

## 5월 2일 (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	열무 보리비빔밥	백미	29.3	45.0	0.0	1. 밥은 고슬고슬하게 짓는다. 2. 열무, 숙주는 손질하여 데쳐 물기를 뺀 후 다진마늘, 참기름, 소금으로 간을 맞춘다. 3. 당근, 무는 채 썰어 식용유에 볶아 소금으로 간을 맞춘다. 4. 밥에 열무, 숙주, 당근, 무를 올려 낸다.  Tip. 만1-2세는 백미밥으로 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.
		보리	3.3	5.0	0.0	
		열무	9.8	15.0	0.0	
		무	6.5	10.0	0.0	
		숙주	6.5	10.0	0.0	
		당근	6.5	10.0	0.0	
		마늘	1.3	2.0	0.0	
		소금	0.1	0.1	0.0	
		참기름	0.7	1.0	0.0	
		식용유	1.3	2.0	0.0	
	다시마뭉국	무	19.5	30.0	0.0	1. 적당량의 물에 멸치, 건다시마를 넣어 국물을 낸다. 2. 건져낸 다시마는 적당한 크기로 썬다. 3. 무, 대파는 적당한 크기로 썬다. 4. 1의 육수에 무를 넣고 끓이다가 익으면 다시마, 대파, 다진마늘을 넣는다. 5. 국간장, 참기름으로 간을 맞춘다.
		대파	1.3	2.0	0.0	
		마늘	0.3	0.5	0.0	
		국간장	0.7	1.0	0.0	
		참기름	0.3	0.5	0.0	
		멸치	0.7	1.0	0.0	
		건다시마	0.7	1.0	0.0	
	돼지고기 된장구이	돼지고기(등심)	26.0	40.0	0.0	1. 돼지고기, 양파, 대파는 적당한 크기로 썬다. 2. 다진마늘, 다진생강, 된장, 진간장, 고춧가루, 설탕, 참기름을 섞어 양념장을 만든다. 3. 돼지고기에 양파, 대파, 2의 양념장을 넣어 재운다. 4. 식용유를 두른 팬에 3을 넣어 굽는다. (만1-2세는 고춧가루를 빼고 조리)
		양파	3.3	5.0	0.0	
		대파	1.3	2.0	0.0	
		마늘	0.7	1.0	0.0	
		생강	0.7	1.0	0.0	
		된장	2.6	4.0	0.0	
		진간장	0.7	1.0	0.0	
		고춧가루	0.0	0.2	0.0	
		설탕	0.7	1.0	0.0	
		식용유	1.3	2.0	0.0	
		참기름	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	양파죽	백미	13.0	20.0	0.0	1. 양파는 잘게 다진다. 2. 참기름을 두른 냄비에 불린 쌀, 양파를 넣고 볶다가 적당한량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. 3. 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. 4. 소금으로 간을 맞춘다.
		양파	13.0	20.0	0.0	
		소금	0.1	0.1	0.0	
		참기름	0.7	1.0	0.0	
	편단호박	단호박	52.0	80.0	0.0	※ 으깨거나 작게 자르고, 음료(물, 우유 등)와 함께 제공한다.
	우유	우유	130.0	200.0	0.0	

## 5월 4일 (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	백미밥	백미	35.8	55.0	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	
	새우가스/ 타르타르 소스	새우	22.8	35.0	0.0	1. 새우살은 소금, 후추로 밑간한다. 2. 양파는 적당한 크기로 다진다. 3. 그릇에 새우살, 양파, 부침가루를 넣고 섞어 반죽을 만든다. 4. 3에 빵가루를 골고루 묻힌다. 5. 튀김냄비에 식용유를 부어 적당한 온도가 되면 4를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. 6. 튀겨진 새우가스, 타르타르소스를 곁들여 낸다. Tip! 조리과정이 어려운 경우 완제품을 사용해도 좋아요.
		양파	6.5	10.0	0.0	
		밀가루	6.5	10.0	0.0	
		빵가루	3.3	5.0	0.0	
		식용유	2.0	3.0	0.0	
		소금	0.1	0.1	0.0	
		타르타르소스	3.3	5.0	0.0	
	애호박나물	애호박	22.8	35.0	0.0	1. 애호박은 적당한 크기로 썰어 소금에 살짝 절인 후 물에 행구고 물기를 짠다. 2. 참기름을 두른 팬에 애호박, 다진대파, 다진마늘을 넣고 볶는다. 3. 애호박이 어느정도 익으면 진간장으로 간을 맞추고 깨를 뿌린다.
		대파	0.3	0.5	0.0	
		마늘	0.3	0.5	0.0	
		진간장	0.7	1.0	0.0	
		깨	0.3	0.5	0.0	
		참기름	0.7	1.0	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	당근참쌀죽	참쌀	13.0	20.0	0.0	1. 당근, 양파는 잘게 다진다. 2. 냄비에 불린 참쌀, 적당량의 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	
	바나나	바나나	32.5	50.0	0.0	
	당근 팬케이크	핫케이크가루	13.0	20.0	0.0	1. 당근은 강판 또는 믹서로 간다. 2. 핫케이크가루, 간당근, 달걀과 우유를 섞어 반죽한다. 3. 식용유를 두른 팬에 노릇노릇하게 굽는다.
		당근	6.5	10.0	0.0	
		달걀	3.3	5.0	0.0	
		우유	6.5	10.0	0.0	
	우유	식용유	1.3	2.0	0.0	
		우유	130.0	200.0	0.0	

## 5월 6일 (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	돼지고기 브로콜리 볶음밥	백미	32.5	50.0	0.0	1. 밥은 고슬고슬하게 짓는다. 2. 돼지고기는 잘게 썰어 후추를 넣고 재운다. 3. 브로콜리는 데친 후 양파, 같이 잘게 썬다. 4. 식용유를 두른 팬에 돼지고기, 다진마늘을 넣고 볶는다. 5. 4에 브로콜리, 양파를 넣고 볶다가 밥을 넣어 볶는다. 6. 깨, 참기름과 소금으로 간한다.
		돼지고기	13.0	20.0	0.0	
		브로콜리	6.5	10.0	0.0	
		양파	3.3	5.0	0.0	
		마늘	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	
		소금	0.1	0.1	0.0	
	유부실팟국	유부	6.5	10.0	0.0	1. 적당한량의 물에 멸치, 건다시마를 넣어 국물을 낸다. 2. 유부는 적당한 크기로 썰어 끓는 물에 데친 후 찬물에 행군다. 3. 실팟는 적당한 크기로 썬다. 4. 1의 육수에 유부, 실팟를 넣고 끓이다가 국간장으로 간을 맞춘다.
		실팟	1.3	2.0	0.0	
		국간장	0.3	0.5	0.0	
		멸치	0.7	1.0	0.0	
		건다시마	0.7	1.0	0.0	
	잔멸치 우영조림	멸치	16.3	25.0	0.0	1. 우영은 적당한 크기로 썰어 삶는다. 2. 참깨, 다진 마늘, 간장, 매실액을 넣어 양념장을 만든다. 3. 식용유를 두른 팬에 잔멸치, 삶은 우영을 넣어 볶다가 양념장을 넣고 조리린다.
		우영	6.5	10.0	0.0	
		마늘	0.1	0.2	0.0	
		매실청	0.7	1.0	0.0	
		진간장	1.3	2.0	0.0	
		깨	0.1	0.1	0.0	
		참기름	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	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	
	오렌지	오렌지	32.5	50.0	0.0	
	꿀호떡	꿀호떡	26.0	40.0	0.0	
	우유	우유	130.0	200.0	0.0	

# 5월 7일 (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)
	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. 적당량의 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)
	닭고기 버섯조림	닭고기(가슴살) 표고버섯 당근 진간장 올리고당 깨 참기름 식용유	22.8 6.5 3.3 2.6 1.3 0.3 0.7 1.3	35.0 10.0 5.0 4.0 2.0 0.5 1.0 2.0	0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0	1. 닭고기는 적당한 크기로 썰어 소금으로 밑간한다. 2. 버섯, 당근은 적당한 크기로 썬다. 3. 진간장, 올리고당, 깨, 참기름을 섞어 양념장을 만든다. 4. 식용유를 두른 팬에 닭고기를 볶다가 버섯, 당근, 양념장을 넣고 조리면서 익힌다.
	오이나물 (만1-2세)	오이 마늘 깨 참기름 소금	22.8 0.3 0.1 0.3 0.1	35.0 0.5 0.1 0.5 0.1	0.0 0.0 0.0 0.0 0.0	1. 오이는 적당한 크기로 썰어 데친 후 물기를 뺀다. 2. 데친 오이에 다진마늘, 참기름, 소금을 넣어 무친 후 깨를 뿌린다.
	오이무침 (만3-5세)	오이 마늘 식초 고춧가루 설탕 깨 참기름 소금	22.8 0.3 0.3 0.0 0.3 0.3 0.3 0.1	35.0 0.5 0.5 0.1 0.5 0.5 0.5 0.2	0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0	1. 오이는 적당한 크기로 썰어 소금에 절인 뒤 물기를 꼭 짠다. 2. 다진마늘, 식초, 고춧가루, 설탕, 깨, 참기름을 섞어 양념장을 만든다. 3. 1의 오이에 2의 양념장을 넣고 버무린다.
	배추김치	배추김치	14.0	20.0	0.0	※ 배추김치는 1cm 이하 크기로 작게 잘라서 제공한다. (만1-2세는 백김치나 맵지 않은 김치류로 제공)
간식	타락죽	백미 양파 우유 참기름 소금	13.00 3.25 52.00 0.33 0.07	20.0 5.0 80.0 0.5 0.1	0.0 0.0 0.0 0.0 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, 적당량의 물을 넣고 끓인다. 5. 쌀이 익으면 우유를 넣고 바닥이 눌어붙지 않도록 저어가며 끓인다. 6. 소금으로 간을 맞춘다.
	후리가게 주먹밥	백미 후리가게 깨 참기름	19.5 3.9 0.3 0.3	30.0 6.0 0.5 0.5	0.0 0.0 0.0 0.0	1. 밥은 고슬고슬하게 짓는다. 2. 그릇에 밥, 후리가게, 깨, 참기름을 넣고 잘 섞는다. 3. 한 입 크기로 주먹밥을 만든다.
	사과 당근주스	사과 당근 올리고당	65.0 32.5 2.0	100.0 50.0 3.0	0.0 0.0 0.0	1. 사과와 당근은 껍질을 제거한 뒤 큼직하게 썬다. 2. 끓는 물에 당근을 넣고 데친 뒤 식힌다. 3. 믹서기에 사과, 2의 당근, 올리고당, 생수를 넣고 곱게 간다. Tip! 공정이 어려울 경우 완제품을 사용해도 좋아요.

## 5월 8일 (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	잡쌀현미밥	잡쌀	33.8	52.0	0.0	(만1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡의 양을 백미밥의 5%이하로 조절하여 제공)
		현미	2.0	3.0	0.0	
	쇠고기 당면국	쇠고기(양지)	9.8	15.0	0.0	1. 쇠고기, 양파는 적당한 크기로 썬다. 2. 당면은 불린 뒤 적당한 길이로 썬다. 3. 냄비에 적당량의 물을 넣고 쇠고기, 다진마늘을 넣어 끓인다. 4. 양파, 당면을 넣고 국간장으로 간을 맞춘다.
		양파	6.5	10.0	0.0	
		당면	3.3	5.0	0.0	
		마늘	0.3	0.5	0.0	
		국간장	0.7	1.0	0.0	
	스크램블 에그	달걀	29.3	45.0	0.0	1. 달걀을 풀고 우유, 소금을 넣어 간한다. 2. 식용유를 두른 팬에 붓고 휘저으며 익힌다.
		우유	6.5	10.0	0.0	
		식용유	0.1	0.1	0.0	
		소금	1.3	2.0	0.0	
	청경채나물	청경채	22.8	35.0	0.0	1. 청경채는 살짝 데쳐 찬물로 행구고 물기를 짰다. 2. 1의 청경채에 다진마늘, 진간장, 깨, 참기름을 넣고 버무린다.
		마늘	0.3	0.5	0.0	
		진간장	0.7	1.0	0.0	
		깨	0.3	0.5	0.0	
간식	고구마죽	참기름	0.7	1.0	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.
		소금	0.1	0.1	0.0	
		백미	13.0	20.0	0.0	
		고구마	13.0	20.0	0.0	
		참기름	0.7	1.0	0.0	
	방울토마토	방울토마토	65.0	100.0	0.0	※ 방울토마토는 껍질을 제거하고 목에 걸리지 않도록 적당한 크기로 작게 잘라 제공한다.
	찐고구마	고구마	52.0	80.0	0.0	※ 으깨거나 작게 자르고, 음료(물, 우유 등)와 함께 제공한다.
	우유	우유	130.0	200.0	0.0	
	배추김치	배추김치	14.0	20.0	0.0	※ 배추김치는 1cm 이하 크기로 작게 잘라서 제공한다. (만1-2세는 백김치나 맵지 않은 김치류로 제공)
	청경채나물	청경채	22.8	35.0	0.0	1. 청경채는 살짝 데쳐 찬물로 행구고 물기를 짰다. 2. 1의 청경채에 다진마늘, 진간장, 깨, 참기름을 넣고 버무린다.
		마늘	0.3	0.5	0.0	
		진간장	0.7	1.0	0.0	
		깨	0.3	0.5	0.0	

## 5월 9일 (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	마파두부 덮밥	백미	32.5	50.0	0.0	1. 밥은 고슬고슬하게 짓는다. 2. 두부는 적당한 크기로 썬다. 3. 돼지고기, 피망, 대파는 적당한 크기로 썬다. 4. 식용유를 두른 팬에 고춧가루를 볶아 고추기름을 만든다. 5. 고추기름에 피망, 대파, 다진마늘을 넣고 볶은 후 돼지고기를 넣고 살짝 볶는다. 6. 5에 된장, 진간장, 굴소스, 설탕을 넣는다. 7. 6에 두부를 넣고 전분가루로 농도를 조절한 후 참기름을 넣는다. 8. 밥 위에 마파두부를 얹어 제공한다. (만1-2세는 고춧가루를 빼고 조리)
		두부	26.0	40.0	0.0	
		돼지고기(뒷다리)	3.3	5.0	0.0	
		피망	3.3	5.0	0.0	
		대파	0.3	0.5	0.0	
		마늘	0.3	0.5	0.0	
		고춧가루	0.2	0.3	0.0	
		된장	0.3	0.5	0.0	
		진간장	1.3	2.0	0.0	
		굴소스	0.3	0.5	0.0	
		설탕	0.7	1.0	0.0	
		전분가루	1.3	2.0	0.0	
		참기름	0.7	1.0	0.0	
		식용유	1.3	2.0	0.0	
	근대맑은국	근대	19.5	30.0	0.0	1. 적당한량의 물에 멸치, 건다시마를 넣어 국물을 낸다. 2. 근대, 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 1의 육수에 근대, 다진마늘을 넣고 끓인다. 4. 근대가 익으면 대파를 넣고 국간장으로 간을 맞춘다.
		대파	2.0	3.0	0.0	
		마늘	0.3	0.5	0.0	
		국간장	0.7	1.0	0.0	
		멸치	0.7	1.0	0.0	
		건다시마	0.7	1.0	0.0	
	동그랑땡 채소볶음	돼지고기(뒷다리)	13.0	20.0	0.0	1. 동그랑땡, 당근, 피망은 적당한 크기로 썬다. 2. 식용유를 두른 팬에 동그랑땡, 1의 당근, 피망을 넣고 볶는다. 3. 소금으로 간을 맞춘다.
		두부	9.8	15.0	0.0	
		양파	6.5	10.0	0.0	
		당근	6.5	10.0	0.0	
		피망	9.8	15.0	0.0	
		달걀	3.3	5.0	0.0	
		밀가루	2.0	3.0	0.0	
		식용유	1.3	2.0	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	찹쌀대추죽	백미	6.5	10.0	0.0	1. 대추는 삶아 씨를 제거하고 다진다. 2. 냄비에 불린 쌀, 불린 찹쌀, 대추, 적당한량의 물을 넣고 저어가며 끓인다. 3. 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 4. 소금으로 간을 맞춘다.
		찹쌀	6.5	10.0	0.0	
		대추	3.3	5.0	0.0	
		소금	0.1	0.1	0.0	
	쌀과자	쌀과자	9.8	15.0	0.0	
	우유	우유	130.0	200.0	0.0	

# 5월 11일 (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	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)
	미역국	건미역 국간장 참기름	1.3 0.7 0.3	2.0 1.0 0.5	0.0 0.0 0.0	1. 건미역은 물에 불려 적당한 크기로 썬다. 2. 참기름을 두른 냄비에 미역을 넣고 볶다가 적당량의 물을 넣어 끓인다. 3. 미역이 충분히 익었을 때 국간장으로 간을 맞춘다.
	돼지고기 당근볶음	돼지고기(등심) 당근 대파 마늘 진간장 참기름 식용유	22.8 6.5 2.0 0.3 0.7 0.3 1.3	35.0 10.0 3.0 0.5 1.0 0.5 2.0	0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0	1. 돼지고기, 당근, 대파를 적당한 크기로 썬다. 2. 다진마늘, 진간장, 참기름을 섞어 양념장을 만든다. 3. 식용유를 두른 팬에 쇠고기, 당근, 대파, 양념장을 넣어 볶는다.
	깻잎나물	깻잎 마늘 진간장 깨 참기름	22.8 0.3 0.7 0.3 0.3	35.0 0.5 1.0 0.5 0.5	0.0 0.0 0.0 0.0 0.0	1. 깻잎은 끓는 물에 데쳐 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. 2. 깻잎에 다진마늘, 진간장, 깨, 참기름을 넣고 무친다.
	배추김치	배추김치	14.0	20.0	0.0	※ 배추김치는 1cm 이하 크기로 작게 잘라서 제공한다. (만1-2세는 백김치나 맵지 않은 김치류로 제공)
	멸치죽	백미 멸치 소금	13.0 9.8 0.1	20.0 15.0 0.1	0.0 0.0 0.0	1. 멸치는 물에 담가 짠기를 뺀 후 곱게 간다. 2. 냄비에 불린 쌀, 멸치, 적당량의 물을 넣고 센 불에서 끓인다. 3. 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. 4. 소금으로 간을 맞춘다.
간식	키위	키위	32.5	50.0	0.0	
	멸치주먹밥	백미 멸치 진간장 올리고당 참기름 깨 식용유	19.5 3.3 0.7 0.3 0.3 0.3 0.7	30.0 5.0 1.0 0.5 0.5 0.5 1.0	0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0	1. 밥은 고슬고슬하게 짓는다. 2. 식용유를 두른 팬에 잔멸치, 진간장, 올리고당을 넣고 볶는다. 3. 밥에 2의 잔멸치, 깨, 참기름을 넣고 잘 섞어 한 입 크기로 동글하게 만든다.
	우유	우유	130.0	200.0	0.0	

## 5월 12일 (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	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	
	열무된장국	열무	16.3	25.0	0.0	1. 적당량의 물에 멸치, 건다시마를 넣어 국물을 낸다. 2. 열무, 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 끓는 물에 열무를 넣고 데친다. 4. 1의 육수에 된장을 풀고 데친 열무, 대파, 다진마늘을 넣고 끓인다.
		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	0.1	0.2	0.0	
	쇠고기 배추찜	쇠고기(우둔살)	48.8	75.0	0.0	1. 배추는 적당한 크기로 썰고 양파, 대파는 채 썬다. 2. 쇠고기는 얇게 썰어 다진마늘, 소금, 후추로 밑간 한다. 3. 냄비에 배추, 쇠고기, 양파, 대파를 키키키 쑤는다. 4. 적당량의 물에 진간장, 참기름을 섞어 양념장을 만든다. 5. 3에 양념장을 뿌려 찜다.
		배추	39.0	60.0	0.0	
		양파	3.9	6.0	0.0	
		대파	3.9	6.0	0.0	
		마늘	1.0	1.5	0.0	
		진간장	1.3	2.0	0.0	
		설탕	0.7	1.0	0.0	
		소금	0.1	0.1	0.0	
		참기름	1.3	2.0	0.0	
	건파래자반	건파래	3.3	5.0	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.
		설탕	0.3	0.5	0.0	
		깨	0.3	0.5	0.0	
		참기름	0.1	0.5	0.0	
		식용유	0.1	2.0	0.0	
		소금	0.1	0.1	0.0	
	깍두기	깍두기	14.0	20.0	0.0	※ 깍두기는 1cm*1cm 이하 크기로 작게 잘라서 제공한다.
간식	달걀죽	백미	13.0	20.0	0.0	1. 달걀은 풀어서 준비한다. 2. 냄비에 불린 쌀, 적당량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. 3. 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 달걀을 넣어 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. 4. 소금으로 간을 맞춘다.
		달걀	13.0	20.0	0.0	
		소금	0.1	0.1	0.0	
	토마토 스파게티	스파게티면	16.3	25.0	0.0	
		양파	4.6	7.0	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 있어요.
		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	
	마시는요거트	액상발효유	91.0	140.0	0.0	



# 5월 13일 (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	닭살 채소비빔밥	백미	32.5	50.0	0.0	1. 밥은 고슬고슬하게 짓는다. 2. 닭고기는 적당한 크기로 썰어 다진마늘, 진간장, 참기름, 후추로 밑간한다. 3. 무, 당근, 양파는 채썬다. 4. 식용유를 두른 팬에 닭고기를 넣고 볶다가 어느 정도 익으면 3의 채소를 넣고 볶는다. 5. 재료가 익으면 밥 위에 올려 제공한다.
		닭고기(정육)	13	20.0	0.0	
		무	3.25	5.0	0.0	
		당근	3.25	5.0	0.0	
		양파	3.25	5.0	0.0	
		마늘	0.325	0.5	0.0	
		간장	1.3	2.0	0.0	
		식용유	1.3	2.0	0.0	
		참기름	0.65	1.0	0.0	
	두부맑은국	두부	13.0	20.0	0.0	1. 적당한량의 물에 멸치, 건다시마를 넣어 국물을 낸다. 2. 두부, 무, 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 1의 육수에 무를 넣고 끓이다가 반쯤 익으면 두부, 대파를 넣는다. 4. 국간장, 참기름으로 간을 맞춘다.
		무	6.5	10.0	0.0	
		대파	1.3	2.0	0.0	
		국간장	0.7	1.0	0.0	
		참기름	0.3	0.5	0.0	
		멸치	0.7	1.0	0.0	
		건다시마	0.7	1.0	0.0	
	동근어묵조림	동근어묵	22.8	35.0	0.0	1. 동근어묵은 끓는 물에 데친다. 2. 양파는 적당한 크기로 썬다. 3. 식용유를 두른 팬에 동근어묵, 양파, 다진마늘, 진간장, 올리고당을 넣고 볶다가 조린다.
		양파	6.5	10.0	0.0	
		마늘	0.3	0.5	0.0	
		진간장	2.0	3.0	0.0	
		올리고당	1.3	2.0	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	백김치 치즈죽 (만1-2세)	백미	13.0	20.0	0.0	1. 김치는 흐르는 물에 씻어 물기를 짰 후 잘게 다진다. 2. 참기름을 두른 냄비에 불린 쌀과 김치를 넣고 볶다가 적당한량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. 3. 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 치즈를 넣어 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. 4. 소금으로 간을 맞춘다.
		김치	9.8	15.0	0.0	
		치즈	6.5	10.0	0.0	
	김치치즈죽 (만3-5세)	참기름	0.3	0.5	0.0	
		소금	0.1	0.1	0.0	
	사과	사과	32.5	50.0	0.0	
	치즈빵	치즈빵	26.0	40.0	0.0	
	우유	우유	130.0	200.0	0.0	

# 5월 14일 (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	백미밥	백미	35.8	55.0	0.0	
	오징어국	오징어	16.3	25.0	0.0	1. 오징어는 손질 후 적당한 크기로 썰어 고춧가루에 버무린다. 2. 배추, 무, 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 냄비에 적당한량의 물을 붓고 오징어, 배추, 무, 대파, 다진마늘을 넣어 끓인다. 4. 국간장으로 간을 맞춘다. (만1-2세는 고춧가루를 빼고 조리하고 오징어를 잘게 썰어 제공)
		배추	3.3	5.0	0.0	
		무	3.3	5.0	0.0	
		대파	1.3	2.0	0.0	
		마늘	0.3	0.5	0.0	
		국간장	0.7	1.0	0.0	
		고춧가루	0.1	0.2	0.0	
	당근달걀찜	달걀	22.8	35.0	0.0	1. 당근, 양파는 다진다. 2. 달걀은 풀어 당근, 양파, 소금, 적당한량의 물을 넣어 섞는다. 3. 찜기용 그릇에 2를 넣고 뚜껑을 덮어 찜다. Tip. 달걀을 풀어 체에 내리면 부드러운 달걀찜을 만들 수 있어요.
		당근	3.3	5.0	0.0	
		양파	3.3	5.0	0.0	
		소금	0.1	0.1	0.0	
	★간편 표고버섯	표고버섯	19.5	30.0	0.0	1. 버섯은 적당한 크기로 썬다. 2. 버섯은 물에 데친 후 수분을 제거한다. 3. 버섯에 전분가루를 골고루 묻힌다. 4. 예열한 기름에 전분가루를 묻힌 버섯을 바삭하게 튀긴다. 5. 식용유를 두른 팬에 잘게 다진 마늘을 볶다가 진간장, 올리고당, 식초, 물을 넣고 끓인다. 6. 튀긴 버섯에 5를 넣어 버무린다.
		마늘	0.7	1.0	0.0	
		전분가루	6.5	10.0	0.0	
		식용유	2.0	3.0	0.0	
		진간장	1.3	2.0	0.0	
		올리고당	2.0	3.0	0.0	
		식초	0.7	1.0	0.0	
	★표고버섯 볶음	표고버섯	22.8	35.0	0.0	1. 표고버섯은 적당한 크기로 썬다. 2. 식용유를 두른 팬에 다진마늘을 넣고 볶다가 표고버섯을 넣고 볶는다. 3. 2를 볶다가 진간장, 설탕, 깨, 참기름을 넣고 볶는다.
		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	
		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	부추죽	백미	13.0	20.0	0.0	1. 부추는 잘게 다진다. 2. 냄비에 불린 쌀, 적당한량의 물을 붓고 센불에 저어가면 끓인다. 3. 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 부추를 넣고 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. 4. 참기름을 넣고 소금으로 간을 맞춘다.
		부추	9.8	15.0	0.0	
		참기름	0.3	0.5	0.0	
		소금	0.1	0.1	0.0	
	시리얼/우유	시리얼 우유	13.0 130.0	20.0 200.0	0.0 0.0	1. 우유에 시리얼을 넣어 제공한다.

# 5월 15일 (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	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)
	★송송	백미	3.3	5.0	0.0	1. 팬에 밥을 눌러 누룽지를 만든다. 2. 냄비에 물, 누룽지를 넣고 푹 끓인다.
	★조갯살 부춧국	조갯살 부추 마늘 소금 멸치 건다시마	9.8 3.3 0.3 0.1 0.7 0.7	15.0 5.0 0.5 0.1 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. 조갯살은 씻은 후 체에 밭쳐 물기를 뺀다. 3. 부추는 송송 썬다. 4. 1의 육수에 조갯살을 넣고 끓이다가 부추, 다진마늘을 넣는다. 5. 소금으로 간을 맞춘다.
	간장 제육볶음	돼지고기(삼겹살) 배추김치 양배추 양파 마늘 고추장 진간장 설탕 깨 참기름 식용유	22.8 0.0 3.5 3.3 0.3 0.0 2.0 0.7 0.7 0.7 1.3	35.0 5.0 5.0 5.0 0.5 3.0 0.0 1.0 1.0 1.0 2.0	0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0	1. 돼지고기, 양배추, 양파는 적당한 크기로 썬다. 2. 다진마늘, 진간장, 설탕, 깨, 참기름을 섞어 양념장을 만든다. 3. 1에 양념장을 버무려 식용유를 두른 팬에 볶는다.
	시금치 두부무침	시금치 두부 마늘 깨 참기름 소금	16.3 13.0 0.7 0.3 0.7 0.1	25.0 20.0 1.0 0.5 1.0 0.2	0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0	1. 두부는 으깨고 시금치는 씻은 후 적당한 크기로 썬다. 2. 시금치는 끓는 물에 데친 후, 찬물에 헹구어 물기를 제거한다. 3. 시금치와 으갠 두부에 다진마늘, 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.
	참외	참외	65.0	100.0	0.0	
	김부각	김 쌀가루 식용유	2.0 3.9 5.2	3.0 6.0 8.0	0.0 0.0 0.0	1. 찹쌀과 물을 1:1 비율로 끓여 찹쌀풀을 만든다. 2. 김에 찹쌀풀을 골고루 묻힌다. 3. 튀김냄비에 식용유를 넣고 적당한 온도가 되면 2를 넣어 튀긴다.
	우유	우유	130.0	200.0	0.0	
간식						

# 5월 16일 (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	무밥/양념장	백미	35.8	55.0	0.0	1. 무는 채썰고, 대파는 적당한 크기로 다진다. 2. 불린 쌀에 채 썬 무를 얹어 밥을 짓는다. 3. 대파, 다진마늘, 진간장, 참기름, 고춧가루로 양념장을 만든다. (만1-2세는 고춧가루를 빼고 조리)
		무	16.3	25.0	0.0	
		대파	1.3	2.0	0.0	
		마늘	0.3	0.5	0.0	
		진간장	1.3	2.0	0.0	
		참기름	0.7	1.0	0.0	
		고춧가루	0.7	1.0	0.0	
	시래기 맑은국	무시래기	26.0	40.0	0.0	1. 냄비에 물을 붓고 멸치로 국물을 낸다. 2. 시래기는 삶은 후 물기를 짜고 적당한 크기로 썬다. 3. 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. 4. 1의 육수에 시래기, 파, 다진마늘을 넣고 끓인다.
		파	3.3	5.0	0.0	
		마늘	0.3	0.5	0.0	
		멸치	2.0	3.0	0.0	
	갈릭새우 버터구이	새우	29.3	45.0	0.0	1. 새우는 손질하여 적당한 크기로 썬다. 2. 버터를 녹인 팬에 다진마늘을 넣어 볶다가 새우를 넣고 굽는다. 3. 소금으로 간을 맞춘다.
		마늘	1.3	2.0	0.0	
		버터	2.0	3.0	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	감자죽	백미	13.0	20.0	0.0	1. 감자는 잘게 다진다. 2. 참기름을 두른 냄비에 불린 쌀, 감자를 넣고 볶다가 적당한량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. 3. 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. 4. 소금으로 간을 맞춘다.
		감자	13.0	20.0	0.0	
		참기름	0.3	0.5	0.0	
		소금	0.1	0.1	0.0	
	쿠키	쿠키	13.0	20.0	0.0	
	우유	우유	130.0	200.0	0.0	

# 5월 18일 (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	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)
	된장찌개	애호박 양파 대파 마늘 된장 고춧가루 멸치	13.0 6.5 2.0 0.3 2.0 0.0 1.0	20.0 10.0 3.0 0.5 3.0 0.2 1.0	0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0	1. 적당한량의 물에 멸치를 넣어 육수를 낸다. 2. 애호박, 양파와 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 육수에 된장, 고춧가루와 다진마늘을 넣어 간을 한다. 4. 3에 애호박, 양파와 대파를 넣어 끓인다. (만1-2세는 고춧가루를 빼고 조리)
	닭고기 오이볶음	닭고기(가슴살) 오이 대파 마늘 진간장 참기름 식용유	26.0 6.5 0.7 0.3 1.3 0.7 1.3	40.0 10.0 1.0 0.5 2.0 1.0 2.0	0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0	1. 닭고기, 오이, 대파는 적당한 크기로 썬다. 2. 닭고기에 진간장, 참기름, 후추를 넣고 골고루 버무린다. 3. 식용유를 두른 팬에 다진마늘을 볶다가 2의 닭고기를 넣어 볶는다. 4. 3에 오이, 대파를 넣어 볶는다.
	당근채전	당근 부침가루 설탕 소금 식용유	22.8 4.6 0.7 0.1 1.3	35.0 7.0 1.0 0.1 2.0	0.0 0.0 0.0 0.0 0.0	1. 당근은 채 썬다. 2. 채 썬 당근에 설탕, 소금을 넣고 물기가 생겨나도록 주무른 후 잠시 절여 둔다. 3. 2에 부침가루를 넣어 반죽한다. 4. 식용유를 두른 팬에 3의 반죽을 넣고 노릇하게 굽는다.
	배추김치	배추김치	14.0	20.0	0.0	※ 배추김치는 1cm 이하 크기로 작게 잘라서 제공한다. (만1-2세는 백김치나 맵지 않은 김치류로 제공)
	흑임자죽	백미 흑임자 소금	13.0 3.3 0.1	20.0 5.0 0.1	0.0 0.0 0.0	1. 흑임자는 곱게 간다. 2. 냄비에 불린 쌀, 흑임자, 적당한량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. 3. 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. 4. 소금으로 간을 맞춘다.
간식	토마토	토마토	65.0	100.0	0.0	
	잼식빵	식빵 잼	26.0 3.3	40.0 5.0	0.0 0.0	1. 잼을 식빵에 발라서 제공한다.
	우유	우유	130.0	200.0	0.0	

## 5월 19일 (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	백미밥	백미	35.8	55.0	0.0	
	순두부백탕	순두부	16.3	25.0	0.0	1. 적당량의 물에 멸치, 건다시마를 넣어 국물을 낸다. 2. 양파, 대파는 적당한 크기로 썬다 3. 1의 육수에 2의 양파, 다진마늘을 넣고 끓인다. 4. 양파가 익으면 순두부, 대파를 넣고 끓인다. 5. 국간장으로 간을 맞춘다.
		양파	3.3	5.0	0.0	
		대파	1.3	2.0	0.0	
		마늘	0.3	0.5	0.0	
		국간장	0.7	1.0	0.0	
		멸치	0.7	1.0	0.0	
		건다시마	0.7	1.0	0.0	
	너비아니 구이	쇠고기(등심)	13.0	20.0	0.0	1. 쇠고기, 돼지고기는 잘게 다진다. 2. 다진대파, 다진마늘, 진간장, 설탕을 섞어 양념장을 만든다. 3. 쇠고기, 돼지고기, 2의 양념장을 섞은 뒤 치대어 둥글넓적하게 빚는다. 4. 식용유를 두른 팬에 굽는다. Tip! 조리과정이 어려운 경우 완제품을 사용한다.
		돼지고기(등심)	13.0	20.0	0.0	
		대파	1.3	2.0	0.0	
		마늘	0.7	1.0	0.0	
		진간장	1.3	2.0	0.0	
		설탕	0.7	1.0	0.0	
		식용유	0.7	1.0	0.0	
	★마늘종 건새우볶음	마늘종	19.5	30.0	0.0	1. 마늘종은 적당한 크기로 썬다. 2. 건새우는 체에 걸러 불순물을 제거한다. 3. 식용유를 두른 팬에 마늘종, 다진마늘을 넣어 볶다가 진간장, 올리고당, 설탕을 넣는다. 4. 건새우를 3에 넣고 함께 볶는다.
		건새우	3.3	5.0	0.0	
		마늘	0.3	0.5	0.0	
		진간장	0.7	1.0	0.0	
		올리고당	0.3	0.5	0.0	
		설탕	0.3	0.5	0.0	
		식용유	1.3	2.0	0.0	
	★양배추 건새우볶음	양배추	19.5	30.0	0.0	1. 양배추는 적당한 크기로 썬다. 2. 건새우는 체에 걸러 불순물을 제거한다. 3. 식용유를 두른 팬에 양배추, 다진마늘을 넣어 볶다가 진간장, 올리고당, 설탕을 넣는다. 4. 건새우를 3에 넣고 함께 볶는다.
		건새우	3.3	5.0	0.0	
		마늘	0.3	0.5	0.0	
		진간장	0.7	1.0	0.0	
		올리고당	0.3	0.5	0.0	
		설탕	0.3	0.5	0.0	
		식용유	1.3	2.0	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	미역죽	백미	13.0	20.0	0.0	1. 건미역은 불려서 잘게 다진다. 2. 참기름을 두른 냄비에 미역을 볶다가 불린 쌀, 적당량의 물을 넣어 센 불에서 저어가며 끓인다. 3. 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. 4. 진간장으로 간을 맞춘다.
		건미역	0.7	1.0	0.0	
		진간장	0.7	1.0	0.0	
		참기름	0.3	0.5	0.0	
	삶은달걀	달걀	32.5	50.0	0.0	1.달걀을 삶아서 제공한다. ※ 달걀은 원형 그대로 제공하지 않고 2-4등분으로 잘라서 제공한다.
	우유	우유	130.0	200.0	0.0	

# 5월 20일 (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	쇠고기 하이라이스	백미	32.5	50.0	0.0	1. 밥은 고슬고슬하게 짓는다. 2. 쇠고기, 감자, 피망, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. 3. 하이라이스가루는 물에 풀어둔다. 4. 식용유를 두른 팬에 2의 재료를 볶다가 하이라이스가루를 푼 물을 넣고 걸쭉해질 때까지 끓인다. 5. 밥에 얹어낸다.
		쇠고기(등심)	13.0	20.0	0.0	
		양파	3.3	5.0	0.0	
		감자	3.3	5.0	0.0	
		피망	3.3	5.0	0.0	
		당근	3.3	5.0	0.0	
		하이라이스가루	6.5	10.0	0.0	
	들깨버섯국	식용유	1.3	2.0	0.0	
		팽이버섯	7.8	12.0	0.0	1. 적당한량의 물에 멸치, 건다시마를 넣어 국물을 낸다. 2. 팽이버섯, 애느타리버섯, 양파, 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 1의 육수에 팽이버섯, 애느타리버섯, 양파를 넣고 끓인다. 4. 국물이 우러나면 대파, 들깨가루, 국간장을 넣고 한소끔 끓인다.
		애느타리버섯	7.8	12.0	0.0	
		양파	3.3	5.0	0.0	
		대파	1.3	2.0	0.0	
		들깨가루	1.3	2.0	0.0	
		국간장	0.7	1.0	0.0	
	찜만두	멸치	0.7	1.0	0.0	
		건다시마	0.7	1.0	0.0	
		만두피(장)	1.3	2.0	0.0	1. 두부는 물기를 제거한 후 으깨고, 당면은 물에 불려준 뒤 잘게 썬다. 2. 부추는 깨끗하게 씻은 후 잘게 썰어준다. 3. 돼지고기는 진간장, 참기름, 소금으로 간을 맞춘다. 4. 모든재료를 섞어준 후 만두를 빚은 다음 찜한다. Tip! 조리과정이 어려운 경우 완제품을 사용한다.
		돼지고기(다짐육)	13.0	20.0	0.0	
		두부	3.3	5.0	0.0	
		부추	2.0	3.0	0.0	
		당면	1.3	2.0	0.0	
		진간장	1.3	2.0	0.0	
	배추김치	참기름	0.7	1.0	0.0	
		소금	0.1	0.2	0.0	
		배추김치	14.0	20.0	0.0	※ 배추김치는 1cm 이하 크기로 작게 잘라서 제공한다. (만1-2세는 백김치나 맵지 않은 김치류로 제공)
간식	애호박죽	백미	13.0	20.0	0.0	1. 애호박은 잘게 다진다. 2. 냄비에 불린 쌀, 적당한량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. 3. 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 애호박을 넣어 쌀알이 퍼질 때까지 저어 가며 끓인다. 4. 참기름을 넣고 소금으로 간을 맞춘다.
		애호박	6.5	10.0	0.0	
		참기름	0.3	0.5	0.0	
		소금	0.1	0.1	0.0	
	바나나	바나나	32.5	50.0	0.0	
	우동	우동면	19.5	30.0	0.0	1. 적당한량의 물에 멸치, 건다시마를 넣어 육수를 낸다. 2. 1에 가쓰오부시를 넣어 국물이 우러나면 건져낸다. 3. 실파는 적당한 크기로 썬다. 4. 2의 육수에 우동을 넣고 끓인다. 5. 우동면이 익으면 국간장으로 간을 하고 실파를 얹는다.
		실파	1.3	2.0	0.0	
		국간장	0.7	1.0	0.0	
		가쓰오부시	0.3	0.5	0.0	
		멸치	0.7	1.0	0.0	
	우유	건다시마	0.3	0.5	0.0	
		우유	130.0	200.0	0.0	

# 5월 21일 (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	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	
	쫄갓유부국	유부	6.5	10.0	0.0	1. 적당량의 물에 멸치, 건다시마를 넣어 국물을 낸다. 2. 유부는 적당한 크기로 썰어 끓는 물에 데친 후 찬물에 헹궈낸다. 3. 쫄갓, 대파는 적당한 크기로 썬다. 4. 1의 육수에 유부, 대파, 다진마늘을 넣고 끓인다. 5. 국간장으로 간하고 쫄갓을 넣는다
		쫄갓	2.0	3.0	0.0	
		대파	1.3	2.0	0.0	
		마늘	0.1	0.2	0.0	
		국간장	0.3	0.5	0.0	
		멸치	0.7	1.0	0.0	
		건다시마	0.7	1.0	0.0	
	★고등어 양파조림	고등어	26.0	40.0	0.0	1. 고등어는 손질하고 양파는 적당한 크기로 썬다. 2. 다진마늘, 진간장, 고춧가루, 설탕, 적당량의 물을 섞어 양념장을 만든다. 3. 냄비에 고등어, 양파, 양념장을 넣고 조리한다. (만1-2세는 고춧가루를 빼고 조리) ※ 생선 제공 시 가시에 주의한다.
		양파	6.5	10.0	0.0	
		마늘	0.3	0.5	0.0	
		진간장	2.0	3.0	0.0	
		설탕	0.7	1.0	0.0	
		고춧가루	0.0	0.2	0.0	
		식용유	1.3	2.0	0.0	
	★새우살 케첩조림	새우	26.0	40.0	0.0	1. 새우는 깨끗이 손질하고 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. 2. 식용유를 두른 팬에 새우, 양파, 당근을 넣고 볶다가 케첩을 넣고 조리한다.
		양파	3.3	5.0	0.0	
		당근	3.3	5.0	0.0	
		케첩	2.0	3.0	0.0	
		식용유	0.7	1.0	0.0	
	브로콜리 마늘볶음	브로콜리	22.8	35.0	0.0	1. 브로콜리는 끓는 물에 데친 후 적당한 크기로 썬다. 2. 마늘은 적당한 크기로 썬다. 3. 식용유를 두른 팬에 마늘을 넣고 볶다가 브로콜리를 넣고 볶는다. 4. 깨, 참기름, 소금으로 간을 맞춘다.
		마늘	3.3	5.0	0.0	
		깨	0.1	0.2	0.0	
		참기름	0.3	0.5	0.0	
		식용유	0.7	1.0	0.0	
		소금	0.1	0.2	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	닭죽	참쌀	13.0	20.0	0.0	1. 닭고기, 밤, 대추, 마늘은 냄비에 넣고 적당량의 물을 부어 삶는다. 2. 삶은 닭고기는 건져 결대로 찢고 밤, 대추는 잘게 다진다. 3. 닭고기에 삶은 물에 불린 참쌀을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. 4. 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 닭고기, 밤, 대추, 마늘을 넣어 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. 5. 소금으로 간을 맞춘다.
		닭고기(안심)	9.8	15.0	0.0	
		밤	2.0	3.0	0.0	
		대추	0.7	1.0	0.0	
		마늘	0.7	1.0	0.0	
		소금	0.1	0.1	0.0	
	어묵볶이 (만1-2세)	어묵	22.8	35.0	0.0	1. 적당량의 물에 멸치를 넣고 육수를 낸다. 2. 어묵, 양배추, 당근은 적당한 크기로 썬다. 3. 육수에 올리고당, 진간장을 넣고, 어묵을 넣어 익힌다. 4. 썰어놓은 양배추, 당근을 넣어 익힌다.
		양배추	6.5	10.0	0.0	
		당근	3.3	5.0	0.0	
		멸치	0.7	1.0	0.0	
		진간장	3.3	5.0	0.0	
		올리고당	2.0	3.0	0.0	
	떡볶이 (만3-5세)	떡볶이떡	22.8	35.0	0.0	1.적당량의 물에 멸치를 넣고 육수를 낸다. 2. 떡볶이떡, 어묵, 양배추, 당근은 적당한 크기로 썬다. 3. 1에 고추장, 케첩, 올리고당을 넣고, 떡과 어묵을 넣어 익힌다. 4. 썰어놓은 양배추, 당근을 넣어 익힌다.
		어묵	3.3	5.0	0.0	
		양배추	6.5	10.0	0.0	
		당근	3.3	5.0	0.0	
		멸치	0.7	1.0	0.0	
		고추장	3.3	5.0	0.0	
		케첩	2.0	3.0	0.0	
		올리고당	2.0	3.0	0.0	
	마시는요거트	액상발효유	91.0	140.0	0.0	



# 5월 22일 (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	차조밥	백미	33.8	52.0	0.0	(만1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡의 양을 백미밥의 5%이하로 조절하여 제공)
		차조	2.0	3.0	0.0	
	무채국	무	19.5	30.0	0.0	1. 적당량의 물에 멸치, 건다시마를 넣어 국물을 낸다. 2. 무는 채 썰고 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 1의 육수에 무, 다진마늘을 넣고 끓인다. 4. 무가 반쯤 익으면 국간장으로 간을 맞추고 대파를 넣어 끓인다. 5. 마지막으로 참기름을 넣는다.
		대파	1.3	2.0	0.0	
		마늘	0.3	0.5	0.0	
		국간장	0.3	0.5	0.0	
		참기름	0.3	0.5	0.0	
		멸치	0.7	1.0	0.0	
		건다시마	0.3	0.5	0.0	
	돼지고기 대파볶음	돼지고기(등심)	26.0	40.0	0.0	1. 돼지고기, 대파는 적당한 크기로 썬다. 2. 돼지고기에 진간장, 참기름, 후추를 넣어 밑간한다. 3. 식용유를 두른 팬에 다진마늘을 넣고 볶다가 2의 돼지고기를 넣어 볶는다. 4. 3의 돼지고기가 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	
	숙주당근무침	숙주	16.3	25.0	0.0	1. 숙주는 깨끗이 손질하고, 당근은 채썬다. 2. 당근, 숙주를 살짝 데친다. 3. 2에 다진마늘, 깨, 참기름, 소금을 넣고 무친다.
		당근	6.5	10.0	0.0	
		마늘	0.3	0.5	0.0	
		깨	0.3	0.5	0.0	
		소금	0.1	0.1	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	녹두죽	백미	13.0	20.0	0.0	1. 적당량의 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	
	오렌지	오렌지	32.5	50.0	0.0	
	단팥빵	단팥빵	26.0	40.0	0.0	
	우유	우유	130.0	200.0	0.0	

## 5월 23일 (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	온메밀국수	메밀면	26.0	40.0	0.0	1. 적당량의 물에 멸치, 건다시마를 넣고 육수를 낸다. 2. 무, 실파는 적당한 크기로 썬다. 3. 1의 육수에 불을 끄고 가쓰오부시를 넣고 10분 정도 우려낸다. 4. 육수가 우러나는동안 메밀면을 삶아 물기를 뺀다. 5. 3의 육수 재료를 걸러 내고 무, 국간장, 설탕을 넣어 끓인 후 삶은 면, 실파를 넣어 다시 끓인다. 6. 그릇에 면을 담고 김가루를 얹어낸다. Tip! 기호에 따라 무는 갈아서 그릇에 담아내도 좋아요.
		무	6.5	10.0	0.0	
		실파	0.7	1.0	0.0	
		김	0.2	0.3	0.0	
		가쓰오부시	1.3	2.0	0.0	
		국간장	0.7	1.0	0.0	
		설탕	0.2	0.3	0.0	
		멸치	0.7	1.0	0.0	
		건다시마	0.1	0.2	0.0	
	백미밥½	백미	19.5	30.0	0.0	
간식	오징어 간장조림	오징어	19.5	30.0	0.0	1. 오징어는 깨끗이 씻어 칼집을 넣은 후 적당한 크기로 썬다. 2. 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. 3. 그릇에 다진마늘, 진간장, 올리고당, 깨, 참기름과 약간의 물을 넣고 양념장을 만든다. 4. 팬에 1, 2, 3의 재료를 모두 넣어 조리한다. (만1-2세는 오징어를 잘게 썰어 제공)
		양파	6.5	10.0	0.0	
		당근	3.3	5.0	0.0	
		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	
		깨	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)
	옥수수수프	옥수수	13.0	20.0	0.0	1. 옥수수는 끓는 물에 익혀 곱게 간다. 2. 양파는 잘게 다진다. 3. 냄비에 버터를 두른 후 양파, 밀가루를 볶는다. 4. 3에 우유, 곱게 간 옥수수를 넣고 끓인다. 5. 소금으로 간을 맞춘다. Tip! 조리과정이 어려운 경우 완제품을 사용해도 좋아요.
		우유	32.5	50.0	0.0	
		양파	3.3	5.0	0.0	
		버터	1.3	2.0	0.0	
		밀가루	6.5	10.0	0.0	
		소금	0.1	0.1	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	
	마시는요거트	액상발효유	91.0	140.0	0.0	

# 5월 26일 (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	33.8	52.0	0.0	(만1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡의 양을 백미밥의 5%이하로 조절하여 제공)
		흑미	2.0	3.0	0.0	
	쇠고기 미역국	쇠고기(양지)	9.8	15.0	0.0	1. 건미역은 불려서 적당한 크기로 썬다. 2. 쇠고기는 적당한 크기로 썬다. 3. 참기름을 두른 냄비에 쇠고기를 넣고 볶다가 익으면 미역을 넣고 마저 볶는다. 4. 적당한량의 물을 넣고 끓으면 국간장으로 간을 맞춘다.
		건미역	1.3	2.0	0.0	
		국간장	0.7	1.0	0.0	
		참기름	0.3	0.5	0.0	
	두부 스테이크	두부	19.5	30.0	0.0	1. 두부는 물기를 제거한 후 으깨고, 피망, 당근, 양파는 잘게 썬다. 2. 그릇에 으갠 두부, 피망, 당근, 양파, 밀가루, 참기름, 소금을 넣고 골고루 치댄다. 3. 알맞은 크기로 뭉쳐 달걀물을 입힌 후 식용유를 두른 팬에 굽는다. Tip! 조리과정이 어려운 경우 완제품을 사용해도 좋아요.
		달걀	6.5	10.0	0.0	
		피망	6.5	10.0	0.0	
		당근	1.3	2.0	0.0	
		양파	2.0	3.0	0.0	
		밀가루	1.3	2.0	0.0	
		참기름	0.7	1.0	0.0	
		식용유	2.0	3.0	0.0	
		소금	0.1	0.1	0.0	
	멸치 유자청조림	멸치	3.25	5.0	0.0	1. 멸치는 살짝 볶는다. 2. 유자청, 진간장, 올리고당, 참기름을 섞어 양념장을 만든다. 3. 식용유를 두른 팬에 멸치, 다진마늘을 넣고 볶는다. 4. 3에 양념장을 넣고 조린다.
		마늘	0.1	0.2	0.0	
		유자청	1.3	2.0	0.0	
		진간장	1.3	2.0	0.0	
		올리고당	0.7	1.0	0.0	
		참기름	0.7	1.0	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	단호박죽	단호박	26.0	40.0	0.0	1. 단호박은 껍질을 제거한 후 잘게 다진다. 2. 냄비에 불린 찹쌀, 적당한량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. 3. 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 단호박, 설탕을 넣어 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다.
		찹쌀	6.5	10.0	0.0	
		설탕	1.3	2.0	0.0	
	★당근라페 샌드위치	식빵	26.0	40.0	0.0	1. 당근은 껍질을 벗기고 채를 썬다. 2. 당근에 소금을 넣고 잘 버무려 준 후 10분 정도 절여준다. 3. 2에 머스터드소스, 올리브유, 레몬즙을 섞는다. 4. 식빵을 구워 한 쪽에 마요네즈를 바른다. 5. 4에 3를 올리고 구운 식빵 한 쪽을 덮은 뒤, 먹기 좋은 크기로 썬다. Tip! 만들어진 당근라페는 냉장고에서 2-3시간 숙성하면 더욱 맛이 좋아요.
		당은	16.3	25.0	0.0	
		머스터드	1.3	2.0	0.0	
		올리브유	1.0	1.5	0.0	
		레몬즙	0.3	0.5	0.0	
		마요네즈	0.3	0.5	0.0	
		소금	0.1	0.1	0.0	
	★당근달걀 샌드위치	식빵	19.5	30	0.0	1. 달걀은 삶아 으갠다. 2. 당근과 오이는 다진 후 살짝 데친다. 3. 1과 2를 함께 마요네즈와 머스터드에 버무린다. 4. 식빵에 3을 발라 낸다.
		달걀	9.8	15	0.0	
		당근	3.3	5	0.0	
		오이	3.3	5	0.0	
		머스터드	1.3	2	0.0	
		마요네즈	2.0	3	0.0	
	마시는요거트	액상발효유	91.0	140.0	0.0	

# 5월 27일 (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	콩나물 불고기덮밥	백미	32.5	50.0	0.0	1. 밥은 고슬고슬하게 짓는다. 2. 콩나물은 꼬리를 다듬어 적당한 크기로 썬다. 3. 양배추, 양파는 적당한 크기로 채 썬다. 4. 다진마늘에 진간장, 참기름, 설탕을 넣어 양념장을 만든다. 5. 식용유를 두른 팬에 콩나물, 양배추, 양파를 넣고 볶는다. 6. 양파가 투명해지면 돼지고기를 넣고 볶는다. 7. 돼지고기가 어느 정도 익으면 4의 양념장을 넣고 적당한량의 물을 부어 끓인다. 8. 국물이 자작하게 돌아들면 밥 위에 올려 제공한다.
		돼지고기(목살)	16.3	25.0	0.0	
		콩나물	6.5	10.0	0.0	
		양배추	3.3	5.0	0.0	
		양파	3.3	5.0	0.0	
		마늘	0.7	1.0	0.0	
		진간장	3.3	5.0	0.0	
		참기름	0.7	1.0	0.0	
		설탕	1.3	2.0	0.0	
		식용유	1.3	2.0	0.0	
	바지락 된장국	바지락	16.3	25.0	0.0	1. 적당한량의 물에 건다시마와 멸치를 넣어 육수를 낸다. 2. 바지락은 해감한다. 3. 무, 양파, 대파는 적당한 크기로 썬다. 4. 육수에 된장을 풀고 바지락, 무를 넣어 끓인다. 5. 양파, 대파, 다진마늘을 넣어 한소끔 더 끓인다.
		무	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	2.6	4.0	0.0	
		멸치	0.3	0.5	0.0	
		다시마	0.3	0.5	0.0	
	감자채볶음	감자	19.5	30.0	0.0	1. 감자, 당근, 양파는 적당한 크기로 채 썬다. 2. 1의 감자는 찬물에 담갔다가 빼 물기를 제거한다. 3. 식용유를 두른 팬에 감자, 당근, 양파, 다진마늘을 넣고 볶는다. 4. 감자가 익으면 소금으로 간을 맞추고 깨를 뿌린다.
		당근	3.3	5.0	0.0	
		양파	3.3	5.0	0.0	
		마늘	0.7	1.0	0.0	
		깨	0.3	0.5	0.0	
		식용유	1.3	2.0	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	느타리 버섯죽	백미	13.0	20.0	0.0	1. 느타리버섯은 잘게 다진다. 2. 냄비에 쌀과 적당한량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. 3. 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 느타리버섯을 넣어 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. 4. 소금으로 간을 맞춘다.
		느타리버섯	9.8	15.0	0.0	
		소금	0.1	0.1	0.0	
	참외	참외	65.0	100.0	0.0	
	강정	강정	13.0	20.0	0.0	
	우유	우유	130.0	200.0	0.0	

# 5월 28일 (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	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	
	애호박 맑은국	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	
	탕수육	돼지고기(등심)	19.5	30.0	0.0	1. 돼지고기는 적당한 크기로 썬다. 2. 1의 돼지고기에 소금, 후추로 밑간한다. 3. 밀가루, 전분가루, 달걀, 소금, 적당한량의 물을 섞어 튀김옷을 만든다. 4. 2의 돼지고기에 3의 튀김옷을 입혀 바삭하게 튀긴다. 5. 튀긴 돼지고기에 소스를 얹어낸다.  <소스> 1. 파인애플, 양파, 당근, 오이는 적당한 크기로 썬다. 2. 적당한량의 물을 끓이고, 케첩, 진간장, 식초, 설탕, 1의 재료를 넣어 끓인다. 3. 2에 전분물(전분가루:물 1:1)을 풀어 농도를 맞추어 탕수육 소스를 만든다.  Tip! 조리과정이 어려운 경우 완제품을 사용해도 좋아요.
		달걀	3.3	5.0	0.0	
		밀가루	2.6	4.0	0.0	
		소금	0.1	0.1	0.0	
		식용유	3.3	5.0	0.0	
		<소스>				
		파인애플	6.5	10.0	0.0	
		양파	2.0	3.0	0.0	
		당근	2.0	3.0	0.0	
		오이	2.0	3.0	0.0	
		케첩	3.3	5.0	0.0	
		진간장	0.7	1.0	0.0	
식초		0.7	1.0	0.0		
설탕		0.3	0.5	0.0		
전분가루	3.9	6.0	0.0			
가지양념찜	가지	22.8	35.0	0.0	1. 가지는 적당한 크기로 썬다. 2. 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. 3. 그릇에 파, 마늘, 간장, 고춧가루, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. 4. 찜통에 1을 담고 양념을 끼얹어 찜 후 참깨로 마무리한다. (만 1-2세는 고춧가루를 제외하고 조리)	
	파	0.7	1.0	0.0		
	마늘	0.7	1.0	0.0		
	진간장	1.3	2.0	0.0		
	고춧가루	0.0	0.1	0.0		
	깨	0.1	0.1	0.0		
	참기름	0.3	0.5	0.0		
	배추김치	배추김치	14.0	20.0		0.0
간식	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	
		소금	0.1	0.1	0.0	
	당근스틱	당근	19.5	30.0	0.0	(만1-2세는 찜기에 찌서 제공)
우유	우유	130.0	200.0	0.0		

# 5월 29일 (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	백미밥	백미	35.8	55.0	0.0	
	복어달걀국	복어채	2.6	4.0	0.0	1. 적당한량의 물에 멸치, 건다시마를 넣어 국물을 낸다. 2. 무, 대파는 적당한 크기로 썰고 달걀은 풀어둔다. 3. 참기름을 두른 냄비에 복어채, 무, 다진마늘을 넣고 볶다가 1의 육수를 넣고 끓인다. 4. 육수가 끓으면 풀어놓은 달걀, 대파를 넣고 한소끔 끓인 후 소금으로 간을 맞춘다. (만1-2세는 복어채를 곱게 찢거나 갈아 사용)
		달걀	9.8	15.0	0.0	
		무	6.5	10.0	0.0	
		마늘	0.3	0.5	0.0	
		대파	1.3	2.0	0.0	
		참기름	0.3	0.5	0.0	
		소금	0.1	0.1	0.0	
		멸치	0.7	1.0	0.0	
		건다시마	0.7	1.0	0.0	
	닭가슴살 양배추볶음	닭고기(가슴살)	22.8	35.0	0.0	1. 닭고기, 양배추, 대파는 적당한 크기로 썬다. 2. 그릇에 닭고기, 진간장, 참기름, 후추를 넣어 골고루 버무린다. 3. 식용유를 두른 팬에 다진마늘, 2의 닭고기를 넣어 볶다가 양배추, 대파를 넣고 함께 볶는다.
		양배추	9.8	15.0	0.0	
		대파	3.3	5.0	0.0	
		마늘	0.7	1.0	0.0	
		진간장	2.0	3.0	0.0	
		식용유	1.3	2.0	0.0	
		참기름	0.7	1.0	0.0	
	무나물 (만1-2세)	무	22.8	35.0	0.0	1. 무는 채 썬다. 2. 참기름을 두른 팬에 채 썬 무, 다진마늘을 볶는다. 3. 무가 익으면 소금으로 간을 맞추고 깨를 뿌린다.
		마늘	0.3	0.5	0.0	
		깨	0.3	0.5	0.0	
		참기름	0.7	1.0	0.0	
		소금	0.3	0.5	0.0	
	무생채 (만3-5세)	무	19.5	30.0	0.0	1. 무는 채 썰어 소금을 넣고 절인다. 2. 절여진 무는 면포를 이용해 물기를 제거한다. 3. 2의 무에 다진마늘, 식초, 설탕, 고춧가루, 깨, 참기름을 넣고 버무린다.
		마늘	0.7	1.0	0.0	
		식초	0.3	0.5	0.0	
		설탕	0.3	0.5	0.0	
		고춧가루	0.1	0.2	0.0	
		깨	0.3	0.5	0.0	
		참기름	1.3	2.0	0.0	
		소금	0.1	0.1	0.0	
	깍두기	깍두기	14.0	20.0	0.0	※ 깍두기는 1cm*1cm 이하 크기로 작게 잘라서 제공한다.
간식	콩가루죽	백미	13.0	20.0	0.0	1. 냄비에 불린 쌀, 적당한량의 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	
	사과	사과	32.5	50.0	0.0	
	참치주먹밥	백미	19.5	30.0	0.0	1. 밥은 고슬고슬하게 짓는다. 2. 참치는 체에 밭쳐 기름을 뺀다. 3. 양파, 당근은 잘게 다져 식용유를 두른 팬에 소금을 넣고 볶는다. 4. 밥에 참치, 양파, 당근, 깨, 참기름, 소금을 넣고 고루 섞는다. 5. 한 입 크기로 주먹밥을 만든다.
		참치	6.5	10.0	0.0	
		양파	3.3	5.0	0.0	
		당근	3.3	5.0	0.0	
		참기름	0.3	0.5	0.0	
		소금	0.2	0.3	0.0	
		식용유	0.7	1.0	0.0	
		깨	0.3	0.5	0.0	
	우유	우유	130.0	200.0	0.0	

## 5월 30일 (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	쇠고기 깍두기 볶음밥	백미	32.5	50.0	0.0	1. 밥은 고슬고슬하게 짓는다. 2. 쇠고기, 깍두기, 양파는 적당한 크기로 썬다. 3. 참기름을 두른 팬에 쇠고기, 양파를 먼저 볶다가 깍두기, 밥을 넣고 함께 볶는다. 4. 깨를 뿌린다.
		쇠고기(안심)	13.0	20.0	0.0	
		깍두기	9.8	15.0	0.0	
		양파	3.3	5.0	0.0	
		깨	0.1	0.2	0.0	
		참기름	1.3	2.0	0.0	
	도토리묵국	도토리묵	19.5	30.0	0.0	1. 적당한량의 물에 멸치, 건다시마를 넣어 국물을 낸다. 2. 도토리묵은 적당한 크기로 썰어 끓는 물에 데친다. 3. 배추김치는 양념을 덜어내고 잘게 썬다. 4. 김은 마른 팬에 구운 뒤 잘게 부순다. 5. 1의 육수를 끓인 뒤 국간장으로 간을 맞춘다. 6. 그릇에 도토리묵, 배추김치, 김을 담고 5의 육수를 부은 뒤 깨를 뿌린다. ※ 배추김치는 1cm 이하 크기로 작게 잘라서 조리한다. (만1-2세는 백김치나 맵지 않은 김치류로 조리)
		배추김치	9.8	15.0	0.0	
		김	0.3	0.5	0.0	
		깨	0.1	0.1	0.0	
		국간장	0.7	1.0	0.0	
		멸치	0.7	1.0	0.0	
		건다시마	0.7	1.0	0.0	
	비름나물무침	비름나물	22.8	35.0	0.0	1. 비름나물은 뜨거운 물에 데친다. 2. 데친 나물을 찬물에 씻은 후 물기를 꼭 짠다. 3. 비름나물을 적당한 크기로 썰고 다진마늘, 깨, 진간장, 참기름을 넣고 버무린다.
		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	
	배추김치	배추김치	14.0	20.0	0.0	※ 배추김치는 1cm 이하 크기로 작게 잘라서 제공한다. (만1-2세는 백김치나 맵지 않은 김치류로 제공)
간식	열무죽	백미	13.0	20.0	0.0	1. 열무는 잘게 다진다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀을 넣고 볶다가 열무, 다진마늘을 함께 넣어 볶는다. 3. 2에 물을 붓고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
		열무	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	
	미니약과	미니약과	19.5	30.0	0.0	
	우유	우유	130.0	200.0	0.0	

## 생일식단 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	백미밥	백미	35.8	55.0	0.0	
	참치미역국	건미역	1.3	2.0	0.0	1. 건미역은 불려서 적당한 크기로 썬다. 2. 참치는 체에 발쳐 기름을 뺀다. 3. 참기름을 두른 냄비에 미역과 참치를 넣고 볶는다. 4. 3에 적당한량의 물을 넣어 끓인 후 국간장으로 간을 맞춘다.
		참치	13.7	21.0	0.0	
		국간장	0.7	1.0	0.0	
		참기름	0.3	0.5	0.0	
	돼지고기 잡채	돼지고기(등심)	16.3	25.0	0.0	1. 돼지고기는 채 썬 후 다진마늘, 진간장(⅓)으로 밑간한다. 2. 당근, 양파는 채 썰고 시금치는 적당한 크기로 썬다. 3. 당면은 끓는 물에 삶아 적당한 길이로 자른다. 4. 식용유를 두른 팬에 1의 돼지고기, 2의 채소를 넣고 볶는다. 5. 삶은 당면에 4의 재료, 진간장(⅓), 설탕, 참기름을 넣고 버무린다. 6. 팬에 5를 볶은 후 깨를 뿌린다.
		당면	6.5	10.0	0.0	
		당근	3.3	5.0	0.0	
		양파	3.3	5.0	0.0	
		시금치	3.3	5.0	0.0	
		마늘	0.3	0.5	0.0	
		진간장	3.3	5.0	0.0	
		설탕	0.3	0.5	0.0	
		깨	0.3	0.5	0.0	
		참기름	1.3	2.0	0.0	
		식용유	1.3	2.0	0.0	
	가지나물	가지	22.8	35.0	0.0	1. 가지는 찜통에 넣고 찌 후 적당한 크기로 찢는다. 2. 다진대파, 다진마늘, 진간장, 깨, 참기름을 섞어 양념장을 만든다. 3. 가지에 양념장을 넣고 버무린다. Tip! 가지를 버무리기 때 힘을 주면 가지의 수분이 다 빠져 나오므로 세게 버무리지 않도록 주의해 주세요.
		대파	0.7	1.0	0.0	
		마늘	0.3	0.5	0.0	
		진간장	1.3	2.0	0.0	
		깨	0.4	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	브로콜리 치즈죽	백미	13.0	20.0	0.0	1. 브로콜리는 잘게 다진다. 2. 참기름을 두른 냄비에 불린 쌀, 브로콜리를 넣고 볶다가 적당한량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. 3. 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 치즈를 넣어 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. 4. 소금으로 간을 맞춘다.
		브로콜리	9.8	15.0	0.0	
		치즈	6.5	10.0	0.0	
		참기름	0.3	0.5	0.0	
		소금	0.1	0.1	0.0	
	멜론	멜론	32.5	50.0	0.0	
	생일케이크	케이크	26.0	40.0	0.0	
	우유	우유	130.0	200.0	0.0	



## 건강식단 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	목은지 쇠고기 주먹밥	백미	32.5	50.0	0.0	1. 밥은 고슬고슬하게 짓는다. 2. 쇠고기는 잘게 다지고, 김은 봉지에 넣어 부순다. 3. 배추김치는 씻어 잘게 다져 참기름을 두른 팬에 볶아낸다. 4. 2의 다진 쇠고기는 진간장, 설탕, 참기름, 다진마늘을 넣고 밀간을 하여 팬에 볶아낸다. 5. 밥에 4의 쇠고기, 3의 배추김치, 김가루, 깨, 참기름을 넣고 고루 섞는다. 6. 한 입 크기로 주먹밥을 만든다.
		배추김치	9.8	15.0	0.0	
		쇠고기(등심)	9.8	15.0	0.0	
		김	1.3	2.0	0.0	
		깨	0.3	0.5	0.0	
		진간장	0.7	1.0	0.0	
		설탕	0.3	0.5	0.0	
		참기름	0.7	1.0	0.0	
		마늘	0.3	0.5	0.0	
	치즈 달걀말이	달걀	26.0	40.0	0.0	1. 달걀을 풀고 소금으로 간을 맞춘다. 2. 식용유를 두른 팬에 1의 달걀을 볶는다. 3. 달걀이 살짝 익으면 치즈를 올려 말아서 부친다.
		치즈	3.5	5.0	0.0	
		식용유	0.1	2.0	0.0	
		소금	0.1	0.1	0.0	
간식	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	
	파인애플	파인애플	32.5	50.0	0.0	
	잼모닝빵	모닝빵	26.0	40.0	0.0	1. 모닝빵에 잼을 발라서 제공한다.
		잼	3.3	5.0	0.0	
	우유	우유	130.0	200.0	0.0	