

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 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	백미밥	백미	35.8	55.0	
	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	
	돼지고기 찹스테이크	돼지고기	29.3	45.0	① 돼지고기는 적당한 크기로 썰고, 후추로 밑간을 한다. ② 채소는 적당한 크기로 찐다. 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, 조린다.
		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	
		돈가스소스	0.7	1.0	
		식용유	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		후추	0.2	0.3	
		설탕	0.1	0.2	
	봄동나물	봄동	22.8	35.0	① 봄동은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 찐다. ② 그릇에 봄동, 다진 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
		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	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	아욱죽	백미	16.3	25.0	① 아욱은 잘게 다지고, 냄비에 불린 쌀과 적당량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. ② 끓어오르면 불을 줄이고 아욱을 넣어 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓이고, 간장으로 간을 한다.
		아욱	6.5	10.0	
		간장	0.3	0.5	
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	
	유부 팽이버섯국	유부	13.0	20.0	① 냄비에 물과 멸치, 다시마를 넣고 끓이다가 물이 끓기 시작하면 다시마를 건져낸다. ② 유부, 팽이버섯, 간장, 파를 넣고 조금 더 끓인다.
		팽이버섯	3.3	5.0	
		멸치	0.7	1.0	
		파	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		건다시마	0.1	0.2	
	굴	굴	32.5	50.0	
오후간식	삶은달걀	삶은달걀	19.5	30.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	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	울무밥	백미	35.8	52.0	
		울무	-	3.0	
	맑은콩나물국	콩나물	22.8	35.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 파는 적당한 크기로 찐다. 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	
	무나물 (1-2세)	무	22.8	-	① 무는 채 썰어 소금에 살짝 절인 후 물에 헹구고 물기를 짠다. ② 달군 팬에 참기름을 두르고 다진 파, 다진 마늘을 볶다가 무를 넣고 볶은 후 소금, 간장으로 간을 하고, 참깨로 마무리한다.
		파	0.7	-	
		간장	0.3	-	
		마늘	0.3	-	
		참기름	0.3	-	
		참깨	0.1	-	
		소금	0.1	-	
	무생채 (3-5세)	무	-	35.0	① 무는 채 찐다. ② 채 찐 무에 다진 마늘, 식초, 설탕, 깨, 고춧가루와 참기름을 넣고 무쳐낸다.
		마늘	-	1.0	
		설탕	-	0.5	
		참기름	-	0.5	
		고춧가루	-	0.2	
		식초	-	0.2	
		참깨	-	0.2	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후간식	찐감자	찐감자	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	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	보리밥	백미	35.8	52.0	
		보리	-	3.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 버섯과 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 버섯과 양파, 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다. ④ 간장으로 간을 맞춘다.
	맑은버섯국	애느타리버섯	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		팽이버섯	3.3	5.0	
		표고버섯	3.3	5.0	
		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	
		돈가스소스	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	
	얼갈이나물	얼갈이배추	22.8	35.0	① 얼갈이는 끓는 물에 데친 후 적당한 크기로 썬다. 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	
오후일반간식	미니핫도그	미니핫도그	32.5	50.0	
	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	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	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	
	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	
	연근조림	연근	22.8	35.0	① 연근은 등글게 썰어 식초를 넣은 물에 데친 후 물기를 뺀다. ② 그릇에 간장, 울리고당, 물을 넣고 양념을 만든다. ③ 냄비에 연근과 양념을 넣고 조리다가 참기름을 넣어 마무리한다.
		간장	0.7	1.0	
		울리고당	0.3	0.5	
		식초	0.3	0.5	
		참기름	0.1	0.2	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후간식	애호박전	애호박	22.8	35.0	① 애호박은 동그란모양으로 찢는다. ② 애호박에 부침가루, 달걀 순으로 묻힌다. ③ 식용유를 두른 팬에 앞뒤로 노릇노릇하게 굽는다.
		달걀	3.3	5.0	
		부침가루	3.3	5.0	
		식용유	1.6	2.5	
		소금	0.1	0.1	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	바나나	바나나	32.5	50.0	
	등굴레차	등굴레차	65.0	100.0	
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	
	유부된장국	유부	13.0	20.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 유부와 파는 적당한 크기로 찢는다. 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	
	가자미살조림	가자미	29.3	45.0	① 가자미는 적당한 크기로 썰고, 채소는 채썬다. ② 그릇에 다진 마늘, 파, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 가자미와 채소, 양념장을 넣어 조리한다. (만1-2세는 고춧가루를 제외하고 조리한다.)
		무	6.5	10.0	
		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	
	느타리버섯 볶음	느타리버섯	22.8	35.0	① 느타리버섯은 적당한 크기로 찢고, 양파, 파는 적당한 크기로 찢는다. ② 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 볶다가 버섯, 양파, 파, 간장, 참기름, 깨를 넣어 볶는다.
		양파	3.3	5.0	
		식용유	0.7	1.0	
		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	
오후일반간식	어묵볶이	어묵	35.8	55.0	① 멸치로 육수를 낸다. ② 어묵, 채소는 적당한 크기로 찢는다. 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	-	2.0	
		멸치	1.3	2.0	
		간장	0.7	1.0	
		올리고당	0.7	1.0	
	액상발효유	액상발효유	80.0	80.0	
오후죽간식	바나나	바나나	32.5	50.0	
	액상발효유	액상발효유	80.0	80.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	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	흑미밥	백미	35.8	52.0	
		흑미	-	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	
	달걀말이	달걀	32.5	50.0	① 채소는 적당한 크기로 다진다. ② 달걀을 풀고 ①을 섞고 소금으로 간을 한다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②를 볶는다. 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	
	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	단호박맛탕	단호박	52.0	80.0	① 단호박은 적당한 크기로 썬다. ② 튀김냄비에 식용유를 부어 적당한 온도가 되면 단호박을 넣어 튀긴다. ③ 그릇에 튀긴 단호박을 담고 올리고당을 넣어 골고루 버무리고 깨를 뿌려낸다.
		식용유	2.0	3.0	
		올리고당	1.3	2.0	
		검정깨	0.3	0.5	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	굴	굴	32.5	50.0	
오전죽간식	누룽지죽	누룽지	16.3	25.0	냄비에 누룽지와 물을 붓고 약불에서 끓여 퍼지도록 한다.
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	
	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	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	
	호상발효유	호상발효유	85.0	85.0	
오후죽간식	굴	굴	32.5	50.0	
	호상발효유	호상발효유	85.0	85.0	

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	차조밥	백미	35.8	52.0	
		차조	-	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	
	소고기 채소볶음	소고기	29.3	45.0	① 소고기와 버섯, 양파는 적당한 크기로 찢는다. ② 그릇에 소고기를 담고 다진 마늘, 간장, 올리고당, 참기름을 넣어 골고루 버무린다. ③ 팬에 식용유를 두르고 소고기를 넣어 볶다가 버섯과 양파를 넣고 함께 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	
	조미김	조미김	0.7	1.0	
	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	사과	사과	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	백미밥	백미	35.8	55.0	① 적당한량의 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.
	안매운닭개장	닭고기	19.5	30.0	
		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	
	두부 데리야끼소스 조림	두부	29.3	45.0	① 두부는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 물엿, 물을 넣고 섞어 데리야끼소스를 만든다. ③ 팬에 식용유를 두르고 두부를 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다. ④ ③에 ②의 소스를 끼얹으며 조린다.
		간장	1.3	2.0	
		식용유	1.3	2.0	
		마늘	0.3	0.5	
		올리고당	0.3	0.5	
	오이나물 (1-2세)	오이	22.8	-	① 오이는 적당한 크기로 썰어 데친 후 물기를 빼둔다. ② 데친 오이에 다진 마늘, 참기름, 소금을 넣어 무친 후 깨를 뿌린다.
		마늘	0.3	-	
		참기름	0.3	-	
		참깨	0.3	-	
	오이무침 (3-5세)	소금	0.1	-	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.
		오이	-	35.0	
		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	당근주먹밥	백미	22.8	35.0	① 밥을 고슬고슬하게 지은 후 소금과 참기름으로 간을 한다. ② 당근은 잘게 다진 후 식용유를 두른 팬에 볶는다. ③ 볶은 당근과 밥을 섞은 후 주먹밥 모양으로 만든다.
		당근	13.0	20.0	
		참기름	0.7	1.0	
		식용유	0.7	1.0	
		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	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	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	
	어묵피망볶음	어묵	19.5	30.0	① 어묵과 피망은 적당한 크기로 썬다. ② 간장, 올리고당, 참기름, 깨, 다진 마늘로 양념장을 만든다. ③ 식용유를 두른 팬에 어묵과 양념장, 피망을 넣고 볶는다.
		피망	9.8	15.0	
		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	
오후간식	단팥빵	단팥빵	26.0	40.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	굴	굴	32.5	50.0	
오전죽간식	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.
		브로콜리	16.3	25.0	
		당근	3.3	5.0	
		참기름	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
점심	수수밥	백미	35.8	52.0	
		수수	-	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	
	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	
	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	
	백김치	백김치	13.0	20.0	
오후일반간식	미니우동	우동	22.8	35.0	① 무와 멸치, 파를 넣고 육수를 내고, 간장으로 간을 맞춘다. ② 우동면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다. ③ 썩갠 것과 어묵, 맛살, 유부는 알맞은 크기로 썬다. ④ 그릇에 우동면과 육수를 담고 썩갠 것과 어묵, 맛살, 유부, 김을 고명으로 올린다.
		게맛살	3.3	5.0	
		유부	3.3	5.0	
		무	3.3	5.0	
		썩갠	3.3	5.0	
		어묵	3.3	5.0	
		김	0.7	1.0	
		멸치	0.7	1.0	
		파	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
	호상발효유	호상발효유	85.0	85.0	
오후죽간식	굴	굴	32.5	50.0	
	호상발효유	호상발효유	85.0	85.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	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	현미밥	백미	35.8	52.0	현미는 충분히 불려 조리한다.
		현미	-	3.0	
	애호박된장국	애호박	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	
		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	
	순살돼지갈비찜	돼지고기	29.3	45.0	① 순살돼지갈비는 찬물에 담귀 핏물을 뺀 후 데쳐 물기를 뺀다. ② 양파, 당근, 감자, 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 순살돼지갈비, 양파, 당근, 파와 양념을 넣어 골고루 버무린 후 냄비에 담아 찜다.
		감자	6.5	10.0	
		당근	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		파	2.0	3.0	
		간장	1.3	2.0	
		마늘	0.3	0.5	
		설탕	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		후추	0.1	0.1	
	브로콜리 깨무침	브로콜리	22.8	35.0	① 브로콜리는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 브로콜리에 참기름, 깨, 소금으로 간하여 무쳐낸다.
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후간식	치킨너겟	치킨너겟	29.3	45.0	튀김냄비에 식용유를 부어 적당한 온도가 되면 치킨너겟을 넣어 튀긴다.
		식용유	1.6	2.5	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	자른포도	자른포도	32.5	50.0	목에 걸리지 않도록 포도를 적당한 크기로 썰어 준다.
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	달걀 채소볶음밥	백미	35.8	55.0	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 채소는 적당한 크기로 다진다. ③ 그릇에 달걀을 풀어 준비한다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 풀어 놓은 달걀을 넣어 저으며 익히다가 ②의 채소를 넣고 볶는다. ⑤ ④에 지은 밥을 넣고 함께 볶다가 소금, 간장으로 간을 하고 참기름, 후춧가루로 마무리한다.
		달걀	26.0	40.0	
		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	
		참기름	0.1	0.2	
		소금	0.1	0.1	
		후추	0.1	0.1	
	맑은부추국	부추	16.3	25.0	① 적당한량의 물에 다시마와 멸치를 넣어 육수를 낸다. ② 부추는 적당한 크기로 찢는다. ③ 육수에 다진 마늘을 넣고 끓이다가 부추를 넣어 조금 더 끓이고 간장으로 간 한다.
		멸치	1.3	2.0	
		건다시마	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	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	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후일반간식	채소밥전	백미	13.0	20.0	① 밥을 고슬하게 짓고, 채소는 잘게 다진다. ② 그릇에 밥, 다진 채소, 참기름, 깨를 넣어 섞는다. ③ 동그랗게 먹기 좋은 크기로 만든 후 달걀을 입혀 식용유를 두른 팬에 굽는다.
		달걀	9.8	15.0	
		양파	3.3	5.0	
		피망	3.3	5.0	
		당근	2.0	3.0	
		식용유	1.3	2.0	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.1	0.2	
	액상발효유	액상발효유	80.0	80.0	
오후죽간식	자른포도	자른포도	32.5	50.0	목에 걸리지 않도록 포도를 적당한 크기로 썰어 준다.
	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	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	0.3	0.5	
		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 줄이다 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	
		참깨	0.3	0.5	
	어묵잡채	당면	13.0	20.0	① 채소와 어묵은 채 썰고, 당면은 삶아 익힌다. ② 간장, 다진 마늘, 참기름, 설탕, 깨로 양념장을 만든다. ③ 식용유를 두른 팬에 어묵과 채소를 볶는다. ④ ③에 당면과 양념장을 넣고 섞는다.
		어묵	9.8	15.0	
		양파	3.3	5.0	
		파프리카	3.3	5.0	
		간장	0.7	1.0	
		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	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후간식	자른토마토	토마토	22.8	35.0	적당한 크기로 잘라 제공한다.
	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	닭살치즈죽	백미	16.3	25.0	① 닭가슴살은 소금을 넣은 물에 삶은 후 적당한 크기로 찢고 육수는 따로 담아둔다. ② 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀을 볶다가 육수를 부어 끓인다. ③ ②에 닭가슴살을 넣어 끓이고 치즈를 올려 치즈가 녹으면 저어 완성한다.
		닭고기	13.0	20.0	
		치즈	6.5	10.0	
		참기름	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
점심	보리밥	백미	35.8	52.0	
		보리	-	3.0	
	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	
	고등어살구이	고등어	29.3	45.0	① 고등어는 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	
	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	
오후일반간식	미니약과	미니약과	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	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	(온)잔치국수	국수	35.8	55.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 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 부숴 김가루로 만든다. ⑤ 팬에 식용유를 두르고 ③을 볶는다. ⑥ 그릇에 ②를 담고 ①의 육수를 부은 후 ④와 ⑤를 곁들여 올린다.
		호박	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	팬에 식용유를 두르고 너비아니를 올려 굽는다.
	너비아니구이	너비아니	32.5	50.0	
		식용유	1.3	2.0	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후간식	고구마범벅	고구마	26.0	40.0	고구마는 적당한 크기로 썰어 찜통에 찐 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	
오전일반간식	배	배	32.5	50.0	
오전죽간식	근대된장죽	백미	16.3	25.0	① 근대는 잘게 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀을 넣고 볶다가 다진 마늘과 근대를 함께 넣어 볶는다. ③ ②에 적당량의 물을 붓고 끓이다가 된장으로 간을 한다.
		근대	9.8	15.0	
		된장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
점심	차조밥	백미	35.8	52.0	
		차조	-	3.0	
	북어미역국	북어	5.2	8.0	① 건미역과 북어는 충분히 불려 적당한 크기로 찢다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①을 넣어 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 간장으로 간을 한다.
		미역	3.3	5.0	
		간장	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
	간장닭살볶음	닭고기	29.3	45.0	① 닭살은 적당한 크기로 썰고 그릇에 담아 간장으로 버무린다. ② 당근, 양파, 피망, 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ③ 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘, 당근, 피망을 넣어 볶다가 ①을 넣어 볶는다. ④ ③에 양파, 파를 넣고 함께 볶고 참기름으로 마무리한다.
		양파	6.5	10.0	
		피망	6.5	10.0	
		당근	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	
	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	-	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	
오후일반간식	유부초밥	백미	13.0	20.0	① 밥을 고슬고슬하게 짓는다. ② 유부는 어슷하게 반으로 썰어 끓는 물에 데치고 찬물에 행군 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	
	액상발효유	액상발효유	80.0	80.0	
오후죽간식	배	배	32.5	50.0	
	액상발효유	액상발효유	80.0	80.0	

#테마시피#

- 중국 (China) -

자연적 · 사회적 환경



- 인 구 : 14억 2,517만 8,782명(세계 2위)
- 면 적 : 9,600,013km²(세계 4위)
- 언 어 : 중국어
- 화폐단위 : 위안(CNY, 元 or ¥)

음식문화의 일반적 특징

- 국토가 매우 넓기 때문에 각 지방의 기후, 풍토, 산물 등에 각기 특색이 있어 다양한 음식이 발달했다.
- 다양한 식재료를 골고루 사용하며, 조리기구가 간단하고 조리법이 다양하다.
- 맛이 풍요롭고 외양이 화려하다. (음식의 3대 요소인 색, 향, 미의 조화를 중시)
- 음식의 수분과 기름기가 분리되는 것을 방지하기 위해 녹말을 많이 사용하며, 조미료와 향신료가 다양하다.

대표적 음식



● 북경요리
: 중국 각지의 명물 진상품과 우수한 요리사들이 각 지역의 장점을 받아들여 음식을 발달시킴. 튀김, 볶음 등 맛이 진하고 기름진 요리가 발달하였고, 면류 및 만두 종류가 많음.



● 광둥요리
: 외국과의 교류가 빈번하여 전통요리의 특성과 국제적인 요리가 조화를 이뤄 독특하게 발달함. 간이 싱겁고 담백하며 기름을 적게 씀. 탕수육, 팔보채, 덩섬이 대표적 음식임.



● 상해요리
: 지리적으로 바다와 가까워 해산물을 많이 이용하고, 간장과 설탕을 많이 사용하기에 달고 진한 맛이 남. 홍사오러우(紅燒肉), 게 요리 등이 유명함.



● 사천요리
: 중국의 곡창지대로 유명한 사천 분지는 해산물을 제외한 사계절 산물이 모두 풍성함. 향신료를 많이 사용한 요리가 발달한 것이 특징이며, 대표음식은 마파두부가 있음.



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 (중 국)

- 중화풍 돼지고기 볶음 - (위상러우쓰 : 鱼香肉丝)



<재료(만 3-5세, 1인분)>
 돼지고기(채) 45g, 파프리카 10g, 양파 10g,
 대파 5g, 다진 마늘 0.5g, 소금 0.1g,
 후추 0.1g, 생강 가루 0.1g, 식용유 2g
 [양념] 굴소스 1g, 두반장 0.3g, 설탕 0.3g,
 후추 0.1g, 참기름 0.5g
 *재료 사진은 4인분에 해당하는 양입니다.



- 1) 돼지고기(채)에 소금, 후추, 생강가루를 넣어 밑간을 해줍니다.
- 2) 파프리카, 양파, 대파는 채를 썰어줍니다.
- 3) 팬을 뜨겁게 달궈 식용유를 두르고, 다진 마늘을 넣고 볶다가 밑간 해둔 돼지고기와 양파를 넣어 살짝 볶아줍니다.
- 4) 굴소스, 두반장, 설탕, 후추를 약간 넣어줍니다.
- 5) 고기가 익으면 파프리카와 대파를 넣어 볶아줍니다.
- 6) 참기름을 두르고 살짝 볶은 후 마무리합니다.

TIP : 고기만 다 익으면 채소는 아삭하게 먹도록 살짝만 볶아 완성해야
 색깔도 예쁘고 맛있게 먹을 수 있습니다.

- 영양정보 (1인분 기준) -

에너지 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	철 (mg)	나트륨 (mg)
126.4	9.1	7.4	0.4	118.1



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	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	백미밥	백미	35.8	55.0	
	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	
	테마레시피 위상러우쓰 (중화풍 돼지고기볶음)	돼지고기	29.3	45.0	① 돼지고기에 소금, 후추, 생강가루를 넣어 밑간한다. ② 파프리카, 양파, 대파는 채를 썰어준다. ③ 팬을 뜨겁게 달궈 식용유를 두르고, 다진 마늘을 넣고 볶다가 밑간 해둔 돼지고기와 양파를 넣어 살짝 볶아준다. ④ 굴소스, 두반장, 설탕, 후추를 양간 넣어준다. ⑤ 고기가 익으면 파프리카와 대파를 넣어 볶아준다. ⑥ 참기름 두르고 살짝 볶은 후 마무리한다. TIP: 고기만 다 익으면 채소는 아삭하게 먹도록 살짝만 볶아 완성해야 색감도 예쁘고 맛있게 먹을 수 있다.
		양파	6.5	10.0	
		파프리카	6.5	10.0	
		파	3.3	5.0	
		식용유	1.3	2.0	
		굴소스	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		된장	0.2	0.3	
		설탕	0.2	0.3	
		후추	0.1	0.2	
		생강가루	0.1	0.1	
		소금	0.1	0.1	
	김자반	조미김	2.0	3.0	
		참기름	0.7	1.0	
		소금	0.1	0.1	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후간식	푸실리파스타	파스타	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	단감	단감	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	카레덮밥	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 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	
	닭살버터구이	닭고기	29.3	45.0	① 닭살은 적당한 크기로 썰고 소금과 후춧가루로 밑간 한다. ② 채소는 적당한 크기로 썬다. ③ 팬에 버터를 두르고 닭살과 채소를 볶는다.
		피망	6.5	10.0	
		당근	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		버터	1.6	2.5	
		소금	0.1	0.1	
		후추	0.1	0.1	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후일반간식	맛살옥수수 샐러드	옥수수	19.5	30.0	① 통조림옥수수는 체에 받쳐 물기를 빼고 으깨고, 채소와 맛살은 잘게 썬다. ② 그릇에 ①을 담고 마요네즈를 넣어 골고루 버무린다.
		게맛살	9.8	15.0	
		양파	3.3	5.0	
		오이	3.3	5.0	
		파프리카	3.3	5.0	
		마요네즈	1.6	2.5	
	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	단팥죽	팥	16.3	25.0	① 냄비에 물과 팥을 넣어 한번 끓이고 물을 버린 뒤, 새 물을 붓고 다시 팥을 끓인다. ② 삶은 팥은 뜨거울 때 체에 받쳐 으갠다. ③ 팥 삶은 물에 불린 쌀을 넣고 끓이다가 쌀알이 퍼지면 팥앙금을 넣고 저어가며 끓인다. ④ 설탕으로 간을 한다.
		백미	2.0	3.0	
		찹쌀	2.0	3.0	
		설탕	0.2	0.3	
점심	현미밥	백미	35.8	52.0	현미는 충분히 불려 조리한다.
		현미	-	3.0	
	소고기국	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	
	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	
	브로콜리무침 (1-2세)	브로콜리	22.8	-	① 브로콜리는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 찌다. ② 브로콜리에 참기름, 깨, 소금으로 간하여 무쳐낸다.
		깨	0.3	-	
		참기름	0.3	-	
		소금	0.1	-	
	브로콜리초무침 (3-5세)	브로콜리	-	35.0	① 브로콜리는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 찌다. ② 그릇에 브로콜리, 다진 파, 다진 마늘을 담고, 고추장을 넣어 골고루 버무리고, 참깨와 식초로 마무리한다.
		고추장	-	1.0	
		마늘	-	0.5	
		식초	-	0.3	
		참깨	-	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	굴	굴	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	수수밥	백미	33.8	52.0	
		수수	2.0	3.0	
	두부맑은국	두부	22.8	35.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 두부와 무, 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 무와 두부를 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	
	새우가스 (소스)	새우가스	32.5	50.0	① 튀김냄비에 식용유를 부어 적당한 온도가 되면 새우가스를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ② 튀긴 새우가스에 타르타르소스를 곁들인다.
		소스	2.0	3.0	
		식용유	1.3	2.0	
	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	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후일반간식	잼샌드위치	식빵	26.0	40.0	① 빵에 잼을 바른 후 다른 빵으로 덮는다. ② 먹기 좋은 크기로 썬다.
		잼	3.3	5.0	
	우유	우유	100.0	100.0	
오후죽간식	굴	굴	32.5	50.0	
	호상발효유	호상발효유	85.0	85.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	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	돼지고기채소볶음밥	백미	32.5	50.0	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 돼지고기는 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 돼지고기, 양파, 당근, 호박, 파를 넣어 함께 볶는다. ⑥ ⑤에 지은 밥을 넣고 섞은 후 양념을 넣어 골고루 볶는다.
		돼지고기	19.5	30.0	
		당근	6.5	10.0	
		양파	6.5	10.0	
		호박	6.5	10.0	
		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	
	근대된장국	근대	22.8	35.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 근대와 파는 적당한 크기로 찢다. 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	
		다시마	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	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후간식	바나나	바나나	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	백미밥	백미	35.8	55.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 버섯과 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 버섯과 양파, 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다. ④ 간장으로 간을 맞춘다.
	맑은버섯국	애느타리버섯	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		팽이버섯	3.3	5.0	
		표고버섯	3.3	5.0	
		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	
	소고기당면볶음	소고기	29.3	45.0	① 소고기와 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, 소고기와 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	
		식용유	1.3	2.0	
		간장	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		설탕	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.3	0.5	
	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	
	백김치	백김치	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	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	닭살칼국수	칼국수	35.8	55.0	① 닭고기는 손질하여 냄비에 마늘과 대파를 넣고 삶아 살을 잘게 찢는다. ② 호박, 당근은 적당한 크기로 채 썬다. ③ 닭고기를 삶은 국물에 칼국수면, 채소를 넣고 끓인 후 간장과 소금으로 간을 맞춘다. ④ 그릇에 ③을 담고 닭살을 올려낸다.
		닭고기	19.5	30.0	
		당근	3.3	5.0	
		호박	3.3	5.0	
		간장	0.7	1.0	
		파	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
	작은백미밥	백미	16.3	25.0	
	오징어채소전	오징어	19.5	30.0	① 손질한 오징어와 채소는 적당히 다진다. (오징어는 잘게 찢는다.) ② 그릇에 다진 오징어와 채소, 밀가루, 달걀, 소금을 넣고 섞는다. ③ 팬에 식용유를 두르고 적당한 크기로 노릇노릇하게 구워준다.
		부추	6.5	10.0	
		달걀	3.3	5.0	
		당근	3.3	5.0	
		밀	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		호박	3.3	5.0	
		식용유	1.6	2.5	
		소금	0.1	0.1	
	깍두기	깍두기	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	배	배	32.5	50.0	
	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	
	콩나물국	콩나물	22.8	35.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 파는 적당한 크기로 찌른다. 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	
	간장제육볶음	돼지고기	29.3	45.0	① 돼지고기와 채소는 적당한 크기로 찌른다. ② 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 올리고당을 넣어 골고루 버무린다. ③ 팬에 식용유를 두른 후 돼지고기를 볶다가 채소를 넣어 함께 볶고 참기름으로 마무리한다.
		당근	3.3	5.0	
		양배추	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		식용유	1.3	2.0	
		간장	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		올리고당	0.3	0.5	
	무나물	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	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	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	보리밥	백미	35.8	52.0	
		보리	-	3.0	
	아욱된장국	아욱	22.8	35.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 아욱과 파는 적당한 크기로 찌른다. 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	
	훈제오리 채소구이	오리고기	29.3	45.0	① 훈제오리와 채소는 먹기 좋은 크기로 찌른다. ② 팬에 훈제오리와 채소를 구운 후 기름기를 빼서 낸다.
		양파	3.3	5.0	
		피망	3.3	5.0	
		호박	3.3	5.0	
	잔멸치 아몬드볶음	멸치	5.2	8.0	① 팬에 식용유를 두른 후 멸치를 노릇하게 볶는다. ② 잘게 찢 아몬드를 넣고 볶다가 간장과 다진 마늘, 올리고당을 넣고 볶는다. (만1-2세는 아몬드를 제외하고 조리한다.)
		아몬드	-	5.0	
		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	
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	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	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	
	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	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후간식	모닝빵	모닝빵	26.0	40.0	
	우유	우유	100.0	100.0	