

# 생 일 식 단

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 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	백미밥	백미	35.8	55.0	
	소고기미역국	소고기	19.5	30.0	① 소고기와 불린 미역은 적당한 크기로 썬다. 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	
	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	
		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, 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	
		소금	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	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	소고기 유부초밥	백미	35.8	55.0	① 밥을 고슬고슬하게 짓는다. ② 유부는 어슷하게 반으로 썰어 끓는 물에 데치고 찬물에 헹군 후 물기를 뺀다. ③ 소고기, 당근, 피망은 잘게 다진다. ④ 식초, 설탕, 간장과 깨를 넣어 조림장을 끓이다가 ③을 넣고 국물이 없어질 때까지 은근하게 쪄린다. ⑤ 유부에 ④를 채워 넣는다.
		유부	19.5	30.0	
		당근	3.3	5.0	
		소고기	3.3	5.0	
		피망	3.3	5.0	
		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	
	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	
	바나나	바나나	32.5	50.0	
오후간식	수제닭강정	닭고기	19.5	30.0	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	2.0	3.0	
		튀김가루	2.0	3.0	
		식용유	2.0	3.0	
		간장	1.0	1.5	
		마늘	0.3	0.5	
		물엿	0.3	0.5	
		설탕	0.2	0.3	
		소금	0.1	0.1	
		후추	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	
오전죽간식	시금치된장죽	백미	16.3	25.0	① 시금치는 잘게 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀을 넣고 볶다가 다진 마늘과 시금치를 함께 넣어 볶는다. ③ ②에 적당량의 물을 붓고 끓이다가 된장으로 간을 한다.
		시금치	9.8	15.0	
		된장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
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 걷어낸다. 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	
	참치채소전	통조림참치	26.0	40.0	① 통조림 참치는 체에 받쳐 기름을 뺀다. ② 채소는 적당한 크기로 썬다. ③ 그릇에 ①, ②와 밀가루, 달걀, 소금, 물을 넣고 골고루 섞어 반죽을 만든다. ④ 팬에 식용유를 두르고 ③을 적당량 올려 먹기 좋은 크기로 동그랗게 전을 부친다.
		달걀	3.3	5.0	
		당근	3.3	5.0	
		밀가루	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		호박	3.3	5.0	
		식용유	1.6	2.5	
		소금	0.1	0.1	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후일반간식	게살 오이샐러드	게맛살	9.8	15.0	① 맛살, 오이는 적당한 크기로 깍둑 썬다. ② 그릇에 맛살, 오이, 마요네즈, 설탕, 소금을 넣어 골고루 버무린다.
		마요네즈	3.3	5.0	
		오이	3.3	5.0	
		설탕	0.1	0.2	
		소금	0.1	0.1	
	우유	우유	100.0	100.0	
오후죽간식	자른포도	포도	32.5	50.0	목에 걸리지 않도록 포도를 적당한 크기로 썬다.
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	소고기죽	백미	16.3	25.0	① 소고기는 잘게 다진다. ② 참기름을 두른 냄비에 소고기를 볶다가 불린 쌀과 적당한량의 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	백미밥	백미	35.8	55.0	
	두부된장국	두부	22.8	35.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 두부와 파는 적당한 크기로 찌다. 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	
	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 찌다.
		당근	3.3	5.0	
		호박	3.3	5.0	
		파	1.3	2.0	
		소금	0.1	0.1	
	얼갈이나물	얼갈이배추	22.8	35.0	① 얼갈이는 끓는 물에 데친 후 적당한 크기로 찌다. ② 데친 얼갈이에 참기름, 깨, 다진 마늘, 간장을 넣고 버무려낸다.
		참기름	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		참깨	0.3	0.5	
	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	굴	굴	32.5	50.0	
오전죽간식	무들깨죽	백미	16.3	25.0	① 무는 적당한 크기로 다진다. ② 냄비에 들기름을 두르고 불린 쌀과 무 넣고 볶다가 적당한량의 물을 넣고 끓인다. ③ 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 들깨가루를 넣어 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. ④ 간장으로 간을 한다.
		무	9.8	15.0	
		들깨가루	3.3	5.0	
		간장	0.3	0.5	
		들기름	0.2	0.3	
점심	보리밥	백미	35.8	52.0	
		보리	-	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 감자조림	돼지고기	29.3	45.0	① 돼지고기와 채소는 적당한 크기로 찢는다. ② 그릇에 간장, 다진 마늘, 설탕, 참기름, 적당한량의 물을 넣고 양념장을 만든다. ③ 팬에 식용유를 두르고 돼지고기를 넣고 볶다가 양념장과 채소를 넣고 함께 조린다.
		감자	6.5	10.0	
		당근	3.3	5.0	
		양파	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	설탕	0.1	0.2	
		숙주나물	22.8	35.0	
		파	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
	배추김치	참기름	0.3	0.5	① 숙주는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 그릇에 숙주, 다진 파, 다진 마늘을 담고, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
		참깨	0.1	0.2	
		배추김치	13.0	20.0	
오후일반간식	크림스파게티	우유	16.3	25.0	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.
		파스타	16.3	25.0	
		베이컨	6.5	10.0	
		양송이버섯	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		크림	3.3	5.0	
		피망	3.3	5.0	
		올리브유	1.3	2.0	
		마늘	0.7	1.0	
		소금	0.1	0.1	
	액상발효유	액상발효유	80.0	80.0	
오후죽간식	굴	굴	32.5	50.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	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	새우살 채소볶음밥	백미	35.8	55.0	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 새우는 손질하여 물기를 뺀다. ③, 채소는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 간장, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑤ 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 볶다가 채소를 넣어 함께 볶는다. ⑥ ⑤에 새우를 넣어 함께 볶다가 지은 밥을 넣고 섞은 후 양념을 넣어 골고루 버무리며 볶는다.
		새우	26.0	40.0	
		양파	6.5	10.0	
		당근	3.3	5.0	
		피망	3.3	5.0	
		호박	3.3	5.0	
		식용유	1.3	2.0	
		파	1.3	2.0	
		간장	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
	시금치된장국	시금치	22.8	35.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 시금치는 적당한 크기로 찢는다. ③ 육수에 시금치와 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	
	우영찹쌀튀김	우영	22.8	35.0	① 우영은 껍질을 벗긴 후 적당한 크기로 어슷(또는 채) 찢는다. ② 우영을 찹쌀가루에 골고루 묻힌다. ③ 식용유를 두른 팬에 ②를 튀기 듯이 익힌다. ④ 튀긴 우영에 소금, 설탕, 깨를 뿌려 간한다.
		찹쌀가루	3.3	5.0	
		식용유	1.3	2.0	
		설탕	0.1	0.2	
		참깨	0.1	0.2	
		소금	0.1	0.1	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후간식	채소호빵	채소호빵	32.5	50.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

# 11월 6일 (목)

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	배	배	32.5	50.0	
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	흑미밥	백미	35.8	52.0	
		흑미	-	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 끓이면 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	
	마파두부조림	두부	26.0	40.0	① 두부는 깍둑썰기하고 돼지고기는 다진다. ② 그릇에 감자녹말과 물을 1:1 비율로 넣어 녹말물을 만든다. ③ 그릇에 고추장, 된장, 설탕, 간장, 적당량의 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘, 파를 볶다가 다진 돼지고기를 넣고 함께 볶는다. ⑤ 두부와 양념을 넣고 볶다가 녹말물을 넣어 농도를 맞춘다. (만 1-2세는 고추장을 제외하고 조리한다.)
		돼지고기	13.0	20.0	
		파	2.0	3.0	
		식용유	1.3	2.0	
		간장	0.7	1.0	
		전분가루	0.7	1.0	
		고추장	-	0.5	
		된장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		설탕	0.1	0.2	
	오이나물 (만1-2세)	오이	22.8	-	① 오이는 적당한 크기로 썰어 데친 후 물기를 빼둔다. ② 데친 오이에 다진 마늘, 참기름, 소금을 넣어 무친 후 깨를 뿌린다.
		깨	0.3	-	
		참기름	0.3	-	
		마늘	0.3	-	
		소금	0.1	-	
	오이무침 (만3-5세)	오이	-	35.0	① 오이는 적당한 크기로 찐다. ② 그릇에 다진 파, 다진 마늘을 담고, 간장, 고춧가루, 참기름을 넣어 양념을 만든다. ③ ②에 양념을 넣어 골고루 버무리고 참깨로 마무리한다.
		간장	-	1.0	
		마늘	-	0.5	
		참기름	-	0.5	
		파	-	0.5	
		고춧가루	-	0.3	
		참깨	-	0.2	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후일반간식	단호박달콤찜	단호박	52.0	80.0	① 단호박은 씨를 제거하고 적당한 크기로 썰어 찐다. ② 찐 단호박에 조청을 올려 낸다.
		조청	3.3	5.0	
	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	
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	차조밥	백미	35.8	52.0	
		차조	-	3.0	
	맑은콩나물국	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	
	닭고기 채소볶음	닭고기	29.3	45.0	① 닭고기와 채소는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ② 그릇에 ①을 넣고 다진 마늘, 간장, 물엿, 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	
	애호박나물	호박	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	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후간식	메추리알 감자샐러드	감자	19.5	30.0	① 메추리알은 끓는 물에 삶아 껍질을 벗긴 후 반으로 자른다. ② 감자와 당근, 오이는 적당한 크기로 깍둑 썰고, 감자와 당근은 끓는 물에 삶는다. ③ 그릇에 메추리알과 채소, 마요네즈, 설탕, 소금을 넣어 골고루 버무린다.
		메추리알	13.0	20.0	
		당근	3.3	5.0	
		오이	3.3	5.0	
		마요네즈	1.6	2.5	
		설탕	0.1	0.2	
		소금	0.1	0.1	
		우유	100.0	100.0	
	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	흑임자죽	백미	16.3	25.0	① 쌀은 불린다. ② 믹서기에 불린 쌀과 흑임자를 넣고 물을 부어 곱게 간다. ③ 냄비에 ②를 붓고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
		검정깨	1.6	2.5	
		소금	0.1	0.1	
점심	해물덮밥	백미	35.8	55.0	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 오징어는 적당한 크기로 썰고, 새우는 손질한여 물기를 뺀다. ③ 양파, 당근, 호박, 파는 적당한 크기로 썬다. ④ 그릇에 굴소스, 간장, 참기름, 물을 넣고 섞어 소스를 만든다. ⑤ 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 볶다가 양파, 당근, 호박, 파를 넣어 함께 볶는다. ⑥ ⑤에 소스와 오징어, 새우를 넣어 함께 볶다가 감자녹말과 물을 1:1 비율로 섞어 만든 녹말물로 농도를 맞춘다. ⑦ 팬에 식용유를 두르고 달걀프라이를 한다. ⑧ 그릇에 지은 밥을 담고 ⑥, ⑦을 올린다
		새우	13.0	20.0	
		오징어	13.0	20.0	
		달걀	9.8	15.0	
		양파	6.5	10.0	
		당근	3.3	5.0	
		호박	3.3	5.0	
		식용유	1.3	2.0	
		파	1.3	2.0	
		굴소스	0.7	1.0	
		전분가루	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
	감자국	감자	22.8	35.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려낸 뒤 다시마는 건져 채 썬다. ② 감자는 채썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 육수, 다시마, 감자, ③을 넣고 끓이고 소금, 간장으로 간을 해서 참기름으로 마무리한다.
		파	2.0	3.0	
		간장	0.7	1.0	
		건다시마	0.7	1.0	
		멸치	0.7	1.0	
		참기름	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
	어묵조림	어묵	19.5	30.0	① 어묵과 채소는 적당한 크기로 썬다. 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	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후일반간식	호떡	호떡	26.0	40.0	
	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	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	
	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	
	돼지고기 간장볶음	돼지고기	29.3	45.0	① 돼지고기와 채소는 적당한 크기로 찢는다. 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	
	무생채	무	22.8	35.0	① 무는 채 찢는다. ② 채 썬 무에 다진 마늘, 식초, 설탕, 깨, 고춧가루와 참기름을 넣고 무쳐낸다. (만1-2세는 고춧가루를 제외하고 조리한다.)
		마늘	0.7	1.0	
		설탕	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		고춧가루	-	0.2	
		식초	0.1	0.2	
		참깨	0.1	0.2	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후간식	편단호박	단호박	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 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	수수밥	백미	35.8	52.0	
		수수	-	3.0	
	유부된장국	유부	13.0	20.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 유부와 파는 적당한 크기로 찌른다. ③ ①에 ②와 파와 다진 마늘을 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	
	삼치살조림	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	-	0.5	
		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 부려 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	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후일반간식	김가루주먹밥	백미	22.8	35.0	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 지은 밥에 간장, 참기름을 넣어 골고루 섞는다. ③ 김은 구운 후 부숴 김가루로 만든다. ④ ②의 밥을 먹기 좋은 크기로 뭉친 후 ③의 김가루를 묻힌다.
		김	1.3	2.0	
		참기름	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
	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	카레라이스	백미	35.8	55.0	① 밥을 고슬고슬하게 짓는다. ② 돼지고기와 채소는 적당한 크기로 썰고, 카레가루는 물에 잘 풀어둔다. ③ 냄비에 식용유를 두르고 다진 마늘과 돼지고기를 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.
		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	
		카레가루	3.3	5.0	
		식용유	1.3	2.0	
		마늘	0.3	0.5	
	맑은다시맛국	무	3.3	5.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려낸 뒤 다시마는 건져 채 찌다. ② 대파, 무는 적당한 크기로 찌다. 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	
	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	
	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	단감	단감	32.5	50.0	
오전죽간식	미역죽	백미	16.3	25.0	① 건미역은 불려서 잘게 다진다. ② 들기름을 두른 냄비에 미역을 볶다가 불린 쌀과 적당량의 물을 넣어 센불에서 저어가며 끓인다. ③ 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 들깨가루를 넣고, 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. ④ 간장으로 간을 맞춘다.
		들깨가루	2.0	3.0	
		간장	0.7	1.0	
		들기름	0.7	1.0	
		참기름	0.3	0.5	
점심	기장밥	백미	35.8	52.0	
		기장	-	3.0	
	콩가루배춧국	배추	16.3	25.0	① 배추는 깨끗이 씻어 적당한 길이로 썰어 콩가루를 묻혀 둔다. ② 건다시마와 국멸치를 넣어 육수를 만들어 된장을 풀어 끓이다 ①의 배추를 넣어 끓여준다. ③ 대파와 마늘을 넣어 마무리한다.
		멸치	0.7	1.0	
		콩가루	0.7	1.0	
		파	0.7	1.0	
		된장	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.
	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	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후일반간식	잼모닝빵	모닝빵	32.5	50.0	
		잼	2.0	3.0	
	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	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	백미밥	백미	35.8	55.0	
	무채국	무	22.8	35.0	① 적당한량의 물에 다시마와 멸치로 육수를 낸다. ② 무는 적당한 크기로 채썬다. ③ 참기름을 두른 냄비에 무를 넣고 볶다가 육수를 부어 끓인다. ④ 간장, 다진 마늘, 파를 넣고 간을 맞춘다.
		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	
	수제탕수육	돼지고기	29.3	45.0	① 돼지고기는 적당한 크기로 썬 후 간장과 후춧가루로 밑간을 해 둔다. ② 양파와 당근, 피망은 적당한 크기로 썬다. ③ 전분과 적당한량의 물로 반죽을 만든다. ④ 팬에 식용유를 두르고, 돼지고기에 반죽 옷을 입혀 튀긴다. ⑤ 냄비에 적당한량의 물과 레몬즙, 설탕, 진간장을 넣고 끓이다가 양파, 당근, 피망을 넣어 끓인다. (레몬즙 대신 식초를 사용해도 된다.) ⑥ 채소가 익으면 전문물을 넣어 농도를 맞춰 소스를 만든다. ⑦ 탕수육에 소스를 얹어 낸다.
		전분가루	6.5	10.0	
		당근	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		피망	3.3	5.0	
		식용유	2.0	3.0	
		레몬즙	1.3	2.0	
		설탕	1.3	2.0	
		간장	1.0	1.5	
		후추	0.3	0.5	
	건파래볶음	파래	26.0	40.0	① 팬에 식용유와 참기름을 두른다. ② 건파래를 넣고 볶다가 소금과 설탕으로 간한다.
		참기름	0.3	0.5	
		식용유	0.3	0.5	
		설탕	0.1	0.1	
		소금	0.1	0.1	
	백김치	백김치	13.0	20.0	
오후간식	삶은달걀	달걀	19.5	30.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	굴	굴	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	닭고기쌀국수	쌀국수	35.8	55.0	① 냄비에 물을 붓고 닭고기와 대파, 건다시마를 넣고 육수를 낸다. ② 육수를 낸 닭고기는 건져 적당한 크기로 얇게 찢고, 닭육수는 걸러둔다. ③ 양파는 얇게 채 썰고, 쪽파는 잘게 다진다. ④ 쌀국수는 끓는 물에 익힌 후 건져 찬물에 행군다. ⑤ 닭육수에 채소와 닭고기를 넣고, 한소끔 끓인 뒤 액젓과 간장으로 간 한다. ⑥ 쌀국수에 ⑤를 넣어 낸다. (기호에 따라 레몬즙을 넣는다.)
		닭고기	19.5	30.0	
		숙주나물	9.8	15.0	
		양파	6.5	10.0	
		쪽파	3.3	5.0	
		대파	2.0	3.0	
		건다시마	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		액젓	0.3	0.5	
	작은백미밥	백미	16.3	25.0	
	채소춘권튀김	춘권	32.5	50.0	① 튀김냄비에 식용유를 부어 적당한 온도가 되면 춘권을 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ② 튀긴 춘권에 소스를 곁들인다.
		식용유	1.6	2.5	
		소스	1.6	2.5	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후일반간식	고구마맛탕	고구마	26.0	40.0	① 고구마는 적당한 크기로 찢는다. 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	
오후죽간식	굴	굴	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	울무밥	백미	35.8	52.0	
		울무	-	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	
	소고기 채소볶음	소고기	29.3	45.0	① 소고기와 채소는 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 소고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름을 넣어 골고루 버무린다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②을 넣어 볶다가 채소를 넣고 볶는다.
		당근	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		식용유	3.3	5.0	
		파	1.3	2.0	
		간장	1.3	2.0	
		마늘	0.7	1.0	
		참기름	0.3	0.5	
	양배추나물	양배추	0.3	0.5	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	22.8	35.0	
		간장	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.2	
	깍두기	깍두기	0.1	0.1	
오후간식	찐감자	감자	13.0	20.0	
	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	우영채소죽	백미	16.3	25.0	① 우영과 채소는 잘게 다진다. ② 참기름을 두른 냄비에 우영을 수분이 날라갈 정도로 볶다가 채소를 넣고 볶는다. ③ ②에 불린 쌀과 적당량의 물을 넣고 저어가며 끓인다. ④ 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. ⑤ 소금으로 간을 맞춘다.
		우영	6.5	10.0	
		당근	3.3	5.0	
		호박	3.3	5.0	
		참기름	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
점심	백미밥	백미	35.8	55.0	
	들깨버섯국	애느타리버섯	3.3	5.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 버섯과 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 버섯과 양파, 파를 넣고 끓인다. ④ 들깨가루, 다진 마늘, 간장으로 간을 맞춘다.
		양파	3.3	5.0	
		팽이버섯	3.3	5.0	
		표고버섯	3.3	5.0	
		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	
	닭살당면볶음	닭고기	26.0	40.0	① 닭고기와 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. ② 당면은 끓는 물에 삶아 적당한 길이로 썬다. ③ 간장, 설탕, 참기름과 깨를 섞어 양념장을 만든다. ④ 팬에 식용유를 두르고, 닭고기와 양파, 당근, 다진 마늘을 넣고 볶는다. ⑤ 당면을 넣고 양념장을 부어 간하여 볶아낸다.
		당면	6.5	10.0	
		당근	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		간장	1.3	2.0	
		식용유	1.3	2.0	
		마늘	0.3	0.5	
		설탕	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.3	0.5	
	견과류 멸치조림	멸치	5.2	8.0	① 팬에 식용유를 두른 후 멸치를 노릇하게 볶는다. ② 으깬 아몬드, 호두를 넣고 볶는다. ③ 간장과 다진 마늘, 올리고당을 넣고 조린다. (만1-2세는 견과류를 제외하고, 잔멸치를 사용하여 조리한다.)
		아몬드	-	3.0	
		호두	-	2.0	
		간장	0.7	1.0	
		식용유	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		올리고당	0.3	0.5	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후일반간식	찐만두 (양념장)	고기만두	26.0	40.0	① 찜통에 만두를 담아 찐다. ② 간장, 식초로 양념장을 만든다.
		간장	0.7	1.0	
		식초	0.3	0.5	
	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	깨죽	백미	16.8	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	4.7	7.0	
		소금	0.1	0.1	
점심	나물비빔밥	백미	36.9	55.0	① 밥은 고슬고슬하게 짓는다. ② 채소는 손질하여 적당한 크기로 썬다. ③ 팬에 식용유를 두르고 채소를 볶다가 간장과 참기름으로 간한다. ④ 밥 위에 재료를 올려낸다. (구입 가능한 나물로 대체 가능)
		당근	3.4	5.0	
		도라지	3.4	5.0	
		취나물	3.4	5.0	
		콩나물	3.4	5.0	
		간장	0.7	1.0	
		식용유	0.7	1.0	
		참기름	0.3	0.5	
	두부된장국	두부	23.5	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	
	새우살 굴소스볶음	새우	26.8	40.0	① 새우살은 손질하여 준비하고, 양파와 피망은 적당한 크기로 썬다. ② 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 볶다가 양파, 피망, 새우를 넣고 볶는다. ③ 굴소스, 설탕, 간장으로 간하여 볶는다.
		피망	6.7	10.0	
		양파	3.4	5.0	
		식용유	1.3	2.0	
		굴소스	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		간장	0.2	0.3	
		설탕	0.2	0.3	
	깍두기	깍두기	13.4	20.0	
오후간식	고구마샐러드	고구마	26.8	40.0	① 당근과 피망은 적당한 크기로 다진다. ② 고구마는 적당한 크기로 썰어 찜통에 찌 후 채소와 마요네즈를 넣어 골고루 버무리며 으깬다.
		당근	3.4	5.0	
		마요네즈	3.4	5.0	
		피망	3.4	5.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	굴	굴	32.5	50.0	
오전죽간식	청경채죽	백미	16.3	25.0	① 쌀은 불리고, 청경채와 마늘은 잘게 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①의 불린 쌀을 넣고 볶다가 다진 마늘과 청경채를 함께 넣어 볶는다. ③ ②에 적당량의 물을 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
		청경채	13.0	20.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
점심	보리밥	백미	35.8	52.0	
		보리	-	3.0	
	맑은애호박국	호박	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	
		소금	0.1	0.1	
	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	
	참치 브로콜리볶음	통조림참치	26.0	40.0	① 통조림참치는 체에 받쳐 기름기를 뺀다. ② 브로콜리는 적당한 크기로 썰어 끓는 물에 살짝 데친다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 넣어 볶다가 참치를 넣어 함께 볶는다.
		브로콜리	6.5	10.0	
		식용유	1.6	2.5	
		소금	0.1	0.1	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후일반간식	미니우동	국수	22.8	35.0	① 무와 멸치, 파를 넣고 육수를 내고, 간장으로 간을 맞춘다. ② 우동면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다. ③ 썬갓과 맛살, 유부는 알맞은 크기로 썬다. ④ 그릇에 우동면과 육수를 담고 썬갓과 맛살, 유부, 김을 고명으로 올린다.
		맛살	3.3	5.0	
		유부	3.3	5.0	
		무	3.3	5.0	
		썬갓	3.3	5.0	
		김	0.7	1.0	
		멸치	0.7	1.0	
		대파	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
	액상발효유	액상발효유	80.0	80.0	
오후죽간식	굴	굴	32.5	50.0	
	액상발효유	액상발효유	80.0	80.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	흰살생선죽	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	흑미밥	백미	35.8	52.0	
		흑미	-	3.0	
	감자국	감자	19.5	30.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 감자는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인 후 소금, 간장으로 간을 한다.
		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	
	오리채소볶음	오리고기	26.0	40.0	① 오리와 채소는 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 오리를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름을 넣어 골고루 버무린다. ③ 팬에 식용유를 두르고 오리를 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	
	청포묵 숙주무침	녹두묵	19.5	30.0	① 숙주는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 숙주와 청포묵은 적당한 크기로 썬다. ③ 그릇에 숙주, 청포묵, 다진 파, 다진 마늘을 담고, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
		숙주나물	9.8	15.0	
		파	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.2	0.3	
	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	단감	단감	32.5	50.0	
오전죽간식	오트밀죽	우유	19.5	30.0	① 냄비에 오트밀과 물을 넣고 오트밀이 퍼질 때까지 끓인다. ② ①에 우유를 넣고 소금으로 간한다.
		오트밀	16.3	25.0	
		소금	0.1	0.2	
점심	게살볶음밥	백미	35.8	55.0	① 밥은 고슬고슬하게 짓는다. ② 게맛살과 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	
	달걀찜국	달걀	19.5	30.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 풀고, 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 달걀과 다진 마늘, 파를 넣고 소금으로 간을 맞춰 끓인다.
		파	2.0	3.0	
		건다시마	0.7	1.0	
		멸치	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		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	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후일반간식	미니약과	약과	26.0	40.0	
	호상발효유	호상발효유	85.0	85.0	
오후죽간식	단감	단감	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 냄비에 버터를 두른 후 밀가루를 볶는다. ② ①에 우유를 넣고 끓인 후 소금으로 간을 맞춘다.
		밀가루	6.5	10.0	
		버터	1.3	2.0	
		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 썬다. ② 냄비에 참기름을 두르고, 소고기를 볶다가 익으면 무를 넣고 볶는다. ③ 적당한량의 물을 넣고 끓이면 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	
	두부구이 (양념장)	두부	26.0	40.0	① 두부는 적당한 크기로 썬다. ② 팬에 식용유를 두르고 두부를 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다. ③ 간장, 다진 쪽파, 참기름으로 양념장을 만든다.
		간장	1.3	2.0	
		식용유	1.3	2.0	
		파	0.3	0.5	
		참기름	0.1	0.2	
		소금	0.1	0.1	
	배추나물무침	배추	22.8	35.0	① 배추는 끓는 물에 데친 후 적당한 크기로 썬다. ② 데친 배추에 참기름, 깨, 다진 마늘, 소금을 넣고 버무려 낸다.
		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	편고구마	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	사과	사과	32.5	50.0	
오전죽간식	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.
		호박	13.0	20.0	
		참기름	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
점심	차조밥	백미	35.8	52.0	
		차조	-	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	
	돼지고기 양파볶음	돼지고기	29.3	45.0	① 돼지고기와 채소는 적당한 크기로 찢는다. 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	
	우영땅콩조림	우영	22.8	35.0	① 우영은 채 썰어 끓는 물에 데친 후 적당한 크기로 찢는다. ② 그릇에 간장, 올리고당, 참기름, 깨, 적당량의 물을 넣고 양념을 만든다. ③ 냄비에 우영과 땅콩, 양념을 넣고 조려낸다. (만1-2세는 땅콩을 제외하고 조리한다.)
		땅콩	-	5.0	
		간장	0.7	1.0	
		올리고당	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.3	0.5	
	백김치	백김치	13.0	20.0	
오후일반간식	채소깨주먹밥	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	사과	사과	32.5	50.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

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	짜장덮밥	백미	35.8	55.0	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 채소는 적당한 크기로 썰다. ③ 냄비에 식용유를 두르고 채소를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 물을 부어 끓이다가 짜장가루를 넣고, 잘 저어주며 적당한 용도가 될 때까지 끓인다. ⑤ 그릇에 지은 밥을 담고 짜장을 올려 낸다.
		감자	6.5	10.0	
		당근	6.5	10.0	
		양파	6.5	10.0	
		피망	6.5	10.0	
		호박	6.5	10.0	
		짜장가루	3.3	5.0	
		식용유	0.7	1.0	
	팽이버섯장국	팽이버섯	9.8	15.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 팽이버섯은 적당한 크기로 썰다. ③ ①에 팽이버섯과 다진 마늘을 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	
	닭살파프리카샐러드	닭고기	29.3	45.0	① 닭가슴살은 끓는 물에 삶아 식힌 후 적당한 크기로 찢는다. ② 당근, 피망, 양배추, 오이는 적당한 크기로 썰다. ③ 마요네즈, 설탕, 레몬즙을 섞어 드레싱을 만든다. ④ 그릇에 ①, ②와 드레싱을 넣고 섞어 낸다.
		양배추	3.3	5.0	
		오이	3.3	5.0	
		피망	3.3	5.0	
		마요네즈	1.6	2.5	
		레몬	0.2	0.3	
		설탕	0.1	0.2	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후간식	식빵	식빵	26.0	40.0	
	우유	우유	100.0	100.0	



구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	배	배	32.5	50.0	
오전죽간식	녹두죽	백미	16.3	25.0	① 녹두는 끓는 물에 삶은 후 삶은 녹두를 거르고, 녹두물을 준비한다. ② 녹두물에 불린 쌀을 넣고 약한 불에서 저어주며 끓인다. (녹두가 부드럽다면 함께 넣어도 된다.) ③ 거의 다 익었을 때 소금을 넣고 간을 맞춘다.
		녹두	6.5	10.0	
		소금	0.1	0.1	
점심	백미밥	백미	35.8	55.0	
	소고기미역국	소고기	19.5	30.0	① 소고기와 불린 미역은 적당한 크기로 찢는다. 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	
	동태살전	동태	29.3	45.0	① 동태포는 소금으로 밀간한다. ② ①에 밀가루, 달걀물을 묻힌 후 식용유를 두른 팬에 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
		달걀	9.8	15.0	
		밀가루	2.0	3.0	
		식용유	1.6	2.5	
		소금	0.1	0.1	
	청경채 된장무침	청경채	22.8	35.0	① 청경채는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 찢는다. ② 그릇에 청경채, 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	
	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, 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	
	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	
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	현미밥	백미	35.8	52.0	
		현미	-	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	
		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	
	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	
	애호박볶음	호박	22.8	35.0	① 애호박은 부채꼴 모양으로 썬다. 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	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후간식	감자샐러드	감자	22.8	35.0	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	1.3	2.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	굴	굴	32.5	50.0	
오전죽간식	양배추죽	백미	16.3	25.0	① 양배추와 당근은 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.
		양배추	13.0	20.0	
		당근	3.3	5.0	
		참기름	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
점심	돼지고기 볶음우동	우동	97.5	150.0	① 돼지고기는 핏물을 제거한 후 다진다. ② 다진 돼지고기에 기름을 두른 후 간장, 굴소스, 다진 마늘, 울리고당을 넣고 고기가 익고, 양념이 뱌 때까지 달달 볶는다. ③ 후춧가루를 뿌린 후, 물을 적당량 넣어 촉촉하게 조린다. ④ 대파와 부추는 송송 썰어 준비한다. ⑤ 우동면은 삶은 후 찬물에 헹군다. ⑥ 그릇에 우동면을 담고, 부추와 대파는 가운데 원형 모양을 제외하고 동그랗게 담는다. ⑦ 가운데 볶아 둔 돼지고기를 올린다. (달걀프라이를 추가로 제공해도 좋다.) ⑧ 마무리로 김은 잘라서 올리고, 깨를 솔솔 뿌려 제공한다.
		달걀	65.0	100.0	
		돼지고기	19.5	30.0	
		부추	2.0	3.0	
		식용유	2.0	3.0	
		대파	2.0	3.0	
		굴소스	1.6	2.5	
		마늘	1.3	2.0	
		울리고당	1.3	2.0	
		김	0.3	0.5	
		후추	0.1	0.2	
		들깨가루	0.0	0.0	
	미소장국	파	3.3	5.0	① 냄비에 물을 붓고 미소된장을 풀고 끓인다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 ②를 넣고 끓인다.
		미소된장	0.7	1.0	
		마늘	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	
오후일반간식	채소치즈전	당근	22.8	35.0	① 당근과 치즈는 잘게 다진다. ② 그릇에 ①과 부침가루와 적당량의 물을 넣고 섞어 반죽을 만든다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②를 적당한 크기로 올려 앞뒤로 노릇하게 부친다.
		치즈	6.5	10.0	
		부침가루	3.3	5.0	
		식용유	1.6	2.5	
	액상발효유	액상발효유	80.0	80.0	
오후죽간식	굴	굴	32.5	50.0	
	액상발효유	액상발효유	80.0	80.0	