



2026년 10월 식단

♣ 능평어린이집 ♣

꿈과 사랑이
가득한
행복한
아이들의 꿈터

	월	화	수	목	금
오전간식				1. 흑임자죽	2. 닭가슴살죽
중식				현미밥 열무된장국 매추리알장조림 감자채볶음 배추김치	소고기콩나물무밥 유부장국 애호박새우젓볶음 깍두기
오후간식				찐고구마+우유	핫케이크+녹즙
오전간식	5. 대체휴일	6. 잔멸치죽	7. 바나나	8. 새우야채죽	9. 한글날
중식		백미밥 오징어순두부국 떡갈비구이 콩자반 배추김치	흑미밥 소고기미역국 소고기부추잡채 치킨너겟, 케일 깍두기	현미밥 근대된장국 제육굴소스볶음 양배추쌈+쌈장 배추김치	
오후간식		짜장떡볶이	유부잔치국수	치즈브레드+녹즙	
오전간식	12. 참치야채죽	13. 야채계란죽	14. 고소한누룽지(0세,3세)	15. 흑임자죽	16. 닭가슴살죽
중식	찰보리밥 크림스프 생등심돈가스 콘파프리카샐러드 깍두기	백미밥 돈육콩비지찌개 잔멸치아몬드볶음 삼색숙주나물무침 배추김치	현장학습 참치야채볶음밥 (0세,3세) 미역국 계란후라이 깍두기	현미밥 건설우아육된장국 소고기버섯불고기 구이김 배추김치	백미밥 돈육마파두부덮밥 김국 해물동그랑땡 깍두기
오후간식	순살양념치킨	경기도과일(샤인머스 켓)+우유	0세,3세-제철과일(샤인머스 켓)+우유	제철과일(배)+우유	저염감자튀김+녹즙
오전간식	19. 치즈양파죽	20. 잔멸치죽	21. 바나나	22. 새우야채죽	23. 소고기야채죽
중식	찰보리밥 콩나물국 탕수육 오징어실채볶음 깍두기	백미밥 숙갓어묵국 비엔나소세지야채볶음 고소한콩나물무침 배추김치	흑미밥 닭곰탕 도토리묵야채무침 어묵야채볶음 깍두기	현미밥 양배추된장국 콩치무조림 삼색야채계란말이 배추김치	백미밥 떡만두계란국 너비아니구이 미역줄기볶음 깍두기
오후간식	붕어묵탕	경기도과일(배)+우유	소떡소떡	단호박찜+우유	애호박부추전+녹즙
오전간식	26. 참치야채죽	27. 야채계란죽	28. 바나나	29. 흑임자죽	30. 닭가슴살죽
중식	찰보리밥 황태계란국 돈육동그랑땡 건파래자반볶음 깍두기	백미밥 배추된장국 간장찜닭 들깨무나물 배추김치	바베큐파티 흑미밥 호박두부된장찌개 목살바베큐구이 소세지숯불구이 상추쌈+쌈장 깍두기	현미밥 안매운참치김치국 팽이버섯계란전 우영채조림 배추김치	백미밥 계란양파국 돈육짜장 과일샐러드 깍두기
오후간식	유부우동	경기도과일(샤인머스 켓)+우유	과자파티	제철과일(단감)+우유	김가루야채주먹밥+녹즙

- ★ 영양사 : 이현옥 / 조리사 : 하정자, 이영순 ★ 영.유아 통합형 식단입니다.
- ★ 경기도 친환경과일은 주1회 공급예정이며, 공급상황에 따라 변동될 수 있습니다.
- ★ 능평 어린이집에서는 쌀(밥, 죽-국내산), 콩(두부류, 콩자반-수입산(미국), 콩비지-국내산), 배추김치(국내산 배추 및 고추가루), 소고기(국내산 한우 또는 육우 or 호주산 or 미국산), 닭고기(국내산), 돼지고기(국내산), 오리고기(국내산), 오징어(국내산), 생선가공품(수입산), 식육가공품(국내산 또는 수입산)를 사용합니다.
- ★ 식단 예정표의 식단은 사정에 따라 변경될 수 있습니다.
- ★ 노란색 블록이 칠해져 있는 부분은 자연식(제철과일 및 채소)으로 주3회이상 제공되고 있습니다.
- ★ 특별한 음식을 필요로 하는 영유아에게는 그 보호자의 요구를 반영하여 음식을 제공할 수 있습니다



어린이집
능평어린이집

★ 영양사
: 이현옥 /
조리사 : 하
정자, 김은
미 ★
영.유아 통
합형 식단입
니다.

★ 경기도
친환경과일
은 주1회 공
급예정이며,
공급상황에
따라 변동될
수 있습니
다.

★ 능평 어
린이집에서
는 쌀(밥, 죽
-국내산), 콩
(두부류, 콩
자반-수입산
(미국), 콩비
지-국내산),
배추김치(국
내산 배추
및 고추가
루),

소고기
(국내산 한
우 또는 육
우 or 호주
산 or 미국
산), 닭고기
(국내산 or