친해지기 위해 푸드브릿지를 활용하여 선호도가 높은 식재료를 다양한 조리법을 활용하여 단계별 메뉴 식단에 제공	 바른먹거리	골고루 균형 잡힌 식습관을 형성하여 ESG프로그램으로 '바른 먹거리 캠페인'을 진행 5대 영양소를 바탕으로 한 영양교육, 푸드브릿지, 우렁콩레스 등 다양한 미각 체험 진행
 국업DAY	일몰요리가 제공되는 날 중 '국 없는 날'로 나트륨 섭취 저감화 실천	 남남축육DAY	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	매일 특별한 날 정하여 제공(2월: 정월대보름, 수로,출업축하 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 물무원 푸드머스와 돌기, 생협 등의 업체를 이용하여, 조리된 음식은 당일 사용 후 모두 폐기합니다.			