

2026년 11월 식단

♣ 능평어린이집 ♣

꿈과 사랑이
가득한
행복한
아이들의 꿈터

	월	화	수	목	금
오전간식	2. 치즈양파죽	3. 잔멸치죽	4. 바나나	5. 새우야채죽	6. 소고기야채죽
중식	찰보리밥 감자계란국 잔멸치아몬드볶음 건파래자반볶음 깍두기	백미밥 오징어순두부탕 떡갈비구이 삼색숙주나물무침 배추김치	흑미밥 소고기미역국 소고기부추잡채 치킨너겟, 케잌 깍두기	현미밥 건새우아욱된장국 돈육불고기 양배추쌈+쌈장 배추김치	백미밥 김국 버터치킨카레라이스 과일샐러드 깍두기
오후간식	짜장떡볶이	경기도과일(배)+우유	유부잔치국수	제철과일(단감)+우유	치즈브레드+녹즙
오전간식	9. 참치야채죽	10. 야채계란죽	11. 고소한누룽지(0세,3세)	12. 흑임자죽	13. 닭가슴살죽
중식	찰보리밥 쑥갓어묵국 해물동그랑땡 미역줄기볶음 깍두기	백미밥 안매운참치김치국 팽이버섯계란전 고소한콩나물무침 배추김치	현장학습-현지식 (새우볶음밥&짜장소스) (0세,3세) 잔멸치야채볶음밥 미역국 계란후라이 깍두기	현미밥 열무된장국 소고기버섯불고기 애호박새우젓볶음 배추김치	백미밥 떡만두계란국 메추리알장조림 짜먹는요구르트 깍두기
오후간식	김가루야채주먹밥	경기도과일(샤인머스캣)+우유	0세,3세-제철과일(샤인머스캣)+우유	경기도과일(배)+우유	단호박크림스프+녹즙
오전간식	16. 치즈양파죽	17. 잔멸치죽	18. 바나나	19. 새우야채죽	20. 소고기야채죽
중식	찰보리밥 황태계란국 돈육동그랑땡 들깨무나물 깍두기	백미밥 돈육콩비지찌개 어묵야채볶음 구이김 배추김치	흑미밥 닭곰탕 청포묵김가루무침 오이참깨소스무침 깍두기	현미밥 근대된장국 순살삼치구이 콩자반 배추김치	소고기양배추덮밥 유부무장국 새송이버섯볶음 깍두기
오후간식	유부우동	경기도과일(배)+우유	순살양념치킨	찐고구마+우유	핫케이크+녹즙
오전간식	23. 참치야채죽	24. 야채계란죽	25. 바나나	26. 흑임자죽	27. 닭가슴살죽
중식	찰보리밥 크림스프 생선가스+소스 파프리카양배추샐러드 깍두기	백미밥 소고기무국 두부간장조림 오징어실채볶음 배추김치	흑미밥 청국장두부찌개 감자채볶음 가지나물 깍두기	현미밥 양배추된장국 삼색야채계란말이 연근간장조림 배추김치	오므라이스볶음밥 팽이버섯두부장국 과일샐러드 깍두기
오후간식	안매운김치전	경기도과일(샤인머스캣)+우유	물만두	단호박찜+우유	저염감자튀김+녹즙
오전간식	30. 치즈양파죽				
중식	찰보리밥 콩나물국 너비아니구이 우엉채조림 깍두기				
오후간식	봉어묵탕				

★ 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.

능평어린이집

★ 영양사 : 이현옥 / 조리사 : 하정자, 김은미 ★ 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), 돼