

생 일 식 단

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	고구마죽	백미	16.3	25.0	① 쌀은 불리고, 고구마는 잘게 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀을 넣고 볶다가 고구마를 넣어 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
		고구마	6.5	10.0	
		참기름	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
점심	백미밥	백미	35.8	55.0	① 적당한량의 물에 다시마와 멸치를 넣어 육수를 낸다. ② 건미역은 불려 적당한 크기로 찢다. ③ 들기름을 두른 냄비에 미역을 넣고 볶다가 육수를 넣고 끓인다. ④ 미역이 충분히 익었을 때 들깻가루를 넣고 간장으로 간을 맞춘다.
	들깨미역국	미역	3.3	5.0	
		들깻가루	2.0	3.0	
		멸치	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		들기름	0.3	0.5	
		건다시마	0.1	0.2	
	수제닭강정	닭고기	29.3	45.0	① 닭살은 소금, 후춧가루로 밑간하고, 마늘은 다진다. ② 그릇에 튀김가루, 달걀, 물을 넣고 섞어 튀김옷을 만든 후 닭살에 입힌다. ③ 튀김냄비에 식용유를 부어 적당한 온도가 되면 ②를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ④ 팬에 다진 마늘, 간장, 설탕, 물엿, 물을 넣고 끓여 소스를 만든 후 ③에 골고루 버무린다.
		달걀	3.3	5.0	
		튀김가루	3.3	5.0	
		식용유	1.6	2.5	
		간장	0.7	1.0	
		물엿	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		설탕	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
		후추	0.1	0.1	
	열무된장무침	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, 된장과 설탕으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
		당근	3.3	5.0	
		된장	1.3	2.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.1	0.2	
		설탕	0.1	0.1	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
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	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	소고기 김가루주먹밥	백미	35.8	55.0	① 쌀을 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 소고기는 잘게 다진다. ③ 팬에 식용유를 두르고, 소고기와 간장, 설탕을 넣어 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 소고기, 소금, 참기름, 김가루를 넣고 골고루 섞어 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
		소고기	22.8	35.0	
		간장	0.7	1.0	
		김	0.7	1.0	
		식용유	0.7	1.0	
		참기름	0.3	0.5	
		설탕	0.1	0.2	
		소금	0.1	0.1	
	단무지	단무지	13.0	20.0	
	바나나	바나나	32.5	50.0	
	과채주스	과채주스	84.0	129.0	
오후간식	단호박샐러드	단호박	26.0	40.0	단호박은 적당한 크기로 썰어 찜통에 찌운 후 마요네즈를 넣어 골고루 버무리며 으깬다.
		마요네즈	3.3	5.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	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	보리밥	백미	35.8	52.0	
		보리	-	3.0	
	무채국	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	
	돼지불고기	돼지고기	29.3	45.0	① 돼지고기와 채소는 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣어 골고루 버무린다. ③ 팬에 식용유를 두르고 돼지고기를 넣어 볶다가 채소를 넣고 볶는다.
		양파	6.5	10.0	
		당근	3.3	5.0	
		파	2.0	3.0	
		간장	1.3	2.0	
		식용유	1.3	2.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		설탕	0.1	0.2	
	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	찐감자	감자	55.3	85.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	사과	사과	32.5	50.0	
오전죽간식	타락죽	우유	32.5	50.0	① 양파는 잘게 다지고, 불린 쌀은 믹서기에 곱게 간다. ② 참기름을 두른 냄비에 양파를 넣고 볶다가 쌀과 적당한량의 물을 넣고 끓인다. ③ 쌀이 익으면 우유를 넣고 저어가며 끓인다. ④ 소금으로 간을 맞춘다.
		백미	16.3	25.0	
		양파	3.3	5.0	
		참기름	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
점심	흑미밥	백미	35.8	52.0	
		흑미	-	3.0	
	소고기 콩나물국	소고기	16.3	25.0	① 소고기, 무, 대파는 적당한 크기로 찌다. ② 냄비에 참기름을 두르고, 소고기를 볶다가 익으면 무를 넣고 볶는다. ③ 적당한량의 물을 넣고 끓으면 파를 넣고, 간장으로 간을 한다.
		콩나물	13.0	20.0	
		파	1.3	2.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
	삼치살 양념조림	삼치	29.3	45.0	① 삼치는 적당한 크기로 썰고, 당근은 채썬다. ② 그릇에 다진 마늘, 파, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 삼치와 당근, 양념장을 넣어 조리한다. (만1-2세는 고춧가루를 제외하고 조리한다.)
		당근	3.3	5.0	
		간장	1.3	2.0	
		파	0.7	1.0	
		고춧가루	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		설탕	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 뿌려 낸다. (TIP: 감자는 채 썰어 물에 담아 두면 전분이 빠져 조리 시 쉽게 눌러 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	
오후일반간식	온메밀국수	메밀국수	19.5	30.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치를 넣고 국물을 낸다. ② 메밀면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다. ③ 김은 부숴 김가루로 만든다. ④ 육수에 간장과 설탕을 넣어 간을 한다. ⑤ 그릇에 면과 육수를 담고 김가루, 다진쪽파를 곱고 올린다.
		김	0.7	1.0	
		멸치	0.7	1.0	
		파	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		설탕	0.2	0.3	
		건다시마	0.1	0.2	
	액상발효유	액상발효유	80.0	80.0	
오후죽간식	사과	사과	32.5	50.0	
	액상발효유	액상발효유	80.0	80.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	누룽지죽	누룽지	16.3	25.0	냄비에 누룽지와 물을 붓고 약불에서 끓여 퍼지도록 한다.
점심	닭가슴살 카레라이스	백미	35.8	55.0	① 밥을 고슬고슬하게 짓는다. ② 닭가슴살, 채소는 적당한 크기로 썰고, 카레분말은 물에 잘 풀어둔다. ③ 냄비에 식용유를 두르고 닭가슴살을 넣어 볶다가 채소를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 물을 부어 끓이다가 풀어 놓은 카레를 붓고 잘 저어주며 끓이고 농도에 따라 물을 보충한다. ⑤ 그릇에 지은 밥을 담고 ④를 올린다.
		닭고기	19.5	30.0	
		감자	6.5	10.0	
		당근	6.5	10.0	
		양파	6.5	10.0	
		호박	6.5	10.0	
		카레가루	3.3	5.0	
		식용유	0.7	1.0	
	무된장국	무	19.5	30.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 무는 적당한 크기로 찌다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
		파	1.3	2.0	
		된장	0.7	1.0	
		멸치	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		건다시마	0.1	0.2	
	새송이버섯전	새송이버섯	9.8	15.0	① 새송이버섯은 납작하게 자르고, 부추와 당근은 잘게 찌다. ② 달걀에 부추와 당근을 넣고 달걀물을 만든다. ③ 새송이버섯을 밀가루 입히고 달걀물을 묻혀 식용유를 두른 팬에 굽는다.
		부추	6.5	10.0	
		달걀	3.3	5.0	
		당근	3.3	5.0	
		밀가루	3.3	5.0	
		식용유	1.6	2.5	
		소금	0.1	0.1	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후간식	카스텔라 (만1-2세)	카스텔라	32.5	50.0	
	자른송편 (만3-5세)	송편	-	80.0	목에 걸리지 않도록 송편을 적당한 크기로 썰어 준다
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	복숭아	복숭아	32.5	50.0	
오전죽간식	들깨죽	백미	16.3	25.0	① 냄비에 불린 쌀과 적당량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. ② 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 들깨가루를 넣어 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. ③ 간장으로 간을 한다.
		들깨가루	3.3	5.0	
		간장	0.3	0.5	
점심	백미밥	백미	35.8	55.0	
	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	
	당면소불고기	소고기	29.3	45.0	① 소고기와 채소는 적당한 크기로 찢는다. ② 당면은 물에 불린다. ③ 그릇에 소고기를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 식용유를 두르고 소고기를 넣어 볶다가 불린 당면, 채소를 넣고 볶는다.
		당면	6.5	10.0	
		양파	6.5	10.0	
		당근	3.3	5.0	
		파	2.0	3.0	
		간장	1.3	2.0	
		식용유	1.3	2.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		설탕	0.1	0.2	
	양배추나물	양배추	22.8	35.0	① 양배추는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 찢는다. 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	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후일반간식	찜만두 (양념장)	고기만두	26.0	40.0	① 찜통에 만두를 담아 찜는다. ② 간장, 식초로 양념장을 만든다.
		간장	0.7	1.0	
		식초	0.3	0.5	
	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	검은콩죽	백미	16.3	25.0	① 쌀은 불리고, 검은콩은 삶은 후 믹서에 간다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①의 불린 쌀을 넣고 볶다가 물을 넣어 끓인다. ③ ②에 같은 검은콩을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
		서리태	6.5	10.0	
		참기름	0.8	1.2	
		소금	0.3	0.5	
점심	차조밥	백미	35.8	52.0	
		차조	-	3.0	
	어묵국	어묵	13.0	20.0	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	
	메추리알 장조림	메추리알	26.0	40.0	① 메추리알은 삶아 익힌 후 찬물로 식히고 껍질을 벗긴다. ② 간장, 설탕, 다진 마늘, 참기름으로 양념장을 만든다. ③ 냄비에 양념장을 넣고 끓으면 메추리알을 넣고 조리한다. ④ 파를 넣고 졸이다 참깨를 뿌려 낸다. (※메추리알은 세로 방향으로 작게 썰어 제공한다.)
		간장	1.3	2.0	
		파	1.3	2.0	
		설탕	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.3	0.5	
	열무된장무침	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, 된장과 설탕으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
		당근	3.3	5.0	
		된장	1.3	2.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.1	0.2	
		설탕	0.1	0.1	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후간식	단호박달콤찜	단호박	52.0	80.0	① 단호박은 씨를 제거하고 적당한 크기로 썰어 찜는다. ② 찜 단호박에 조청을 올려 낸다.
		조청	3.3	5.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	자른블루베리	블루베리	32.5	50.0	
오전죽간식	연근죽	백미	16.3	25.0	① 연근, 당근은 잘게 다진다. ② 냄비에 불린 쌀과 적당량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. ③ 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 연근, 당근을 넣고 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. ④ 소금으로 간을 맞춘다.
		연근	6.5	10.0	
		당근	3.3	5.0	
		소금	0.1	0.1	
점심	크림스파게티	스파게티	35.8	55.0	① 끓는 물에 소금을 넣어 스파게티 면을 삶은 후 물기를 뺀다. ② 베이컨, 양파, 피망, 양송이버섯은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 편 썬다. ③ 팬에 올리브유를 두르고 마늘을 볶다가 베이컨, 양파를 넣어 볶고 피망, 양송이버섯을 넣은 후 우유, 생크림을 넣어 끓인다. ④ ③에 소금으로 간을 한 후 소스를 완성하고 스파게티면을 넣어 골고루 섞으며 살짝 졸인다.
		우유	32.5	50.0	
		베이컨	9.8	15.0	
		양송이버섯	6.5	10.0	
		양파	6.5	10.0	
		크림	3.3	5.0	
		피망	3.3	5.0	
		올리브유	2.0	3.0	
		마늘	0.7	1.0	
		소금	0.1	0.1	
	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	
	동그랑땡구이 (케첩)	동그랑땡	32.5	50.0	팬에 식용유 두르고 동그랑땡을 올려 굽는다.
		토마토케첩	2.0	3.0	
		식용유	1.3	2.0	
	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	
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	
오전간식	채소수프	우유	65.0	100.0	① 채소는 잘게 다진다. ② 냄비에 버터를 두른 후 밀가루를 볶는다. ③ ②에 우유와 채소를 넣고 끓인 후 소금으로 간을 맞춘다.
		밀가루	6.5	10.0	
		양파	6.5	10.0	
		당근	3.3	5.0	
		브로콜리	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	
	소고기탕국	소고기	16.3	25.0	① 소고기와 두부, 무는 적당한 크기로 찌다. ② 냄비에 참기름을 두르고, 소고기를 볶다가 익으면 무를 넣고 볶는다. ③ 적당량의 물을 넣고 끓으면 두부, 다진 마늘을 넣고 끓이다가 간장으로 간을 한다.
		두부	6.5	10.0	
		무	6.5	10.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
	생선가스 (소스)	대구튀김	32.5	50.0	① 튀김냄비에 식용유를 부어 적당한 온도가 되면 생선가스를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ② 튀긴 생선가스에 소스를 곁들인다.
		식용유	1.6	2.5	
		소스	1.6	2.5	
	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 찌다. 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	
	배추김치	배추김치	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	배	배	32.5	50.0	
오전죽간식	새우살죽	백미	16.3	25.0	① 새우살과 대파는 잘게 다진다. ② 참기름을 두른 냄비에 불린 쌀과 새우살을 넣어 볶는다. ③ 냄비에 적당량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. ④ 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. ⑤ 파를 넣고 끓이다가 간장으로 간을 맞춘다.
		새우	13.0	20.0	
		파	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
점심	수수밥	백미	35.8	52.0	
		수수	-	3.0	
	채소된장국	부추	13.0	20.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 채소는 적당한 크기로 썬다. ③ 채소와 다진 마늘을 넣고 끓인다.
		무	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		호박	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	
	오리고기 양파볶음	오리고기	26.0	40.0	① 오리고기와 채소는 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 오리고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름을 넣어 골고루 버무린다. ③ 팬에 식용유를 두르고 오리고기를 넣어 볶다가 채소를 넣고 함께 볶는다.
		당근	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		호박	3.3	5.0	
		식용유	1.3	2.0	
		간장	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
	우영조림	우영	22.8	35.0	① 우영은 채 썰어 끓는 물에 데친 후 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 간장, 올리고당, 참기름, 깨, 적당량의 물을 넣고 양념을 만든다. ③ 냄비에 우영과 양념을 넣고 조려낸다.
		간장	0.7	1.0	
		올리고당	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.3	0.5	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후일반간식	스파게티	스파게티	16.3	25.0	① 스파게티면은 소금을 넣은 끓는 물에 7-8분간 삶은 후, 건져 물기를 뺀다. ② 양파, 파프리카는 적당한 크기로 썰고 양송이버섯은 얇게 슬라이스 한다. ③ 팬에 올리브유를 두르고 ②를 볶은 후, 토마토소스를 넣고 다시 볶는다. ④ ③에 ①을 넣고 볶는다.
		토마토소스	9.8	15.0	
		양송이버섯	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		파프리카	3.3	5.0	
		올리브유	1.3	2.0	
		소금	0.1	0.1	
오후죽간식	우유	우유	100.0	100.0	
	배	배	32.5	50.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	단호박죽	단호박	26.0	40.0	① 단호박 껍질을 벗기고 속을 파낸 후 적당한 크기로 찐다. 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	나물비빔밥	백미	32.5	50.0	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 시금치와 콩나물은 데쳐 찬물에 헹군 후 물기를 빼고 소금, 참기름으로 버무린다. ③ 고사리는 끓는 물에 삶은 후 물기를 빼고 적당한 크기로 썰어 콩기름을 두른 팬에 살짝 볶아 소금, 참기름으로 버무린다. ④ 그릇에 지은 밥과 시금치, 콩나물, 고사리를 담고 고추장을 올린 후 참기름으로 마무리한다.
		고사리	4.6	7.0	
		시금치	4.6	7.0	
		콩나물	4.6	7.0	
		고추장	2.0	3.0	
		참기름	0.3	0.5	
		식용유	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.2	
	맑은연두부국	연두부	22.8	35.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 무, 파는 적당한 크기로 찐다. ③ 육수에 무와 연두부를 넣고 끓이다가 다진 마늘, 파를 넣고 끓인다. ④ 참기름과 간장으로 간을 맞춘다.
		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	
	달걀스크램블	달걀	32.5	50.0	① 당근과 대파는 다진다. ② 그릇에 달걀을 풀고 당근, 대파, 소금을 넣어 섞는다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②의 풀어둔 달걀을 붓고 저어서 익힌다.
		당근	1.3	2.0	
		식용유	1.3	2.0	
		파	0.7	1.0	
		소금	0.1	0.2	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후간식	잼모닝빵	모닝빵	32.5	50.0	
		잼	2.0	3.0	
	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	버섯죽	백미	16.3	25.0	① 버섯과 당근은 잘게 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀과 당근, 버섯을 넣고 볶다가 적당량의 물을 넣어 센 불에서 저어가며 끓인다. ③ 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. ④ 소금으로 간을 맞춘다.
		당근	6.5	10.0	
		새송이버섯	6.5	10.0	
		느타리버섯	3.3	5.0	
		표고버섯	3.3	5.0	
		참기름	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
점심	기장밥	백미	35.8	52.0	
		기장	-	3.0	
	들깨묵국	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	
	돼지 간장불고기	돼지고기	26.0	40.0	① 돼지고기와 채소를 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣어 골고루 버무린다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②를 넣어 볶다가 채소를 넣고 볶는다.
		부추	6.5	10.0	
		당근	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		간장	1.3	2.0	
		파	1.3	2.0	
		식용유	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		설탕	0.1	0.2	
	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	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후일반간식	당근깨주먹밥	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	바나나	바나나	32.5	50.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	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	백미밥	백미	35.8	55.0	
	안매운닭개장	닭고기	19.5	30.0	① 적당량의 물에 닭고기와 다진 마늘을 넣고 국물을 낸다. ② 숙주, 단배추와 불린 고사리는 데쳐낸다. ③ 파는 적당한 크기로 썬다. ④ 닭고기는 익으면 건져서 적당한 크기로 찢는다. ⑤ 참기름을 두른 냄비에 닭고기, 숙주, 단배추, 고사리, 파를 넣고 볶는다. ⑥ ⑤에 육수를 넣고 간장으로 간을 맞춘다.
		숙주나물	3.3	5.0	
		단배추	3.3	5.0	
		고사리	2.0	3.0	
		파	2.0	3.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	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 양념을 만든다. ④ 팬에 식용유 두르고 두부를 올려 앞뒤로 노릇하게 구운 후 양념과 물을 넣어 조린다.
		간장	2.0	3.0	
		식용유	1.3	2.0	
		설탕	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
	시금치나물	시금치	22.8	35.0	① 시금치는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 당근은 적당한 크기로 채 썬다. ③ 그릇에 시금치, 당근, 다진 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
		당근	3.3	5.0	
		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	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후간식	채소튀김	밀가루	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	
		달걀	3.3	5.0	
		당근	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		들깨잎	2.0	3.0	
		식용유	2.0	3.0	
		소금	0.1	0.1	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	자른포도	포도	32.5	50.0	목에 걸리지 않도록 세로 방향으로 작게 썰어 제공한다.
오전죽간식	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	게살볶음밥	백미	35.8	55.0	① 밥은 고슬고슬하게 짓는다. ② 게살과 채소는 적당한 크기로 썬다. ③ 식용유를 두른 팬에 채소를 볶다가 게살과 밥을 넣어 볶는다. ④ 참기름과 소금으로 간을 한다.
		게맛살	19.5	30.0	
		당근	6.5	10.0	
		양파	6.5	10.0	
		호박	3.3	5.0	
		파	2.0	3.0	
		식용유	1.3	2.0	
		참기름	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
	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	
		파	2.0	3.0	
		멸치	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		건다시마	0.1	0.2	
		소금	0.1	0.1	
	소고기 연근조림	소고기	19.5	30.0	① 연근은 손질 후 적당히 썰어 끓는 물에 데친다. ② 그릇에 간장, 올리고당, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ③ 소고기는 적당한 크기로 썰어 참기름을 두른 팬에 볶는다. ④ ③에 ②의 양념장과 연근을 넣고 조린다.
		연근	9.8	15.0	
		간장	2.0	3.0	
		올리고당	1.3	2.0	
		참기름	0.3	0.5	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후간식	감자프리타타	감자	32.5	50.0	① 감자는 통으로 얇게 썰어 살짝 데친 후 채반에 받쳐 물기를 뺀다. ② 슬라이스 치즈는 채를 썰어준다 ③ 그릇에 달걀을 풀고 다진 양파, 모짜렐라 치즈, 슬라이스 치즈, 소금을 넣고 섞어준다. ④ 달군 팬에 기름을 두르고 물기를 뺀 감자를 굽는다. ⑤ 감자가 익으면 달걀물을 붓고 약한 불에서 뚜껑을 닫고 천천히 속까지 익힌다. (바닥이 다 익으면 완성)
		달걀	19.5	30.0	
		양파	6.5	10.0	
		모짜렐라치즈	6.5	10.0	
		체다치즈	3.3	5.0	
		식용유	0.7	1.0	
		소금	0.1	0.1	
	액상발효유	액상요구르트	80.0	80.0	

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	
		흑미	-	3.0	
	콩가루배춧국	배추	22.8	35.0	① 적당량의 물에 다시마와 멸치를 넣어 육수를 낸다. ② 배추는 적당한 크기로 찢는다. ③ 육수에 배추와 콩가루를 넣어 끓인다. ④ 다진 마늘과 간장으로 간을 맞춘다.
		콩가루	2.0	3.0	
		멸치	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		건다시마	0.1	0.2	
	돼지고기 두루치기	돼지고기	26.0	40.0	① 돼지고기, 양파, 파는 적당한 크기로 찢는다. 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	
	새송이버섯 볶음	새송이버섯	9.8	15.0	① 새송이버섯, 양파, 파는 적당한 크기로 찢는다. 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	
	깍두기	깍두기	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	키위	키위	32.5	50.0	
오전죽간식	두부죽	백미	16.3	25.0	① 두부는 적당한 크기로 찐다. ② 냄비에 불린 쌀과 적당한량의 물을 넣고 끓인다. ③ 두부를 넣고 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. ④ 소금으로 간한다.
		두부	9.8	15.0	
		소금	0.1	0.1	
점심	울무밥	백미	35.8	52.0	
		울무	-	3.0	
	맑은미역국	미역	3.3	5.0	① 건미역은 충분히 불려 적당한 크기로 찐다. 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 양배추볶음	소고기	29.3	45.0	① 소고기와 양배추, 양파는 적당한 크기로 찐다. ② 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름을 넣어 골고루 버무린다. ③ 팬에 식용유를 두르고 소고기를 넣어 볶다가 양배추와 양파를 넣고 함께 볶는다.
		양배추	13.0	20.0	
		양파	3.3	5.0	
		식용유	1.3	2.0	
		간장	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
	참나물 된장무침 (만1-2세)	참나물	22.8	35.0	① 참나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 찐다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘을 담고, 된장, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
		된장	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		파	0.3	0.5	
	참나물 사과무침 (만3-5세)	참나물	19.5	30.0	① 참나물, 사과는 적당한 크기로 찐다. ② 다진 마늘, 액젓, 설탕, 참기름을 넣어 양념을 만든다. ③ ①에 양념을 넣어 골고루 버무린다.
		사과	9.8	15.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		액젓	0.2	0.3	
		설탕	0.1	0.2	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후일반간식	수제비	밀가루	19.5	30.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 밀가루는 익반죽하여 젖은 보자기에 싸둔다. ③ 감자, 호박, 대파는 적당한 크기로 찐다. ④ 육수에 감자, 호박을 넣고 끓이다가 밀가루 반죽을 얇게 뜯어 넣는다. ⑤ 간장으로 간을 맞춘다.
		감자	3.3	5.0	
		호박	3.3	5.0	
		파	1.3	2.0	
		멸치	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		건다시마	0.1	0.2	
	호상발효유	호상발효유	85.0	85.0	
오후죽간식	키위	키위	32.5	50.0	
	호상발효유	호상발효유	85.0	85.0	

#테마레시피#

- 일본 (Japan) -

자연적 · 사회적 환경



- 인구 : 1억 2,263만 1,432명(세계 12위)
- 면적 : 377,974km²(세계 62위)
- 언어 : 일본어
- 화폐단위 : 일본 엔(JPY, ¥)

음식문화의 일반적 특징

- 사계절이 뚜렷한 기후로 인해 음식에서 계절감을 중요시하며, 대체로 온난 다습한 환경 탓에 담백한 맛을 선호하여 향신료를 진하게 사용하지 않습니다.
- 신선한 식재료는 최대한 가공하지 않고, 그 자체의 맛과 향을 즐기기 위해 날것으로 먹습니다. 신선하지 못한 식재료는 굵거나 끓여서 조리합니다.
- 오랜 기간 육식을 금기시하여 고기 요리의 역사는 매우 짧지만, 풍부한 어장을 갖고 있어서 다양한 종류의 해산물을 먹거리로 사용합니다.

대표적 음식



● 스시 (すし)
: 식초, 소금, 설탕으로 간을 한 밥 위에 해산물 (생선 등), 김, 달걀, 채소 등을 얹거나 말아서 만든 요리임.



● 오키톨미야끼 (お好み焼き)
: 밀가루 반죽에 고기, 해산물, 양배추 등을 섞어서 구워내고, 마요네즈와 가츠오부시 등을 얹어서 먹는 요리임.



● 낫토 (なっとう)
: 대두를 발효시켜 만든 일본의 전통음식으로, 특이한 냄새와 끈적거리는 질감을 가진 건강식품임.



● 소바 (そば)
: 메밀가루로 만든 면으로 조리된 일본식 국수이며, 새해가 오기 직전인 선달 그믐날 소원을 빌면서 먹는 음식임.



QR코드를 스캔하시면 조리 방법을 영상으로 확인하실 수 있습니다.

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

테 마 레 시 피 (일 본)

- 일본식 닭고기 덮밥 -

(오야꼬동 : おやこどん)



<재료(만 3-5세, 1인분)>

백미 55g, 닭고기(순살) 40g, 달걀 20g,
양파 10g, 팽이버섯 5g, 대파 5g,
소금 0.1g, 후추 0.1g, 전분 3g, 물 200ml
[양념] 진간장 2g, 설탕 0.5g, 맛술 0.1g

*재료 사진은 4인분에 해당하는 양입니다.



- 1) 밥을 고슬고슬하게 짓습니다.
- 2) 진간장, 설탕, 맛술, 물을 넣어 양념을 만듭니다.
- 3) 닭고기는 소금과 후추를 뿌려 밑간을 합니다.
TIP : 닭고기는 닭다리살을 추천합니다.
- 4) 대파와 양파, 팽이버섯은 먹기 좋은 크기로 썰고, 달걀은 풀어줍니다.
- 5) 식용유를 두른 팬에 닭고기와 채소를 넣고 볶아줍니다.
- 6) 닭고기가 어느 정도 익으면 만들어둔 양념을 넣어 조리줍니다.
- 7) 재료가 다 익으면 달걀물을 두르고 익혀줍니다. 전분을 물에 풀어 농도를 맞춰줍니다.

- 영양정보 (1인분 기준) -

에너지 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	철 (mg)	나트륨 (mg)
302.0	14.8	24.1	1.4	257.4



QR코드를 스캔하시면 조리 방법을 영상으로 확인하실 수 있습니다.

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

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	참깨죽	백미	16.3	25.0	① 깨는 곱게 갈고, 냄비에 불린 쌀, 깨와 적당량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. ② 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인 후 소금으로 간을 맞춘다.
		참깨	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
점심	테마레시피 오야꼬동 (일본식 닭고기덮밥)	백미	35.8	55.0	① 밥을 고슬고슬하게 짓는다. ② 진간장, 설탕, 맛술, 물을 넣어 양념을 만든다. ③ 닭고기는 소금과 후추를 뿌려 밑간을 한다. TIP: 닭고기는 닭다리살을 추천! ④ 대파와 양파, 팽이버섯은 먹기 좋은 크기로 썰고, 달걀을 풀어 준비한다. ⑤ 식용유를 두른 팬에 닭고기와 채소를 넣고 볶아준다. ⑥ 닭고기가 어느 정도 익으면 만들어둔 양념을 넣어 조려준다. ⑦ 재료가 다 익으면 달걀물을 두르고 익혀준다. 전분을 물에 풀어 농도를 맞춰준다.
		닭고기	26.0	40.0	
		달걀	13.0	20.0	
		양파	6.5	10.0	
		파	3.3	5.0	
		팽이버섯	3.3	5.0	
		전분가루	2.0	3.0	
		간장	1.3	2.0	
		설탕	0.3	0.5	
		맛술	0.1	0.1	
		소금	0.1	0.1	
		후추	0.1	0.1	
	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	
	두부강정	두부	29.3	45.0	① 두부는 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썰고, 양파도 다진다. ② 다진 양파, 다진 마늘, 올리고당, 간장, 케첩, 고추장을 섞어 양념장을 만든다. ③ 팬에 양념장을 조리듯이 끓인다. ④ 식용유를 두른 팬에 전분가루를 묻힌 두부를 튀긴다. ⑤ 튀긴 두부에 양념장을 골고루 버무려 낸다.
		양파	6.5	10.0	
		전분가루	3.3	5.0	
		식용유	1.6	2.5	
		토마토케첩	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		올리고당	0.3	0.5	
		고추장	0.2	0.3	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후간식	시리얼	시리얼	13.0	20.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	배	배	32.5	50.0	
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	보리밥	백미	35.8	52.0	
		보리	-	3.0	
	감자국	감자	19.5	30.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 감자와 양파, 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 감자, 양파, 대파, 다진 마늘을 넣고 끓인다. ④ 들깨가루와 간장으로 간하여 한소끔 끓인다.
		양파	6.5	10.0	
		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	
	가자미살 데리야끼조림	가자미	29.3	45.0	① 가자미살 손질하여 적당한 크기로 썰어 밀가루를 골고루 묻힌다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 올리고당, 물을 넣어 양념을 만든다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ①을 올려 굽다가 ②의 양념을 넣어 조린다.
		간장	1.3	2.0	
		밀가루	1.3	2.0	
		식용유	1.3	2.0	
		마늘	0.3	0.5	
		올리고당	0.3	0.5	
	맛살 브로콜리무침	브로콜리	16.3	25.0	① 브로콜리는 끓는 물에 데친다. ② 맛살과 브로콜리는 적당한 크기로 깍둑 썬다. ③ 그릇에 맛살, 브로콜리, 마요네즈, 설탕, 소금을 넣어 골고루 버무린다.
		게맛살	13.0	20.0	
		마요네즈	1.6	2.5	
		설탕	0.2	0.3	
		소금	0.1	0.1	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후일반간식	유부초밥	백미	13.0	20.0	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	배	배	32.5	50.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

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	백미밥	백미	35.8	55.0	
	아욱된장국	아욱	22.8	35.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 아욱과 파는 적당한 크기로 찌다. ③ 육수에 아욱과 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	
	수제 함박스테이크	돼지고기	16.3	25.0	① 양파는 잘게 다진 후 버터를 두른 팬에 투명해질 때까지 볶은 후 식힌다. ② 그릇에 다진 소고기와 돼지고기, 양파, 빵가루, 우스타소스, 케첩, 다진 마늘, 달걀을 넣어 골고루 치댄다. ③ ②를 둥글고 납작하게 빻은 후 가운데는 눌러준다. ④ 식용유를 두른 팬에 ③을 노릇하게 굽는다. ⑤ 스테이크소스를 곁들여 낸다.
		소고기	13.0	20.0	
		양파	9.8	15.0	
		달걀	6.5	10.0	
		토마토케첩	0.7	1.0	
		빵가루	1.3	2.0	
		우스터소스	1.3	2.0	
		식용유	1.3	2.0	
		버터	1.0	1.5	
		마늘	0.7	1.0	
		스테이크소스	2.0	3.0	
	김자반	조미김	2.0	3.0	
		참기름	0.7	1.0	
		참깨	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
	백김치	백김치	13.0	20.0	
오후간식	삶은달걀	달걀	19.5	30.0	적당한 크기로 잘라 제공한다.
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	사과	사과	32.5	50.0	
오전죽간식	달걀채소죽	백미	16.3	25.0	① 달걀은 곱게 풀고, 채소는 다진다. ② 냄비에 불린 쌀과 적당량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. ③ 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 달걀을 넣어 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓이다 채소를 넣고 끓인다. ④ 참기름을 넣고 소금으로 간을 맞춘다.
		달걀	13.0	20.0	
		당근	3.3	5.0	
		호박	3.3	5.0	
		파	2.0	3.0	
		참기름	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
점심	갈비탕	소고기	29.3	45.0	① 갈비는 찬물에 담가 핏물을 뺀 후 끓는 물에 갈비를 넣고 끓인다. ② 갈비가 익으면 무와 대파를 넣고 육수를 우려 낸다. ③ 갈비와 무는 건져 적당한 크기로 썰고 육수는 식혀서 기름을 건어낸다. ④ 갈비와 무는 소금, 간장, 다진 마늘, 참기름으로 양념한다. ⑤ 육수에 갈비와 무를 넣고 끓이다가 불린 당면을 넣어 한소끔 끓인다.
		당면	6.5	10.0	
		무	6.5	10.0	
		파	6.5	10.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
	작은백미밥	백미	16.3	25.0	
	어묵볶음	어묵	19.5	30.0	① 어묵과 채소는 적당한 크기로 썬다. ② 간장, 올리고당, 참기름, 깨, 다진 마늘로 양념장을 만든다. ③ 식용유를 두른 팬에 어묵과 양념장, 채소를 넣고 볶는다.
		당근	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		간장	0.7	1.0	
		식용유	0.7	1.0	
		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	
오후일반간식	미니핫도그	핫도그	32.5	50.0	
	호상발효유	호상발효유	85.0	85.0	
오후죽간식	사과	사과	32.5	50.0	
	호상발효유	호상발효유	85.0	85.0	

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	차조밥	백미	35.8	52.0	
		차조	-	3.0	
	소고기뭇국	소고기	19.5	30.0	① 소고기, 무, 대파는 적당한 크기로 찐다. ② 냄비에 참기름을 두르고, 소고기를 볶다가 익으면 무를 넣고 볶는다. ③ 적당량의 물을 넣고 끓으면 파를 넣고, 간장으로 간을 한다.
		무	9.8	15.0	
		파	1.3	2.0	
		간장	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
	크래미달걀찜	달걀	26.0	40.0	① 크래미와 파는 적당한 크기로 다진다. ② 그릇에 달걀을 풀고, 달걀과 동일한 양만큼의 물과 소금을 넣고 섞는다. ③ ②에 ①을 넣고 섞은 후 찜통에 넣어 찐다.
		크래미	9.8	15.0	
		파	1.3	2.0	
		소금	0.1	0.1	
	열무나물무침	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, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
		당근	3.3	5.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.1	0.2	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후간식	자른 (방울)토마토	토마토	22.8	35.0	목에 걸리지 않도록 세로 방향으로 작게 썰어 제공한다.
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	바나나	바나나	32.5	50.0	
	옥수수차	보리차	65.0	100.0	
오전죽간식	미역죽	백미	16.3	25.0	① 건미역은 불려서 잘게 다진다. ② 참기름을 두른 냄비에 미역을 볶다가 불린 쌀과 적당량의 물을 넣어 센불에서 저어가며 끓인다. ③ 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. ④ 간장으로 간을 맞춘다.
		간장	0.7	1.0	
		미역	0.7	1.0	
		참기름	0.3	0.5	
점심	백미밥	백미	35.8	55.0	① 냄비에 물을 붓고 된장을 풀고 끓인다. ② 유부와 팽이버섯, 파는 적당한 크기로 썬다. ③ ①에 ②와 파와 다진 마늘을 넣고 끓인다.
	팽이버섯 유부된장국	유부	9.8	15.0	
		팽이버섯	9.8	15.0	
		파	1.3	2.0	
		된장	0.3	0.5	
	닭고기 양념볶음	마늘	0.3	0.5	① 닭고기, 양파, 당근, 버섯, 파는 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 닭고기를 담고 다진 마늘, 고추장, 간장, 설탕, 참기름을 넣어 골고루 버무린 후 재워둔다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②을 넣어 볶다가 양파, 버섯, 당근, 파를 넣고 볶는다. (만1-2세는 고추장을 제외하고 간장으로 양념하여 조리한다.)
		닭고기	29.3	45.0	
		느타리버섯	6.5	10.0	
		양파	6.5	10.0	
		당근	3.3	5.0	
		식용유	1.3	2.0	
		파	1.3	2.0	
		고추장	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		설탕	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
	콩나물무침	콩나물	22.8	35.0	① 콩나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 데친 콩나물에 다진 대파, 다진 마늘, 소금, 참깨, 참기름을 넣어 버무려낸다.
		파	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.1	0.2	
	소금	소금	0.1	0.1	
		소금	0.1	0.1	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후일반간식	어묵떡볶이	어묵	35.8	55.0	① 멸치로 육수를 낸다. ② 어묵, 채소는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 고추장과 올리고당, 간장을 넣고 끓이다가 어묵을 넣어 익힌다. ④ 채소를 넣어 익혀 낸다. (만1-2세는 고추장을 제외하고 간장으로 양념한다.) ※만3-5세는 떡을 추가하여 조리 가능
		당근	3.3	5.0	
		양배추	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		고추장	1.3	2.0	
		멸치	1.3	2.0	
		간장	0.7	1.0	
		올리고당	0.7	1.0	
	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	현미찰쌀죽	현미	6.5	10.0	① 냄비에 불린 쌀과 적당량의 물을 넣고 저어가며 끓인다. ② 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓이다 소금으로 간을 맞춘다.
		찰쌀	6.5	10.0	
		백미	3.3	5.0	
		소금	0.1	0.1	
점심	새우살 굴소스볶음밥	백미	35.8	55.0	① 밥은 고슬고슬하게 짓는다. ② 새우살은 손질하여 준비하고, 채소는 적당한 크기로 썬다. ③ 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 볶다가 채소와 새우살을 넣고 볶는다. ④ 밥을 넣고 볶다가 굴소스, 설탕, 간장으로 간하여 볶는다.
		새우	26.0	40.0	
		피망	6.5	10.0	
		당근	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		식용유	1.3	2.0	
		굴소스	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		설탕	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	
		파	2.0	3.0	
		멸치	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		건다시마	0.1	0.2	
	부추전	소금	0.1	0.1	① 부추, 양파, 당근은 적당한 크기로 다진다. ② 그릇에 ①과 부침가루, 달걀, 소금, 적당량의 물을 넣고 섞어 반죽을 만든다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②를 적당한 크기로 올려 앞뒤로 노릇하게 부친다.
		부추	19.5	30.0	
		달걀	3.3	5.0	
		당근	3.3	5.0	
		부침가루	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		식용유	1.3	2.0	
		소금	0.1	0.1	
	배추김치	배추김치	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	
오전일반간식	사과	사과	32.5	50.0	
오전죽간식	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	수수밥	백미	35.8	52.0	
		수수	-	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	
	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	
	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	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후일반간식	잔멸치 김가루주먹밥	백미	22.8	35.0	① 밥을 고슬고슬하게 짓는다. ② 그릇에 간장, 설탕, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 잔멸치, 양념을 넣어 약한 불에서 조린다. ④ 조미김은 가위로 잘게 잘라 김가루로 만든다. ⑤ 그릇에 밥과 ③을 담고 김가루, 참기름, 참깨를 넣어 골고루 섞은 후 적당한 크기로 뭉친다.
		멸치	5.2	8.0	
		김	1.3	2.0	
		간장	0.3	0.5	
		설탕	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.1	0.2	
	액상발효유	액상발효유	80.0	80.0	
오후죽간식	사과	사과	32.5	50.0	
	액상발효유	액상발효유	80.0	80.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	감자죽	백미	16.3	25.0	① 감자와 양파, 당근은 갈게 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.
		감자	6.5	10.0	
		당근	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		참기름	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
점심	현미밥	백미	35.8	52.0	현미는 충분히 불려 조리한다.
		현미	-	3.0	
	황태국	황태	5.2	8.0	① 황태는 불린 후 적당한 크기로 찢는다. ② 냄비에 참기름을 두르고 황태를 볶다가 물을 붓고 다진 마늘과 파를 넣고 끓이고 간장으로 간을 한다.
		파	2.0	3.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
	훈제오리구이	오리고기	29.3	45.0	
	브로콜리 깨무침 (만1-2세)	브로콜리	22.8	35.0	① 브로콜리는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 찢는다. ② 브로콜리에 참기름, 깨, 소금으로 간하여 무쳐낸다.
		깨	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
	브로콜리 초무침 (만3-5세)	브로콜리	22.8	35.0	① 브로콜리는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 찢는다. ② 그릇에 브로콜리, 다진 파, 다진 마늘을 담고, 고추장을 넣어 골고루 버무리고, 참깨와 식초로 마무리한다.
		고추장	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		식초	0.2	0.3	
		참깨	0.1	0.2	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후간식	쌀강정	쌀강정	16.3	25.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	키위	키위	32.5	50.0	
오전죽간식	표고버섯죽	백미	16.3	25.0	① 표고버섯과 당근은 잘게 다진다. ② 참기름을 두른 냄비에 불린 쌀과 다진 채소를 넣어 볶다가 적당량의 물을 넣고 끓인다. ③ 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. ④ 간장으로 간을 맞춘다.
		표고버섯	9.8	15.0	
		당근	3.3	5.0	
		간장	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
점심	양지쌀국수	쌀국수	35.8	55.0	① 냄비에 물을 붓고 소고기와 대파, 건다시마를 넣고 육수를 낸다. ② 육수를 낸 소고기는 건져 적당한 크기로 얇게 썬다. ③ 양파는 얇게 채 썰고, 쪽파는 잘게 다진다. ④ 쌀국수는 끓는 물에 익힌 후 건져 찬물에 행군다. ⑤ 육수에 채소와 소고기를 넣고, 한소끔 끓인 뒤 액젓과 간장으로 간 한다. ⑥ 쌀국수에 ⑤를 넣어 낸다. (기호에 따라 레몬즙을 넣는다.)
		소고기	19.5	30.0	
		숙주나물	9.8	15.0	
		양파	3.3	5.0	
		쪽파	3.3	5.0	
		대파	2.0	3.0	
		건다시마	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		멸치	0.3	0.5	
	작은백미밥	백미	16.3	25.0	
	김말이튀김	김말이튀김	26.0	40.0	튀김냄비에 식용유를 부어 적당한 온도가 되면 김말이를 넣어 튀긴다.
		식용유	2.0	3.0	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후일반간식	감자범벅	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 으갠다.
		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	
오후죽간식	키위	키위	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	냄비에 누룽지와 물을 붓고 약불에서 끓여 퍼지도록 한다.
점심	보리밥	백미	35.8	52.0	
		보리	-	3.0	
	두부된장국	두부	22.8	35.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 두부와 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 두부와 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	
	돼지고기 간장볶음	돼지고기	29.3	45.0	① 돼지고기와 채소는 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름을 넣어 골고루 버무린다. ③ 팬에 식용유를 두르고 돼지고기를 넣어 볶다가 채소를 넣고 함께 볶는다.
		양배추	6.5	10.0	
		당근	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		식용유	1.3	2.0	
		간장	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
	가지나물무침	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	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	배	배	32.5	50.0	
오전죽간식	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	흑미밥	백미	35.8	52.0	
		흑미	-	3.0	
	물만둣국	고기만두	22.8	35.0	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 뿌려낸다.
		달걀	6.5	10.0	
		호박	6.5	10.0	
		파프리카	2.0	3.0	
		김	0.7	1.0	
		멸치	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		건다시마	0.1	0.2	
	삼치살구이	삼치	29.3	45.0	① 삼치는 손질하여 적당한 크기로 썰고 소금으로 밑간한 후 밀가루를 골고루 묻힌다. ② 팬에 식용유를 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
		식용유	1.6	2.5	
		밀가루	1.3	2.0	
		소금	0.1	0.1	
	시금치나물	시금치	22.8	35.0	① 시금치는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 당근은 적당한 크기로 채 썬다. ③ 그릇에 시금치, 당근, 다진 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
		당근	3.3	5.0	
		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	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후일반간식	볶음우동	우동	39.0	60.0	① 우동면과 숙주는 데쳐 물기를 뺀다. ② 당근, 양파, 파프리카는 채 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 참기름을 두르고 ①을 볶다가 ②를 넣은 후 간장, 설탕으로 간한다.
		숙주나물	9.8	15.0	
		당근	6.5	10.0	
		양파	6.5	10.0	
		파프리카	6.5	10.0	
		간장	1.3	2.0	
		참기름	1.3	2.0	
		마늘	0.7	1.0	
		설탕	0.3	0.5	
	우유	우유	100.0	100.0	
오후죽간식	배	배	32.5	50.0	
	우유	우유	100.0	100.0	