

생 일 식 단

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	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	
		다시마	0.1	0.2	
	소고기장조림	소고기	29.3	45.0	① 소고기는 삶은 후 적당한 크기로 썰거나 손으로 찢는다. ② 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 소고기 삶은 물을 적당량 넣고 양념장을 만든다. ③ 냄비에 소고기와 양념장을 넣고 조린다.
		간장	1.3	2.0	
		설탕	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
	무나물	무	22.8	35.0	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	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	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후간식	생일케이크	생일케이크	32.5	50.0	
	액상발효유	액상발효유	80.0	80.0	


견 학 식 단

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	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	김가루주먹밥	백미	35.8	55.0	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	2.6	4.0	
		참기름	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
	미니돈가스 (케첩)	미니돈가스	32.5	50.0	튀김냄비에 식용유를 부어 적당한 온도가 되면 미니돈가스를 넣어 튀긴 후 기름기를 빼고 케첩과 곁들인다.
		토마토케첩	3.3	5.0	
		식용유	1.3	2.0	
	단무지	단무지	13.0	20.0	
	딸기	딸기	65.0	100.0	
오후간식	삶은달걀	달걀	19.5	30.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

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	백미밥	백미	35.8	55.0	
	소고기탕국	소고기	16.3	25.0	① 소고기와 두부, 무는 적당한 크기로 찌다. ② 냄비에 참기름을 두르고, 소고기를 볶다가 익으면 무를 넣고 볶는다. ③ 적당한량의 물을 넣고 끓이면 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	
	참치채소볶음	참치통조림	26.0	40.0	① 참치는 체에 받쳐 기름기를 빼고, 채소는 적당한 크기로 찌다. ② 식용유를 두른 팬에 채소를 볶다가 참치를 넣어 볶는다. ③ 소금과 고춧가루로 간을 한다.
		양파	7.8	12.0	
		호박	7.5	11.5	
		당근	4.2	6.5	
		식용유	0.7	1.0	
		고춧가루	-	0.2	
		소금	0.1	0.1	
	봄동나물	배추	22.8	35.0	① 봄동은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 찌다. 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	굴	굴	32.5	50.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	키위	키위	32.5	50.0	
오전죽간식	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	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	
	맑은부춧국	부추	13.0	20.0	① 적당한량의 물에 건새우, 다시마, 멸치를 넣어 육수를 낸다. ② 육수에서 멸치와 다시마는 건져낸다. ③ 대파는 적당한 크기로 썬다. ④ 육수에 부추, 다진 마늘을 넣고 끓인다. ⑤ 국물이 우러나면 간장으로 간을 하고 대파를 넣고 한소끔 더 끓인다.
		건새우	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	
	마카로니 샐러드	마카로니	16.3	25.0	① 마카로니는 끓는 물에 소금을 넣고 삶아 익힌 후 물기를 뺀다. ② 채소는 적당한 크기로 썬다. 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	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	키위	키위	32.5	50.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

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	현미밥	백미	35.8	52.0	현미는 충분히 불려 조리한다.
		현미	-	3.0	
	온도토리묵	도토리묵	39.0	60.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 내고, 간장으로 간을 한다. ② 도토리묵은 적당한 크기로 잘게 썰고, 김은 구운 후 부숴 김가루를 만든다. ③ 배추김치와 파는 잘게 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 ③을 담고 참기름으로 골고루 버무린다. ⑤ 그릇에 도토리묵을 담고 육수를 부은 후 ④를 올린다.
		배추김치	-	10.0	
		파	1.3	2.0	
		김	0.7	1.0	
		멸치	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
	닭살채소볶음	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	
	연근조림	연근	22.8	35.0	① 연근은 둥글게 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	
	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	딸기	딸기	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	차조밥	백미	35.8	52.0	
		차조	-	3.0	
	팽이버섯 유부된장국	유부	9.8	15.0	① 냄비에 물을 붓고 된장을 풀고 끓인다. ② 유부와 팽이버섯, 파는 적당한 크기로 썬다. ③ ①에 ②와 파와 다진 마늘을 넣고 끓인다.
		팽이버섯	9.8	15.0	
		파	1.3	2.0	
		된장	0.3	0.5	
		마늘	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	
	 한입제철DAY 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	카스텔라	카스텔라	32.5	50.0	
	우유	우유	100.0	100.0	
오후죽간식	딸기	딸기	65.0	100.0	
	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	소고기 채소볶음밥	백미	35.8	55.0	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 소고기는 적당한 크기로 찐다. ③ 양파, 당근, 호박, 파는 적당한 크기로 찐다. 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	
	우영땅콩조림	우영	22.8	35.0	① 우영은 채 썰어 끓는 물에 데친 후 적당한 크기로 찐다. ② 그릇에 간장, 올리고당, 참기름, 깨, 적당한량의 물을 넣고 양념을 만든다. ③ 냄비에 우영과 땅콩, 양념을 넣고 조려낸다.
		땅콩	-	5.0	
		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	
오후간식	찜만두	고기만두	26.0	40.0	찜통에 만두를 담아 찜다.
	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	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	
	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 장조림	돼지고기	29.3	45.0	① 돼지고기는 찬물에 담가 핏물을 빼고, 무는 적당한 크기로 찢는다. 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	
	어묵볶음	어묵	19.5	30.0	① 어묵과 채소는 적당한 크기로 찢는다. 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	
	백김치	백김치	13.0	20.0	
오후일반간식	채소주먹밥	백미	22.8	35.0	① 밥을 고슬고슬하게 지은 후 소금과 참기름으로 간을 한다. ② 채소는 잘게 다진 후 식용유를 두른 팬에 볶는다. ③ 볶은 채소와 밥을 섞은 후 주먹밥 모양으로 만든다.
		당근	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		호박	3.3	5.0	
		참기름	0.7	1.0	
		식용유	0.7	1.0	
		소금	0.1	0.1	
	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	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.
		수수	6.5	10.0	
		백미	3.3	5.0	
		밤	-	5.0	
		대추	2.0	3.0	
		간장	0.3	0.5	
점심	백미밥	백미	35.8	55.0	① 북어는 불린 후 적당한 크기로 찢는다. ② 냄비에 참기름을 두르고 북어를 볶다가 물을 붓고 다진 마늘과 파를 넣고 끓이고 간장으로 간을 한다.
	북엇국	북어	5.2	8.0	
		파	1.3	2.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
	달걀두부구이	두부	26.0	40.0	① 두부와 부추는 적당한 크기로 썰고, 두부는 물기를 뺀다. ② 달걀에 부추를 넣고 풀어 달걀물을 만든다. ③ 두부에 밀가루, 달걀물 순으로 묻히고, 팬에 식용유를 두르고 두부를 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
		달걀	13.0	20.0	
		부추	2.0	3.0	
		식용유	1.6	2.5	
		밀가루	1.3	2.0	
		소금	0.1	0.1	
	냉이나물무침	냉이	22.8	35.0	① 냉이는 손질하여 끓는 물에 데친 후 찬물에 헹구고, 물기를 쥔다. ② 냉이는 적당한 크기로 썬다. ③ 냉이에 다진 마늘, 간장, 들기름, 깨를 넣고 조물조물 무친다.
		간장	0.7	1.0	
		들기름	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		참깨	0.3	0.5	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	① 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. ② 채소는 적당한 크기로 채 썬다. ③ 간장, 깨, 참기름, 다진 마늘로 양념장을 만든다. ④ 육수에 칼국수면과 채소를 넣어 끓인다. ⑤ 양념장과 함께 낸다.
오후간식	칼국수	국수	19.5	30.0	
		당근	3.3	5.0	
		호박	3.3	5.0	
		멸치	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	0.3	0.5	
		건다시마	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	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	잡채덮밥	백미	32.5	50.0	① 밥은 고슬고슬하게 짓는다. ② 돼지고기와 채소는 채 썰고, 당면은 삶아 익힌다. ③ 목이버섯은 물에 불린다. ④ 간장, 다진 마늘, 참기름, 설탕, 깨로 양념장을 만든다. ⑤ 식용유를 두른 팬에 돼지고기와 채소를 볶는다. ⑥ ⑤에 당면과 양념장을 넣고 섞는다. ⑦ 잡채를 밥 위에 올려 낸다.
		돼지고기	16.3	25.0	
		당면	6.5	10.0	
		당근	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		파프리카	3.3	5.0	
		간장	2.0	3.0	
		목이버섯	1.3	2.0	
		식용유	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		설탕	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.2	0.3	
	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	
	맛살튀김	게맛살	32.5	50.0	① 맛살을 먹기 좋은 크기로 자른다. ① 달걀을 풀고, 맛살을 밀가루, 계란물, 빵가루 순으로 골고루 튀김옷을 입힌다. ③ 식용유에 맛살을 튀겨 낸다.
		달걀	2.0	3.0	
		빵가루	2.0	3.0	
		밀가루	2.0	3.0	
		식용유	2.0	3.0	
		소금	0.1	0.1	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후일반간식	쌀강정	쌀강정	13.0	20.0	
	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	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	
	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	
	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	
	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.
		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	바나나	바나나	32.5	50.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	굴	굴	32.5	50.0	
오전죽간식	누룽지죽	누룽지	16.3	25.0	냄비에 누룽지와 물을 붓고 약불에서 끓여 퍼지도록 한다.
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 찢다. ③ 육수에 배추와 콩가루를 넣어 끓인다. ④ 다진 마늘과 간장으로 간을 맞춘다.
		노란콩가루	2.0	3.0	
		멸치	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		건다시마	0.1	0.2	
	오리고기 주물럭	오리고기	29.3	45.0	① 오리고기, 양파, 당근, 버섯, 파는 적당한 크기로 찢다. ② 그릇에 오리고기를 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.
		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	-	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		설탕	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
	느타리버섯 볶음	느타리버섯	22.8	35.0	① 느타리버섯은 적당한 크기로 찢고, 양파, 파는 적당한 크기로 찢다. 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	롤빵	롤빵	32.5	50.0	
	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	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	짜장덮밥	백미	35.8	55.0	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 돼지고기와 채소는 적당한 크기로 썬다. 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	
	근대된장국	근대	22.8	35.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 근대와 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 근대와 파를 넣고 끓인다.
		파	2.0	3.0	
		멸치	0.7	1.0	
		된장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		건다시마	0.1	0.2	
	잔멸치 아몬드볶음	잔멸치	5.2	8.0	① 팬에 식용유를 두른 후 멸치를 노릇하게 볶는다. ② 잘게 썬 아몬드를 넣고 볶다가 간장과 다진 마늘, 올리고당을 넣고 볶는다.
		아몬드	-	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	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	

1월 15일 (목)

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	단감	단감	32.5	50.0	
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.
		흑임자	1.6	2.5	
		소금	0.1	0.1	
점심	백미밥	백미	35.8	55.0	
	닭곰탕	닭고기	32.5	50.0	① 닭은 손질하여 준비한다. ② 냄비에 물을 붓고 닭, 양파, 대추, 파, 마늘을 넣고 끓인다. ③ 닭은 건져 살을 발라낸다. ④ ②의 국물은 기름을 걷어내고, 채소는 걸러 버리고 국물만 남긴다. ⑤ 국물에 소금으로 간을 하고, 닭살과 국물을 함께 낸다.
		양파	2.0	3.0	
		파	2.0	3.0	
		대추	0.7	1.0	
		마늘	0.7	1.0	
		소금	0.1	0.1	
	간장두부조림	두부	29.3	45.0	① 두부는 적당한 크기로 썰어 물기를 뺀다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ③ 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	
	호박볶음	애호박	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	
오후일반간식	스파게티	스파게티면	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	
	액상발효유	액상발효유	80.0	80.0	
오후죽간식	단감	단감	32.5	50.0	
	액상발효유	액상발효유	80.0	80.0	

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	차조밥	백미	35.8	52.0	
		차조	-	3.0	
	맑은소고기국	소고기	19.5	30.0	① 소고기, 무, 대파는 적당한 크기로 찢다. ② 냄비에 참기름을 두르고, 소고기를 볶다가 익으면 무를 넣고 볶는다. ③ 적당량의 물을 넣고 끓이면 파, 다진 마늘을 넣고, 간장으로 간을 한다.
		무	9.8	15.0	
		파	1.3	2.0	
		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 찜다.
		당근	3.3	5.0	
		호박	3.3	5.0	
		파	1.3	2.0	
		소금	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	감자전	감자	55.3	85.0	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 채에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
		양파	3.3	5.0	
		식용유	1.3	2.0	
		소금	0.1	0.1	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	배	배	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	우동	우동	16.3	25.0	① 무와 멸치, 파를 넣고 육수를 내고, 간장으로 간을 맞춘다. ② 우동면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다. ③ 썩갓과 맛살, 유부는 알맞은 크기로 찢는다. ④ 그릇에 우동면과 육수를 담고 썩갓과 맛살, 유부, 김을 고명으로 올린다.
		유부	35.8	55.0	
		게맛살	13.0	20.0	
		무	9.8	15.0	
		썩갓	3.3	5.0	
		간장	3.3	5.0	
		김	0.7	1.0	
		멸치	0.7	1.0	
		파	0.7	1.0	
	작은백미밥	백미	16.3	25.0	
	새우튀김	새우	26.0	40.0	① 새우는 손질하여 소금으로 밑간한다. ② 튀김가루와 소금, 적당량의 물을 섞어 반죽을 만든다. ③ 새우에 반죽, 빵가루 순으로 묻힌다. ④ 튀김냄비에 식용유를 부어 적당한 온도가 되면 ②를 넣어 튀긴다.
		빵가루	3.3	5.0	
		튀김가루	3.3	5.0	
		식용유	1.6	2.5	
		소금	0.1	0.1	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후일반간식	포마김밥	백미	19.5	30.0	① 밥을 고슬고슬하게 짓는다. ② 단무지와 당근은 적당한 크기로 찢는다. 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 찢는다.
		단무지	2.0	3.0	
		당근	2.0	3.0	
		시금치	2.0	3.0	
		김	0.7	1.0	
		소금	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		식용유	0.3	0.5	
	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	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	기장밥	백미	35.8	52.0	
		기장	-	3.0	
	연두부맑은국	연두부	22.8	35.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 무, 파는 적당한 크기로 썬다. 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	
	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	
	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	
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	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	현미밥	백미	35.8	52.0	현미는 충분히 불려 조리한다.
		현미	-	3.0	
	달래된장국	달래	22.8	35.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 달래와 호박, 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 달래와 호박, 양파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
		양파	2.0	3.0	
		호박	2.0	3.0	
		멸치	0.7	1.0	
		된장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		건다시마	0.1	0.2	
	가자미살구이	순살가자미	29.3	45.0	① 가자미는 손질하여 소금으로 밑간하고 밀가루를 골고루 묻힌다. ② 팬에 식용유를 두르고 가자미를 올려 노릇하게 굽는다.
		식용유	1.6	2.5	
		밀가루	1.3	2.0	
		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.
		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	
	백김치	백김치	13.0	20.0	
오후일반간식	김자반주먹밥	백미	22.8	35.0	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 지은 밥에 소금, 참기름을 넣어 골고루 섞는다. ③ 밥을 먹기 좋은 크기로 뭉친 후 김자반을 묻힌다.
		김	2.0	3.0	
		참기름	0.7	1.0	
		소금	0.1	0.1	
	우유	우유	100.0	100.0	
오후죽간식	사과	사과	32.5	50.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	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	삼색나물 비빔밥	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	
	맑은 팥이버섯국	팽이버섯	9.8	15.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 팥이버섯은 적당한 크기로 찢는다. ③ 육수에 팥이버섯과 다진 파를 넣고 끓이다가 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	
	소고기두부조림	두부	26.0	40.0	① 소고기는 핏물을 제거한 후 다진다. ② 두부는 한입 크기로 썰고, 양파는 채썬다. ③ 파는 다진다. ④ 간장, 다진 마늘, 파, 후추, 설탕을 섞어 양념장을 만든다. ⑤ 콩기름을 두른 팬에 소고기를 볶다가 두부, 양파, 양념장, 물을 넣어 조린다.
		소고기	13.0	20.0	
		양파	3.3	5.0	
		간장	1.3	2.0	
		식용유	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		설탕	0.3	0.5	
		파	0.3	0.5	
		후추	0.1	0.1	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후간식	감자샌드위치	식빵	26.0	40.0	① 감자는 껍질을 벗겨 삶은 후 으깬다. ② 으갠 감자에 마요네즈, 머스타드를 넣고 골고루 섞는다. ③ 식빵 사이에 ②를 넣어 샌드위치를 만든다.
		감자	19.5	30.0	
		마요네즈	1.3	2.0	
		머스타드	0.7	1.0	
	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 청포도를 적당한 크기로 썰어 준다.
오전죽간식	콩죽	백미	16.3	25.0	① 쌀과 콩은 충분히 불린다. ② 콩은 삶아서 껍질을 제거하고 다진다. ③ 냄비에 불린쌀과 콩을 넣고 적당한량의 콩 불린 물을 부어 센 불에서 저어가며 끓인다. ④ 소금으로 간을 맞춘다.
		노란콩	6.5	10.0	
		소금	0.1	0.1	
점심	수수밥	백미	35.8	52.0	
		수수	-	3.0	
	만둣국	고기만두	29.3	45.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 애호박과 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 만두와 애호박을 넣고 끓이다가 익으면 파를 넣는다. ④ 간장과 참기름으로 간을 맞추고, 김가루를 뿌려 낸다.
		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, 적당한량의 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	
	청경채 굴소스볶음	청경채	19.5	30.0	① 청경채와 당근은 적당한 크기로 썬다. ② 마늘은 다진다. ③ 식용유를 두른 팬에 마늘을 볶다가 당근과 청경채를 넣어 볶는다. ④ 굴소스로 간을 하고 깨를 뿌린다.
		당근	3.3	5.0	
		굴소스	1.3	2.0	
		식용유	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참깨	0.3	0.5	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후일반간식	미니약과	약과	26.0	40.0	
	우유	우유	100.0	100.0	
오후죽간식	자른포도	포도	32.5	50.0	목에 걸리지 않도록 청포도를 적당한 크기로 썰어 준다.
	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	백미밥	백미	35.8	55.0	
	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	
	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	
	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	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후간식	채소튀김	튀김가루	6.5	10.0	① 채소는 적당한 크기로 채썬다. ② 그릇에 튀김가루와 달걀, 소금, 적당량의 물로 튀김 반죽을 만든다. ③ ②에 채소를 넣고 식용유를 두른 팬에 바삭하게 튀겨낸다.
		감자	3.3	5.0	
		고구마	3.3	5.0	
		달걀	3.3	5.0	
		당근	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		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	굴	굴	32.5	50.0	
오전죽간식	시금치된장죽	백미	16.3	25.0	① 시금치는 잘게 다지다. 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	하이라이스	백미	35.8	55.0	① 밥을 고슬고슬하게 짓는다. ② 돼지고기, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰고, 하이라이스가루는 물에 잘 풀어둔다. ③ 냄비에 식용유를 두르고 돼지고기를 넣어 볶다가 양파, 당근을 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 물을 부어 끓이다가 풀어 놓은 하이라이스가루를 푼 물을 붓고 잘 저어주며 끓이고 농도에 따라 물을 보충한다. ⑤ 그릇에 지은 밥을 담고 ④를 올린다.
		돼지고기	19.5	30.0	
		당근	6.5	10.0	
		양파	6.5	10.0	
		하이라이스 가루	6.5	10.0	
		식용유	1.3	2.0	
	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	
	동그랑땡전 (소스)	동그랑땡	29.3	45.0	① 동그랑땡은 밀가루, 달걀물 순으로 묻힌다. ② 팬에 식용유 두르고 동그랑땡을 올려 굽는다.
		달걀	6.5	10.0	
		밀가루	2.0	3.0	
		식용유	1.6	2.5	
		케첩	3.3	5.0	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후일반간식	고구마범벅	고구마	26.0	40.0	고구마는 적당한 크기로 썰어 찜통에 찌 후 마요네즈를 넣어 골고루 버무리며 으깬다.
		마요네즈	3.3	5.0	
	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	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	보리밥	백미	35.8	52.0	
		보리	-	3.0	
	호박된장국	호박	16.3	25.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 채소는 적당한 크기로 찐다. 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	
	소고기당면볶음	소고기	29.3	45.0	① 소고기와 양파, 당근은 적당한 크기로 찐다. ② 당면은 끓는 물에 삶아 적당한 길이로 찐다. ③ 간장, 설탕, 참기름과 깨를 섞어 양념장을 만든다. ④ 팬에 식용유를 두르고, 소고기와 양파, 당근, 다진 마늘을 넣고 볶는다. ⑤ 당면을 넣고 양념장을 넣어 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	
	무나물 (만1-2세)	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 (만3-5세)	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	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	
	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.
		명태	5.2	8.0	
		파	1.3	2.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
	간장닭갈비	닭고기	29.3	45.0	① 닭고기와 채소는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ② 그릇에 ①을 넣고 다진 마늘, 간장, 올리고당, 후춧가루로 버무린다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②를 넣어 볶는다.
		양배추	6.5	10.0	
		감자	3.3	5.0	
		당근	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		간장	1.3	2.0	
		들깨잎	1.3	2.0	
		식용유	1.3	2.0	
		올리고당	0.7	1.0	
		파	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		후추	0.1	0.1	
	양배추쌈 (양념장)	양배추	26.0	40.0	① 양배추는 찢기에 넣고 투명해질 때까지 찢는다. ② 간장, 고춧가루, 참깨, 설탕, 참기름, 다진 쪽파로 양념장을 만든다.
		간장	1.3	2.0	
		설탕	0.1	0.2	
		참기름	0.1	0.2	
		참깨	0.1	0.2	
		파	0.1	0.2	
		고춧가루	-	0.1	
	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 썬다. 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	근대찹쌀죽	백미	16.3	25.0	① 근대는 잘게 다진다. ② 냄비에 불린 쌀과 적당량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. ③ 끓어오르면 불을 줄이고 근대를 넣어 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. ④ 간장으로 간을 한다.
		근대	6.5	10.0	
		간장	0.3	0.5	
점심	오므라이스	달걀	39.0	60.0	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 양파, 당근, 피망은 적당한 크기로 다진다. ③ 팬에 식용유를 두르고 양파, 당근, 피망을 넣어 함께 볶는다. ④ ③에 밥을 넣어 볶다가 소금으로 간한다. ⑤ 달걀은 그릇에 풀고 식용유를 두른 팬에 부어 지단을 만든다. ⑥ 볶은 밥 위에 지단을 올리고 케첩을 뿌려낸다.
		백미	35.8	55.0	
		당근	6.5	10.0	
		양파	6.5	10.0	
		피망	6.5	10.0	
		토마토케첩	1.6	2.5	
		식용유	1.3	2.0	
		소금	0.1	0.1	
	무챗국	무	22.8	35.0	① 적당량의 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	
	새우살 브로콜리볶음	새우	26.0	40.0	① 새우는 손질하여 적당한 크기로 찢는다. 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	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후간식	치즈빵	치즈빵	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	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	차조밥	백미	35.8	52.0	
		차조	-	3.0	
	감자양파국	감자	19.5	30.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 감자와 양파, 파는 적당한 크기로 썬다. ③ ①에 감자를 넣어 끓이다가 양파와 파, 다진 마늘을 넣고 끓인 후 간장으로 간을 한다.
		양파	13.0	20.0	
		파	1.3	2.0	
		멸치	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		건다시마	0.1	0.2	
	간장계육볶음	돼지고기	29.3	45.0	① 돼지고기와 채소는 적당한 크기로 썬다. 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	
	시래기 된장지짐	참기름	0.3	0.5	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 낸다. ② 삶은 시래기와 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 시래기에 된장, 다진 마늘, 파를 넣고 조물조물 무친다. ④ ③에 육수와 들깨가루를 넣고 푹 끓인다.
		무시래기	22.8	35.0	
		된장	2.0	3.0	
		파	2.0	3.0	
		들깨가루	0.7	1.0	
		멸치	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		건다시마	0.1	0.2	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후일반간식	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	
	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	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.
		참치통조림	13.0	20.0	
		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	
	훈제오리구이	오리고기	29.3	45.0	① 훈제오리는 먹기 좋은 크기로 찢는다. ② 팬에 훈제오리를 올려 구운 후 기름기를 빼서 낸다.
	잔멸치볶음	잔멸치	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	
		콩기름	0.3	0.5	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후간식	유과	유과	13.0	20.0	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	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	수제돈가스 덮밥	백미	35.8	55.0	① 밥은 고슬고슬하게 짓는다. ② 돼지고기는 적당한 크기로 썰고 칼집을 넣어 소금, 후춧가루로 밑간한다. ③ 그릇에 달걀을 풀고, ①에 밀가루, 달걀, 빵가루 순서로 골고루 묻힌다. ④ 팬에 식용유를 부어 적당한 온도가 되면 ③을 넣어 튀긴 후 기름기를 빼고, 적당한 크기로 찢는다. ⑤ 냄비에 간장, 설탕, 적당량의 물, 양파를 넣고 끓인다. ⑥ ⑤에 달걀을 풀고, 다진 파를 넣고 달걀이 익을 때까지 끓인다. ⑦ 밥위에 ⑥과 돈가스를 올려 낸다.
		돼지고기	29.3	45.0	
		양파	3.3	5.0	
		빵가루	2.0	3.0	
		밀가루	2.0	3.0	
		식용유	1.3	2.0	
		간장	0.7	1.0	
		파	0.7	1.0	
		설탕	0.3	0.5	
		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	
	콘샐러드	옥수수	19.5	30.0	① 통조림옥수수는 체에 받쳐 물기를 빼고, 으깨어 준비하고 채소는 잘게 찢는다. ② 그릇에 ①을 담고 마요네즈를 넣어 골고루 버무린다.
		당근	6.5	10.0	
		양파	3.3	5.0	
		오이	3.3	5.0	
		마요네즈	1.6	2.5	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후일반간식	우영조림 주먹밥	백미	22.8	35.0	① 밥을 고슬고슬하게 짓는다. ② 우영은 잘게 다진 후 데치고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 그릇에 간장, 설탕, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 우영과 양념을 넣어 약한 불에서 조린다. ⑤ 그릇에 밥과 ④를 담고 참기름, 참깨를 넣어 골고루 섞은 후 적당한 크기로 뭉친다.
		우영	13.0	20.0	
		간장	0.7	1.0	
		설탕	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.1	0.2	
	우유	우유	100.0	100.0	
오후죽간식	키위	키위	32.5	50.0	
	우유	우유	100.0	100.0	