

2월 2일 (월) 조리법

급식 인원(명)	
1~2세	
3~5세	

← * 원아수를 입력하시면 발주량이 자동 계산됩니다.



구분	메뉴명	식재료명	1인분량 (만1~2세)	1인분량 (만3~5세)	발주량(g)	만드는법
점심	참쌀현미밥	참쌀	33.8	52.0	0.0	(만1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡의 양을 백미밥의 5%이하로 조절하여 제공)
		현미	2.0	3.0	0.0	
	된장찌개	두부	9.8	15.0	0.0	1. 적당한량의 물에 멸치를 넣어 육수를 낸다. 2. 두부, 애호박, 양파, 대파는 적당한 크기로 썰다. 3. 육수에 된장, 고춧가루, 다진마늘을 넣어 간을 맞춘다. 4. 3에 두부, 애호박, 양파, 대파를 넣어 끓인다. (만1-2세는 고춧가루를 빼고 조리)
		애호박	6.5	10.0	0.0	
		양파	3.3	5.0	0.0	
		대파	1.3	2.0	0.0	
		마늘	0.3	0.5	0.0	
		된장	2.0	3.0	0.0	
		고춧가루	0.1	0.2	0.0	
		멸치	0.7	1.0	0.0	
	돼지고기 목살구이	돼지고기(목살)	29.3	45.0	0.0	1. 돼지고기는 적당한 크기로 썰고 소금, 후추로 밑간한다. 2. 식용유를 두른 팬에 돼지고기를 노릇하게 굽는다.
		식용유	1.3	2.0	0.0	
		소금	0.1	0.2	0.0	
	★세발나물 (만1-2세)	세발나물	22.8	35.0	0.0	1. 세발나물은 끓는 물에 데친 후 적당한 크기로 썰다. 2. 1에 다진마늘, 깨, 참기름, 소금을 넣고 버무린다.
		마늘	0.3	0.5	0.0	
		깨	0.3	0.5	0.0	
		참기름	0.7	1.0	0.0	
		소금	0.1	0.1	0.0	
	★세발나물 유자청무침 (만3-5세)	세발나물	13.0	20.0	0.0	1. 세발나물은 적당한 길이로 자르고, 당근은 채 썰다. 2. 그릇에 유자청, 소금, 설탕, 식초를 넣어 양념을 만든다. 3. 세발나물에 양념을 넣어 골고루 버무린다.
		당근	2.0	3.0	0.0	
		유자청	3.3	5.0	0.0	
		식초	0.3	0.5	0.0	
		설탕	0.3	0.5	0.0	
		소금	0.1	0.1	0.0	
	★오이나물 (만1-2세)	오이	22.8	35.0	0.0	1. 오이는 적당한 크기로 썰어 데친 후 물기를 뺀다. 2. 데친 오이에 다진마늘, 참기름, 소금을 넣어 무친 후 깨를 뿌린다.
		마늘	0.3	0.5	0.0	
		깨	0.1	0.1	0.0	
		참기름	0.3	0.5	0.0	
		소금	0.1	0.1	0.0	
	★오이무침 (만3-5세)	오이	22.8	35.0	0.0	1. 오이는 적당한 크기로 썰어 소금에 절인 뒤 물기를 꼭 짰다. 2. 다진마늘, 식초, 고춧가루, 설탕, 깨, 참기름을 섞어 양념장을 만든다. 3. 1의 오이에 2의 양념장을 넣고 버무린다.
		마늘	0.3	0.5	0.0	
		식초	0.3	0.5	0.0	
		고춧가루	0.0	0.1	0.0	
		설탕	0.3	0.5	0.0	
		깨	0.3	0.5	0.0	
		참기름	0.3	0.5	0.0	
		소금	0.1	0.2	0.0	
		소금	0.1	0.2	0.0	
간식	배추김치	배추김치	14.0	20.0	0.0	※ 배추김치는 1cm 이하 크기로 작게 잘라서 제공한다. (만1-2세는 백김치나 맵지 않은 김치류로 제공)
	참치죽	백미	13.0	20.0	0.0	1. 참치는 체에 발쳐 기름을 제거하고 당근은 잘게 다진다. 2. 냄비에 불린 쌀, 당근, 적당한량의 물을 넣고 저어가며 끓인다. 3. 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 참치를 넣어 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. 4. 참기름을 넣고 소금으로 간을 맞춘다.
		참치	9.8	15.0	0.0	
		당근	3.3	5.0	0.0	
		참기름	0.3	0.5	0.0	
		소금	0.1	0.1	0.0	
	사과	사과	32.5	50.0	0.0	
	후리가케 주먹밥	백미	19.5	30.0	0.0	1. 밥은 고슬고슬하게 짓는다. 2. 그릇에 밥, 후리가케, 깨, 참기름을 넣고 잘 섞는다. 3. 한 입 크기로 주먹밥을 만든다.
		후리가케	3.9	6.0	0.0	
		깨	0.3	0.5	0.0	
		참기름	0.3	0.5	0.0	
	우유	우유	130.0	200.0	0.0	

2월 3일 (화) 조리법

급식 인원(명)	
1~2세	
3~5세	

← * 원아수를 입력하시면 발주량이 자동 계산됩니다.



구분	메뉴명	식재료명	1인분량 (만1~2세)	1인분량 (만3~5세)	발주량(g)	만드는법
점심	흑미밥	백미 흑미	33.8 2.0	52.0 3.0	0.0 0.0	(만1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡의 양을 백미밥의 5%이하로 조절하여 제공)
	어묵국	어묵 무 마늘 국간장 멸치 건다시마	13.0 6.5 0.3 0.7 0.7 0.7	20.0 10.0 0.5 1.0 1.0 1.0	0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0	1. 적당량의 물에 멸치, 건다시마를 넣어 국물을 낸다. 2. 어묵, 무는 적당한 크기로 썬다. 3. 1의 육수에 어묵, 무, 다진마늘을 넣고 끓인다. 4. 국간장으로 간을 맞춘다.
	당근 달걀말이	달걀 당근 실파 소금 식용유	26.0 3.3 0.7 0.1 1.3	40.0 5.0 1.0 0.1 2.0	0.0 0.0 0.0 0.0 0.0	1. 당근, 실파는 잘게 다진다. 2. 그릇에 달걀물을 푼 후 다진 당근, 실파를 넣고 소금으로 간한다. 3. 식용유를 두른 팬에 2를 말아서 부친다.
	시금치 된장무침	시금치 마늘 된장 깨 참기름	22.8 0.3 1.3 0.3 0.3	35.0 0.5 2.0 0.5 0.5	0.0 0.0 0.0 0.0 0.0	1. 시금치는 끓는 물에 데친 후 헹궈 물기를 빼고 적당한 크기로 썬다 2. 시금치에 다진마늘, 된장, 깨, 참기름을 넣어 무친다.
	배추김치	배추김치	14.0	20.0	0.0	※ 배추김치는 1cm 이하 크기로 작게 잘라서 제공한다. (만1-2세는 백김치나 맵지 않은 김치류로 제공)
간식	감자죽	백미 감자 참기름 소금	13.0 13.0 0.3 0.1	20.0 20.0 0.5 0.1	0.0 0.0 0.0 0.0	1. 감자는 잘게 다진다. 2. 참기름을 두른 냄비에 불린 쌀, 감자를 넣고 볶다가 적당량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. 3. 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. 4. 소금으로 간을 맞춘다.
	카스텔라	카스텔라	26.0	40.0	0.0	
	마시는요거트	액상발효유	91.0	140.0	0.0	

2월 4일 (수) 조리법

급식 인원(명)	
1~2세	
3~5세	

← * 원아수를 입력하시면 발주량이 자동 계산됩니다.



구분	메뉴명	식재료명	1인분량 (만1~2세)	1인분량 (만3~5세)	발주량(g)	만드는법
점심	백김치치즈 볶음밥 (만1-2세)	백미	32.5	50.0	0.0	1. 밥은 고슬고슬하게 짓는다. 2. 김치, 양파는 적당한 크기로 썬다. 3. 식용유를 두른 팬에 2를 넣고 살짝 볶는다. 4. 채소가 익으면 밥, 깨, 참기름을 넣고 볶다가 치즈를 얹고 녹인다. 5. 치즈가 녹으면 김을 부쉬 얹는다. (만 1-2세는 백김치나 맵지 않은 김치류로 조리)
		배추김치	13.0	20.0	0.0	
		양파	6.5	10.0	0.0	
		치즈	6.5	10.0	0.0	
	김치치즈 볶음밥 (만3-5세)	김	0.7	1.0	0.0	
		깨	0.3	0.5	0.0	
		참기름	0.7	1.0	0.0	
		식용유	1.3	2.0	0.0	
	들깨미역국	건미역	1.3	2.0	0.0	
		들깨가루	2.0	3.0	0.0	
		국간장	0.7	1.0	0.0	
		들기름	0.3	0.5	0.0	
간식	떡갈비구이	쇠고기(등심)	22.8	35.0	0.0	1. 쇠고기, 돼지고기는 잘게 다진다. 2. 다진대파, 다진마늘, 진간장, 설탕을 섞어 양념장을 만든다. 3. 1의 다진 고기, 2의 양념장을 섞은 뒤 치대어 둥글게 빚는다. 4. 식용유를 두른 팬에 3을 굽는다. Tip! 조리과정이 어려운 경우 완제품을 사용한다.
		돼지고기(등심)	6.5	10.0	0.0	
		대파	1.3	2.0	0.0	
		마늘	0.7	1.0	0.0	
		진간장	2.0	3.0	0.0	
		설탕	0.7	1.0	0.0	
		식용유	1.3	2.0	0.0	
	깍두기	깍두기	14.0	20.0	0.0	※ 깍두기는 1cm*1cm 이하 크기로 작게 잘라서 제공한다.
	새우살죽	백미	13.0	20.0	0.0	1. 새우, 양파는 잘게 다진다. 2. 참기름을 두른 냄비에 불린 쌀, 1의 새우, 양파, 적당한량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. 3. 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. 4. 소금으로 간을 맞춘다.
		새우	9.8	15.0	0.0	
		양파	3.3	5.0	0.0	
		참기름	0.3	0.5	0.0	
	크로켓	소금	0.1	0.1	0.0	
		키위	32.5	50.0	0.0	1. 감자를 찐다. 2. 당근, 양파는 잘게 다지고, 오이는 속씨는 제거하고 잘게 다진다. 3. 삶은감자는 으갠다. 4. 감자, 양파, 당근, 오이를 넣고 섞어 반죽을 만든다. 5. 소금으로 밀간을 한다. 6. 섞은 반죽을 먹기 좋은 모양으로 빚어 밀가루, 달걀, 빵가루 순으로 반죽 옷을 입힌다. 7. 식용유를 두른 팬에 노릇노릇하게 튀긴다. Tip! 조리과정이 어려운 경우 완제품을 사용한다.
		감자	19.5	30.0	0.0	
		당근	3.3	5.0	0.0	
		양파	3.3	5.0	0.0	
		오이	3.3	5.0	0.0	
		밀가루	3.3	5.0	0.0	
		달걀	3.3	5.0	0.0	
		빵가루	3.3	5.0	0.0	
		소금	0.1	0.2	0.0	
		식용유	2.0	3.0	0.0	
	우유	우유	130.0	200.0	0.0	

2월 5일 (목) 조리법

급식 인원(명)	
1~2세	
3~5세	

← * 원아수를 입력하시면 발주량이 자동 계산됩니다.



구분	메뉴명	식재료명	1인분량 (만1~2세)	1인분량 (만3~5세)	발주량(g)	만드는법
점심	수수밥	백미 수수	33.8 2.0	52.0 3.0	0.0 0.0	(만1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡의 양을 백미밥의 5%이하로 조절하여 제공)
	팽이버섯국	팽이버섯 대파 국간장 멸치 건다시마	13.0 2.0 0.7 0.7 0.7	20.0 3.0 1.0 1.0 1.0	0.0 0.0 0.0 0.0 0.0	1. 적당량의 물에 멸치, 건다시마를 넣어 국물을 낸다. 2. 팽이버섯은 밑동을 제거하고 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 1의 육수가 끓으면 팽이버섯, 대파를 넣고 국간장으로 간을 맞춘 후 한소끔 끓인다.
	★고등어 카레구이	고등어 밀가루 카레가루 식용유	29.3 1.3 1.3 1.3	45.0 2.0 2.0 2.0	0.0 0.0 0.0 0.0	1. 고등어는 깨끗이 손질하여 적당한 크기로 썬다. 2. 카레가루, 밀가루를 섞어 고등어 앞뒤로 고루 묻힌다. 3. 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다. ※ 생선 제공 시 가시에 주의한다.
	★돼지고기 카레조림	돼지고기(앞다리) 당근 양파 대파 카레가루 소금 식용유	22.8 3.3 3.3 1.3 3.3 0.1 0.3	35.0 5.0 5.0 2.0 5.0 0.1 0.5	0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0	1. 돼지고기는 적당한 크기로 썰어 소금으로 밑간한다. 2. 양파, 당근을 채썰어 준비하고 대파는 다진다. 3. 식용유를 두른 팬에 돼지고기, 양파, 당근을 넣고 볶는다. 4. 카레가루를 물에 풀어 3에 넣는다. 5. 다진 파를 넣어 자작해질 때까지 조린다.
	애호박나물	애호박 대파 마늘 진간장 깨 참기름 소금	22.8 0.3 0.3 0.7 0.3 0.7 0.1	35.0 0.5 0.5 1.0 0.5 1.0 0.1	0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0	1. 애호박은 적당한 크기로 썰어 소금에 살짝 절인 후 물에 헹구고 물기를 짰다. 2. 참기름을 두른 팬에 애호박, 다진대파, 다진마늘을 넣고 볶는다. 3. 애호박이 어느정도 익으면 진간장으로 간을 맞추고 깨를 뿌린다.
	배추김치	배추김치	14.0	20.0	0.0	※ 배추김치는 1cm 이하 크기로 작게 잘라서 제공한다. (만1-2세는 백김치나 맵지 않은 김치류로 제공)
	닭고기 브로콜리죽	백미 닭고기(안심) 브로콜리 진간장 소금 참기름	13.0 9.8 6.5 0.7 0.1 0.3	20.0 15.0 10.0 1.0 0.1 0.5	0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0	1. 닭고기, 브로콜리는 잘게 다진다. 2. 참기름을 두른 냄비에 닭고기를 볶다가 불린 쌀, 브로콜리, 적당량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. 3. 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. 4. 진간장, 소금으로 간을 맞춘다.
	시리얼/우유	시리얼 우유	13.0 130.0	20.0 200.0	0.0 0.0	1. 우유에 시리얼을 넣어 제공한다.

2월 6일 (금) 조리법

급식 인원(명)	
1~2세	
3~5세	



* 원아수를 입력하시면 발주량이 자동 계산됩니다.



구분	메뉴명	식재료명	1인분량 (만1~2세)	1인분량 (만3~5세)	발주량(g)	만드는법
점심	기장밥	백미	33.8	52.0	0.0	(만1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡의 양을 백미밥의 5%이하로 조절하여 제공)
		기장	2.0	3.0	0.0	
	배추맑은국	배추	13.0	20.0	0.0	1. 적당한량의 물에 멸치, 건다시마를 넣어 국물을 낸다. 2. 배추, 양파는 적당한 크기로 썬다. 3. 1의 육수에 배추, 양파, 다진마늘을 넣어 끓인다. 4. 소금으로 간을 맞춘다.
		양파	6.5	10.0	0.0	
		마늘	3.3	5.0	0.0	
		소금	0.3	0.5	0.0	
		멸치	0.7	1.0	0.0	
		건다시마	0.7	1.0	0.0	
	쇠고기 대파볶음	쇠고기(등심)	26.0	40.0	0.0	1. 쇠고기, 대파는 적당한 크기로 썬다. 2. 쇠고기는 진간장, 참기름으로 밑간한다. 3. 식용유를 두른 팬에 다진마늘을 넣고 볶다가 2의 쇠고기를 넣어 볶는다. 4. 쇠고기가 거의 다 익으면 대파를 넣어 볶는다.
		대파	3.3	5.0	0.0	
		마늘	0.7	1.0	0.0	
		진간장	0.7	1.0	0.0	
		참기름	0.13	0.2	0.0	
		식용유	1.3	2.0	0.0	
	숙주김무침	숙주	22.8	35.0	0.0	1. 숙주는 끓는 물에 데친 후 물기를 빼고 적당한 길이로 썬다. 2. 김은 봉지에 넣어 부순다. 3. 진간장, 깨, 참기름, 설탕, 다진마늘을 섞어 양념장을 만든다. 4. 숙주, 부순 김에 양념장을 넣고 무친다.
		김	1.3	2.0	0.0	
		마늘	0.3	0.5	0.0	
		깨	0.3	0.5	0.0	
		진간장	0.7	1.0	0.0	
		참기름	0.3	0.5	0.0	
		설탕	0.3	0.5	0.0	
	깍두기	깍두기	14.0	20.0	0.0	※ 깍두기는 1cm*1cm 이하 크기로 작게 잘라서 제공한다.
간식	영양잡곡죽	백미	6.5	10.0	0.0	1. 밥은 삶아서 잘게 다지고, 대추는 씨를 제거하여 잘게 다진다. 2. 냄비에 불린 잡곡, 적당한량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. 3. 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 1의 밥, 대추를 넣어 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. 4. 소금으로 간을 맞춘다.
		현미	6.5	10.0	0.0	
		수수	3.3	5.0	0.0	
		밤	3.3	5.0	0.0	
		대추	2.0	3.0	0.0	
		소금	0.1	0.1	0.0	
	방울토마토	방울토마토	65.0	100.0	0.0	※ 방울토마토는 껍질을 제거하고 목에 걸리지 않도록 적당한 크기로 작게 잘라 제공한다.
	강정	강정	13.0	20.0	0.0	
	우유	우유	130.0	200.0	0.0	

2월 7일 (토) 조리법

급식 인원(명)	
1~2세	
3~5세	



* 원아수를 입력하시면 발주량이 자동 계산됩니다.

구분	메뉴명	식재료명	1인분량 (만1~2세)	1인분량 (만3~5세)	발주량(g)	만드는법
점심	두부 소보로덮밥	백미	32.5	50.0	0.0	1. 밥은 고슬고슬하게 짓는다. 2. 두부는 물기 제거 후 으깨고 당근은 다진다. 3. 다진마늘, 진간장, 설탕, 깨를 섞어 양념장을 만든다. 4. 식용유를 두른 팬에 다진대파를 넣고 볶다가 2의 두부, 당근을 넣고 볶는다. 5. 두부의 물기가 어느정도 날아가면 3의 양념장을 넣고 볶는다. 6. 밥 위에 5의 볶은 재료를 올린다.
		두부	26.0	40.0	0.0	
		당근	6.5	10.0	0.0	
		대파	1.3	2.0	0.0	
		마늘	0.3	0.5	0.0	
		진간장	0.7	1.0	0.0	
		설탕	0.3	0.5	0.0	
		깨	0.1	0.2	0.0	
		식용유	1.3	2.0	0.0	
	미소장국	대파	2.0	3.0	0.0	1. 적당량의 물에 멸치, 건다시마를 넣어 국물을 낸다. 2. 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 1의 육수에 미소된장을 풀고 대파, 다진마늘을 넣어 끓인다.
		마늘	0.3	0.5	0.0	
		미소된장	2.0	3.0	0.0	
		멸치	0.7	1.0	0.0	
		건다시마	0.7	1.0	0.0	
	연근조림	연근	22.8	35.0	0.0	1. 연근은 적당한 크기로 썬 후 끓는 물에 데친다. 2. 다진마늘, 진간장, 올리고당, 참기름을 섞어 양념장을 만든다. 3. 연근에 2의 양념장을 넣고 조린다.
		마늘	0.3	0.5	0.0	
		진간장	1.3	2.0	0.0	
		올리고당	0.7	1.0	0.0	
		참기름	0.7	1.0	0.0	
	깍두기	깍두기	14.0	20.0	0.0	※ 깍두기는 1cm*1cm 이하 크기로 작게 잘라서 제공한다.
간식	아욱죽	백미	13.0	20.0	0.0	1. 아욱은 잘게 다진다. 2. 냄비에 불린 쌀, 적당량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. 3. 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 아욱을 넣어 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. 4. 소금으로 간을 맞춘다.
		아욱	9.8	15.0	0.0	
		소금	0.1	0.1	0.0	
	잼식빵	식빵	26.0	40.0	0.0	1. 잼을 식빵에 발라서 제공한다.
		잼	3.3	5.0	0.0	
	우유	우유	130.0	200.0	0.0	

2월 9일 (월) 조리법

급식 인원(명)

1~2세

3~5세



* 원아수를 입력하시면 발주량이 자동 계산됩니다.



대구북구

어린이·사회복지급식관리지원센터

Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

구분	메뉴명	식재료명	1인분량 (만1~2세)	1인분량 (만3~5세)	발주량(g)	만드는법
점심	수수밥	백미 수수	33.8 2.0	52.0 3.0	0.0 0.0	(만1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡의 양을 백미밥의 5%이하로 조절하여 제공)
	닭곰탕	닭고기(정육)	26.0	40.0	0.0	1. 닭고기는 깨끗하게 손질한다.
		마늘	1.3	2.0	0.0	2. 냄비에 손질한 닭고기, 적당량의 물, 마늘, 생강을 넣고 끓여 육수를 우려낸다.
		생강	0.7	1.0	0.0	3. 닭고기는 건져내 살을 발라 잘게 찢는다.
		소금	0.1	0.1	0.0	4. 육수는 식혀 기름을 걷어낸다.
						5. 육수에 3의 닭고기를 넣고 끓인 후 소금으로 간을 맞춘다.
	치즈달걀찜	달걀	22.8	35.0	0.0	1. 치즈, 당근은 적당한 크기로 썬다.
		치즈	3.3	5.0	0.0	2. 달걀은 풀어 치즈, 당근, 소금, 적당량의 물을 넣고 섞는다.
		당근	3.3	5.0	0.0	3. 찜기용 그릇에 2를 넣고 뚜껑을 덮어 찜다.
		소금	0.1	0.1	0.0	Tip! 달걀은 풀어 체에 내리면 부드러운 달걀찜을 만들 수 있다.
간식	파프리카 양파볶음	파프리카	13.0	20.0	0.0	1. 파프리카, 양파는 채 썬다. 2. 식용유를 두른 팬에 파프리카, 양파를 넣고 볶는다. 3. 참기름, 소금으로 간하여 볶고 깨를 뿌린다.
		양파	9.8	15.0	0.0	
		깨	0.3	0.5	0.0	
		참기름	0.3	0.5	0.0	
		식용유	1.3	2.0	0.0	
		소금	0.1	0.2	0.0	
간식	콩가루죽	백미	13.0	20.0	0.0	1. 냄비에 불린 쌀, 적당량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. 2. 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. 3. 콩가루, 소금으로 간을 맞춘다.
		콩가루	6.5	10.0	0.0	
		소금	0.1	0.1	0.0	
	굴	굴	32.5	50.0	0.0	
	미니핫도그	핫도그	26.0	40.0	0.0	1. 식용유를 두른 팬에 핫도그를 튀긴다. (만1-2세의 경우 찜통에 찌고, 작게 썰어 제공)
		식용유	3.3	5.0	0.0	
간식	우유	우유	130.0	200.0	0.0	

2월 10일 (화) 조리법

급식 인원(명)

1~2세

3~5세

* 원아수를 입력하시면 발주량이 자동 계산됩니다.



대구북구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

구분	메뉴명	식재료명	1인분량 (만1~2세)	1인분량 (만3~5세)	발주량(g)	만드는법
점심	참쌀현미밥	참쌀	33.8	52.0	0.0	(만1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡의 양을 백미밥의 5%이하로 조절하여 제공)
		현미	2.0	3.0	0.0	
	무된장국	두부	6.5	10.0	0.0	1. 적당량의 물에 멸치, 건다시마를 넣어 국물을 낸다. 2. 두부, 무, 애호박, 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 1의 육수에 된장을 풀고 무, 애호박, 다진마늘을 넣어 끓인다. 4. 무가 익으면 두부, 대파를 넣고 한소끔 더 끓인다.
		무	9.8	15.0	0.0	
		애호박	3.3	5.0	0.0	
		대파	1.3	2.0	0.0	
		마늘	0.3	0.5	0.0	
		된장	2.0	3.0	0.0	
		멸치	0.7	1.0	0.0	
		건다시마	0.7	1.0	0.0	
	돼지고기 데리야끼 볶음	돼지고기(목살)	22.8	35.0	0.0	1. 돼지고기, 양파, 당근, 피망, 대파는 적당한 크기로 썬다. 2. 적당량의 물에 대파, 진간장, 올리고당을 넣고 중약불에서 천천히 끓여 데리야끼 소스를 만든다. 3. 식용유를 두른 팬에 다진마늘을 볶다가, 돼지고기를 볶는다. 4. 3의 돼지고기가 반정도 익으면 1의 채소, 2의 양념장을 넣고 볶는다.
		양파	3.3	5.0	0.0	
		당근	3.3	5.0	0.0	
		피망	3.3	5.0	0.0	
		대파	2.0	3.0	0.0	
		마늘	1.3	2.0	0.0	
		진간장	2.0	3.0	0.0	
		올리고당	0.7	1.0	0.0	
		식용유	1.3	2.0	0.0	
	유채나물	유채	22.8	35.0	0.0	1. 유채는 데친 후 헹구 물기를 빼고 적당한 크기로 썬다. 2. 유채에 다진마늘, 진간장, 깨, 참기름을 넣어 무친다.
		마늘	0.3	0.5	0.0	
		진간장	0.7	1.0	0.0	
		깨	0.3	0.5	0.0	
		참기름	0.3	0.5	0.0	
	배추김치	배추김치	14.0	20.0	0.0	※ 배추김치는 1cm 이하 크기로 작게 잘라서 제공한다. (만1-2세는 백김치나 맵지 않은 김치류로 제공)
간식	봄동죽	백미	13.0	20.0	0.0	1. 봄동은 잘게 다진다. 2. 냄비에 불린 쌀, 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. 3. 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 1의 봄동을 넣어 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. 4. 참기름을 넣고 소금으로 간을 맞춘다.
		봄동	9.8	15.0	0.0	
		소금	0.1	0.1	0.0	
		참기름	0.7	1.0	0.0	
	찐고구마	고구마	39.0	60.0	0.0	※ 으깨거나 작게 자르고, 음료(물, 우유 등)와 함께 제공한다.
	우유	우유	130.0	200.0	0.0	

2월 11일 (수) 조리법

급식 인원(명)	
1~2세	
3~5세	



* 원아수를 입력하시면 발주량이 자동 계산됩니다.



구분	메뉴명	식재료명	1인분량 (만1~2세)	1인분량 (만3~5세)	발주량(g)	만드는법
점심	만둣국 (만1-2세)	만두	32.5	50.0	0.0	1. 냄비에 멸치를 넣고 끓여 국물을 낸다. 2. 만두를 육수에 넣고 끓인다. 3. 대파는 적당한 크기로 썬다. 4. 그릇에 달걀을 풀어 달걀물을 만든다. 5. 대파, 달걀물을 풀어 넣고 한소끔 끓인다. 6. 국간장, 소금으로 간을 맞추고 김을 고명으로 올린다.
		달걀	9.8	15.0	0.0	
		대파	1.3	2.0	0.0	
		국간장	0.7	1.0	0.0	
		소금	0.1	0.1	0.0	
		멸치	0.7	1.0	0.0	
	떡만둣국 (만3-5세)	가래떡	13.0	20.0	0.0	1. 냄비에 건다시마, 멸치를 넣고 끓여 국물을 낸다. 2. 떡과 만두를 육수에 넣고 끓인다. 3. 대파는 적당한 크기로 썬다. 4. 그릇에 달걀을 풀어 달걀물을 만든다. 5. 대파, 달걀물을 풀어 넣고 한소끔 끓인다. 6. 깨, 국간장, 참기름으로 간을 맞추고 김을 고명으로 올린다.
		만두	19.5	30.0	0.0	
		달걀	6.5	10.0	0.0	
		대파	1.3	2.0	0.0	
		건다시마	0.1	0.2	0.0	
		멸치	0.7	1.0	0.0	
		국간장	0.7	1.0	0.0	
		깨	0.3	0.5	0.0	
	김가루 주먹밥	백미	19.5	30.0	0.0	1. 밥은 고슬고슬하게 짓는다. 2. 김은 위생팩에 넣어 부순다. 3. 밥에 깨, 참기름, 소금으로 간을 맞춘다. 4. 주먹밥을 만들어 부순 김을 묻힌다.
		김	1.3	2.0	0.0	
		깨	0.3	0.5	0.0	
		참기름	0.7	1.0	0.0	
		소금	0.1	0.1	0.0	
간식	★삼색 (꼬치)전	맛살	7.8	12.0	0.0	1. 햄, 맛살은 긴 막대모양으로 썰고, 쪽파, 단무지도 같은 길이로 길게 썬다. 2. 햄, 맛살, 단무지, 쪽파를 번갈아가며 이쑤시개에 차례로 끼운다. 3. 2에 밀가루를 골고루 묻히고, 달걀물을 묻힌다. 4. 식용유를 두른 팬에 앞뒤로 노릇하게 부친다. ※ 꼬치는 그대로 제공하지 않고 이쑤시개를 제거한 후 제공한다.
		햄	7.8	12.0	0.0	
		달걀	6.5	10.0	0.0	
		단무지	7.8	12.0	0.0	
		쪽파	7.8	12.0	0.0	
		밀가루	3.3	5.0	0.0	
		식용유	2.0	3.0	0.0	
	★동그랑땡전	돼지고기(뒷다리)	13.0	20.0	0.0	1. 돼지고기, 양파, 당근은 다진다. 2. 두부는 물기를 제거하고 으갠다. 3. 다진 돼지고기에 두부, 양파, 당근, 소금을 섞어 반죽을 만든다. 4. 3의 반죽을 동그랗게 빚어 밀가루, 달걀물을 입혀 식용유를 두른 팬에 굽는다. Tip! 조리과정이 어려운 경우 완제품을 사용한다.
		두부	9.8	15.0	0.0	
		양파	3.3	5.0	0.0	
		당근	3.3	5.0	0.0	
		밀가루	2.0	3.0	0.0	
		달걀	3.3	5.0	0.0	
		소금	0.1	0.1	0.0	
		식용유	2.0	3.0	0.0	
	깍두기	깍두기	14.0	20.0	0.0	※ 깍두기는 1cm*1cm 이하 크기로 작게 잘라서 제공한다.
간식	황태채죽	백미	13.0	20.0	0.0	1. 황태채는 적당한 크기로 썰고, 대파는 잘게 썬다. 2. 참기름을 두른 냄비에 황태채를 넣어 볶는다. 3. 2에 불린 쌀, 적당량의 물을 넣고 끓인다. 4. 끓여오르면 불을 줄이고 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. 5. 4에 대파를 넣고 소금으로 간을 맞춘다. (만1-2세는 황태채를 곱게 찢거나 갈아 사용)
		황태채	3.3	5.0	0.0	
		대파	0.3	0.5	0.0	
		참기름	0.3	0.5	0.0	
		소금	0.1	0.1	0.0	
	바나나	바나나	32.5	50.0	0.0	
	한과	참쌀 과자, 유과	13.0	20.0	0.0	
	우유	우유	130.0	200.0	0.0	

2월 12일 (목) 조리법

급식 인원(명)

1~2세

3~5세



* 원아수를 입력하시면 발주량이 자동 계산됩니다.



대구북구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

구분	메뉴명	식재료명	1인분량 (만1~2세)	1인분량 (만3~5세)	발주량(g)	만드는법
점심	차조밥	백미 차조	33.8 2.0	52.0 3.0	0.0 0.0	(만1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡의 양을 백미밥의 5%이하로 조절하여 제공)
	순두부 맑은국	순두부 양파 대파 국간장 다시마 멸치 마늘	13.0 3.3 1.3 0.7 0.7 0.7 0.3	20.0 5.0 2.0 1.0 1.0 1.0 0.5	0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0	1. 적당한량의 물에 멸치, 건다시마를 넣어 국물을 낸다. 2. 양파, 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 1의 육수에 양파, 다진마늘을 넣고 끓인다. 4. 3이 익으면 순두부, 대파를 넣고 끓인다. 5. 국간장으로 간을 맞춘다.
	메추리알 브로콜리 장조림	메추리알 브로콜리 마늘 진간장 설탕 깨 참기름	19.5 13.0 0.3 1.3 0.7 0.3 0.3	30.0 20.0 0.5 2.0 1.0 0.5 0.5	0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0	1. 메추리알은 삶은 후 껍질을 벗긴다. 2. 브로콜리는 적당한 크기로 썬다. 2. 냄비에 다진마늘, 진간장, 설탕을 넣고 적정량의 물을 부어 삶은 메추리알, 브로콜리를 넣어 조린다. ※ 메추리알은 원형 그대로 제공하지 않고 작게 잘라서 제공한다.
	느타리버섯 나물	느타리버섯 마늘 깨 참기름 소금	22.8 0.3 0.7 0.7 0.1	35.0 0.5 1.0 1.0 0.1	0.0 0.0 0.0 0.0 0.0	1. 느타리버섯은 적당한 크기로 손질한 후 끓는 물에 데쳐 물기를 제거해둔다. 2. 1의 느타리버섯에 다진마늘, 깨, 참기름, 소금을 넣고 무친다.
	배추김치	배추김치	14.0	20.0	0.0	※ 배추김치는 1cm 이하 크기로 작게 잘라서 제공한다. (만1-2세는 백김치나 맵지 않은 김치류로 제공)
간식	쇠고기죽	백미 쇠고기(안심) 진간장 참기름	13.0 9.8 0.7 0.3	20.0 15.0 1.0 0.5	0.0 0.0 0.0 0.0	1. 쇠고기는 잘게 다진다. 2. 참기름을 두른 냄비에 쇠고기를 볶다가 불린 쌀, 적당한량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. 3. 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. 4. 진간장으로 간을 맞춘다.
	바나나	바나나	32.5	50.0	0.0	
	꿀호떡	꿀호떡	26.0	40.0	0.0	
	우유	우유	130.0	200.0	0.0	

2월 13일 (금) 조리법

급식 인원(명)

1~2세

3~5세

* 원아수를 입력하시면 발주량이 자동 계산됩니다.



대구북구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

구분	메뉴명	식재료명	1인분량 (만1~2세)	1인분량 (만3~5세)	발주량(g)	만드는법
점심	흑미밥	백미 흑미	33.8 2.0	52.0 3.0	0.0 0.0	(만1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡의 양을 백미밥의 5%이하로 조절하여 제공)
	★송농	백미	3.3	5.0	0.0	1. 팬에 밥을 눌러 누룽지를 만든다. 2. 냄비에 물, 누룽지를 넣고 푹 끓인다.
	★바지락 맑은국	바지락 무 부추 소금	9.8 6.5 2.0 0.1	15.0 10.0 3.0 0.2	0.0 0.0 0.0 0.0	1. 바지락은 해감한 후 삶는다. 2. 바지락을 삶은 국물은 면포에 걸러주고, 바지락살은 행귀서 남은 모래를 제거한다. 3. 무, 부추는 적당한 크기로 썬다. 4. 2의 육수에 무, 부추, 바지락살을 넣고 끓인다. 5. 소금으로 간을 맞춘다.
	치킨가스	닭고기(가슴살)	26.0	40.0	0.0	1. 닭고기는 적당한 크기로 썬 후 후추로 밀간한다. 2. 밀간한 닭고기는 밀가루, 달걀, 빵가루 순으로 골고루 묻힌다. 3. 식용유를 두른 팬에 2를 노릇노릇하게 튀긴다. Tip! 조리과정이 어려운 경우 완제품을 사용한다.
		달걀	3.3	5.0	0.0	
		밀가루	2.0	3.0	0.0	
		빵가루	3.3	5.0	0.0	
		식용유	3.3	5.0	0.0	
	단호박 샐러드	단호박 마요네즈	22.8 3.3	35.0 5.0	0.0 0.0	1. 단호박은 적당한 크기로 썰어 찜통에 찐다. 2. 1의 단호박에 마요네즈를 넣어 골고루 버무리며 으갠다.
	배추김치	배추김치	14.0	20.0	0.0	※ 배추김치는 1cm 이하 크기로 작게 잘라서 제공한다. (만1-2세는 백김치나 맵지 않은 김치류로 제공)
간식	참깨죽	백미	13.0	20.0	0.0	1. 깨는 곱게 간다. 2. 냄비에 불린 쌀, 깨, 적당량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. 3. 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. 4. 소금으로 간을 맞춘다.
		깨	3.3	5.0	0.0	
		소금	0.1	0.1	0.0	
	사과	사과	32.5	50.0	0.0	
	토마토 스파게티	스파게티면	16.3	25.0	0.0	1. 양파, 양송이버섯, 피망은 잘게 썬다. 2. 끓는 물에 소금을 넣고 스파게티면을 삶는다. 3. 식용유를 두른 팬에 다진마늘, 1의 재료를 넣어 볶다가 스파게티, 토마토 소스를 부어 함께 볶는다. Tip! 스파게티를 삶을 때 식용유(올리브유 등)를 약간 넣으면 면이 서로 붙는 것을 방지할 수 있다.
		양파	4.6	7.0	0.0	
		양송이버섯	2.0	3.0	0.0	
		피망	2.0	3.0	0.0	
		마늘	0.3	0.5	0.0	
		토마토소스	6.5	10.0	0.0	
		소금	0.1	0.1	0.0	
		식용유	0.7	1.0	0.0	
	우유	우유	130.0	200.0	0.0	

2월 14일 (토) 조리법

급식 인원(명)

1~2세

3~5세



* 원아수를 입력하시면 발주량이 자동 계산됩니다.



대구북구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

구분	메뉴명	식재료명	1인분량 (만1~2세)	1인분량 (만3~5세)	발주량(g)	만드는법
점심	칼국수	칼국수면	39.0	60.0	0.0	1. 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우린다. 2. 애호박, 당근은 채 썬다. 3. 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. 4. 1에 2, 3을 넣고 끓이다가 칼국수면을 넣는다. 5. 소금으로 간을 맞추고, 후추를 살짝 뿌린다.
		당근	6.5	10.0	0.0	
		애호박	6.5	10.0	0.0	
		대파	2.0	3.0	0.0	
		마늘	0.3	0.5	0.0	
		소금	0.3	0.5	0.0	
		멸치	1.3	2.0	0.0	
		후추	0.1	0.1	0.0	
	백미밥½	백미	19.5	30.0	0.0	
	오징어 간장볶음	오징어	22.8	35.0	0.0	1. 오징어는 손질하여 적당한 크기로 썬다. 2. 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. 3. 다진대파, 다진마늘, 진간장, 설탕, 깨, 참기름을 섞어 양념장을 만든다. 4. 식용유를 두른 팬에 오징어, 양파, 당근, 양념장을 넣어 볶는다.
		양파	3.3	5.0	0.0	
		당근	3.3	5.0	0.0	
		대파	0.7	1.0	0.0	
		마늘	0.7	1.0	0.0	
		진간장	1.3	2.0	0.0	
		설탕	1.3	2.0	0.0	
		깨	0.1	0.1	0.0	
		참기름	0.1	0.1	0.0	
		식용유	0.7	1.0	0.0	
	배추김치	배추김치	14.0	20.0	0.0	※ 배추김치는 1cm 이하 크기로 작게 잘라서 제공한다. (만1-2세는 백김치나 맵지 않은 김치류로 제공)
간식	무죽	백미	13.0	20.0	0.0	1. 무는 잘게 다진다. 2. 참기름을 넣은 냄비에 불린 쌀, 무, 다진마늘을 넣고 볶다가 적당한량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. 3. 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. 4. 진간장, 소금으로 간을 맞춘다.
		무	9.8	15.0	0.0	
		마늘	0.1	0.1	0.0	
		진간장	0.7	1.0	0.0	
		참기름	0.7	1.0	0.0	
		소금	0.1	0.1	0.0	
	쿠키	쿠키	13.0	20.0	0.0	
	마시는요거트	액상발효유	91.0	140.0	0.0	

2월 19일 (목) 조리법

급식 인원(명)	
1~2세	
3~5세	



* 원아수를 입력하시면 발주량이 자동 계산됩니다.

구분	메뉴명	식재료명	1인분량 (만1~2세)	1인분량 (만3~5세)	발주량(g)	만드는법
점심	기장밥	백미 기장	33.8 2.0	52.0 3.0	0.0 0.0	(만1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡의 양을 백미밥의 5%이하로 조절하여 제공)
	★냉이된장국	냉이 무 대파 마늘 된장 멸치 건다시마	13.0 6.5 1.3 0.3 1.3 0.7 0.7	20.0 10.0 2.0 0.5 2.0 1.0 1.0	0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0	1. 적당한량의 물에 멸치, 건다시마를 넣어 국물을 낸다. 2. 냉이는 깨끗이 손질하여 적당한 길이로 썰고, 무, 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 1의 육수에 된장을 풀고 무, 다진마늘을 넣고 끓인다. 4. 무가 익으면 2의 냉이, 대파를 넣고 끓인다.
	★시금치 된장국	시금치 마늘 된장 고추장 멸치 건다시마	19.5 0.3 2.0 0.7 0.7 0.7	30.0 0.5 3.0 1.0 1.0 1.0	0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0	1. 적당한량의 물에 멸치, 건다시마를 넣어 국물을 낸다. 2. 시금치는 적당한 크기로 썬다. 3. 1의 육수에 된장과 고추장을 풀고 시금치, 다진마늘을 넣고 끓인다. (만1-2세는 고추장을 빼고 조리)
	쇠불고기	쇠고기(등심) 양파 당근 대파 마늘 진간장 설탕 깨 참기름 식용유	22.8 3.3 3.3 1.3 0.7 2.6 1.3 0.3 0.3 1.3	35.0 5.0 5.0 2.0 1.0 4.0 2.0 0.5 0.5 2.0	0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0	1. 쇠고기, 양파, 당근, 대파는 적당한 크기로 썬다. 2. 다진마늘, 진간장, 설탕, 참기름, 깨를 섞어 양념장을 만든다. 3. 1의 재료에 양념장을 넣어 재운다. 4. 식용유를 두른 팬에 3을 굽는다.
	브로콜리 깨무침	브로콜리 깨 참기름 소금	22.8 0.7 0.3 0.1	35.0 1.0 0.5 0.1	0.0 0.0 0.0 0.0	1. 브로콜리는 끓는 물에 데쳐 적당한 크기로 썬다. 2. 데친 브로콜리에 깨, 참기름, 소금으로 간하여 무친다.
	배추김치	배추김치	14.0	20.0	0.0	※ 배추김치는 1cm 이하 크기로 작게 잘라서 제공한다. (만1-2세는 백김치나 맵지 않은 김치류로 제공)
	김가루죽	백미 김 참기름 소금	13.0 3.3 0.3 0.7	20.0 5.0 0.5 1.0	0.0 0.0 0.0 0.0	1. 김은 구워 잘게 부순다. 2. 냄비에 불린 쌀, 적당한량의 물을 넣고 저어가며 끓인다. 3. 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. 4. 소금으로 간을 맞추고 부순 김, 참기름을 넣는다.
	토마토	토마토	65.0	100.0	0.0	
	우유	우유	130.0	200.0	0.0	

2월 20일 (금) 조리법

급식 인원(명)	
1~2세	
3~5세	



* 원아수를 입력하시면 발주량이 자동 계산됩니다.

구분	메뉴명	식재료명	1인분량 (만1~2세)	1인분량 (만3~5세)	발주량(g)	만드는법
점심	수수밥	백미	33.8	52.0	0.0	(만1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡의 양을 백미밥의 5%이하로 조절하여 제공)
		수수	2.0	3.0	0.0	
	콩나물국	콩나물	19.5	30.0	0.0	1. 콩나물은 손질하여 적당한 크기로 썬다. 2. 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 냄비에 콩나물, 적당량의 물을 넣어 끓인다. 4. 콩나물이 익으면 대파를 넣고 소금으로 간을 맞춘다.
		대파	1.3	2.0	0.0	
		소금	0.1	0.1	0.0	
	오리고기 부추찜	오리고기(정육)	26.0	40.0	0.0	
		부추	6.5	10.0	0.0	1. 부추는 손질한 후 적당한 크기로 썬다. 2. 진간장, 설탕, 깨, 참기름을 섞어서 양념장을 만든다. 3. 냄비에 부추를 넣고 위에 오리고기를 올린다. 4. 양념장을 끼얹어 뚜껑을 덮고 약한 불에서 익힌다.
		진간장	1.3	2.0	0.0	
		설탕	0.7	1.0	0.0	
		깨	0.3	0.5	0.0	
		참기름	0.3	0.5	0.0	
	새송이버섯 볶음	새송이버섯	22.8	35.0	0.0	1. 새송이버섯은 적당한 크기로 썬다. 2. 식용유를 두른 팬에 다진마늘, 새송이버섯을 넣고 볶는다. 3. 참기름, 소금으로 간하여 볶고 깨를 뿌린다.
		마늘	0.3	0.5	0.0	
		소금	0.1	0.1	0.0	
		깨	0.3	0.5	0.0	
		참기름	0.7	1.0	0.0	
		식용유	0.7	1.0	0.0	
간식	배추김치	배추김치	14.0	20.0	0.0	※ 배추김치는 1cm 이하 크기로 작게 잘라서 제공한다. (만1-2세는 백김치나 맵지 않은 김치류로 제공)
	오트밀죽	오트밀	25.0	25.0	0.0	1. 냄비에 오트밀, 물을 넣고 오트밀이 퍼질 때까지 끓인다. 2. 1에 우유를 넣고 소금으로 간을 맞춘다 Tip! 오트밀은 압착 귀리(롤드 오트)를 사용한다.
		우유	20.0	30.0	0.0	
		소금	0.2	0.1	0.0	
	딸기	딸기	65.0	100.0	0.0	
	단팥빵	단팥빵	26.0	40.0	0.0	
	우유	우유	130.0	200.0	0.0	

2월 21일 (토) 조리법

급식 인원(명)	
1~2세	
3~5세	



* 원아수를 입력하시면 발주량이 자동 계산됩니다.

구분	메뉴명	식재료명	1인분량 (만1~2세)	1인분량 (만3~5세)	발주량(g)	만드는법
점심	해물볶음밥	백미	32.5	50.0	0.0	1. 밥은 고슬고슬하게 짓는다. 2. 오징어, 새우, 조갯살은 깨끗이 손질한 후 적당한 크기로 썬다. 3. 피망, 양파는 적당한 크기로 다진다. 4. 식용유를 두른 팬에 2, 다진마늘을 넣고 볶는다. 5. 오징어가 반쯤 익으면 피망, 양파를 넣고 볶는다. 6. 5에 밥을 넣고 고루 섞어 볶는다. 7. 6에 굴소스, 설탕으로 간을 맞춘 후 참기름을 넣는다. (만1-2세는 오징어를 잘게 썰어 조리)
		오징어	6.5	10.0	0.0	
		새우	6.5	10.0	0.0	
		조갯살	3.3	5.0	0.0	
		피망	3.3	5.0	0.0	
		양파	3.3	5.0	0.0	
		마늘	0.7	1.0	0.0	
		굴소스	2.0	3.0	0.0	
		설탕	0.7	1.0	0.0	
		참기름	0.7	1.0	0.0	
		식용유	1.3	2.0	0.0	
	얼갈이배춧국	얼갈이배추	19.5	30.0	0.0	1. 적당한량의 물에 멸치, 건다시마를 넣어 국물을 낸다. 2. 얼갈이배추, 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 1의 육수에 얼갈이배추, 다진마늘을 넣고 끓인다. 4. 국물이 우러나면 대파를 넣고 국간장으로 간을 맞추고 한소끔 더 끓인다.
		대파	1.3	2.0	0.0	
		마늘	0.7	1.0	0.0	
		국간장	1.3	2.0	0.0	
		멸치	0.7	1.0	0.0	
		건다시마	0.7	1.0	0.0	
	우영조림	우영	22.8	35.0	0.0	1. 우영은 껍질을 벗겨 적당한 크기로 썰고 끓는 물에 데친다. 2. 진간장, 올리고당, 깨, 참기름을 섞어 양념장을 만든다. 3. 데친 우영에 양념장을 넣고 조린다.
		진간장	1.3	2.0	0.0	
		올리고당	0.7	1.0	0.0	
		깨	0.3	0.5	0.0	
		참기름	0.7	1.0	0.0	
	깍두기	깍두기	14.0	20.0	0.0	※ 깍두기는 1cm*1cm 이하 크기로 작게 잘라서 제공한다.
간식	타락죽	백미	13.0	20.0	0.0	1. 쌀은 불려서 믹서기에 곱게 간다. 2. 양파는 잘게 다진다. 3. 참기름을 두른 냄비에 양파를 넣고 볶는다. 4. 충분히 볶은 후 곱게 간 쌀, 적당한량의 물을 넣고 끓인다. 5. 쌀이 익으면 우유를 넣고 바닥이 눌어붙지 않도록 저어가며 끓인다. 6. 소금으로 간을 맞춘다.
		양파	3.3	5.0	0.0	
		우유	65.0	100.0	0.0	
		참기름	0.3	0.5	0.0	
		소금	0.1	0.1	0.0	
		키위	32.5	50.0	0.0	
	우유	우유	130.0	200.0	0.0	

2월 23일 (월) 조리법

급식 인원(명)

1~2세

3~5세



* 원아수를 입력하시면 발주량이 자동 계산됩니다.



대구북구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

구분	메뉴명	식재료명	1인분량 (만1~2세)	1인분량 (만3~5세)	발주량(g)	만드는법
점심	흑미밥	백미 흑미	33.8 2.0	52.0 3.0	0.0 0.0	(만1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡의 양을 백미밥의 5%이하로 조절하여 제공)
	유부 미소된장국	유부 대파 마늘 된장 멸치 다시마	5.2 1.3 0.3 2.0 0.7 0.3	8.0 2.0 0.5 3.0 1.0 0.5	0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0	1. 적당량의 물에 건다시마와 멸치를 넣어 육수를 낸다. 2. 유부, 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 육수에 미소된장을 풀고 유부, 대파와 다진마늘을 넣어 끓인다.
	돼지고기 미나리볶음	돼지고기(등심) 미나리 대파 마늘 설탕 진간장 식용유	26.0 6.5 0.3 0.3 0.7 2.0 1.3	40.0 10.0 0.5 0.5 1.0 3.0 2.0	0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0	1. 돼지고기는 적당한 크기로 썬다. 2. 미나리는 손질하고 대파는 다진다. 3. 식용유를 두른 팬에 돼지고기, 다진마늘을 넣고 볶는다. 4. 돼지고기가 익을 때 쯤 미나리, 다진대파, 진간장, 설탕, 적당량의 물을 넣고 볶는다.
	건파래자반	건파래 설탕 깨 참기름 식용유 소금	3.3 0.3 0.3 0.1 0.1 0.1	5.0 0.5 0.5 0.5 2.0 0.1	0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0	1. 건파래는 이물질이 붙어 있는지 확인하고 잘게 찢는다. 2. 식용유를 두른 팬에 건파래를 볶다가 파릇해지면 설탕, 소금을 넣어 볶는다. 3. 불을 끄고 깨, 참기름을 넣고 섞는다.
	배추김치	배추김치	14.0	20.0	0.0	※ 배추김치는 1cm 이하 크기로 작게 잘라서 제공한다. (만1-2세는 백김치나 맵지 않은 김치류로 제공)
간식	고구마죽	백미 고구마 참기름 소금	13.0 13.0 0.7 0.1	20.0 20.0 1.0 0.1	0.0 0.0 0.0 0.0	1. 고구마는 잘게 다진다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀을 넣고 볶다가 고구마를 넣어 함께 볶는다. 3. 2에 적당량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. 4. 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. 5. 소금으로 간을 맞춘다.
	바나나	바나나	32.5	50.0	0.0	
	고구마맛탕	고구마 올리고당 깨 식용유	32.5 1.3 0.1 3.3	50.0 2.0 0.2 5.0	0.0 0.0 0.0 0.0	1. 고구마를 적당한 크기로 자른다. 2. 식용유를 두른 팬에 고구마를 넣어 굽는다. 3. 고구마가 익으면 올리고당을 묻히고 한번 더 굽는다. 4. 깨를 뿌린다. Tip! 조리과정이 어려운 경우 완제품을 사용한다.
	우유	우유	130.0	200.0	0.0	

2월 24일 (화) 조리법

급식 인원(명)

1~2세

3~5세



* 원아수를 입력하시면 발주량이 자동 계산됩니다.



대구북구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

구분	메뉴명	식재료명	1인분량 (만1~2세)	1인분량 (만3~5세)	발주량(g)	만드는법
점심	차조밥	백미 차조	33.8 2.0	52.0 3.0	0.0 0.0	(만1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡의 양을 백미밥의 5%이하로 조절하여 제공)
	쇠고기뭇국	쇠고기(양지) 무 대파 마늘 국간장	13.0 6.5 1.3 0.3 0.7	20.0 10.0 2.0 0.5 1.0	0.0 0.0 0.0 0.0 0.0	1. 쇠고기, 무, 대파는 적당한 크기로 썬다. 2. 냄비에 적당한량의 물, 쇠고기, 무를 넣고 끓인다. 3. 쇠고기가 익으면 대파, 다진마늘을 넣는다. 4. 국간장으로 간을 맞춘다.
	두부조림	두부 대파 마늘 진간장 고춧가루 설탕 깨 참기름 식용유	29.3 0.7 0.3 2.0 0.1 0.2 0.1 0.3 1.3	45.0 1.0 0.5 3.0 0.1 0.3 0.2 0.5 2.0	0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0	1. 두부는 적당한 크기로 썬다. 2. 다진대파, 다진마늘, 진간장, 고춧가루, 설탕, 깨, 참기름을 섞어 양념장을 만든다. 3. 식용유를 두른 팬에 두부를 살짝 굽는다. 4. 3에 적당한량의 물, 양념장을 넣어 조리한다. (만1-2세는 고춧가루를 빼고 조리)
	연근 흑임자소스 무침	연근 흑임자 마요네즈 진간장 참기름 설탕 식초 올리브유	22.8 0.7 2.0 0.7 0.3 0.3 0.3 0.3	35.0 1.0 3.0 1.0 0.5 0.5 0.5 0.5	0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0	1. 연근은 적당한 크기로 썬다. 2. 끓는 물에 식초를 넣고 1의 연근을 삶은 후 물기를 뺀다. 3. 믹서기에 흑임자, 마요네즈, 올리브유, 진간장, 설탕, 참기름, 물을 넣고 갈아 소스를 만들어 연근에 골고루 버무린다.
	배추김치	배추김치	14.0	20.0	0.0	※ 배추김치는 1cm 이하 크기로 작게 잘라서 제공한다. (만1-2세는 백김치나 맵지 않은 김치류로 제공)
	누룽지죽	누룽지 소금	13.0 0.1	20.0 0.1	0.0 0.0	1. 냄비에 누룽지, 적당한량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. 2. 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. 3. 소금으로 간을 맞춘다.
	물만두	만두	26.0	40.0	0.0	1. 만두를 끓는 물에 삶는다.
	마시는요거트	액상발효유	91.0	140.0	0.0	
간식						

2월 25일 (수) 조리법

급식 인원(명)

1~2세

3~5세



* 원아수를 입력하시면 발주량이 자동 계산됩니다.



대구북구

어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

구분	메뉴명	식재료명	1인분량 (만1~2세)	1인분량 (만3~5세)	발주량(g)	만드는법
점심	짜장덮밥	백미	32.5	50.0	0.0	1. 밥은 고슬고슬하게 짓는다. 2. 감자, 양배추, 양파, 애호박은 적당한 크기로 썬다. 3. 식용유를 두른 팬에 2의 재료를 볶다가 춘장을 넣고 볶은 후 물을 부어 끓인다. 4. 3에 설탕을 넣고 전분물(전분가루1:물1)을 넣어 농도를 조절 한다. 5. 4를 밥에 올린다.
		감자	6.5	10.0	0.0	
		양배추	6.5	10.0	0.0	
		양파	6.5	10.0	0.0	
		애호박	6.5	10.0	0.0	
		춘장	6.5	10.0	0.0	
		설탕	1.3	2.0	0.0	
		전분가루	1.3	2.0	0.0	
		식용유	1.3	2.0	0.0	
	달걀국	달걀	13.0	20.0	0.0	1. 적당한량의 물에 멸치, 건다시마를 넣어 국물을 낸다. 2. 달걀은 풀고 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 1의 육수에 달걀을 넣고 끓으면 대파를 넣는다. 4. 국간장으로 간을 맞춘다.
		대파	1.3	2.0	0.0	
		국간장	0.7	1.0	0.0	
		멸치	0.7	1.0	0.0	
		건다시마	0.7	1.0	0.0	
	등근어묵 볶음	등근어묵	22.8	35.0	0.0	1. 당근, 양파, 피망은 적당한 크기로 썬다. 2. 다진마늘, 진간장, 올리고당, 깨, 참기름을 섞어 양념장을 만든다. 3. 식용유를 두른 팬에 1의 재료, 2의 양념장을 넣고 볶는다.
		양파	3.3	5.0	0.0	
		당근	3.3	5.0	0.0	
		피망	3.3	5.0	0.0	
		마늘	0.3	0.5	0.0	
		진간장	1.0	1.5	0.0	
		올리고당	1.3	2.0	0.0	
		깨	0.1	0.2	0.0	
		참기름	0.7	1.0	0.0	
		식용유	1.3	2.0	0.0	
	깍두기	깍두기	14.0	20.0	0.0	※ 깍두기는 1cm*1cm 이하 크기로 작게 잘라서 제공한다.
간식	당근찹쌀죽	찹쌀	13.0	20.0	0.0	1. 당근, 양파는 잘게 다진다. 2. 냄비에 불린 찹쌀, 적당한량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. 3. 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 당근, 양파를 넣고 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. 4. 소금으로 간을 맞춘다.
		당근	9.8	15.0	0.0	
		양파	3.3	5.0	0.0	
		소금	0.1	0.1	0.0	
	사과	사과	32.5	50.0	0.0	
	미니약과	미니약과	19.5	30.0	0.0	
	우유	우유	130.0	200.0	0.0	

2월 26일 (목) 조리법

급식 인원(명)

1~2세

3~5세



* 원아수를 입력하시면 발주량이 자동 계산됩니다.



대구북구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

구분	메뉴명	식재료명	1인분량 (만1~2세)	1인분량 (만3~5세)	발주량(g)	만드는법
점심	백미밥	백미	35.8	55.0	0.0	
	애호박 양파국	애호박	13.0	20.0	0.0	1. 적당한량의 물에 멸치, 건다시마를 넣어 국물을 낸다. 2. 애호박, 양파, 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 1의 육수에 애호박, 양파, 다진마늘을 넣고 끓인다. 4. 애호박이 어느 정도 익으면 대파를 넣고 국간장으로 간을 맞춘다.
		양파	6.5	10.0	0.0	
		대파	1.3	2.0	0.0	
		마늘	3.3	5.0	0.0	
		국간장	0.7	1.0	0.0	
		멸치	0.7	1.0	0.0	
		건다시마	0.7	1.0	0.0	
	닭살 브로콜리 크림소스 볶음	닭고기	19.5	30.0	0.0	1. 닭고기는 손질하여 물기를 뺀다. 2. 브로콜리는 적당한 크기로 썬다. 3. 기름을 두른 팬에 다진마늘을 볶다가 브로콜리를 넣는다. 4. 3에 닭고기를 넣고 우유, 생크림을 넣어 끓인다. 5. 4에 소금으로 간을 맞춘 후 후춧가루를 넣고 조금 더 끓여 줄인다.
		브로콜리	9.8	15.0	0.0	
		마늘	0.7	1.0	0.0	
		생크림	6.5	10.0	0.0	
		우유	26.0	40.0	0.0	
		소금	0.1	0.1	0.0	
		식용유	0.7	1.0	0.0	
	오이나물	오이	22.8	35.0	0.0	1. 오이는 적당한 크기로 썰어 데친 후 물기를 뺀다. 2. 데친 오이에 다진마늘, 참기름, 소금을 넣어 무친 후 깨를 뿌린다.
		마늘	0.3	0.5	0.0	
		깨	0.1	0.1	0.0	
		참기름	0.3	0.5	0.0	
		소금	0.1	0.1	0.0	
	배추김치	배추김치	14.0	20.0	0.0	※ 배추김치는 1cm 이하 크기로 작게 잘라서 제공한다. (만1-2세는 백김치나 맵지 않은 김치류로 제공)
간식	시금치죽	백미	16.3	25.0	0.0	1. 시금치는 잘게 다진다. 2. 냄비에 불린 쌀, 적당한량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. 3. 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 시금치, 다진마늘을 넣어 쌀알이 퍼질 때 까지 저어가며 끓인다. 4. 참기름, 소금으로 간을 맞춘다.
		시금치	9.8	15.0	0.0	
		마늘	0.1	0.2	0.0	
		참기름	0.3	0.5	0.0	
		소금	0.1	0.1	0.0	
	건새우 부추전	건새우	2.0	3.0	0.0	1. 건새우는 다지고, 부추는 적당한 길이로 썰고, 양파는 채썬다. 2. 밀가루, 소금, 적당한량의 물을 섞은 뒤 1의 재료를 넣고 섞는다. 3. 팬에 식용유를 두르고 2의 반죽을 적당량 덜어 노릇하게 부친다.
		부추	6.5	10.0	0.0	
		양파	2.0	3.0	0.0	
		밀가루	9.8	15.0	0.0	
		소금	0.1	0.1	0.0	
		식용유	1.95	3	0.0	
	우유	우유	130.0	200.0	0.0	

2월 27일 (금) 조리법

급식 인원(명)	
1~2세	
3~5세	



* 원아수를 입력하시면 발주량이 자동 계산됩니다.

구분	메뉴명	식재료명	1인분량 (만1~2세)	1인분량 (만3~5세)	발주량(g)	만드는법
점심	기장밥	백미 기장	33.8 2.0	52.0 3.0	0.0 0.0	(만1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡의 양을 백미밥의 5%이하로 조절하여 제공)
	북엇국	북어채 대파 마늘 국간장 참기름	2.6 3.3 0.3 0.7 0.3	4.0 5.0 0.5 1.0 0.5	0.0 0.0 0.0 0.0 0.0	1. 북어채, 대파는 적당한 크기로 썬다. 2. 참기름을 두른 냄비에 북어채를 넣고 볶는다. 3. 2에 적당한량의 물, 다진마늘을 넣고 끓인다. 4. 끓어오르면 대파를 넣고 국간장으로 간을 맞춘다. (만1-2세는 북어채를 곱게 찢거나 갈아서 조리)
	쇠고기 표고조림	쇠고기(등심) 표고버섯 파 마늘 깨 진간장 올리고당 참기름 식용유	26.0 6.5 0.7 0.7 0.3 1.3 1.3 0.3 0.7	40.0 10.0 1.0 1.0 0.5 2.0 2.0 0.5 1.0	0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0	1. 쇠고기, 표고버섯, 대파는 적당한 크기로 썬다. 2. 그릇에 쇠고기, 다진마늘, 진간장, 올리고당, 깨, 참기름을 넣어 골고루 버무린다. 3. 식용유를 두른 팬에 2을 넣어 볶다가 파, 표고버섯을 넣고 함께 볶는다.
	양배추나물 (만1-2세)	양배추 진간장 깨 참기름	22.8 0.7 0.3 0.3	35.0 1.0 0.5 0.5	0.0 0.0 0.0 0.0	1. 양배추는 적당한 크기로 채썰어 끓는 물에 데친다. 2. 1의 양배추에 진간장, 깨, 참기름을 넣어 무친다.
	양배추무침 (만3-5세)	양배추 마늘 진간장 식초 설탕 깨 참기름	22.8 0.3 0.7 0.3 0.7 0.3 0.3	35.0 0.5 1.0 0.5 1.0 0.5 0.5	0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0	1. 양배추는 적당한 크기로 썬다. 2. 다진마늘, 진간장, 식초, 설탕, 깨, 참기름을 섞어 양념장을 만든다. 3. 양배추에 2의 양념장을 넣어 무친다.
	깍두기	깍두기	14.0	20.0	0.0	※ 깍두기는 1cm*1cm 이하 크기로 작게 잘라서 제공한다.
간식	연두부죽	백미 연두부 당근 참기름 소금	13.0 9.8 2.0 1.3 0.3	20.0 15.0 3.0 2.0 0.5	0.0 0.0 0.0 0.0 0.0	1. 당근은 다진다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀을 넣고 볶는다. 3. 2에 당근을 넣고 함께 볶다가 물을 부어 끓이고 연두부를 넣는다. 4. 소금으로 간을 맞춘다.
	굴	굴	32.5	50.0	0.0	
	연두부찜 /양념장	연두부 진간장 참기름 깨 마늘	97.5 0.7 0.7 0.2 0.3	150.0 1.0 1.0 0.3 0.5	0.0 0.0 0.0 0.0 0.0	1. 연두부는 찢거나 데친다. 2. 다진마늘, 진간장, 깨, 참기름을 섞어서 양념장을 만든다. 3. 연두부, 양념장을 함께 제공한다.
	우유	우유	130.0	200.0	0.0	

2월 28일 (토) 조리법

급식 인원(명)	
1~2세	
3~5세	



* 원아수를 입력하시면 발주량이 자동 계산됩니다.

구분	메뉴명	식재료명	1인분량 (만1~2세)	1인분량 (만3~5세)	발주량(g)	만드는법
점심	돼지고기 가지덮밥	백미	32.5	50.0	0.0	1. 밥은 고슬고슬하게 짓는다. 2. 돼지고기, 가지, 양파는 적당한 크기로 썬다. 3. 다진대파, 다진마늘, 진간장, 설탕, 참기름을 섞어 양념장을 만든다. 4. 그릇에 2의 재료, 3의 양념장을 넣어 재운다. 5. 식용유를 두른 팬에 채워 둔 재료를 볶아 익힌다. 6. 5를 밥 위에 얹는다.
		돼지고기(얇다리살)	19.5	30.0	0.0	
		가지	6.5	10.0	0.0	
		양파	3.3	5.0	0.0	
		대파	0.7	1.0	0.0	
		마늘	0.7	1.0	0.0	
		진간장	3.3	5.0	0.0	
		설탕	0.7	1.0	0.0	
		참기름	0.7	1.0	0.0	
		식용유	1.3	2.0	0.0	
	근대된장국	근대	13.0	20.0	0.0	1. 적당한량의 물에 멸치, 건다시마를 넣어 국물을 낸다. 2. 근대, 무는 적당한 크기로 썬다. 3. 된장을 푼 육수에 무를 넣고 끓인다. 4. 무가 반쯤 익으면 근대, 다진마늘을 넣고 끓인다.
		무	6.5	10.0	0.0	
		마늘	0.3	0.5	0.0	
		된장	2.0	3.0	0.0	
		멸치	0.7	1.0	0.0	
		건다시마	0.7	1.0	0.0	
	깻잎순나물	깻잎순	22.8	35.0	0.0	1. 깻잎순은 끓는 물에 데쳐 적당한 크기로 썬다. 2. 다진마늘, 진간장, 깨, 참기름을 넣고 무친다.
		마늘	0.3	0.5	0.0	
		진간장	0.7	1.0	0.0	
		깨	0.3	0.5	0.0	
		참기름	0.3	0.5	0.0	
	깍두기	깍두기	14.0	20.0	0.0	※ 깍두기는 1cm*1cm 이하 크기로 작게 잘라서 제공한다.
간식	녹두죽	백미	13.0	20.0	0.0	1. 적당한량의 물에 녹두를 넣고 표면이 터질 때까지 삶는다. 2. 삶은 녹두를 갈아 녹두물을 준비한다. 3. 녹두물에 불린 쌀을 넣고 약한 불에서 저어주며 끓인다. 4. 거의 다 익었을 때 소금으로 간을 맞춘다.
		녹두	6.5	10.0	0.0	
		소금	0.1	0.1	0.0	
	치즈스틱	치즈스틱	26.0	40.0	0.0	1. 식용유를 두른 팬에 치즈스틱을 노릇노릇하게 굽는다.
		식용유	3.3	5.0	0.0	
	마시는요거트	액상발효유	91.0	140.0	0.0	

생일식단

급식 인원(명)	
1~2세	
3~5세	

← * 원아수를 입력하시면 발주량이 자동 계산됩니다.



구분	메뉴명	식재료명	1인분량 (만1~2세)	1인분량 (만3~5세)	발주량(g)	만드는법
점심	백미밥	백미	35.8	55.0	0.0	
	조갯살 미역국	조갯살	9.8	15.0	0.0	1. 조갯살은 씻은 후 체에 받쳐 물기를 뺀다. 2. 불린 미역은 적당한 크기로 썬다. 3. 참기름을 두른 냄비에 미역을 넣고 볶는다. 4. 3에 적당량의 물과 조갯살을 넣고 끓인다. 5. 국간장으로 간을 맞춘다.
		건미역	0.7	1.0	0.0	
		국간장	1.3	2.0	0.0	
		참기름	0.3	0.5	0.0	
	매실청 돼지불고기	돼지고기(등심)	22.8	35.0	0.0	1. 돼지고기, 양배추는 적당한 크기로 썬다. 2. 다진대파, 다진마늘, 진간장, 매실청, 설탕, 깨, 참기름을 섞어 양념장을 만든다. 3. 2의 양념장에 돼지고기를 재워둔 후 식용유를 두른 팬에 굽는다. 4. 돼지고기가 익을 때쯤 양배추를 넣어 익힌다.
		양배추	6.5	10.0	0.0	
		대파	0.7	1.0	0.0	
		마늘	0.7	1.0	0.0	
		진간장	1.3	2.0	0.0	
		매실청	1.3	2.0	0.0	
		설탕	0.3	0.5	0.0	
		깨	0.2	0.3	0.0	
	숙주나물	숙주	22.8	35.0	0.0	1. 숙주는 끓는 물에 데친 후 물기를 빼고 적당한 길이로 썬다. 2. 다진마늘, 진간장, 깨, 참기름을 넣어 버무린다.
		마늘	0.7	1.0	0.0	
		진간장	0.7	1.0	0.0	
		깨	0.3	0.5	0.0	
	배추김치	참기름	0.3	0.5	0.0	※ 배추김치는 1cm 이하 크기로 작게 잘라서 제공한다. (만1-2세는 백김치나 맵지 않은 김치류로 제공)
		식용유	1.0	2.0	0.0	
		배추김치	14.0	20.0	0.0	
간식	가지치즈죽	백미	13.0	20.0	0.0	1. 가지는 잘게 다진다. 2. 냄비에 불린 쌀, 적당량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. 3. 끓어오르면 불을 약하게 줄인 후 가지를 넣고 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. 4. 치즈를 넣고 소금으로 간을 맞춘다.
		가지	9.8	15.0	0.0	
		치즈	6.5	10.0	0.0	
		소금	0.1	0.1	0.0	
	딸기	딸기	65.0	100.0	0.0	
	생일케이크	케이크	26.0	40.0	0.0	
	우유	우유	130.0	200.0	0.0	

견학식단

급식 인원(명)	
1~2세	
3~5세	

← * 원아수를 입력하시면 발주량이 자동 계산됩니다.



구분	메뉴명	식재료명	1인분량 (만1~2세)	1인분량 (만3~5세)	발주량(g)	만드는법
점심	유부초밥	백미	32.5	50.0	0.0	1. 밥은 고슬고슬하게 짓는다. 2. 유부는 어슷하게 반으로 잘라 끓는 물에 데친 후 찬물에 헹군다. 3. 우엉, 피망, 당근을 잘게 다진다. 4. 진간장, 식초, 설탕과 깨를 넣어 조림장을 끓이다가 우엉, 피망, 당근을 넣고 국물이 없어질 때까지 은근하게 조린다. 5. 채소가 어느 정도 조리되면 마지막에 유부를 뒤집어 넣고, 유부에 간이 배면 건진다. 6. 5의 채소에 밥을 넣고 골고루 섞는다. 7. 유부에 6을 넣어 속을 채운다. (만 1-2세는 유부초밥을 한 입 크기로 잘라 제공)
		유부	13.0	20.0	0.0	
		우엉	3.3	5.0	0.0	
		피망	3.3	5.0	0.0	
		당근	3.3	5.0	0.0	
		깨	0.3	0.5	0.0	
		진간장	1.3	2.0	0.0	
		식초	0.7	1.0	0.0	
		설탕	0.7	1.0	0.0	
	비엔나구이	비엔나소시지	22.8	35.0	0.0	1. 비엔나소시지에 칼집을 넣은 후 끓는물에 한번 데친다. 2. 식용유를 두른 팬에 비엔나소시지를 굽는다.
		식용유	1.3	2.0	0.0	
간식	밥새우죽	백미	13.0	20.0	0.0	1. 밥새우는 후라이팬에 넣고 살짝 볶아서 믹서로 간다. 2. 참기름을 두른 냄비에 불린 쌀을 넣고 볶는다. 3. 충분히 볶아지면 적당량의 물을 넣고 저어가며 끓인다. 4. 쌀알이 퍼지면 간 밥새우를 넣고 저어가며 끓인다. 5. 소금으로 간을 맞춘다.
		밥새우	6.5	10.0	0.0	
		참기름	0.3	0.5	0.0	
		소금	0.1	0.1	0.0	
	굴	굴	32.5	50.0	0.0	
	롤빵	롤빵	26.0	40.0	0.0	
	우유	우유	130.0	200.0	0.0	
	마시는요거트	액상발효유	91.0	140.0	0.0	