

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	
	들깨미역국	미역	3.3	5.0	① 적당량의 물에 다시마와 멸치를 넣어 육수를 낸다. ② 건미역은 불려 적당한 크기로 찢는다. ③ 들기름을 두른 냄비에 미역을 넣고 볶다가 육수를 넣고 끓인다. ④ 미역이 충분히 익었을 때 들깨가루를 넣고 간장으로 간을 맞춘다.
		들깨가루	2.0	3.0	
		멸치	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		들기름	0.3	0.5	
		건다시마	0.1	0.2	
	소불고기	소고기	29.3	45.0	① 소고기, 양파, 당근, 느타리버섯은 적당한 크기로 찢는다. 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.
		양파	6.5	10.0	
		느타리버섯	3.3	5.0	
		당근	3.3	5.0	
		파	2.0	3.0	
		간장	0.7	1.0	
		식용유	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		설탕	0.1	0.2	
	숙주나물	숙주나물	22.8	35.0	① 숙주는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 그릇에 숙주, 다진 파, 다진 마늘을 담고, 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	
	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	검은콩죽	백미	16.3	25.0	① 쌀과 검은콩은 충분히 불리고, 검은콩은 삶아서 껍질을 제거하고 다진다. ② 냄비에 불린쌀과 검은콩을 넣고 적당량의 검은콩 불린 물을 부어 센 불에서 저어가며 끓인다. ③ 소금으로 간을 맞춘다.
		서리태	6.5	10.0	
		소금	0.1	0.1	
점심	닭고기파프리카 볶음밥	백미	35.8	55.0	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 닭고기, 파프리카는 적당한 크기로 찢는다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 간장, 참기름, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑤ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 볶다가 파프리카를 넣고 함께 볶는다. ⑥ ⑤에 닭고기를 넣어 함께 볶다가 지은 밥을 넣고 섞은 후 양념을 넣어 골고루 버무리며 볶는다.
		닭고기	19.5	30.0	
		파프리카 (빨간색)	6.5	10.0	
		파프리카 (초록색)	6.5	10.0	
		파	3.3	5.0	
		식용유	1.3	2.0	
		간장	0.7	1.0	
		마늘	0.7	1.0	
		참기름	0.1	0.2	
		후추	0.1	0.1	
	단무지무침	단무지	13.0	20.0	
		참기름	0.3	0.5	
		파	0.3	0.5	
		참깨	0.1	0.2	
		고춧가루	0.1	0.1	
	굴	굴	32.5	50.0	
오후간식	치즈스틱	치즈	22.8	35.0	튀김냄비에 식용유를 붓고 적당한 온도가 되면 치즈스틱을 튀긴 후 기름기를 뺀다.
		식용유	1.3	2.0	
	액상발효유	액상발효유	80.0	80.0	

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	짜장밥	백미	35.8	55.0	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 돼지고기와 채소는 적당한 크기로 찐다. 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	
	맑은다시맛국	무	3.3	5.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려낸 뒤 다시마는 건져 채 찐다. ② 대파, 무는 적당한 크기로 찐다. ③ 육수에 무를 넣고 끓이다가 익으면 다시마를 넣는다. ④ 다진 마늘, 참기름, 간장을 넣고 간을 맞춘다.
		다시마	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	
	새우살 브로콜리볶음	새우	26.0	40.0	① 새우는 손질하여 적당한 크기로 찐다. ② 브로콜리와 피망은 적당한 크기로 썰어 끓는 물에 살짝 데친다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②를 넣어 볶다가 새우살을 넣어 함께 볶는다.
		브로콜리	6.5	10.0	
		피망	3.3	5.0	
		식용유	1.6	2.5	
		소금	0.1	0.1	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후간식	머핀 (만1-2세)	머핀	32.5	50.0	
	증편 (만3-5세)	증편	-	80.0	목에 걸리지 않도록 적당한 크기로 썰어 준다.
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	바나나	바나나	32.5	50.0	
	등글레차	등글레차	65.0	100.0	
오전죽간식	버섯죽	백미	16.3	25.0	① 버섯과 채소는 잘게 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀을 볶다가 버섯, 채소를 넣고 적당량의 물을 넣어 센 불에서 저어가며 끓인다. ③ 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. ④ 간장으로 간을 맞춘다.
		새송이버섯	6.5	10.0	
		느타리버섯	3.3	5.0	
		당근	3.3	5.0	
		간장	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
점심	백미밥	백미	35.8	55.0	
	무챗국	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	
	소고기두부볶음	소고기	19.5	30.0	① 소고기와 두부, 대파는 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 소고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름을 넣어 골고루 버무린다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②을 넣어 볶다가 두부와 대파를 넣고 볶는다.
		두부	13.0	20.0	
		파	2.0	3.0	
		식용유	1.3	2.0	
		간장	0.7	1.0	
		마늘	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	0.1	0.1	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후일반간식	약과	약과	26.0	40.0	
	호상발효유	호상발효유	85.0	85.0	
오후죽간식	바나나	바나나	32.5	50.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	오렌지	오렌지	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	돼지고기 백김치볶음밥	백미	35.8	55.0	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 돼지고기는 적당한 크기로 찐다. ③ 백김치는 물기를 짜고, 적당한 크기로 찐다. ④ 파, 마늘은 다진다. ⑤ 팬에 식용유를 두르고 파, 마늘을 볶다가 돼지고기와 배추김치를 넣고 함께 볶는다. ⑥ ⑤에 지은 밥을 넣고 골고루 섞으며 볶다가 참기름으로 마무리한다.
		돼지고기	19.5	30.0	
		김치	13.0	20.0	
		파	3.3	5.0	
		식용유	1.3	2.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
	두부국	두부	22.8	35.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 두부와 무, 파는 적당한 크기로 찐다. ③ 육수에 무와 두부를 넣고 끓이다가 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	
	어묵볶음	어묵	19.5	30.0	① 어묵과 채소는 적당한 크기로 찐다. 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	포마김밥	백미	19.5	30.0	① 밥을 고슬고슬하게 짓는다. ② 단무지와 당근은 적당한 크기로 찐다. 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 찐다.
		단무지	2.0	3.0	
		당근	2.0	3.0	
		시금치	2.0	3.0	
		김치	0.7	1.0	
		소금	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		식용유	0.3	0.5	
	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	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	백미밥	백미	35.8	55.0	
	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	
	달걀말이	달걀	32.5	50.0	① 채소는 적당한 크기로 다진다. ② 달걀을 풀고 ①을 섞고 소금으로 간을 한다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②를 붓는다. ④ 달걀이 살짝 익으면 말아서 부친다.
		당근	3.3	5.0	
		호박	3.3	5.0	
		식용유	1.3	2.0	
		파	0.7	1.0	
		소금	0.1	0.1	
	잔멸치 아몬드볶음	잔멸치	5.2	8.0	① 팬에 식용유를 두른 후 멸치를 노릇하게 볶는다. ② 잘게 썬 아몬드를 넣고 볶다가 간장과 다진 마늘, 올리브당을 넣고 볶는다. (만1-2세는 아몬드를 제외하고 조리한다.)
		아몬드	3.3	5.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		올리고당	0.3	0.5	
		식용유	0.3	0.5	
	배추김치	배추김치	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	자른포도	포도	32.5	50.0	목에 걸리지 않도록 포도를 적당한 크기로 썰어 준다
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	해물칼국수	칼국수	35.8	55.0	① 냄비에 물을 붓고 건다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 채소와 오징어는 적당한 크기로 채 썬다. ③ 육수에 채소와 홍합, 새우, 오징어를 넣고 끓이다가 칼국수면을 넣고 끓인다. ④ 면이 어느정도 익으면 다진 파, 다진 마늘, 간장, 참기름으로 양념장을 만들어 칼국수와 함께 낸다. (만1-2세는 홍합을 제외하고 오징어는 잘게 잘라 조리한다.)
		새우	6.5	10.0	
		오징어	6.5	10.0	
		홍합	6.5	10.0	
		배추	3.3	5.0	
		호박	3.3	5.0	
		간장	0.7	1.0	
		멸치	0.7	1.0	
		파	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		건다시마	0.1	0.2	
	작은백미밥	백미	16.3	25.0	
	깻잎채소전	들깻잎	13.0	20.0	① 깻잎, 양파, 당근은 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	
		밀가루	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		식용유	1.6	2.5	
		소금	0.1	0.1	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후간식	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	

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	
	복엿국	당근	6.5	10.0	① 복어는 불린 후 적당한 크기로 찢는다. ② 냄비에 참기름을 두르고 복어와 당근을 볶다가 물을 붓고 다진 마늘과 파를 넣고 끓이고 간장으로 간을 한다.
		복어	5.2	8.0	
		파	1.3	2.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
	영양찜닭	닭고기	29.3	45.0	① 닭은 찬물에 담귀 핏물을 뺀 후 데쳐 물기를 뺀다. ② 감자, 밤, 파, 당근, 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 적당량의 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 닭, 감자, 밤, 파, 당근, 양파, 은행, 양념을 넣어 골고루 버무린 후 냄비에 담아 끓여 조리한다. (만1-2세는 밤과 은행을 제외하고 조리한다.)
		감자	6.5	10.0	
		양파	6.5	10.0	
		당근	3.3	5.0	
		밤	3.3	5.0	
		은행	2.0	3.0	
		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	
	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	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후간식	찜감자	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	브로콜리죽	백미	16.3	25.0	① 브로콜리와 채소는 잘게 다진다. ② 냄비에 불린 쌀과 채소와 브로콜리, 적당량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. ③ 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. ④ 참기름을 넣고 소금으로 간을 맞춘다.
		브로콜리	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	수수밥	백미	35.8	52.0	
		수수	-	3.0	
	소고기뭇국	소고기	19.5	30.0	① 소고기, 무, 대파는 적당한 크기로 찌다. 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	
	순살가자미찜	가자미살	22.8	35.0	① 가자미살은 칼집을 내어 소금을 뿌려 놓는다. ② 손질한 가자미는 물에 한 번 씻어 준비한다. ③ 양념장은 설탕, 맛술, 참기름, 다진 마늘, 깨소금을 넣고 간장을 넣은 뒤 물을 넣고 섞는다. ④ 냄비에 가자미살과 양념장을 넣고 찜다. * 가자미를 찌 때 밑에 대파를 깔고 찌면 비린내를 잡아줄 수 있다.
		파	6.5	10.0	
		간장	1.3	2.0	
		깨소금	0.7	1.0	
		마늘	0.7	1.0	
		맛술	0.7	1.0	
		설탕	0.7	1.0	
		참기름	0.7	1.0	
		소금	0.3	0.5	
	애호박볶음	호박	22.8	35.0	① 애호박은 부채꼴 모양으로 찌다. ② 달군 팬에 참기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 애호박을 넣고 볶은 후 소금으로 간을 하고, 참깨로 마무리한다.
		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	
오후일반간식	우동	우동	19.5	30.0	① 어묵과 썩갓, 유부는 알맞은 크기로 찌다. 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 썩갓과 어묵, 유부, 김을 고명으로 올린다.
		어묵	9.8	15.0	
		유부	3.3	5.0	
		무	3.3	5.0	
		썩갓	2.0	3.0	
		김	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	사과	사과	32.5	50.0	
	호상발효유	호상발효유	85.0	85.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	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.
		참치통조림	13.0	20.0	
		김	1.3	2.0	
		참기름	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
점심	콩나물밥 (양념장)	백미	35.8	55.0	① 쌀은 불리고 콩나물은 다듬어 씻은 후 물기를 뺀다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 불린 쌀을 넣고 그 위에 콩나물을 얹는다. ④ ③에 물을 부어 센 불로 익히다가 끓어 오르면 중불로 하고 쌀알이 퍼지면 불을 약하게 하여 충분히 뜸을 들인다. ⑤ 그릇에 파, 마늘, 참깨, 간장, 고춧가루, 참기름을 넣어 양념을 만들고 콩나물밥과 함께 곁들인다.
		콩나물	22.8	35.0	
		파	3.3	5.0	
		마늘	1.3	2.0	
		간장	0.7	1.0	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.3	0.5	
		고춧가루	0.1	0.1	
	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	
	다진돼지고기 두부조림	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 식용유를 두른 팬에 두부를 노릇노릇하게 굽고 돼지고기(다짐육)를 볶는다. ⑤ 팬에 두부와 볶음 돼지고기, 양념장, 물을 넣어 조리한다.
		돼지고기	6.5	10.0	
		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	
	깍두기	깍두기	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 뿌려낸다.
		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	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	기장밥	백미	33.8	52.0	
		기장	-	3.0	
	만둣국	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 뿌려 낸다.
		달걀	6.5	10.0	
		호박	6.5	10.0	
		파	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	
	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.
		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	
	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	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후일반간식	소고기 주먹밥	백미	22.8	35.0	① 밥을 고슬고슬하게 지은 후 소금과 참기름으로 양념한다. ② 소고기(다짐육)는 간장과 올리고당, 참기름으로 양념한다. ③ 채소는 잘게 다진다. ④ 식용유를 두른 팬에 소고기를 볶는다. ⑤ ①에 채소를 넣고 골고루 섞는다. ⑥ 적당한 크기로 동그랗게 만들어 완성한다.
		소고기	13.0	20.0	
		파프리카	3.3	5.0	
		부추	3.3	5.0	
		당근	3.3	5.0	
		간장	0.7	1.0	
		식용유	0.7	1.0	
		올리고당	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
	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	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	백미밥	백미	35.8	55.0	
	들깨미역국	미역	3.3	5.0	① 적당량의 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 들깨가루를 넣고 간장으로 간을 맞춘다.
		들깨가루	2.0	3.0	
		멸치	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		들기름	0.3	0.5	
		건다시마	0.1	0.2	
	수제 동그랑땡구이	돼지고기	16.3	25.0	① 돼지고기와 소고기, 채소는 잘게 다진다. ② 두부는 물기를 제거 후 으깬다. ③ 그릇에 다진 고기와 채소, 두부를 넣고, 소금과 후춧가루, 참기름을 넣어 치대어 반죽을 만든다. ④ 반죽을 동그랑땡 모양으로 만든다. ⑤ 식용유를 두른 팬에 동그랑땡을 올려 노릇하게 익힌다. ⑥ 적당한 크기로 썰어 낸다.
		소고기	9.8	15.0	
		당근	3.3	5.0	
		두부	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		식용유	1.3	2.0	
		파	1.3	2.0	
		참기름	0.3	0.5	
		후추	0.1	0.2	
		소금	0.1	0.1	
	연근땅콩조림	연근	22.8	35.0	① 연근은 적당한 크기로 썬 후 식초를 넣은 끓는 물에 데친다. ② 그릇에 간장, 올리고당, 참기름, 깨, 적당량의 물을 넣고 양념을 만든다. ③ 냄비에 연근과 땅콩, 양념을 넣고 조려낸다. (만1-2세는 땅콩을 제외하고 조리한다.)
		땅콩	3.3	5.0	
		간장	0.7	1.0	
		올리고당	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.3	0.5	
		식초	0.1	0.2	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후간식	과일마요무침	바나나	6.5	10.0	① 과일은 적당한 크기로 썬다. ② ①에 마요네즈를 넣고 버무린다. (구입 가능한 과일로 대체 가능)
		사과	6.5	10.0	
		오렌지	6.5	10.0	
		키위	6.5	10.0	
		마요네즈	1.6	2.5	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	멜론	멜론	48.8	75.0	
오전죽간식	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	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	
	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	
	단호박샐러드	단호박	13.0	20.0	단호박은 적당한 크기로 썰어 찜통에 찌 후 마요네즈를 넣어 골고루 버무리며 으깬다.
		마요네즈	2.0	3.0	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후일반간식	포피아피자	포피아	16.3	25.0	① 포피아에 토마토소스를 바른다. ② 크래미, 양파, 당근, 양송이버섯, 올리브는 다진다. ③ 옥수수는 체에 받쳐 물기를 제거하고, 잘게 으깨어 준비한다 ④ ①에 ②, ③의 재료를 올린 후 모짜렐라치즈를 뿌린다. ⑤ 팬에 ④를 넣고 뚜껑을 덮고 굽는다.
		치즈	13.0	20.0	
		양파	3.3	5.0	
		옥수수	3.3	5.0	
		크래미	3.3	5.0	
		토마토소스	3.3	5.0	
		당근	2.0	3.0	
		양송이버섯	2.0	3.0	
		올리브	2.0	3.0	
	액상발효유	액상발효유	80.0	80.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	채소죽	백미	16.3	25.0	① 당근과, 감자, 양파는 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.
		당근	6.5	10.0	
		감자	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		참기름	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
점심	울무밥	백미	35.8	52.0	
		울무	-	3.0	
	안매운육개장	소고기	19.5	30.0	① 적당량의 물에 핏물을 뺀 소고기와 다진 마늘을 넣고 국물을 낸다. ② 숙주, 얼갈이배추와 불린 고사리는 데쳐낸다. ③ 파는 적당한 크기로 썬다. ④ 소고기는 익으면 건져서 적당한 크기로 찢는다. ⑤ 참기름을 두른 냄비에 소고기, 숙주, 얼갈이배추, 고사리, 파를 넣고 볶는다. ⑥ ⑤에 육수를 넣고 간장으로 간을 맞춘다.
		숙주나물	3.3	5.0	
		얼갈이배추	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	
	달걀찜	달걀	26.0	40.0	① 채소는 적당한 크기로 다진다. ② 그릇에 달걀을 풀고, 달걀과 동일한 양만큼의 물과 소금을 넣고 섞는다. ③ ②에 ①을 넣고 섞은 후 찜통에 넣어 찜는다.
		당근	3.3	5.0	
		호박	3.3	5.0	
		파	1.3	2.0	
		소금	0.1	0.1	
	팽이버섯볶음	팽이버섯	22.8	35.0	① 팽이버섯, 양파, 파는 적당한 크기로 썬다. ② 팬에 식용유를 두르고 ①을 볶다가 소금으로 간을하고 참기름, 참깨로 마무리한다.
		양파	3.3	5.0	
		파	1.3	2.0	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.3	0.5	
		식용유	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
	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	키위	키위	32.5	50.0	
오전죽간식	닭죽	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	
	미소장국	파	3.3	5.0	① 냄비에 물을 붓고 미소된장을 풀고 끓인다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 ②를 넣고 끓인다.
		된장	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
	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	
		소스	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	
	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, 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	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후일반간식	닭고기파스타	스파게티면	16.3	25.0	① 끓는 물에 소금을 넣고 스파게티 면을 10분간 삶은 후, 체에 받쳐 물기를 빼고 적당한 길이로 썬다. ② 닭고기, 애호박은 적당한 크기로 채 썰고, 양파는 적당한 크기로 잘게 다진다. ③ 달군 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘, 닭고기를 넣고 볶다가 애호박, 양파를 넣어 함께 볶는다. ④ ③에 ②와 토마토소스를 넣고 볶아준다
		토마토소스	6.5	10.0	
		닭고기	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		올리브유	3.3	5.0	
		호박	3.3	5.0	
		마늘	1.3	2.0	
	호상발효유	호상발효유	85.0	85.0	
오후죽간식	키위	키위	32.5	50.0	
	호상발효유	호상발효유	85.0	85.0	

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	소고기 채소볶음밥	백미	35.8	55.0	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 소고기는 적당한 크기로 찢다. ③ 양파, 당근, 호박, 파는 적당한 크기로 찢다. 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	
	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	
	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	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후간식	단팥빵	단팥빵	26.0	40.0	
	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	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	백미밥	백미	35.8	55.0	
	순살감자탕	돼지고기	19.5	30.0	① 돼지고기는 찬물에 담가 핏물을 빼고, 끓는 물에 삶는다. ② 데친 배추와 감자, 버섯, 대파는 적당한 크기로 썬다. ③ 돼지고기와 데친 배추에 된장, 간장, 들깨가루, 다진 마늘, 고춧가루를 넣고 양념한다. ④ 냄비에 ③과 감자, 적당량의 물을 넣고 끓인다. ⑤ 돼지고기가 부드럽게 익으면 대파와 버섯을 넣고, 소금으로 간을 맞춘다. (만1-2세는 고춧가루를 제외하고 조리한다.)
		감자	6.5	10.0	
		배추	6.5	10.0	
		팽이버섯	3.3	5.0	
		파	1.3	2.0	
		들깨가루	0.7	1.0	
		간장	0.7	1.0	
		된장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		고춧가루	0.1	0.2	
		소금	0.1	0.1	
	온연두부 (양념장)	연두부	52.0	80.0	① 간장, 참기름, 참깨, 다진 파를 넣고 섞어 양념을 만든다. ② 따뜻하게 데운 연두부와 양념장을 곁들여 낸다.
		간장	0.7	1.0	
		파	0.7	1.0	
		참기름	0.2	0.3	
	오이나물 (1-2세)	참깨	0.2	0.3	① 오이는 적당한 크기로 썰어 데친 후 물기를 빼둔다. ② 데친 오이에 다진 마늘, 참기름, 소금을 넣어 무친 후 깨를 뿌린다.
		오이	22.8	35.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
	오이무침 (3-5세)	참깨	0.3	0.5	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.
		소금	0.1	0.1	
		오이	22.8	35.0	
		간장	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		파	0.3	0.5	
	깍두기	고춧가루	0.2	0.3	
		참깨	0.1	0.2	
오후일반간식	너겟 (소스)	깍두기	13.0	20.0	튀김냄비에 식용유를 부어 적당한 온도가 되면 치킨너겟을 넣어 튀긴다.(소스는 기호에 맞게 사용)
		치킨너겟	29.3	45.0	
		소스	19.5	30.0	
	액상발효유	식용유	2.0	3.0	
		액상발효유	80.0	80.0	
오후죽간식	바나나	바나나	32.5	50.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	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	
	맑은애호박국	애호박	22.8	35.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 애호박과 파, 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 애호박과 양파, 파를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
		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 채소볶음	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.
		당근	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		호박	3.3	5.0	
		간장	1.3	2.0	
		식용유	1.3	2.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
	숙주나물무침	숙주나물	22.8	35.0	① 숙주는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 그릇에 숙주, 다진 파, 다진 마늘을 담고, 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	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후간식	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 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	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 적당량의 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	설렁탕	잡뼈국물	130.0	200.0	① 소뼈는 핏물을 뺀 후 끓는 물에 데쳐 낸다. ② 냄비에 소뼈, 사태, 적당량의 물, 대파, 마늘, 생강을 넣고 끓여 국물을 우려낸다. ③ 사태는 건져 얇게 편 썰고, 국물은 기름기를 걷어낸다. ④ 당면은 불린 뒤 적당한 크기로 찢는다. ⑤ 그릇에 국물을 담고 사태를 올린 후 당면과 파, 소금으로 마무리한다.
		소고기	19.5	30.0	
		당면	13.0	20.0	
		파	2.0	3.0	
		마늘	1.3	2.0	
		생강	0.1	0.2	
		소금	0.1	0.1	
	작은백미밥	백미	16.3	25.0	
	대구살튀김	대구	29.3	45.0	① 대구살은 적당한 크기로 찢는다. ② 그릇에 튀김가루와 달걀, 적당량의 물로 튀김 반죽을 만든다. ③ 반죽에 대구살을 넣고 식용유를 두른 팬에 바삭하게 튀겨낸다.
		튀김가루	6.5	10.0	
		달걀	3.3	5.0	
		식용유	1.6	2.5	
	깍두기	깍두기	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, 대파은 적당한 크기로 찢는다. 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	
	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	소고기수프	우유	65.0	100.0	① 소고기는 잘게 다진다. ② 냄비에 버터를 두른 후 밀가루를 볶는다. ③ ②에 우유와 소고기를 넣고 끓인 후 소금으로 간을 맞춘다.
		밀가루	6.5	10.0	
		소고기	6.5	10.0	
		버터	1.3	2.0	
		소금	0.1	0.1	
점심	백미밥	백미	35.8	55.0	
	잘게자른 오징어묵국	오징어	16.3	25.0	① 오징어는 손질하여 잘게 썰고, 무는 나박썰기 한다. ② 파는 적당한 크기로 찢다. ③ 냄비에 물을 붓고 무와 고춧가루를 넣어 한소끔 끓인다. ④ ③에 오징어, 다진 마늘, 파를 넣고 끓이다가 소금으로 간 한다. (만1-2세는 고춧가루를 제외하고 조리한다.)
		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	
	돼지고기 잡채	돼지고기	22.8	35.0	① 돼지고기와 채소는 채 썰고, 당면은 삶아 익힌다. ② 목이버섯은 물에 불린다. ③ 간장, 다진 마늘, 참기름, 설탕, 깨로 양념장을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 돼지고기와 채소를 볶는다. ⑤ ④에 당면과 양념장을 넣고 섞는다.
		당면	6.5	10.0	
		당근	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		파프리카	3.3	5.0	
		간장	1.3	2.0	
		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	
	브로콜리무침 (1-2세)	브로콜리	22.8	35.0	① 브로콜리는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 찢다. ② 브로콜리에 참기름, 깨, 소금으로 간하여 무쳐낸다.
		깨	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
	브로콜리 초무침 (3-5세)	브로콜리	22.8	35.0	① 브로콜리는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 찢다. 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	
		깨	0.1	0.2	
	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	단감	단감	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	차조밥	백미	35.8	52.0	
		차조	-	3.0	① 냄비에 물과 멸치, 다시마를 넣고 끓이다가 물이 끓기 시작하면 다시마를 건져낸다. ② 유부, 간장, 파를 넣고 조금 더 끓인다.
	맑은유부국	유부	13.0	20.0	
		멸치	0.7	1.0	
		파	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		건다시마	0.1	0.2	
	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 조리한다. 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	
	새송이버섯 볶음	새송이버섯	9.8	15.0	① 새송이버섯, 양파, 파는 적당한 크기로 썬다. ② 팬에 식용유를 두르고 ①을 볶다가 간장으로 간을 하고 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	
오후일반간식	김가루 참치주먹밥	백미	19.5	30.0	① 밥을 고슬고슬하게 짓고, 밥에 참기름과 깨를 넣어 섞는다. ② 참치는 기름기를 제거하고, 김은 가루를 낸다. ③ 참치에 마요네즈, 설탕, 식초를 넣고 섞는다. ④ 적당량의 밥에 참치를 넣어 둥글게 만들고, 김가루를 굴려 묻힌다.
		참치통조림	13.0	20.0	
		김	2.0	3.0	
		마요네즈	1.3	2.0	
		설탕	0.3	0.5	
		식초	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.3	0.5	
	우유	우유	100.0	100.0	
오후죽간식	단감	단감	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 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	돼지고기 연근덮밥	백미	32.5	50.0	① 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. ② 돼지고기는 적당한 크기로 썰어 소금 밑간을 한다. ③ 연근은 적당한 크기로 썬 뒤 끓는 물에 데쳐서 헹구어 다진다. ④ 당근, 양파, 대파는 다진다. ⑤ 간장, 굴소스, 올리고당, 참기름, 물을 넣고 양념을 만들어준다 ⑥ 기름을 두른 팬에 돼지고기, 연근, 당근, 양파, 대파를 볶는다. ⑦ 전분과 물을 1:1 비율로 만들어서 ⑥에 조금씩 넣으면서 농도를 확인한다. ⑧ 소스가 걸쭉해지면 밥 위에 얹는다.
		돼지고기	19.5	30.0	
		연근	13.0	20.0	
		양파	6.5	10.0	
		당근	3.3	5.0	
		파	2.0	3.0	
		간장	0.7	1.0	
		굴소스	0.7	1.0	
		식용유	0.7	1.0	
		참기름	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.2	
	맑은미역국	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	
	마카로니 샐러드	마카로니	16.3	25.0	① 마카로니는 끓는 물에 소금을 넣고 삶아 익힌 후 물기를 뺀다. ② 채소는 적당한 크기로 찢는다. ③ 마카로니, 채소, 마요네즈, 설탕을 골고루 버무린다.
		당근	3.3	5.0	
		양배추	3.3	5.0	
		피망	3.3	5.0	
		마요네즈	1.6	2.5	
		설탕	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
	깍두기	깍두기	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	사과	사과	32.5	50.0	
오전죽간식	두부죽	백미	16.3	25.0	① 두부는 적당한 크기로 찐다. ② 냄비에 불린 쌀과 적당량의 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	수수밥	백미	35.8	52.0	
		수수	-	3.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 소고기와 감자는 적당한 크기로 찐다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 소고기를 볶다가 어느 정도 익으면 육수와 감자를 넣고 끓인다. ④ 간장과 다진 마늘로 간 하고 파를 넣어 한소끔 끓인다.
	소고기감찜국	소고기	19.5	30.0	
		감자	9.8	15.0	
		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	
	고등어살구이	고등어	29.3	45.0	① 고등어는 손질하여 적당한 크기로 찢고 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	
	백김치	백김치	13.0	20.0	
오후일반간식	핫케이크	핫케이크가루	16.3	25.0	① 그릇에 핫케이크가루, 달걀, 우유를 넣고 섞어 반죽을 만든다. ② 팬에 식용유를 두르고 반죽을 부어 앞, 뒤로 굽는다.
		우유	13.0	20.0	
		달걀	6.5	10.0	
		식용유	1.3	2.0	
	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	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	현미밥	백미	35.8	52.0	현미는 충분히 불려 조리한다.
		현미	-	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	
	닭갈비	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	
		깨잎	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	
	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	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후간식	간장비빔국수	소면	19.5	30.0	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 헹구 물기를 빼둔다. ⑤ 국수와 채소, 지단, 양념장, 김가루를 섞어 비벼낸다.
		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	
		김	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.3	0.5	
		식용유	0.3	0.5	
	우유	우유	100.0	100.0	