

2025년 8월



Recipe Book

유아



대구광역시 서구 어린이·사회복지급식관리지원센터

제공 메뉴 유형별 조리 및 배식 유의사항

음식명		조리법	만1-2세 배식	만3-5세 배식
밥류	잡곡밥	<ul style="list-style-type: none"> 잡곡량5%이내 사용 소화가 용이하도록 충분히 불려 사용 	<ul style="list-style-type: none"> 여러 가지 종류가 섞인 혼합잡곡을제공하는 것은 지양 조, 기장, 수수, 흑미같은 부드러운 잡곡 1종류로 제공 주 2~3회로 제공 횟수 제한하여 소화력 고려 	<ul style="list-style-type: none"> 횟수 제한 없음
	볶음밥/덮밥	<ul style="list-style-type: none"> 채소 크기는 한입 크기 1X1cm 이하로 썰기 	<ul style="list-style-type: none"> 골고루 섞거나 또는 먹기 좋은 형태로 배식 	
국류	국	<ul style="list-style-type: none"> 건더기의 크기를 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 썰기 	<ul style="list-style-type: none"> 식판에바로 국을 담으면 국물까지 먹기 어려울 수 있음 (국그릇 권장) 	
주찬류	불고기 돈육,우육	<ul style="list-style-type: none"> 0.2cm 이하의 두께 3x3cm크기로 썰기 	<ul style="list-style-type: none"> 돈육(수육, 돈가스용) 저작이 어렵고 소고기도 질긴 부위는 섭취가 어려우므로 작게 썰거나 다진 고기 활용하여 조리 	<ul style="list-style-type: none"> 스스로 한번 정도 잘라 먹거나 저작이 용이한 작은 크기로 제공
	닭	<ul style="list-style-type: none"> 뼈가 제거된 닭살 부위로 조리 	<ul style="list-style-type: none"> 반드시 순살 닭고기 제공 (뼈 유의) 	
	생선	<ul style="list-style-type: none"> 가급적 순살 사용 	<ul style="list-style-type: none"> 배식 전에 생선살만 발라서 제공 	
	해물	<ul style="list-style-type: none"> 오징어, 낙지, 주꾸미, 조갯살 정도로 활용하여 조리 충분히 익혀서 조리하되 너무 질기지 않도록 조절 	<ul style="list-style-type: none"> 반드시 잘게 0.5~1cm 정도로 잘게 잘라서 제공 조개는 껍질을 제거하여 살만 발라서 제공 건새우는 식감으로 인해 어린 유아는 섭취가 어려움 	
	난류	<ul style="list-style-type: none"> 반드시 노른자까지 완숙으로 익혀 조리 	<ul style="list-style-type: none"> 삶은 달걀의 경우 반드시 2~4등분으로 잘라서 물, 음료와 제공 	
나물류	샐러드 쌈채소	<ul style="list-style-type: none"> 생채소는 반드시 소독 및 세척 후 조리 소스는 배식 직전에 버무려서 제공 	<ul style="list-style-type: none"> 작게 잘라서 제공 생채소를 큰 덩어리로 제공하지 않음 	<ul style="list-style-type: none"> 직접 손으로 찹을 싸기보다는 3X3cm 정도로 아이들이 먹기 편하게 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을 수 있도록 제공
	나물무침	<ul style="list-style-type: none"> 짜지 않도록 간에 유의 	<ul style="list-style-type: none"> 상추는 목에 붙을 수 있으니 어린 유아에게 제공 주의 2cm이하로 잘라서 제공 	
김치류	배추김치	<ul style="list-style-type: none"> 맵거나 짜지 않도록 고춧가루 함량에 유의 	<ul style="list-style-type: none"> 앞보다는 줄기 부분을 잘 먹을 수 있음 1X2cm 정도로 작게 잘라 제공 	
	깍두기		<ul style="list-style-type: none"> 1X1cm 정도로 작게 잘라 제공 	
면류	국수 잡채	<ul style="list-style-type: none"> 면을 충분히 익혀서 조리 	<ul style="list-style-type: none"> 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 숟가락으로 떠 먹을 수 있도록 배식 	<ul style="list-style-type: none"> 포크로 면이 떠지도록 지도·배려
떡류	떡	<ul style="list-style-type: none"> 먹기 좋은 말랑말랑한 상태 확인 (굳어짐 없도록 주의) 	<ul style="list-style-type: none"> 제공하지 않음 	<ul style="list-style-type: none"> 떡이 너무 크지 않도록 제공 조랭이떡, 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단, 백설기 등은 2-4등분으로 잘게 잘라서 제공 물·음료 함께 제공 반드시 선생님 모니터링 필요
전류	전	<ul style="list-style-type: none"> 나물, 해물 등은 1cm 이하로 작게 잘라서 반죽 조리 	<ul style="list-style-type: none"> 3X3cm 정도의 크기로 제공 	<ul style="list-style-type: none"> 스스로 한번 정도 잘라 먹을 수 있도록 제공
기타	견과류 콩류	<ul style="list-style-type: none"> 콩조림등은 물기를 충분히 하고 푹 익혀서 무르게 조리 	<ul style="list-style-type: none"> 제공하지 않음 (삼킴 주의) 	<ul style="list-style-type: none"> 알레르기 원아 확인 잘게 부수거나 얇게 썰어 제공
	표면이 미끄러운 음식	<ul style="list-style-type: none"> 메추리알은 푹 익혀서 조리 생과일은 반드시 소독 및 세척 후 조리 	<ul style="list-style-type: none"> 방울토마토, 포도, 메추리알 등은 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거 	<ul style="list-style-type: none"> 메추리알, 방울토마토, 포도 등 표면이 미끄러운 음식은 반드시 작게 잘라서 제공 씹어서 삼키도록 지도
	찐 음식	<ul style="list-style-type: none"> 충분히 푹 익혀서 조리 	<ul style="list-style-type: none"> 찐 감자, 찐 고구마, 삶은 달걀 등은 펍해서 삼키기가 어려우므로 목이 메이지 않도록 물, 음료와 함께 제공 옥수수는 찢어서 으갠 형태(만1-2세)와 잘게 썰린 형태로 제공(만3-5세) 익히고 배식 전에 껍질을 벗기고 작게 잘라서 제공 2X3cm 정도의 한입 크기로 잘라서 숟가락과 함께 배식 	
	물 음료	<ul style="list-style-type: none"> 반드시 정수되거나 끓여서 식혀 제공 차류(매실차, 오미자차 등) 당일 조리 당일 소진 원칙 준수 	<ul style="list-style-type: none"> 급하게 마시지 않도록 주의 컵에 이물질이 없도록 확인하고물, 음료를 담아서 제공 너무 차거나 뜨겁지 않도록 온도 확인 	

생 일 식 단

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	감자죽	백미	16.3	25.0	① 감자는 잘게 다진다. ② 냄비에 불린 쌀과 적당량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. ③ 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 다진 감자를 넣어 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. ④ 참기름을 넣고 소금으로 간을 맞춘다.
		감자	9.8	15.0	
		참기름	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
점심	백미밥	백미	35.8	55.0	
	미역국	미역	3.3	5.0	① 건미역은 충분히 불려 적당한 크기로 찢는다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①을 넣어 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 간장으로 간을 한다.
		간장	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
	소고기 찍스테이크	소고기	29.3	45.0	① 소고기는 적당한 크기로 썰고, 후추로 밑간을 한다. ② 채소는 적당한 크기로 찢는다. ③ 스테이크소스, 케첩, 설탕, 적당량의 물을 넣어 소스를 만든다. ④ 팬에 식용유를 두르고, 다진 마늘과 목살을 볶다가 채소를 넣고 볶는다. ⑤ 고기가 익으면 소스를 넣고, 조리한다.
		피망	6.5	10.0	
		당근	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		양송이버섯	2.0	3.0	
		토마토케첩	1.3	2.0	
		스테이크소스	0.7	1.0	
		식용유	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		후추	0.2	0.3	
		설탕	0.1	0.2	
	콩나물무침	콩나물	22.8	35.0	① 콩나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 데친 콩나물에 다진 대파, 다진 마늘, 소금, 고춧가루, 참깨, 참기름을 넣어 버무려낸다. (만1-2세는 고춧가루를 제외하고 조리한다.)
		파	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.1	0.2	
		고춧가루	0.1	0.1	
		소금	0.1	0.1	
	수제피클	무	6.5	10.0	① 오이와 무는 적당한 크기로 찢는다. ② 적당량의 물에 소금, 설탕, 식초를 넣고 설탕이 녹을 정도로 끓여 식촛물을 만든다. ③ 식촛물에 오이와 무를 넣고 밀봉하여 하루 정도 숙성한 후 제공한다.
		오이	6.5	10.0	
		설탕	1.3	2.0	
		식초	1.3	2.0	
		소금	0.1	0.1	
오후간식	생일케이크	생일케이크	13.0	20.0	
	액상발효유	액상발효유	80.0	80.0	

견 학 식 단

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	크림수프	우유	65.0	100.0	① 당근은 적당한 크기로 다진다. ② 냄비에 버터를 녹이고 당근을 넣어 익힌다. ③ 우유를 넣고 끓인 후 블렌더에 담아 간다. ④ 냄비에 ③을 담아 생크림을 넣어 한소끔 끓인 후 소금으로 간을 한다.
		당근	9.8	15.0	
		크림	6.5	10.0	
		버터	2.0	3.0	
		소금	0.1	0.1	
점심	소고기 채소볶음밥	백미	35.8	55.0	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 소고기는 적당한 크기로 찢는다. ③ 양파, 당근, 호박, 파는 적당한 크기로 찢는다. ④ 그릇에 간장, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑤ 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 볶다가 소고기, 양파, 당근, 호박, 파를 넣어 함께 볶는다. ⑥ ⑤에 지은 밥을 넣고 섞은 후 양념을 넣어 골고루 볶는다.
		소고기	19.5	30.0	
		양파	6.5	10.0	
		호박	6.5	10.0	
		당근	3.3	5.0	
		식용유	1.3	2.0	
		간장	0.7	1.0	
		파	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
	단무지	단무지	13.0	20.0	
	바나나	바나나	32.5	50.0	
	오렌지주스	오렌지주스	32.5	50.0	
오후간식	과일화채	우유	65.0	100.0	① 과일은 적당한 크기로 찢는다. ② 그릇에 우유와 올리고당을 넣고 섞은 후 과일을 넣는다. (구입 가능한 과일로 대체 가능)
		수박	32.5	50.0	
		복숭아	6.5	10.0	
		사과	6.5	10.0	
		키위	6.5	10.0	
		올리고당	0.3	0.5	
	유아치즈	유아치즈	20.0	20.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	채소된장죽	백미	16.3	25.0	① 채소는 잘게 다지다. ② 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀을 넣고 볶다가 다진 마늘과 채소를 함께 넣어 볶는다. ③ ②에 적당량의 물을 붓고 끓이다가 된장으로 간을 한다.
		당근	3.3	5.0	
		부추	3.3	5.0	
		호박	3.3	5.0	
		된장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
점심	백미밥	백미	35.8	55.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 두부와 애호박, 무, 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 무와 두부, 애호박을 넣고 끓이다가 다진 마늘, 파를 넣고 끓인다. ④ 참기름과 간장으로 간을 맞춘다.
	맑은두부 애호박국	두부	22.8	35.0	
		호박	9.8	15.0	
		무	6.5	10.0	
		파	1.3	2.0	
		멸치	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		건다시마	0.1	0.2	
	소고기장조림	소고기	29.3	45.0	① 소고기는 삶은 후 적당한 크기로 썰거나 손으로 찢는다. ② 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 소고기 삶은 물을 적당량 넣고 양념장을 만든다. ③ 냄비에 소고기와 양념장을 넣고 조린다.
		간장	1.3	2.0	
		설탕	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
	단배추나물	단배추	22.8	35.0	① 단배추는 끓는 물에 데친 후 적당한 크기로 썬다. ② 데친 단배추에 참기름, 깨, 다진 마늘, 소금을 넣고 버무려낸다.
		참기름	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참깨	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
	볶음김치	김치	13.0	20.0	① 김치(배추김치 또는 백김치)는 적당한 크기로 썬다. ② 식용유를 두른 팬에 김치와 설탕을 넣어 볶고, 참기름과 깨를 뿌려낸다.
		식용유	0.2	0.3	
		참기름	0.1	0.2	
		참깨	0.1	0.2	
오후간식	미숫가루우유	우유	65.0	100.0	우유에 미숫가루와 설탕을 넣고 녹인다.
		미숫가루	5.2	8.0	
		설탕	0.7	1.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	사과	사과	32.5	50.0	
오전죽간식	가지죽	백미	16.3	25.0	① 가지와 당근은 잘게 다진다. ② 냄비에 불린 쌀과 다진 채소, 적당량의 물을 넣고 저어가며 끓인다. ③ 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. ④ 참기름을 넣고 소금으로 간을 맞춘다.
		가지	6.5	10.0	
		당근	3.3	5.0	
		참기름	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
점심	오리 불고기덮밥	백미	32.5	50.0	① 밥을 고슬고슬하게 짓는다. ② 오리고기, 양파, 버섯, 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 그릇에 오리고기를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 식용유를 두르고 ③을 넣어 볶다가 양파, 버섯, 파를 넣고 볶는다. ⑤ 밥 위에 올려 낸다.
		오리고기	22.8	35.0	
		양파	6.5	10.0	
		느타리버섯	3.3	5.0	
		간장	1.3	2.0	
		식용유	1.3	2.0	
		파	1.3	2.0	
		마늘	0.3	0.5	
		설탕	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
	맑은다시맛국	무	3.3	5.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려낸 뒤 다시마는 건져 채 썬다. ② 대파, 무는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 무를 넣고 끓이다가 익으면 다시마를 넣는다. ④ 다진 마늘, 참기름, 간장을 넣고 간을 맞춘다.
		건다시마	2.0	3.0	
		파	1.3	2.0	
		멸치	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
	부추채소전	부추	13.0	20.0	① 채소는 적당한 크기로 다진다. ② 그릇에 ①과 부침가루, 달걀, 소금을 넣고 섞어 반죽을 만든다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②를 적당한 크기로 올려 앞뒤로 노릇하게 부친다.
		달걀	3.3	5.0	
		당근	3.3	5.0	
		부침가루	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		호박	3.3	5.0	
		식용유	1.3	2.0	
		소금	0.1	0.1	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후일반간식	포마김밥	백미	19.5	30.0	① 밥을 고슬고슬하게 짓는다. ② 단무지와 당근은 적당한 크기로 썬다. ③ 시금치는 끓는 물에 데쳐 찬물에 헹군 후 물기를 빼고 소금, 참기름을 넣어 밑간한다. ④ 팬에 식용유를 두른 후 당근을 볶는다. ⑤ 지은 밥에 소금, 참기름을 넣어 간을 한 후 골고루 섞는다. ⑥ 김 위에 ⑤를 올린 후 당근, 단무지, 시금치를 넣어 풀리지 않도록 잘 말아준 후 먹기 좋은 크기로 썬다.
		단무지	2.0	3.0	
		당근	2.0	3.0	
		시금치	2.0	3.0	
		김	0.7	1.0	
		소금	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		식용유	0.3	0.5	
	두유	두유	123.5	190.0	
오후죽간식	사과	사과	32.5	50.0	
	두유	두유	123.5	190.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	참치죽	백미	16.3	25.0	① 참치는 기름기를 빼둔다. ② 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀과 참치를 넣고 볶은 후 물을 붓고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
		참치	13.0	20.0	
		참기름	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
점심	흑미밥	백미	35.8	52.0	흑미는 충분히 불려 조리한다.
		흑미	-	3.0	
	콩나물국	콩나물	22.8	35.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 콩나물과 파, 다진 마늘을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
		멸치	0.7	1.0	
		파	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
	간장찜닭	닭고기	29.3	45.0	① 닭은 찬물에 담귀 핏물을 뺀 후 데쳐 물기를 뺀다. ② 감자, 파, 당근, 양파는 적당한 크기로 썰고, 당면은 물에 불린다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 적당량의 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 닭, 감자, 파, 당근, 양파, 양념을 넣어 골고루 버무린 후 냄비에 담아 끓이다가 당면을 넣어 익혀 낸다.
		감자	6.5	10.0	
		당면	6.5	10.0	
		양파	6.5	10.0	
		당근	3.3	5.0	
		간장	1.3	2.0	
		파	1.3	2.0	
		마늘	0.3	0.5	
		설탕	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
	열무나물	열무	22.8	35.0	① 열무는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 당근은 적당한 크기로 채 썬다. ③ 그릇에 열무, 당근, 다진 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
		당근	3.3	5.0	
		간장	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		깨	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후간식	찐옥수수	옥수수	26.0	40.0	만1-2세는 으갠 형태로 제공 만3-5세는 잘게자른 형태로 제공
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	복숭아	복숭아	32.5	50.0	
오전죽간식	소고기채소죽	백미	16.3	25.0	① 소고기와 채소는 잘게 다진다. ② 참기름을 두른 냄비에 소고기를 볶다가 불린 쌀과 적당한량의 물, 채소를 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. ③ 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. ④ 간장으로 간을 맞춘다.
		소고기	13.0	20.0	
		당근	3.3	5.0	
		호박	3.3	5.0	
		간장	0.7	1.0	
		참기름	0.3	0.5	
점심	백미밥	백미	35.8	55.0	
	오이미역냉국 (대체:미역국)	오이	13.0	20.0	① 건미역은 물에 불려 적당한 크기로 찢는다. ② 오이와 당근은 적당한 크기로 채썬다. ③ 적당한량의 물에 설탕, 식초, 간장으로 간을 맞춘다. ④ 냉국에 미역과 오이를 넣고 깨를 부려 낸다.
		당근	6.5	10.0	
		미역	3.3	5.0	
		간장	0.3	0.5	
		설탕	0.3	0.5	
		식초	0.3	0.5	
		참깨	0.3	0.5	
	두부양념조림	두부	29.3	45.0	① 두부는 적당한 크기로 썰어 물기를 뺀다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념장을 만든다. ④ 냄비에 두부와 양념장, 적당한량의 물을 넣어 조리한다.
		간장	2.0	3.0	
		설탕	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
	달걀채소전	달걀	19.5	30.0	① 달걀은 그릇에 푼다. ② 당근, 양파, 파는 적당한 크기로 다진다. ③ 그릇에 ①, ②와 달걀, 소금, 물을 넣고 골고루 섞어 반죽을 만든다. ④ 팬에 식용유를 두르고 ③을 적당한량 올려 먹기 좋은 크기로 동그랗게 전을 부친다.
		당근	3.3	5.0	
		깻잎	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		파	3.3	5.0	
		식용유	1.6	2.5	
		소금	0.1	0.1	
	볶음김치	김치	13.0	20.0	① 김치(배추김치 또는 백김치)는 적당한 크기로 찢는다. ② 식용유를 두른 팬에 김치와 설탕을 넣어 볶고, 참기름과 깨를 부려낸다.
		식용유	0.2	0.3	
		참기름	0.1	0.2	
		참깨	0.1	0.2	
오후일반간식	소고기주먹밥	백미	22.8	35.0	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 소고기는 잘게 다진다. ③ 팬에 식용유를 두르고, 소고기와 간장, 설탕을 넣어 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 소고기, 소금, 참기름을 넣고 골고루 섞어 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
		소고기	13.0	20.0	
		간장	0.7	1.0	
		식용유	0.7	1.0	
		참기름	0.3	0.5	
		설탕	0.1	0.2	
		소금	0.1	0.1	
	우유	우유	100.0	100.0	
오후죽간식	복숭아	복숭아	32.5	50.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	달걀죽	달걀	16.3	25.0	① 달걀은 곱게 푼다. ② 냄비에 불린 쌀과 적당량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. ③ 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 달걀을 넣어 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. ④ 참기름을 넣고 소금으로 간을 맞춘다.
		백미	16.3	25.0	
		참기름	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
점심	돼지고기 짜장덮밥	백미	35.8	55.0	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 돼지고기와 채소는 적당한 크기로 썰다. ③ 냄비에 식용유를 두르고 다진 마늘과 돼지고기를 볶다가 채소를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 물을 부어 끓이다가 짜장가루를 넣고, 잘 저어주며 적당한 농도가 될 때까지 끓인다. ⑤ 그릇에 지은 밥을 담고 짜장을 올려 낸다.
		돼지고기	19.5	30.0	
		감자	6.5	10.0	
		당근	6.5	10.0	
		양파	6.5	10.0	
		호박	6.5	10.0	
		짜장가루	3.3	5.0	
		식용유	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
	우동국물	무	3.3	5.0	① 냄비에 물, 멸치, 건다시마, 무를 넣고 육수를 끓인다. ② 육수가 완성되면 멸치, 건다시마, 무를 건져내고 간장, 다진 마늘을 넣어 간을 한다. ③ 마지막으로 김가루를 얹어 마무리한다.
		건다시마	0.7	1.0	
		멸치	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		김	0.2	0.3	
	새송이버섯 볶음	새송이버섯	9.8	15.0	① 새송이버섯, 양파, 파는 적당한 크기로 썰다. ② 팬에 식용유를 두르고 ①을 볶다가 간장으로 간을하고 참기름, 참깨로 마무리한다.
		양파	6.5	10.0	
		파	1.3	2.0	
		간장	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.3	0.5	
		식용유	0.3	0.5	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후간식	머핀	머핀	32.5	50.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	키위	키위	32.5	50.0	
오전죽간식	당근치즈죽	백미	16.3	25.0	① 당근과 치즈는 잘게 다진다. ② 냄비에 불린 쌀과 적당량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. ③ 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 당근을 넣어 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. ④ 치즈를 넣고 조금 더 끓인다.
		당근	6.5	10.0	
		치즈	6.5	10.0	
점심	차조밥	백미	35.8	52.0	
		차조	-	3.0	
	북어묵국	북어	4.9	7.5	① 북어는 불린 후 적당한 크기로 찢는다. ② 무는 얇게 깍둑 썰기 하고 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 ①을 넣어 볶다가 무와 마늘을 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 물을 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
		무	2.0	3.0	
		참기름	1.0	1.5	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		소금	0.3	0.4	
	달걀장조림	달걀	26.0	40.0	① 달걀은 삶아 익힌 후 찬물로 식히고 껍질을 벗긴다. ② 간장, 설탕, 참기름, 다진 마늘, 적당량의 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 달걀과 양념을 넣고 조린다. ④ 적당한 크기로 잘라 제공한다.
		간장	1.3	2.0	
		설탕	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
	어묵양파볶음	어묵	19.5	30.0	① 어묵과 양파는 적당한 크기로 찢는다. ② 간장, 올리고당, 참기름, 깨, 다진 마늘로 양념장을 만든다. ③ 식용유를 두른 팬에 어묵과 양념장, 양파를 넣고 볶는다.
		양파	9.8	15.0	
		간장	0.7	1.0	
		올리고당	0.7	1.0	
		식용유	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
	볶음김치	참깨	0.3	0.5	① 김치(배추김치 또는 백김치)는 적당한 크기로 찢는다. ② 식용유를 두른 팬에 김치와 설탕을 넣어 볶고, 참기름과 깨를 뿌려낸다.
		김치	13.0	20.0	
		식용유	0.2	0.3	
		참기름	0.1	0.2	
오후일반간식	간장비빔국수	참깨	0.1	0.2	① 채소는 적당한 크기로 채썬다. ② 달걀은 풀고, 식용유를 두른 팬에 지단을 부친 후 채썬다. ③ 간장, 설탕, 참기름, 깨로 양념장을 만든다. ④ 국수와 채소는 함께 삶은 후 찬물에 헹궈 물기를 빼둔다. ⑤ 국수와 채소, 지단, 양념장, 김가루를 섞어 비벼낸다.
		소면	19.5	30.0	
		달걀	6.5	10.0	
		당근	3.3	5.0	
		양파	2.0	3.0	
		호박	2.0	3.0	
		간장	1.3	2.0	
		설탕	0.7	1.0	
		김치	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.3	0.5	
		식용유	0.3	0.5	
	액상발효유	요구르트	80.0	80.0	
오후죽간식	키위	키위	32.5	50.0	
	액상발효유	액상발효유	80.0	80.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	닭살죽	백미	16.3	25.0	① 닭가슴살은 삶은 후 적당한 크기로 찢고 육수는 따로 담아둔다. ② 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀을 볶다가 육수를 부어 끓인다. ③ ②에 닭가슴살을 넣어 끓이고 소금으로 간을 한다.
		닭고기	13.0	20.0	
		참기름	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
점심	보리밥	백미	35.8	52.0	
		보리	-	3.0	
	근대된장국	근대	22.8	35.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 근대와 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 근대와 파를 넣고 끓인다.
		파	2.0	3.0	
		멸치	0.7	1.0	
		된장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		건다시마	0.1	0.2	
	삼치살 양념조림	삼치	29.3	45.0	① 삼치살은 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 파, 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 적당량의 물과 삼치살, 양념장을 넣고 조리한다.
		간장	1.3	2.0	
		파	1.3	2.0	
		마늘	0.3	0.5	
		설탕	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
	감자채볶음	감자	22.8	35.0	① 감자와 당근, 양파는 적당한 크기로 채 썬다. ② 팬에 식용유를 두르고 감자와 당근을 넣어 볶다가 어느 정도 익으면 양파를 넣고 볶는다. ③ 소금으로 간을 맞추고 깨를 부려 낸다. (TIP: 감자는 채 썰어 물에 담아 두면 전분이 빠져 조리 시 쉽게 눌려 붙지 않는다.)
		당근	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		식용유	1.3	2.0	
		참깨	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
	백김치	백김치	13.0	20.0	
오후간식	고구마맛탕	고구마	26.0	40.0	① 고구마는 적당한 크기로 썬다. ② 튀김냄비에 식용유를 부어 적당한 온도가 되면 고구마를 넣어 튀긴다. ③ 그릇에 튀긴 고구마를 담고 물엿을 넣어 골고루 버무리고 깨를 부려낸다.
		식용유	1.3	2.0	
		물엿	0.7	1.0	
		참깨	0.3	0.5	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	멜론	멜론	48.8	75.0	
오전죽간식	김가루죽	백미	16.3	25.0	① 김은 잘게 부순다. ② 냄비에 불린 쌀과 적당량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. ③ 참기름을 넣고 간장으로 간을 맞춘다. ④ 김을 뿌려 낸다.
		김	3.3	5.0	
		간장	0.7	1.0	
		참기름	0.3	0.5	
점심	메밀국수	메밀국수	35.8	55.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치를 넣고 국물을 낸다. ② 메밀면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다. ③ 무는 강판에 갈고, 김은 부숴 김가루로 만든다. ④ 육수에 간장과 설탕을 넣어 간을 한다. ⑤ 그릇에 면과 육수를 담고 갈아 놓은 무와 김, 다진 쪽파를 곁들여 올린다.
		무	3.3	5.0	
		김	1.3	2.0	
		간장	0.7	1.0	
		멸치	0.7	1.0	
		파	0.7	1.0	
		설탕	0.2	0.3	
		건다시마	0.1	0.2	
	작은백미밥	백미	16.3	25.0	
	새우튀김	새우	26.0	40.0	① 새우는 손질하여 소금으로 밑간한다. ② 튀김가루와 소금, 적당량의 물을 섞어 반죽을 만든다. ③ 새우에 반죽, 빵가루 순으로 묻힌다. ④ 튀김냄비에 식용유를 부어 적당한 온도가 되면 ②를 넣어 튀긴다.
		빵가루	3.3	5.0	
		튀김가루	3.3	5.0	
		식용유	1.6	2.5	
		소금	0.1	0.1	
	수제피클	무	6.5	10.0	① 오이와 무는 적당한 크기로 썬다. ② 적당량의 물에 소금, 설탕, 식초를 넣고 설탕이 녹을 정도로 끓여 식촛물을 만든다. ③ 식촛물에 오이와 무를 넣고 밀봉하여 하루 정도 숙성한 후 제공한다.
		오이	6.5	10.0	
		설탕	1.3	2.0	
		식초	1.3	2.0	
		소금	0.1	0.1	
오후일반간식	유부초밥	백미	26.0	40.0	① 밥을 고슬고슬하게 짓는다. ② 유부는 어슷하게 반으로 썰어 끓는 물에 데치고 찬물에 헹군 후 물기를 뺀다. ③ 당근, 피망은 잘게 다진 후 식용유를 두른 팬에 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 당근, 피망을 넣은 후 설탕, 식초, 간장, 깨를 넣고 골고루 섞는다. ⑤ 유부에 ④를 채워 넣는다.
		유부	9.8	15.0	
		당근	2.0	3.0	
		피망	2.0	3.0	
		식초	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		설탕	0.3	0.5	
		참깨	0.3	0.5	
		식용유	0.3	0.5	
	우유	우유	100.0	100.0	
오후죽간식	멜론	멜론	48.8	75.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	양송이수프	우유	65.0	100.0	① 양송이버섯과 양파는 잘게 다진다. ② 냄비에 버터를 두른 후 양파와 밀가루를 볶는다. ③ ②에 우유와 양송이버섯을 넣고 끓인다. ④ 소금으로 간을 맞춘다.
		양송이버섯	13.0	20.0	
		밀가루	6.5	10.0	
		양파	3.3	5.0	
		버터	1.3	2.0	
		소금	0.1	0.1	
점심	현미밥	백미	35.8	52.0	현미는 충분히 불려 조리한다.
		현미	-	3.0	
	맑은순두부국	순두부	22.8	35.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 육수에 순두부를 넣어 끓이다가 채소와 다진 마늘, 파를 넣고 끓인다. ③ 간장으로 간한다.
		양파	3.3	5.0	
		호박	3.3	5.0	
		당근	2.0	3.0	
		파	1.3	2.0	
		멸치	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		건다시마	0.1	0.2	
	훈제오리구이	오리고기	29.3	45.0	① 훈제오리는 먹기 좋은 크기로 찢는다. ② 팬에 훈제오리를 올려 구운 후 기름기를 빼서 낸다.
	애호박나물	애호박	22.8	35.0	① 애호박은 부채꼴 모양으로 썰어 소금에 살짝 절인 후 물에 헹구고 물기를 짠다. ② 달군 팬에 참기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 애호박을 넣고 재빨리 볶은 후 간장으로 간을 하고, 참깨로 마무리한다.
		간장	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.1	0.2	
		소금	0.1	0.1	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후간식	찐감자	감자	55.3	85.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	바나나	바나나	32.5	50.0	
	보리차	보리차	65.0	100.0	
오전죽간식	게살죽	백미	16.3	25.0	① 게살은 얇게 찢는다. ② 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀과 게살을 넣고 볶은 후 물을 붓고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
		게맛살	6.5	10.0	
		참기름	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
점심	수수밥	백미	35.8	52.0	
		수수	-	3.0	
	감자양파국	감자	19.5	30.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 감자와 양파, 파는 적당한 크기로 썬다. ③ ①에 감자를 넣어 끓이다가 양파와 파, 다진 마늘을 넣고 끓인 후 간장으로 간을 한다.
		양파	13.0	20.0	
		파	1.3	2.0	
		멸치	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		건다시마	0.1	0.2	
	수제돈가스 (소스)	돼지고기	29.3	45.0	① 돼지고기는 적당한 크기로 썰고 칼집을 넣어 소금, 후춧가루로 밑간한다. ② 그릇에 달걀을 푼다. ③ ①에 밀가루, 달걀, 빵가루 순서로 골고루 묻힌다. ④ 튀김냄비에 식용유를 부어 적당한 온도가 되면 ③을 넣어 튀긴 후 기름기를 빼고 돈가스 소스와 곁들인다.
		달걀	3.3	5.0	
		소그	3.3	5.0	
		빵가루	2.0	3.0	
		밀가루	2.0	3.0	
		식용유	1.3	2.0	
		후추	0.1	0.2	
		소금	0.1	0.1	
	무나물 (만1-2세)	무	22.8	35.0	① 무는 채 썰어 소금에 살짝 절인 후 물에 헹구고 물기를 쥔다. ② 달군 팬에 참기름을 두르고 다진 파, 다진 마늘을 볶다가 무를 넣고 볶은 후 소금, 간장으로 간을 하고, 참깨로 마무리한다.
		파	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.1	0.2	
		소금	0.1	0.1	
	무생채 (만3-5세)	무	22.8	35.0	① 무는 채 썬다. ② 채 썬 무에 다진 마늘, 식초, 설탕, 깨, 고춧가루와 참기름을 넣고 무쳐낸다.
		마늘	0.7	1.0	
		설탕	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		고춧가루	0.1	0.2	
		식초	0.1	0.2	
		참깨	0.1	0.2	
	볶음김치	김치	13.0	20.0	① 김치(배추김치 또는 백김치)는 적당한 크기로 썬다. ② 식용유를 두른 팬에 김치와 설탕을 넣어 볶고, 참기름과 깨를 뿌려낸다.
		식용유	0.2	0.3	
		참기름	0.1	0.2	
		참깨	0.1	0.2	
오후일반간식	크로와상	크로와상	26.0	40.0	알맞은 크기로 잘라서 제공
	중편	중편	52.0	80.0	알맞은 크기로 잘라서 제공
	우유	우유	65.0	100.0	
오후죽간식	바나나	바나나	32.5	50.0	
	액상발효유	액상발효유	80.0	80.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	당근찹쌀죽	당근	13.0	20.0	① 당근은 잘게 다지고, 냄비에 불린 쌀과 적당량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. ② 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 다진 당근을 넣어 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. ③ 참기름을 넣고 소금으로 간을 맞춘다.
		백미	9.8	15.0	
		찹쌀	6.5	10.0	
		참기름	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
점심	소고기 콩나물밥 (양념장)	백미	35.8	55.0	① 쌀은 불리고 콩나물은 다듬어 씻은 후 물기를 뺀다. ② 쪽파는 잘게 다지고, 간장과 참기름, 깨, 고춧가루와 양념장을 만든다 (만1-2세는 고춧가루를 제외하고 조리한다.) ③ 다진 소고기는 간장과 참기름, 다진 마늘로 양념 후 식용유를 두른 팬에 볶는다. ④ 솥에 불린 쌀을 넣고 그 위에 볶은 소고기, 콩나물을 얹어 밥을 짓는다. ⑤ 밥과 양념장을 함께 낸다.
		콩나물	22.8	35.0	
		소고기	16.3	25.0	
		파	1.3	2.0	
		간장	0.7	1.0	
		마늘	0.7	1.0	
		식용유	0.7	1.0	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.3	0.5	
		고춧가루	0.1	0.1	
	단배추된장국	단배추	22.8	35.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 단배추는 적당한 크기로 찢는다. ③ 육수에 배추와 다진 마늘, 파를 넣고 끓인다.
		파	1.3	2.0	
		멸치	0.7	1.0	
		된장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		건다시마	0.1	0.2	
	어묵조림	어묵	19.5	30.0	① 어묵과 채소는 적당한 크기로 찢는다. ② 적당량의 물과 간장, 올리고당, 참기름, 깨, 다진 마늘로 양념장을 만든다. ③ 식용유를 두른 팬에 어묵과 양념장, 채소를 넣고 조리한다.
		양파	6.5	10.0	
		당근	3.3	5.0	
		간장	1.0	1.5	
		마늘	0.3	0.5	
		올리고당	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.3	0.5	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후간식	삶은달걀	달걀	19.5	30.0	알맞은 크기로 잘라서 제공
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	배	배	32.5	50.0	
오전죽간식	영양잡곡죽	현미	6.5	10.0	① 밤과 대추는 삶아서 잘게 다진다. ② 냄비에 불린 잡곡과 적당량의 물을 넣고 끓인다. ③ 끓어오르면 밤과 대추를 넣어 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. ④ 간장으로 간을 맞춘다. (만1-2세는 밤을 제외하고 조리한다.)
		수수	6.5	10.0	
		백미	3.3	5.0	
		밤	3.3	5.0	
		대추	2.0	3.0	
		간장	0.3	0.5	
점심	기장밥	백미	35.8	52.0	
		기장	-	3.0	
	건새우 시금치국	시금치	13.0	20.0	① 적당량의 물에 건새우, 다시마, 멸치를 넣어 육수를 낸다. ② 육수에서 멸치와 다시마, 건새우는 건져낸다. ③ 대파는 적당한 크기로 썬다. ④ 육수에 시금치, 다진 마늘을 넣고 끓인다. ⑤ 국물이 우러나면 간장으로 간을 하고 대파를 넣고 한소끔 더 끓인다.
		새우	2.0	3.0	
		파	1.3	2.0	
		멸치	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		건다시마	0.1	0.2	
	돼지고기 사태찜	돼지고기	29.3	45.0	① 돼지고기와 채소는 적당한 크기로 썬다. ② 간장, 설탕, 맛술, 다진 마늘, 참기름으로 양념장을 만든다. ③ 사태를 양념장에 재운다. ④ 냄비에 돼지고기, 채소, 적당량의 물을 넣고 조리한다.
		무	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		새송이버섯	3.3	5.0	
		당근	2.0	3.0	
		간장	1.3	2.0	
		파	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		설탕	0.3	0.5	
		맛술	0.1	0.2	
		참기름	0.1	0.2	
	고구마샐러드	고구마	26.0	40.0	① 당근과 피망은 적당한 크기로 다진다. ② 고구마는 적당한 크기로 썰어 찜통에 찌 후 채소와 마요네즈를 넣어 골고루 버무리며 으깬다.
		당근	3.3	5.0	
		마요네즈	3.3	5.0	
		피망	3.3	5.0	
	볶음김치	김치	13.0	20.0	① 김치(배추김치 또는 백김치)는 적당한 크기로 썬다. ② 식용유를 두른 팬에 김치와 설탕을 넣어 볶고, 참기름과 깨를 뿌려낸다.
		식용유	0.2	0.3	
		참기름	0.1	0.2	
		참깨	0.1	0.2	
오후일반간식	어묵우동	우동	19.5	30.0	① 어묵과 썬갓, 유부는 알맞은 크기로 썬다. ② 어묵과 무, 멸치, 건다시마, 대파를 넣고 육수를 내고, 간장으로 간을 맞춘다. ③ 우동면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다. ④ 그릇에 우동면과 육수를 담고 썬갓과 어묵, 유부, 김을 고명으로 올린다.
		어묵	9.8	15.0	
		유부	3.3	5.0	
		무	3.3	5.0	
		썬갓	2.0	3.0	
		김치	0.7	1.0	
		멸치	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		건다시마	0.3	0.5	
		파	0.3	0.5	
	호상발효유	호상발효유	85.0	85.0	
오후죽간식	배	배	32.5	50.0	
	호상발효유	호상발효유	85.0	85.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	수박	수박	48.8	75.0	
오전죽간식	단호박죽	단호박	26.0	40.0	① 단호박 껍질을 벗기고 속을 파낸 후 적당한 크기로 썬다. ② 냄비에 물을 붓고 단호박을 넣어 끓이고 단호박이 어느 정도 익으면 으깨어 가며 끓인다. ③ 그릇에 찹쌀가루와 물을 섞어 만든 찹쌀물을 만들고 ②에 넣어 농도를 맞추고 잘 저어주며 설탕을 넣어 간을 한다.
		찹쌀가루	6.5	10.0	
		설탕	0.7	1.0	
점심	삼계탕	닭고기	32.5	50.0	① 닭은 손질하여 준비한다. ② 냄비에 물을 붓고 닭, 양파, 대추, 파, 마늘을 넣고 끓인다. ③ 소금으로 간을 한다.
		마늘	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		대추	2.0	3.0	
		파	2.0	3.0	
		소금	0.1	0.1	
	찹쌀밥	백미	32.5	50.0	
		찹쌀	3.3	5.0	
	우영강정	우영	13.0	20.0	① 우영은 적당한 크기로 썰어 물에 담가 쓴맛을 뺀다. ② 물기를 제거한 우영은 전분가루를 골고루 묻혀 달궂힌 기름에 노릇하게 튀겨낸다. ③ 팬에 간장, 올리고당, 청주, 물을 함께 넣고 끓으면 튀긴 우영과 참깨를 넣고 버무린다.
		전분가루	3.3	5.0	
		식용유	2.0	3.0	
		간장	1.3	2.0	
		올리고당	1.3	2.0	
		참깨	0.3	0.5	
		청주	0.3	0.5	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후간식	롤빵	롤빵	32.5	50.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	누룽지죽	누룽지	16.3	25.0	
점심	울무밥	백미	35.8	52.0	울무는 충분히 불려 조리한다.
		울무	-	3.0	
	들깨무쌈국	무	19.5	30.0	① 적당량의 물에 다시마와 멸치로 육수를 낸다. ② 무는 적당한 크기로 채썬다. ③ 참기름을 두른 냄비에 무를 넣고 볶다가 육수를 부어 끓인다. ④ 들깨가루와 간장, 다진 마늘, 파를 넣고 간을 맞춘다.
		들깨가루	2.0	3.0	
		파	1.3	2.0	
		멸치	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		건다시마	0.1	0.2	
		참기름	0.1	0.2	
	버섯소불고기	소고기	29.3	45.0	① 소고기, 양파, 당근, 느타리버섯은 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 소고기를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣어 골고루 버무려 재워둔다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②를 넣어 볶다가 당근, 양파, 파, 느타리버섯을 넣고 볶는다.
		느타리버섯	9.8	15.0	
		양파	6.5	10.0	
		식용유	1.3	2.0	
		간장	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		올리고당	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
	양배추나물	양배추	22.8	35.0	① 양배추는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 양배추, 다진 파, 다진 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
		파	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.1	0.2	
		소금	0.1	0.1	
	백김치	백김치	13.0	20.0	
오후간식	찐고구마	고구마	26.0	40.0	적당한 크기로 잘라 제공한다.
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	오렌지	오렌지	32.5	50.0	
오전죽간식	깨죽	백미	16.3	25.0	① 깨는 곱게 간다. ② 냄비에 불린 쌀, 깨와 적당량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. ③ 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. ④ 소금으로 간을 맞춘다.
		참깨	4.6	7.0	
		소금	0.1	0.1	
점심	백미밥	백미	35.8	55.0	
	닭살미역국	닭고기	19.5	30.0	① 닭고기와 불린 미역은 적당한 크기로 찢는다. ② 참기름을 두른 냄비에 닭고기를 넣고 볶다가 적당량의 물과 다진 마늘을 넣어 끓인다. ③ 적당량의 물을 넣고 끓으면 간장으로 간을 맞춘다.
		미역	3.3	5.0	
		간장	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
	연두부달걀찜	달걀	19.5	30.0	① 파는 다진다. ② 그릇에 달걀을 풀고, 달걀과 동일한 양만큼의 물과 소금, 후춧가루를 넣고 으갠 연두부를 섞는다. ③ ②에 ①을 넣고 섞은 후 찜통에 넣어 찜는다.
		연두부	6.5	10.0	
		파	3.3	5.0	
		소금	0.1	0.2	
		후추	0.1	0.1	
	베이컨 숙주볶음	베이컨	22.8	35.0	① 베이컨은 끓는 물에 살짝 데친 후 적당한 크기로 찢는다. ② 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 넣어 볶다가 베이컨을 넣어 함께 볶는다. ③ 숙주를 넣어 볶다가 굴소스로 간하여 볶는다. ④ 깨를 뿌려 낸다.
		숙주나물	9.8	15.0	
		파	1.3	2.0	
		굴소스	0.7	1.0	
		마늘	0.7	1.0	
		식용유	0.7	1.0	
		참깨	0.3	0.5	
	볶음김치	김치	13.0	20.0	① 김치(배추김치 또는 백김치)는 적당한 크기로 찢는다. ② 식용유를 두른 팬에 김치와 설탕을 넣어 볶고, 참기름과 깨를 뿌려낸다.
		식용유	0.2	0.3	
		참기름	0.1	0.2	
		참깨	0.1	0.2	
오후일반간식	채소주먹밥	백미	22.8	35.0	① 밥을 고슬고슬하게 지은 후 소금과 참기름으로 간을 한다. ② 당근은 잘게 다진 후 식용유를 두른 팬에 볶고, 깨도 따로 볶는다. ③ 볶은 당근과 밥을 섞은 후 주먹밥 모양으로 만든다. ④ 주먹밥을 깨에 굴려 완성한다.
		당근	16.3	25.0	
		참깨	1.6	2.5	
		참기름	0.7	1.0	
		식용유	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
	우유	우유	100.0	100.0	
오후죽간식	오렌지	오렌지	32.5	50.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	대구살생선죽	백미	16.3	25.0	① 대구살은 가시를 제거하고 데쳐서 잘게 다지고, 당근도 잘게 다진다. ② 냄비에 불린 쌀과 적당량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. ③ 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 당근과 대구살을 넣어 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. ④ 간장으로 간을 맞춘다.
		대구	13.0	20.0	
		당근	3.3	5.0	
		간장	0.3	0.5	
점심	시원한 잔치국수	소면	35.8	55.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내 식힌 후 소금, 간장으로 간을 한다. ② 소면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다. ③ 당근, 애호박은 채 썰고 파는 어슷썰기 한다. ④ 김은 구운 후 부식 김가루로 만든다. ⑤ 팬에 식용유를 두르고 ③을 볶는다. ⑥ 그릇에 ②를 담고 ①의 육수를 부은 후 ④와 ⑤를 곁들여 올린다.
		애호박	9.8	15.0	
		당근	6.5	10.0	
		파	1.3	2.0	
		간장	0.7	1.0	
		김	0.7	1.0	
		멸치	0.7	1.0	
		식용유	0.7	1.0	
		소금	0.1	0.1	
	작은백미밥	백미	16.3	25.0	
	돼지고기 피망볶음	돼지고기	29.3	45.0	① 돼지고기와 피망, 양파는 적당한 크기로 썬다. ② 식용유를 두른 팬에 돼지고기와 채소를 넣고 볶다가 간장으로 간하여 볶는다.
		피망	6.5	10.0	
		양파	3.3	5.0	
		간장	0.7	1.0	
		식용유	0.7	1.0	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후간식	어묵탕	어묵	19.5	30.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 어묵과 무, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 육수를 붓고 다진 마늘과 무를 넣어 끓이다가 어묵과 파를 넣어 함께 끓이고 소금, 간장으로 간을 한다.
		무	6.5	10.0	
		파	1.3	2.0	
		멸치	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		건다시마	0.1	0.2	
		소금	0.1	0.1	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	자두	자두	32.5	50.0	
오전죽간식	콩죽	백미	16.3	25.0	① 쌀과 콩은 충분히 불린다. ② 콩은 삶아서 껍질을 제거하고 다진다. ③ 냄비에 불린쌀과 콩을 넣고 적당량의 콩 불린 물을 부어 센 불에서 저어가며 끓인다. ④ 소금으로 간을 맞춘다.
		노란콩	6.5	10.0	
		소금	0.1	0.1	
점심	보리밥	백미	35.8	52.0	
		보리	-	3.0	
	호박된장국	애호박	16.3	25.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 채소는 적당한 크기로 썰다. ③ 채소와 다진 마늘을 넣고 끓인다.
		무	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		파	1.3	2.0	
		멸치	0.7	1.0	
		된장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		건다시마	0.1	0.2	
	고등어살 카레구이	고등어	29.3	45.0	① 고등어는 손질하여 적당한 크기로 썰고 소금으로 밑간한 후 카레가루를 골고루 묻힌다. ② 팬에 식용유를 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
		식용유	1.6	2.5	
		카레가루	1.3	2.0	
		소금	0.1	0.1	
	감자조림	감자	55.3	85.0	① 감자는 적당한 크기로 썬다. ② 냄비에 감자, 간장, 설탕, 올리고당, 참기름, 적당량의 물을 넣고 끓인다. ③ 감자가 익으면 깨를 뿌려낸다.
		간장	0.7	1.0	
		올리고당	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.3	0.5	
	볶음김치	김치	13.0	20.0	① 김치(배추김치 또는 백김치)는 적당한 크기로 썬다. ② 식용유를 두른 팬에 김치와 설탕을 넣어 볶고, 참기름과 깨를 뿌려낸다.
		식용유	0.2	0.3	
		참기름	0.1	0.2	
		참깨	0.1	0.2	
오후일반간식	모닝빵	모닝빵	26.0	40.0	
	우유	우유	100.0	100.0	
오후죽간식	자두	자두	32.5	50.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	브로콜리죽	백미	16.3	25.0	① 채소는 잘게 다진다. ② 냄비에 불린 쌀과 적당량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. ③ 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 다진 채소를 넣어 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. ④ 참기름을 넣고 소금으로 간을 맞춘다.
		브로콜리	16.3	25.0	
		당근	3.3	5.0	
		참기름	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
점심	흑미밥	백미	35.8	52.0	
		흑미	-	3.0	
	복엿국	복어	5.2	8.0	① 복어는 불린 후 적당한 크기로 찢는다. ② 냄비에 참기름을 두르고 복어를 볶다가 물을 붓고 다진 마늘과 파를 넣고 끓이고 간장으로 간을 한다.
		파	1.3	2.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
	돼지고기 장조림	돼지고기	29.3	45.0	① 돼지고기는 찬물에 담가 핏물을 빼고, 무는 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 물을 붓고 돼지고기를 넣어 삶고 건져내어 결대로 찢는다. ④ 냄비에 물을 붓고 무와 돼지고기, 양념을 넣어 조린다.
		무	3.3	5.0	
		간장	2.0	3.0	
		설탕	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		멸치	0.3	0.5	
	잔멸치볶음	멸치	5.2	8.0	① 팬에 식용유를 두른 후 멸치를 노릇하게 볶는다. ② 간장과 다진 마늘, 올리고당을 넣고 볶는다.
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		올리고당	0.3	0.5	
		식용유	0.3	0.5	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후간식	과일요거트 (만1-2세)	호상발효유	55.3	85.0	과일은 적당한 크기로 썰어 호상요구르트를 넣고 버무린다. (구입 가능한 과일로 대체 가능)
		바나나	6.5	10.0	
		블루베리	6.5	10.0	
		사과	6.5	10.0	
		오렌지	6.5	10.0	
		키위	6.5	10.0	
	간장떡볶이 (만3-5세)	가래떡	26.0	40.0	① 떡, 당근, 어묵, 양배추는 적당한 크기로 썬다. ② 팬에 약간의 물을 붓고 ①의 재료, 진간장, 올리고당과 참기름을 넣어 익힌다. ③ 재료가 익을 때까지 조린다.
		어묵	9.8	15.0	
		당근	3.3	5.0	
		양배추	3.3	5.0	
		간장	1.3	2.0	
		올리고당	0.7	1.0	
		참기름	0.7	1.0	
	액상발효유	액상발효유	80.0	80.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	키위	키위	32.5	50.0	
오전죽간식	참치김가루죽	백미	16.3	25.0	① 참치는 기름기를 빼둔다. ② 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀과 참치를 넣고 볶은 후 물을 붓고 끓이다가 김가루를 넣고, 소금으로 간을 한다.
		참치	13.0	20.0	
		김	1.3	2.0	
		참기름	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
점심	만둣국	만두	29.3	45.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 풀고, 애호박과 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 만두와 애호박을 넣고 끓이다가 익으면 달걀과 파를 넣는다. ④ 간장과 참기름으로 간을 맞추고, 김가루를 뿌려 낸다.
		달걀	13.0	20.0	
		호박	6.5	10.0	
		파	2.0	3.0	
		간장	0.7	1.0	
		김	0.7	1.0	
		멸치	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		건다시마	0.1	0.2	
	작은백미밥	백미	16.3	25.0	
	소고기조림	소고기	29.3	45.0	① 소고기는 삶은 후 적당한 크기로 썰거나 손으로 찢는다. ② 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 소고기 삶은 물을 적당량 넣고 양념장을 만든다. ③ 냄비에 소고기와 양념장을 넣고 조린다.
		간장	1.3	2.0	
		설탕	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후일반간식	약과	약과	26.0	40.0	
	우유	우유	100.0	100.0	
오후죽간식	키위	키위	32.5	50.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	옥수수수프	우유	65.0	100.0	① 통조림옥수수는 갈아 준비한다. ② 냄비에 버터를 두른 후 밀가루를 볶는다. ③ ②에 우유와 옥수수를 넣고 끓인 후 소금으로 간을 맞춘다.
		통조림옥수수	13.0	20.0	
		밀가루	6.5	10.0	
		버터	1.3	2.0	
		소금	0.1	0.1	
점심	백미밥	백미	35.8	55.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 애호박과 파, 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 애호박과 양파, 파를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
	맑은애호박국	애호박	22.8	35.0	
		양파	3.3	5.0	
		파	1.3	2.0	
		멸치	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
	돼지고기 두루치기	돼지고기	26.0	40.0	① 돼지고기, 양파, 파는 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 고추장, 간장, 올리고당을 넣어 골고루 버무린다. ③ 팬에 식용유를 두르고 양념한 돼지고기를 볶다가 양파와 파를 넣어 함께 볶고 참기름으로 마무리한다. (만1-2세는 고추장을 제외하고 조리한다.)
		양파	6.5	10.0	
		식용유	1.3	2.0	
		파	1.3	2.0	
		간장	0.7	1.0	
		고추장	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		올리고당	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
	무나물볶음	무	16.3	25.0	① 무는 채 썰어 소금에 살짝 절인 후 물에 헹구고 물기를 짠다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 달군 팬에 참기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 무를 넣고 볶은 후 소금, 간장으로 간을 하고, 참깨로 마무리한다.
		참기름	1.0	1.5	
		파	1.0	1.5	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.1	0.2	
		소금	0.1	0.1	
		참깨	0.1	0.1	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후간식	찐단호박	단호박	55.3	85.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	수박	수박	48.8	75.0	
오전죽간식	현미죽	현미	13.0	20.0	① 쌀은 불린다. ② 냄비에 불린 쌀과 적당량의 물을 넣고 저어가며 끓인다.(현미는 충분히 불려 조리한다.) ③ 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓이다 소금으로 간을 맞춘다.
		백미	3.3	5.0	
		소금	0.1	0.1	
점심	차조밥	백미	35.8	52.0	
		차조	-	3.0	
	소고기미역국	소고기	19.5	30.0	① 소고기와 불린 미역은 적당한 크기로 찐다. ② 참기름을 두른 냄비에 소고기를 넣고 볶다가 적당량의 물과 다진 마늘을 넣어 끓인다. ③ 끓으면 간장으로 간을 맞춘다.
		미역	3.3	5.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
	굴소스두부조림	두부	29.3	45.0	① 두부는 적당한 크기로 찐다. ② 대파와 마늘은 다진다. ③ 다진 대파, 다진 마늘, 진간장, 고춧가루, 설탕, 깨와 참기름을 섞어 양념장을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 두부를 굽다가 단단해지면 팬에 양념장을 넣어 조리 낸다.
		간장	1.3	2.0	
		식용유	1.3	2.0	
		파	1.3	2.0	
		마늘	0.7	1.0	
		설탕	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.2	0.3	
		고춧가루	0.1	0.2	
	콩나물 맛살무침	맛살	19.5	30.0	① 콩나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 빼고, 맛살은 찢는다. ② 데친 콩나물에 맛살, 다진 대파, 다진 마늘, 소금, 참깨, 참기름을 넣어 버무려낸다.
		콩나물	9.8	15.0	
		파	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.1	0.2	
		소금	0.1	0.1	
	볶음김치	김치	13.0	20.0	① 김치(배추김치 또는 백김치)는 적당한 크기로 찐다. ② 식용유를 두른 팬에 김치와 설탕을 넣어 볶고, 참기름과 깨를 뿌려낸다.
		식용유	0.2	0.3	
		참기름	0.1	0.2	
		참깨	0.1	0.2	
오후일반간식	시리얼	시리얼	13.0	20.0	
	호상발효유	호상발효유	85.0	85.0	
오후죽간식	수박	수박	48.8	75.0	
	호상발효유	호상발효유	85.0	85.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	치즈죽	백미	16.3	25.0	① 양파와 치즈는 잘게 다진다. ② 냄비에 불린 쌀과 적당량의 물을 넣고 센불에서 저어가며 끓인다. ③ 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 양파를 넣어 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. ④ 치즈를 넣고 조금 더 끓인다.
		양파	6.5	10.0	
		치즈	6.5	10.0	
점심	돼지고기 잡채덮밥	백미	32.5	50.0	① 밥은 고슬고슬하게 짓는다. ② 돼지고기와 채소는 채 썰고, 당면은 삶아 익힌다. ③ 목이버섯은 물에 불린다. ④ 간장, 다진 마늘, 참기름, 설탕, 깨로 양념장을 만든다. ⑤ 식용유를 두른 팬에 돼지고기와 채소를 볶는다. ⑥ ⑤에 당면과 양념장을 넣고 섞는다. ⑦ 잡채를 밥 위에 올려 낸다.
		돼지고기	16.3	25.0	
		당면	6.5	10.0	
		당근	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		파프리카	3.3	5.0	
		간장	2.0	3.0	
		목이버섯	1.3	2.0	
		식용유	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		설탕	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.2	0.3	
	달걀국	달걀	19.5	30.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 풀고, 당근은 적당한 크기로 다진다. ③ 냄비에 육수를 붓고 끓이다가 ②와 다진 파, 다진 마늘을 넣어 한소끔 끓이고 소금으로 간을 한다.
		당근	3.3	5.0	
		파프리카	2.0	3.0	
		멸치	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		다시마	0.1	0.2	
	어묵버섯조림	소금	0.1	0.1	① 새송이버섯은 먹기 좋은 크기로 찢는다. ② 당근은 반달로 썰고, 양파는 채썬다. ③ 어묵은 살짝 데쳐준다. ④ 다진 마늘, 설탕, 진간장, 올리고당, 참기름을 넣고 양념장을 만든다. ⑤ 냄비에 어묵과 버섯, 양념장을 넣은 후 물을 자작하게 넣고 졸이다가 당근과 양파를 넣고 졸인다. ⑥ 다 졸여지면 참깨를 뿌려 완성한다.
		어묵	13.0	20.0	
		양파	6.5	10.0	
		새송이버섯	6.5	10.0	
		당근	3.3	5.0	
		간장	1.0	1.5	
		마늘	0.3	0.5	
		올리고당	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.3	0.5	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후간식	감자당근범벅	감자	26.0	40.0	① 당근과 피망은 적당한 크기로 다진다. ② 감자는 적당한 크기로 썰어 찜통에 찌 후 채소와 마요네즈, 설탕을 넣어 골고루 버무리며 으깬다.
		당근	3.3	5.0	
		마요네즈	3.3	5.0	
		피망	3.3	5.0	
		설탕	0.1	0.2	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	바나나	바나나	32.5	50.0	
	옥수수차	옥수수차	65.0	100.0	
오전죽간식	소고기죽	백미	16.3	25.0	① 소고기는 잘게 다진다. ② 참기름을 두른 냄비에 소고기를 볶다가 불린 쌀과 적당량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. ③ 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. ④ 진간장으로 간을 맞춘다.
		소고기	13.0	20.0	
		간장	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
점심	수수밥	백미	35.8	52.0	
		수수	-	3.0	
	근대된장국	근대	22.8	35.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 근대와 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 근대와 파를 넣고 끓인다.
		파	2.0	3.0	
		멸치	0.7	1.0	
		된장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		건다시마	0.1	0.2	
	간장닭갈비	닭고기	29.3	45.0	① 닭고기와 채소는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ② 그릇에 ①을 넣고 다진 마늘, 간장, 올리고당, 후춧가루로 버무린다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②를 넣어 볶는다.
		양배추	6.5	10.0	
		감자	3.3	5.0	
		당근	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		간장	1.3	2.0	
		들깨잎	1.3	2.0	
		식용유	1.3	2.0	
		올리고당	0.7	1.0	
		파	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		후추	0.1	0.1	
	오이나물 (만1-2세)	오이	22.8	35.0	① 오이는 적당한 크기로 썰어 데친 후 물기를 빼둔다. ② 데친 오이에 다진 마늘, 참기름, 소금을 넣어 무친 후 깨를 뿌린다.
		깨	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
	오이무침 (만3-5세)	오이	22.8	35.0	① 오이는 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 다진 파, 다진 마늘을 담고, 간장, 고춧가루, 참기름을 넣어 양념을 만든다. ③ ②에 양념을 넣어 골고루 버무리고 참깨로 마무리한다.
		간장	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		파	0.3	0.5	
		고춧가루	0.2	0.3	
		참깨	0.1	0.2	
	볶음김치	김치	13.0	20.0	① 김치(배추김치 또는 백김치)는 적당한 크기로 썬다. ② 식용유를 두른 팬에 김치와 설탕을 넣어 볶고, 참기름과 깨를 뿌려낸다.
		설탕	0.1	0.2	
		식용유	0.2	0.3	
		참기름	0.1	0.2	
		참깨	0.1	0.2	
오후일반간식	김자반주먹밥	백미	22.8	35.0	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 지은 밥에 소금, 참기름을 넣어 골고루 섞는다. ③ 밥을 먹기 좋은 크기로 뭉친 후 김자반을 묻힌다.
		김	2.0	3.0	
		참기름	0.7	1.0	
		소금	0.1	0.1	
	우유	우유	100.0	100.0	
오후죽간식	바나나	바나나	32.5	50.0	
	우유	우유	100.0	100.0	



구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	애호박죽	백미	16.3	25.0	① 애호박은 잘게 다진다. ② 냄비에 불린 쌀과 다진 애호박, 적당량의 물을 넣고 저어가며 끓인다. ③ 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. ④ 참기름을 넣고 소금으로 간을 맞춘다.
		애호박	13.0	20.0	
		참기름	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
점심	현미밥	백미	35.8	52.0	
		현미	-	3.0	
	오징어두부국	오징어	9.8	15.0	① 오징어는 손질하여 적당한 크기로 썰고, 두부와 무는 적당한 크기로 썰어준다. ② 파는 적당한 크기로 찢는다. ③ 냄비에 물을 붓고 무와 고춧가루를 넣어 한소끔 끓인다. ④ ③에 오징어, 무, 다진 마늘, 파를 넣고 끓이다가 소금으로 간 한다. (만1-2세는 고춧가루를 제외하고 조리한다.)
		두부	6.5	10.0	
		무	6.5	10.0	
		파	1.3	2.0	
		마늘	0.3	0.5	
		고춧가루	0.1	0.1	
		소금	0.1	0.1	
	달걀말이	달걀	32.5	50.0	① 당근, 파는 적당한 크기로 다진다. ② 달걀을 풀고 ①을 섞고 소금으로 간을 한다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②를 붓는다. ④ 달걀이 살짝 익으면 말아서 부친다.
		당근	9.8	15.0	
		파	2.0	3.0	
		식용유	1.3	2.0	
		소금	0.1	0.1	
	가지나물	가지	22.8	35.0	① 가지는 반으로 갈라 찜통에 찌 후 적당한 크기로 찢는다. ② 그릇에 다진 마늘, 다진 파, 간장, 참기름, 참깨를 넣고 양념장을 만든다. ③ 양념장과 가지를 골고루 버무린다.
		파	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.1	0.2	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후간식	푸실리 토마토소스 샐러드	푸실리	19.5	30.0	① 푸실리는 끓는 물에 소금을 넣고 삶아 익힌 후 물기를 뺀다. ② 양파, 피망, 당근은 잘게 썰고, 식용유를 두른 팬에 넣어 볶는다. ③ 그릇에 푸실리와, 볶은 채소, 토마토소스를 넣고 버무린다.
		당근	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		피망	3.3	5.0	
		토마토소스	1.6	2.5	
		식용유	0.3	0.5	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	배	배	32.5	50.0	
오전죽간식	근대찹쌀죽	백미	16.3	25.0	① 근대는 잘게 다진다. ② 냄비에 불린 쌀과 적당량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. ③ 끓어오르면 불을 줄이고 근대를 넣어 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. ④ 간장으로 간을 한다.
		근대	6.5	10.0	
		간장	0.3	0.5	
점심	오므라이스	달걀	39.0	60.0	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 양파, 당근, 피망은 적당한 크기로 다진다. ③ 팬에 식용유를 두르고 양파, 당근, 피망을 넣어 함께 볶는다. ④ ③에 밥을 넣어 볶다가 소금으로 간한다. ⑤ 달걀은 그릇에 풀고 식용유를 두른 팬에 부어 지단을 만든다. ⑥ 볶은 밥 위에 지단을 올리고 케첩을 뿌려낸다.
		백미	35.8	55.0	
		당근	6.5	10.0	
		양파	6.5	10.0	
		피망	6.5	10.0	
		토마토케첩	1.6	2.5	
		식용유	1.3	2.0	
		소금	0.1	0.1	
	미역된장국	미역	3.3	5.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 미역은 불려 적당한 크기로 찢는다. ③ ①에 ②와 다진 마늘, 파를 넣고 끓인다.
		파	2.0	3.0	
		멸치	0.7	1.0	
		된장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		건다시마	0.1	0.2	
	삼색채소튀김	튀김가루	6.5	10.0	① 채소는 적당한 크기로 채썬다. ② 그릇에 튀김가루와 달걀, 소금, 적당량의 물로 튀김 반죽을 만든다. ③ ②에 채소를 넣고 식용유를 두른 팬에 바삭하게 튀겨낸다.
		감자	3.3	5.0	
		고구마	3.3	5.0	
		달걀	3.3	5.0	
		당근	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		깨잎	2.0	3.0	
		식용유	2.0	3.0	
	수제피클	소금	0.1	0.1	① 오이와 무는 적당한 크기로 찢는다. ② 적당량의 물에 소금, 설탕, 식초를 넣고 설탕이 녹을 정도로 끓여 식촛물을 만든다. ③ 식촛물에 오이와 무를 넣고 밀봉하여 하루 정도 숙성한 후 제공한다.
		무	6.5	10.0	
		오이	6.5	10.0	
		설탕	1.3	2.0	
		식초	1.3	2.0	
오후일반간식	치킨 포피아말이	닭고기	19.5	30.0	① 닭가슴살을 끓는물에 삶아서 적당한 크기로 찢어 준비한다. ② 적당한 크기로 양상추를 씻어 준비하고 오이, 파프리카는 적당한 크기로 채썰어 준비한다. ③ 포피아는 앞뒤로 노릇하게 구워 준비한다. ④ ③번에 소스를 얹게 펴바르고 ①과 ②를 올리고 포피아를 돌돌 말아 완성한다.
		포피아	16.3	25.0	
		양상추	6.5	10.0	
		오이	3.3	5.0	
		소스	3.3	5.0	
		파프리카	6.5	10.0	
	우유	우유	100.0	100.0	
오후죽간식	액상발효유	액상발효유	80.0	80.0	

본 레시피북은

대구광역시 서구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 개발하여 제공되는
것으로 식단과 레시피 사용률을 높이기 위하여
매달 우편으로 등록 급식소에 발송해 드립니다.

레시피북은 조리실 내에 비치하여 조리 시 활용해 주시길 바랍니다.

제공 메뉴 유형별 조리 및 배식 유의사항과
레시피북의 식재료 1인 분량을 확인하시고
급식소 원아 수를 고려하여 활용하시길 바랍니다.

* 조리 중 식단 및 레시피에 관한 문의사항은
053-580-5622(영양·기획팀)으로
문의해주시기 바랍니다.





대구광역시 서구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center