11월 식 단 (만1~2세/만3~5세/일반형)

발행일 : 2026년 10월 30일(금)

국공립 태전어린이집

구분	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4 생일잔치	5	6
오전간식	어묵죽⑤⑥	배/치즈②	귤/우유②	사과/ 떠먹는요구르트②	미숫가루우유②⑤
점심	쌀밥 건새우열무된장국⑤⑥⑨ 치즈달걀말이①②⑤ 우엉채조림⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 느타리맑은국 소고기배추찜⑤⑥⑮ 김자반볶음⑤ 배추김치⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑮ 돈까스&소스①②⑤⑥⑩⑫ 양상추샐러드⑤⑥⑫ 깍두기⑨	쌀밥 북어맑은국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 근대나물 배추김치⑨	잡곡밥 순두부백탕⑤⑥ 닭살데리야끼볶음⑤⑥⑫⑮⑯ 오이무침 깍두기⑨
오후간식	들깨칼국수/우유②⑥	잼모닝빵/우유①②⑥	생일케이크/요구르트①②⑥	감자채전/우유①②⑤⑥	찐단호박/ 두유②
영양소	659/25	613/25	692/24	603/29	613/28
날짜	9	10	11 얼쑤데이	12	13
오전간식	닭죽⑮	샤인머스캣/우유②	곡물스낵/우유①②③⑤⑥⑮	단감/치즈②	배/떠먹는요구르트②
점심	쌀밥 청국장찌개⑤⑥⑨ 제육볶음⑤⑥⑩ 상추사과무침 깍두기⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 시금치나물 배추김치⑨	소보로채소비빔밥①⑤⑥ 맑은미역국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑮ 깍두기⑨	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑤ 도토리묵&양념장⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 맑은육개장⑤⑥⑮ 잔멸치조림⑤⑥ 애호박나물⑤ 깍두기⑨
오후간식	로제스파게티/우유②⑥⑫	간장닭강정/주스②⑤⑥⑮	찐감자/두유⑤	참치주먹밥/우유 ②⑤⑬	소보로빵/우유①②④⑥
영양소	698/26	617/31	700/27	655/25	670/29
날짜	16	17	18	19	20
오전간식	새우살죽⑨	배/떠먹는요구르트②	바나나/우유②	배/치즈②	미숫가루우유②⑤
점심	쌀밥 숙주당면국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑮⑱ 새송이버섯나물 깍두기⑨	잡곡밥 유부된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 얼갈이나물무침 배추김치⑨	돈육짜장덮밥 ②⑤⑥⑩⑮⑯ 달걀국① 콘샐러드①⑤⑬ 깍두기⑨	쌀밥 우동면국⑤⑥ 생선까스&소스①②⑤⑥ 양상추유자무침 배추김치⑨	잡곡밥 무채맑은국 돈육콩나물볶음⑤⑥⑩ 브로콜리숙회&양념된장⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	감자수제비/우유②⑥	팬케이크/우유①②⑤⑥	찐고구마/두유⑤	삼색납작김밥/주스⑤	핫도그/매실차①②⑤⑥⑩⑮
영양소	645/26	644/24	655/23	687/27	701/29
날짜	23	24	25	26 마이나슈데이	27
오전간식	시금치당근죽	샤인머스캣/우유②	쌀과자/우유②	파프리카스틱/치즈②⑫	단감/우유②
점심	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 소고기찹스테이크⑤⑥②⑮ 숙주나물무침 깍두기⑨	잡곡밥 청경채맑은국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추쌈&쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	소고기감자영양밥&양념장 ⑤⑥⑮ 어묵국⑤⑥ 채소전⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 맑은콩나물국⑤ 삼치단호박조림⑤⑥ 들깨모듬버섯볶음⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 뼈없는감자탕⑤⑥⑩ 달걀찜①② 김구이 깍두기⑨
오후간식	비빔쌀국수/우유②⑤⑥	군만두&양념장/우유②⑤⑥⑩	찐달걀/두유①⑤	소고기우엉주먹밥/우유②⑤⑥⑱	머핀/우유①②⑥
영양소	648/22	609/24	687/28	601/31	693/28
날짜	30				
오전간식	양송이크림스프/조각식빵 ①②⑤⑥⑮⑯				
점심	쌀밥 소고기뭇국⑤⑥⑮ 두부양념조림⑤⑥ 맛살채소범벅①⑤⑥⑧ 깍두기⑨				
오후간식	잔치국수/우유②⑤⑥				
영양소	680/26				

<원산지>
쌀[잡곡] : 국내산 / 배추김치(깍두기)[배추,무,고추가루] : 국내산 / 소고기[한우] : 국내산 / 돼지고기 : 국내산
오리고기 : 국내산 / 닭고기 : 국내산 / 청국장[두부-콩] : 국내산 / 고등어 : 국내산
핫도그[돼지고기,닭고기] : 국내산 / 두부[콩] : 국내산 /순두부[콩] : 국내산 /참치[다랑어] : 베트남산
떡갈비[소고기] : 국내산 /어묵[명태] : 미국산 / 오징어 : 국내산 / 맛살[꽃게] : 외국산 / 감자탕[돈등뼈] : 국내산
-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,
⑬아황산염 ⑭호두등 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣 [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

▶ 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 맘의
균형잡힌 성장이 가능하도록
5대 영양소가 골고루 들어간
식단으로 구성하였습니다

11월 생일

♥금초롱 01일 김0린
♥섬초롱 09일 김0
♥푸른하늘 18일 김0
♥푸른하늘 13일 김0아
♥푸른하늘 23일 김0결
♥푸른하늘 05일 박0
♥푸른숲 09일 이0준
♥초록나무 13일 최0호

11월 행사 및 견학

♥ 3일 나무누림터 - 2세
♥ 4일 생일잔치 - 전체
♥ 5일 광남도서관 - 4세
♥ 5일 다이노베이 테마파크 - 5세
♥ 6일 꼬마농부 텃밭체험 - 전체
♥ 6일 지구지킴이 반짝 야시장 - 전체
♥10일 소방대피훈련 - 전체
♥11일 수료&졸업 사진 촬영 - 전체
♥16일 태규 귤농장 - 2세
♥17일 성남시 박물관 견학 - 4세
♥18일 김장(깍두기 담그기) - 전체
♥19일 세상의 모든 소리(인형극) - 전체
♥20일 경기도어린이박물관 - 3세
♥24일 고산깔깔놀이터 - 1세
♥25일 동동날 - 전체
♥26일 순환도시친환경 세상자원 순환홍보관 - 5세
♥27일 어린이식품안전체험관 - 3세

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

11월 식 단 (만1~2세/만3~5세/야간연장형)

발행일 : 2026년 10월 30일(금)

국공립 태전어린이집

구분	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4	5	6
석식	잡곡밥 소고기미역국⑤⑥⑮ 달걀찜①② 열무나물 깍두기⑨	쌀밥 배추된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑯ 느타리버섯나물 배추김치⑨	쌀밥 무채맑은국 해물채소볶음⑤⑥⑨⑰ 단호박전⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 돈육찹스테이크⑤⑥⑩⑫⑮ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	닭살오이비빔밥⑤⑥⑮ 순두부된장국⑤⑥ 떠먹는요구르트② 깍두기⑨
영양소	367/18	367/16	384/17	390/16	384/17
날짜	9	10	11	12	13
석식	잡곡밥 유부맑은국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤ 깍두기⑨	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 고등어살구이⑤⑥⑦ 콩나물당근무침⑤ 배추김치⑨	쌀밥 달걀국① 떡갈비채소볶음⑤⑥⑮ 상추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 참치찌개⑤⑥⑬ 닭살두루치기⑤⑥⑮ 도토리묵채소무침⑤⑥ 배추김치⑨	소고기채소덮밥⑤⑥⑩⑬ 애호박맑은국 귤 깍두기⑨
영양소	384/17	365/18	380/12	383/20	352/11
날짜	16	17	18	19	20
석식	잡곡밥 청경채된장국⑤⑥ 소고기버섯찜⑤⑥⑮ 숙주나물 깍두기⑨	쌀밥 얼갈이맑은국 오리구이&소스②⑤⑥ 유부채소볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 돈육된장찌개⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 고구마범벅①⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 새우살맑은국⑤⑥⑨ 연두부&양념장⑤⑥ 김구이 배추김치⑨	돈육브로콜리볶음밥⑤⑥⑩ 콩나물된장국⑤⑥ 떠먹는요구르트② 깍두기⑨
영양소	359/16	389/14	395/15	328/16	376/16
날짜	23	24	25	26	27
석식	잡곡밥 숙주맑은국 소불고기⑤⑥⑮ 근대된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 미역된장국⑤⑥ 돈육청경채볶음⑤⑥⑩ 양배추샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 감잣국 우민찌채소볶음⑤⑥⑮ 어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 버섯된장국⑤⑥ 삼치살구이⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스②⑤⑥⑩⑫⑮ 달걀파국① 배 깍두기⑨
영양소	350/17	359/16	382/16	361/21	373/14
날짜	30				
석식	잡곡밥 두부된장국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑮ 맛살채소볶음①⑤⑥⑧ 배추김치⑨				
영양소	393/21				

▸ 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 맘의 균형잡힌 성장이 가능하도록 5대 영양소가 골고루 들어간 식단으로 구성하였습니다

11월 생일

♥금초롱 01일 김0린
♥섬초롱 09일 김0
♥푸른하늘 18일 김0
♥푸른하늘 13일 김0아
♥푸른하늘 23일 김0결
♥푸른하늘 05일 박0
♥푸른숲 09일 이0준
♥초록나무 13일 최0호

11월 행사 및 견학

♥ 3일 나무누림터 - 2세
♥ 4일 생일잔치 - 전체
♥ 5일 광남도서관 - 4세
♥ 5일 다이노베이 테마파크 - 5세
♥ 6일 꼬마농부 텃밭체험 - 전체
♥ 6일 지구지킴이 반짝 야시장 - 전체
♥10일 소방대피훈련 - 전체
♥11일 수료&졸업 사진 촬영 - 전체
♥16일 태규 귤농장 - 2세
♥17일 성남시 박물관 견학 - 4세
♥18일 김장(깍두기 담그기) - 전체
♥19일 세상의 모든 소리(인형극) - 전체
♥20일 경기도어린이박물관 - 3세
♥24일 고산깔깔놀이터 - 1세
♥25일 동동날 - 전체
♥26일 순환도시친환경 세상자원 순환홍보관 - 5세
♥27일 어린이식품안전체험관 - 3세

<원산지>
쌀[잡곡] : 국내산 / 배추김치(깍두기)[배추,무,고추가루] : 국내산 / 소고기[한우] : 국내산 / 돼지고기 : 국내산
오리고기 : 국내산 / 닭고기 : 국내산 / 고등어 : 국내산 / 연두부[콩] : 국내산
두부[콩] : 국내산 /순두부[콩] : 국내산 /참치[다랑어] : 베트남산
떡갈비[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,
⑬아황산염 ⑭호두등 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣 [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. / 식단제공:광주시어린이급식관리지원센터 영양팀