

국공립 태전어린이집

구분					목	금	▶ 1월 권장 열량 영아 1000kcal / 유아 1400kcal 급식에서는 화학조미료를 일절 사용하지 않습니다. 태전 어린이집에서는 우리 땅에서 나는 제철채소와 곡식을 기본으로 하며 전통음식은 물론이고 현대화된 조리법도 다양하게 활용합니다. 모든 식재료는 국내산 원치, 밀가루,소시지,햄,두부, 고기류는 아질산염에 노출되지 않은 한살림 재료를 고수합니다. 육식과 채식을 골고루 하되 건강과 환경을 생각하고 아이들의 건강과 몸과 맘의 균형잡힌 성장이 가능하도록 5대 영양소가 골고루 들어간 식단으로 구성하였습니다
날짜					1	2	
오전간식					샤인머스켓/떠먹는요구르트㉔	사과/ 치즈㉔	
점심					쌀밥 아욱된장국㉔㉕ 소고기두부조림㉔㉕㉖ 브로콜리볶음㉕ 배추김치㉕	잡곡밥 콩나물국㉕ 뼈없는닭갈비㉔㉕㉖ 연근흑임자무침㉔㉕㉖ 깍두기㉕	
오후간식					김치치즈전/우유㉔㉕㉖㉗	마들렌/우유㉔㉕	
영양소					605/25	684/23	
날짜	5(대체공휴일)	6	7 생일잔치	8	9(한글날)		
오전간식		흑임자 타락죽㉔	배 / 치즈㉔	바나나/떠먹는요구르트㉔			
점심		잡곡밥 감자국 돈육채소볶음㉔㉕㉖ 얼갈이나물 배추김치㉕	쌀밥 소고기미역국㉔㉕㉖ 돈까스&소스㉔㉕㉖㉗ 양상추샐러드㉔㉕ 깍두기㉕	쌀밥 어묵국㉔ 훈제오리구이&소스㉔ 상추부추무침 배추김치㉕			
오후간식		크림파스타/주스㉔	생일케이크/요구르트㉔㉕	편스토랑/우유㉔㉕㉖㉗㉘			
영양소		710/25	685/24	659/24			
날짜		12	13	14		15	16
오전간식	양송이스트/조각식빵 ㉔㉕㉖㉗㉘	샤인머스켓/우유㉔	국물스낵/우유㉔㉕㉖㉗㉘	사과/떠먹는요구르트㉔	파프리카스틱/치즈		
점심	쌀밥 배추된장국㉔㉕ 소고기굴소스볶음㉔㉕ 김구이 깍두기㉕	잡곡밥 같은황태국㉔㉕ 찜닭㉔㉕ 오이무침 배추김치㉕	돈육카레라이스 ㉔㉕㉖㉗ 미소장국㉔ 푸실리토마토볶음㉔ 깍두기㉕	쌀밥 순두부맑은국㉔㉕ 동태살부조림㉔ 시금치나물 배추김치㉕	잡곡밥 호박양파국㉔ 함박스테이크 ㉔㉕㉖㉗㉘㉙ 양배추샐러드㉔ 깍두기㉕		
오후간식	간장비빔국수/우유㉔㉕㉖	맛살주먹밥/우유㉔㉕㉖㉗	구운달걀/두유㉔	알감자버터구이/우유㉔	단팥빵/우유㉔㉕		
영양소	655/25	641/29	692/29	611/27	620/25		
날짜	19	20	21	22 마이나슈데이	23		
오전간식	연근죽	배/떠먹는요구르트㉔	바나나/우유㉔	오이스틱/치즈㉔	미숫가루우유㉔㉕		
점심	쌀밥 근대된장국㉔㉕ 달걀찜㉔㉕ 명엽채볶음㉔ 깍두기㉕	잡곡밥 모듬버섯국 소고기양배추볶음㉔㉕㉖ 콩나물무침㉕ 배추김치㉕	참치채소비빔밥㉔㉕ 수제비국 두부구이&양념장㉔ 깍두기㉕	쌀밥 감자맑은국 돈육살브로콜리볶음㉔㉕ 유자청무생채 배추김치㉕	잡곡밥 오징어묵국㉔㉕ 닭가슴살채소볶음㉔㉕ 청경채나물 깍두기㉕		
오후간식	물만두탕/우유㉔㉕㉖㉗	프렌치토스트/우유㉔㉕㉖	찐고구마/두유㉔	채소비빔당면/우유㉔㉕㉖	찐단호박/우유㉔		
영양소	695/36	638/27	688/28	602/20	593/34		
날짜	26	27	28	29	30		
오전간식	아욱장죽㉔㉕	샤인머스켓/우유㉔	씨리얼/우유㉔	단감/치즈㉔	배/우유㉔		
점심	쌀밥 들깨미역국㉔㉕ 소고기장조림㉔㉕ 감자채당근볶음㉕ 깍두기㉕	잡곡밥 달걀파국㉔ 가자미살구이㉔ 호박나물㉕ 배추김치㉕	소고기버섯영양밥&양념장 ㉔㉕ 실파장국㉔ 청포묵채소무침㉔ 깍두기㉕	쌀밥 시금치맑은국㉔ 돈육짜장볶음㉔㉕㉖㉗ 양상추샐러드㉔ 배추김치㉕	잡곡밥 차돌된장찌개㉔㉕ 치킨너겟㉔㉕㉖ 숙주나물무침 깍두기㉕		
오후간식	어묵우동/우유㉔㉕㉖	찐빵/주스㉔	찐감자/두유㉔	잔멸치주먹밥/우유㉔㉕	후래쉬빵/우유㉔㉕		
영양소	672/29	614/27	597/20	637/26	667/22		
<원산지> 쌀[잡곡]: 국내산 / 배추김치[깍두기]: 국내산 / 소고기: 국내산 / 돼지고기: 국내산 / 훈제오리[오리고기]: 국내산 닭고기: 국내산 / 핫도그[돼지고기,닭고기]: 국내산 / 두부(콩): 국내산 /순두부(콩): 국내산 /참치[다랑어]: 베트남산 함박[돼지고기,소고기]: 국내산 / 너겟(닭고기): 국내산 / 동태: 러시아산 / 차돌[소고기]: 국내산 어묵[명태]: 미국산 / 오징어: 국내산 / 맛살(꽃게): 외국산 -국내산이 없는 식품을 제외하고 최대한 국내산을 쓰도록 노력합니다. *과일은 같은 식품군의 제철과일로 대체될 수 있습니다. <알레르기 유발식품 표시제> ①난류(가금류),②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧게,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토, ⑬야생산염 ⑭호두등 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ㉔ [식품의약품안전처(식품등의 표시기준) [19종] 과 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물 알레르기 반응을 일으키는 경우 식단을 참고하여 대체식을 할 수 있도록 원으로 고지해 주세요							
위 메뉴는 식품수급에 따라 달라질 수 있습니다./ 모든 식재료는 국산을 원칙으로 합니다. / 식단체공:광주시어린이급식관리지원센터 영양팀							

10월 식 단 (만1~2세/만3~5세/야간연장형)

발행일 : 2026년 9월 30일(수)



구분	월	화	수	목	금	
날짜				1	2	
석식				잡곡밥 두부김치국⑤⑥ 소고기무채볶음⑤⑥⑥ 김구이 배추김치⑥	콩나물채소비빔밥⑤⑥ 달걀뚝국⑤ 떠먹는요구르트② 깍두기⑥	▶ 1일 권장 열량 영아 1000kcal /유아 1400kcal 급식에서는 화학조미료를 일절 사용하지 않습니다. 태전 어린이집에서는 우리 땅에서 나는 제철채소와 곡식을 기본으로 하며 전통음식은 물론이고 현대화된 조리법도 다양하게 활용합니다. 모든 식재료는 국내산 원칙, 밀가루, 소시지, 햄, 두부, 고기류는 아질산염에 노출되지 않은 한살림 재료를 고수합니다. 육식과 채식을 골고루 하되 건강과 환경을 생각하고 아이들의 건강과 몸과 마음의 균형잡힌 성장이 가능하도록 5대 영양소가 골고루 들어간 식단으로 구성하였습니다
				378/18	374/14	
				영양소		
날짜		6	7	8		
석식		쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑥ 감자채볶음⑤ 배추김치⑤	쌀밥 모듬버섯국 소고기유부볶음⑤⑥⑥ 단호박조림⑤⑥ 깍두기⑥	잡곡밥 부추맑은국 훈제오리채소볶음⑤ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑤		
		378/16	383/15	401/15		
		영양소				
날짜	12	13	14	15	16	10월 생일
석식	잡곡밥 두부맑은국⑤ 소불고기⑤⑥⑥ 배추나물 깍두기⑤	쌀밥 게살국①⑤⑥⑥ 달걀두루치기⑤⑥⑥ 오이나물⑤ 배추김치⑤	쌀밥 달걀국① 돈육쪽잡조림⑤⑥⑥⑥⑥ 팽이버섯나물⑤ 깍두기⑤	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 동태살구이⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑤	소고기영양밥&양념장 ⑤⑥⑥ 미역국⑤⑥ 바나나 깍두기⑤	♥ 금초롱 14일 연0아
						♥ 금초롱 31일 배0인
						♥ 참나리 06일 신0레
영양소	384/19	353/16	395/17	351/17	326/11	♥ 참나리 17일 박0호
날짜	19	20	21	22	23	♥ 푸른하늘 11일 최0림
석식	잡곡밥 건새우맑은국⑤ 치즈달걀말이①②⑤ 근대나물 깍두기⑤	쌀밥 콩나물된장국⑤⑥ 소고기버섯조림⑤⑥⑥ 양배추샐러드⑤⑥ 배추김치⑤	쌀밥 두부장국⑤⑥ 참치채소전①⑤⑥⑥ 애호박나물⑤ 깍두기⑤	잡곡밥 맑은김치국⑤ 돈육살구이⑤ 브로콜리숙회&쌈장⑤⑥ 배추김치⑤	오징어채소볶음밥⑤⑥⑥ 청경채된장국⑤⑥ 떠먹는요구르트② 깍두기⑤	♥ 푸른하늘 13일 신0호
						♥ 푸른숲&초록나무 08일 송0립
						10월 행사 및 견학
영양소	365/18	363/16	373/17	364/15	372/16	♥ 7일 생일잔치 - 전체 ♥ 7일 조이어스빌리지 -2세
날짜	26	27	28	29	30	♥ 8일 경기도 어린이 식품안전 체험관- 5세
석식	잡곡밥 소고기탕국⑤⑥⑥⑥ 어묵감자조림⑤⑥ 김자반볶음⑤ 깍두기⑤	쌀밥 호박된장국⑤⑥ 가자미살양념조림⑤⑥ 얼갈이나물 배추김치⑤	쌀밥 감자국 소고기채소볶음⑤⑥⑥ 버섯나물 깍두기⑤	잡곡밥 들깨무채국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑤	소고기숙주덮밥⑤⑥⑥⑥ 유부맑은국⑤⑥ 굴 깍두기⑤	♥ 12일 사과 대추 농장체험 - 1,3,4,5세
						♥ 13일 소방대피훈련 - 전체 ♥ 13일 화담숲 하늘 공연 -4세
						♥ 14일 아동보호기관 찾아오는 성폭력 예방 -4,5세 ♥ 14일 대림 배농장 체험 -2세 ♥ 15일 비둘기 탐정 인형극 -전체
영양소	364/14	322/18	339/17	414/22	365/12	♥ 20일 경안천 숲체험 -5세
<원산지> 쌀[잡곡]: 국내산 / 배추김치[깍두기]: 국내산 / 소고기: 국내산 / 돼지고기: 국내산 / 훈제오리[오리고기]: 국내산 닭고기: 국내산 / 두부(콩): 국내산 / 참치[다랑어]: 베트남산 동태: 러시아산 / 어묵[명태]: 미국산 / 오징어: 국내산 / 게살(꽃게): 외국산 -국내산이 없는 식품을 제외하고 최대한 국내산을 쓰도록 노력합니다. *과일은 같은 식품군의 제철과일로 대체될 수 있습니다. <알레르기 유발식품 표시제> ①난류(가금류),②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧게,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토, ⑬야황산염 ⑭호두등 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲갯 [식품의약품안전처(식품등의 표시기준) [19종] 과 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물 알레르기 반응을 일으키는 경우 식단을 참고하여 대체식을 할 수 있도록 원으로 고지해 주세요						♥ 21일 쿠팡데이 - 전체
						♥ 22일 보육박람회 원아체험 - 3,4,5세
						♥ 23일 꼬마농부 텃밭체험 - 전체
						♥ 27일 어린이 사회복지 급식 관리 지원센터'벨과 야수의 건강 밥상'-3,4,5세
						♥ 28일 경기도 축산 진흥센터 '말채움' - 3,4,5세 ♥ 28일 남한산성 누림자람터 - 1세
위 메뉴는 식품수급에 따라 달라질 수 있습니다./ 모든 식재료는 국산을 원칙으로 합니다. / 식단체공:광주시어린이급식관리지원센터 영양팀						

위 메뉴는 식품수급에 따라 달라질 수 있습니다./ 모든 식재료는 국산을 원칙으로 합니다. / 식단체공:광주시어린이급식관리지원센터 영양팀