

생 일 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	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	
		다시마	0.1	0.2	
	소고기 찹스테이크	소고기	29.3	45.0	① 소고기는 적당한 크기로 썰고, 후추로 밑간을 한다. ② 채소는 적당한 크기로 찢다. ③ 돈가스소스, 케첩, 설탕, 적당량의 물을 넣어 소스를 만든다. ④ 팬에 식용유를 두르고, 다진 마늘과 목살을 볶다가 채소를 넣고 볶는다. ⑤ 고기가 익으면 소스를 넣고, 조리한다.
		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	
	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	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	황태죽	백미	16.3	25.0	① 황태채는 불려 잘게 다진다. ② 무는 잘게 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 황태채와 무를 볶다가 불린 쌀과 적당량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. ④ 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 소금으로 간을 맞춘다.
		황태	6.5	10.0	
		무	3.3	5.0	
		참기름	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
점심	돼지고기 김가루주먹밥	백미	35.8	55.0	① 쌀을 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 돼지고기는 잘게 다진다. ③ 팬에 식용유를 두르고, 돼지고기와 간장, 설탕을 넣어 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 돼지고기, 소금, 참기름, 김가루를 넣고 골고루 섞어 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
		돼지고기	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	
	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	
	단무지	단무지	13.0	20.0	
	굴	굴	32.5	50.0	
오후간식	미니핫도그	핫도그	32.5	50.0	
	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	
	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	
	마파두부조림	두부	26.0	40.0	① 두부는 깍둑썰기하고 돼지고기는 다진다. ② 그릇에 전분가루와 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.
		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	
	봄동나물무침	봄동	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	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	단감	단감	32.5	50.0	
오전죽간식	찹쌀연근죽	백미	19.5	30.0	① 연근, 당근은 잘게 다진다. ② 냄비에 불린 찹쌀과 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	수수밥	백미	35.8	52.0	
		수수	-	3.0	
	닭곰탕	닭고기	19.5	30.0	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 건져내고 국물만 남긴다. ⑤ 국물에 소금으로 간을 하고, 닭살과 국물을 함께 낸다.
		대추	0.7	1.0	
		마늘	0.7	1.0	
		양파	0.7	1.0	
		파	0.7	1.0	
		소금	0.1	0.1	
	고등어살 간장조림	고등어	29.3	45.0	① 고등어는 적당한 크기로 찢다. ② 무는 나박썰다. ③ 그릇에 다진 마늘, 다진 파, 간장, 설탕, 물을 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 고등어를 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
		무	3.3	5.0	
		간장	1.3	2.0	
		파	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		설탕	0.3	0.5	
	시금치나물	시금치	22.8	35.0	① 시금치는 데쳐 찬물에 행구고 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	수제비	밀가루	19.5	30.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 밀가루는 익반죽하여 젖은 보자기에 싸둔다. ③ 감자, 호박, 대파는 적당한 크기로 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	
	우유	우유	65.0	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	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	
	아욱된장국	아욱	22.8	35.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 아욱과 파는 적당한 크기로 찢는다. 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	
	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	
		식용유	0.3	0.5	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후간식	감자범벅	감자	29.3	45.0	① 감자는 찜통에 찐 후 으갠다. ② 당근과 피망은 적당한 크기로 다진다. ③ 으갠 감자에 피망, 당근, 마요네즈, 설탕을 넣고 버무려낸다.
		피망	3.3	5.0	
		마요네즈	3.3	5.0	
		당근	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	딸기	딸기	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	기장밥	백미	35.8	52.0	
		기장	-	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 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	
	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	
	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.
		마늘	0.3	-	
		참기름	0.3	-	
		참깨	0.3	-	
		소금	0.1	-	
	오이무침 (만3-5세)	오이	-	35.0	① 오이는 적당한 크기로 찌다. ② 그릇에 다진 파, 다진 마늘을 담고, 간장, 고춧가루, 참기름을 넣어 양념을 만든다. ③ ②에 양념을 넣어 골고루 버무리고 참깨로 마무리한다.
		간장	-	1.0	
		마늘	-	0.5	
		참기름	-	0.5	
		파	-	0.5	
		고춧가루	-	0.3	
		참깨	-	0.2	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후일반간식	호빵	채소호빵	32.5	50.0	
	호상발효유	호상발효유	85.0	85.0	
오후죽간식	딸기	딸기	65.0	100.0	
	호상발효유	호상발효유	85.0	85.0	

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	백미밥	백미	35.8	55.0	
	콩나물국	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	
	돼지고기 간장조림	돼지고기	29.3	45.0	① 돼지고기는 찬물에 담가 핏물을 빼고, 무는 적당한 크기로 찐다. 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	
	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	소금	0.1	0.1	
		소금	0.1	0.1	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후간식	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	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	자른포도	포도	32.5	50.0	목에 걸리지 않도록 세로 방향으로 작게 썰어 제공한다.
오전죽간식	미역죽	백미	16.3	25.0	① 건미역은 불려서 잘게 다진다. ② 참기름을 두른 냄비에 미역을 볶다가 불린 쌀과 적당량의 물을 넣어 센불에서 저어가며 끓인다. ③ 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. ④ 간장으로 간을 맞춘다.
		간장	0.7	1.0	
		미역	0.7	1.0	
		참기름	0.3	0.5	
점심	닭고기 김치볶음밥	백미	35.8	55.0	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 닭고기, 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 배추김치는 물기를 꼭 짜고 적당한 크기로 썬다. ④ 팬에 식용유를 두르고 파, 마늘을 볶다가 닭고기와 배추김치를 넣고 함께 볶는다. ⑤ ④에 지은 밥을 넣고 골고루 섞으며 볶다가 참기름으로 마무리한다. (만 1-2세는 백김치 또는 배추김치를 씻어 조리한다.)
		닭고기	19.5	30.0	
		김치	13.0	20.0	
		양파	6.5	10.0	
		파	3.3	5.0	
		식용유	1.3	2.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
	맑은채소국	호박	13.0	20.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. ② 채소는 적당한 크기로 썬다. ③ 냄비에 육수와 채소를 넣고 끓이고, 간장으로 간한다.
		양파	6.5	10.0	
		당근	3.3	5.0	
		멸치	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		건다시마	0.1	0.2	
	오징어튀김	소금	0.1	0.1	① 오징어는 손질 후 적당한 크기로 썬다. ② 튀김가루에 적당량의 물, 달걀을 섞어 반죽을 만든다. ③ 오징어에 반죽, 빵가루 순으로 입힌 후 식용유에 튀긴다.
		오징어	26.0	40.0	
		달걀	6.5	10.0	
		튀김가루	5.2	8.0	
		밀가루	2.0	3.0	
	깍두기	식용유	1.3	2.0	
		깍두기	13.0	20.0	
오후일반간식	단호박샐러드	단호박	55.3	85.0	① 단호박은 적당한 크기로 썰어 찜통에 찌 후 으갠다. ② 마요네즈와 건포도를 넣고 골고루 섞는다. (TIP. 뽀뽀하다면 우유를 넣어도 좋습니다.)
		건포도	3.3	5.0	
		마요네즈	1.6	2.5	
	우유	우유	100.0	100.0	
오후죽간식	자른포도	자른포도	32.5	50.0	목에 걸리지 않도록 세로 방향으로 작게 썰어 제공한다
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	참치채소죽	백미	16.3	25.0	① 참치는 기름기를 빼고, 채소는 적당한 크기로 썬다. ② 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀과 참치, 채소를 넣고 볶은 후 물을 붓고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
		참치통조림	13.0	20.0	
		당근	3.3	5.0	
		부추	3.3	5.0	
		참기름	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
점심	울무밥	백미	35.8	52.0	
		울무	-	3.0	
	두부미역국	두부	19.5	30.0	① 건미역은 충분히 불려 적당한 크기로 썰고, 두부도 적당한 크기로 썬다. ② 냄비에 참기름을 두르고 다진 마늘, 미역, 간장을 넣고 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 두부를 넣고 한소끔 끓인다.
		미역	3.3	5.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
	메추리알장조림	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 조리다. 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	
		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 썬다. ② 채 썬 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	찜감자	찜감자	55.3	85.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	굴	굴	32.5	50.0	
오전죽간식	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	보리밥	백미	35.8	52.0	
		보리	-	3.0	
	냉이된장국	냉이	22.8	35.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 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	
	소불고기	소고기	29.3	45.0	① 소고기, 양파, 당근, 느타리버섯은 적당한 크기로 찢다. 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	
	애호박볶음	애호박	22.8	35.0	① 애호박은 부채꼴 모양으로 찢다. 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	잼식빵	식빵	26.0	40.0	
		딸기잼	3.3	5.0	
	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	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	콩나물비빔밥 (양념장)	백미	35.8	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.
		콩나물	19.5	30.0	
		당근	6.5	10.0	
		간장	1.3	2.0	
		식용유	0.7	1.0	
		참기름	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	
	한입제철DAY  새우살 연근전	새우	19.5	30.0	① 손질한 새우와 연근, 파는 잘게 다진다. ② 그릇에 다진 새우와 연근, 파, 밀가루, 달걀, 소금을 넣고 섞는다. ③ 팬에 식용유를 두르고 적당한 크기로 노릇노릇하게 구워준다.
		연근	13.0	20.0	
		달걀	3.3	5.0	
		파	3.3	5.0	
		밀가루	3.3	5.0	
		식용유	1.6	2.5	
		소금	0.1	0.1	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후간식	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	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	
	콩가루배춧국	얼갈이배추	16.3	25.0	① 얼갈이는 깨끗이 씻어 적당한 길이로 썰어 콩가루를 묻혀 둔다. ② 건다시마와 국멸치를 넣어 육수를 만들어 된장을 풀어 끓인다 ①의 얼갈이를 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	
	닭살당면볶음	닭고기	26.0	40.0	① 닭고기와 양파, 당근은 적당한 크기로 찢는다. ② 당면은 끓는 물에 삶아 적당한 길이로 찢는다. 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	
	브로콜리 깨무침	브로콜리	22.8	35.0	① 브로콜리는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 찢는다. 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	
오후일반간식	유부초밥	백미	13.0	20.0	① 밥을 고슬고슬하게 짓는다. ② 유부는 어슷하게 반으로 썰어 끓는 물에 데치고 찬물에 헹군 후 물기를 뺀다. ③ 당근, 피망은 잘게 다진 후 식용유를 두른 팬에 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 당근, 피망을 넣은 후 설탕, 식초, 간장, 깨를 넣고 골고루 섞는다. ⑤ 유부에 ④를 채워 넣는다.
		유부	9.8	15.0	
		당근	2.0	3.0	
		피망	2.0	3.0	
		식초	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		설탕	0.3	0.5	
		참깨	0.3	0.5	
		식용유	0.3	0.5	
	우유	우유	100.0	100.0	
오후죽간식	배	배	32.5	50.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	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	흑미밥	백미	35.8	52.0	
		흑미	-	3.0	
	무채국	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	
	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 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	
	새송이버섯 볶음	새송이버섯	9.8	15.0	① 새송이버섯, 양파, 파는 적당한 크기로 썬다. ② 팬에 식용유를 두르고 ①을 볶다가 간장으로 간을하고 참기름, 참깨로 마무리한다.
		양파	6.5	10.0	
		파	1.3	2.0	
		간장	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.3	0.5	
		식용유	0.3	0.5	
	백김치	백김치	13.0	20.0	
오후간식	삶은달걀	삶은달걀	19.5	30.0	
	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	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	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 오징어는 잘게 잘라 조리한다.)
		새우	6.5	10.0	
		오징어	6.5	10.0	
		홍합	-	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	
	감자채전	감자	26.0	40.0	① 감자는 적당한 크기로 채 썬 후 물에 한 번 행군다. ② 감자채에 부침가루와 소금을 넣고 버무린다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②를 적당량 올려 적당한 크기로 전을 부친다.
		부침가루	2.0	3.0	
		식용유	1.6	2.5	
		소금	0.1	0.1	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후일반간식	미니약과	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	굴	굴	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	백미밥	백미	35.8	55.0	
	팽이버섯 유부된장국	유부	9.8	15.0	① 냄비에 물을 붓고 된장을 풀고 끓인다. ② 유부와 팽이버섯, 파는 적당한 크기로 찢다. 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	
	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	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.
		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	
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	
	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	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	수수밥	백미	35.8	52.0	
		수수	-	3.0	
	육개장	소고기	19.5	30.0	① 적당량의 물에 핏물을 뺀 소고기와 다진 마늘, 고춧가루를 넣고 국물을 낸다. ② 숙주, 얼갈이와 불린 고사리는 데쳐낸다. ③ 무, 파는 적당한 크기로 썰다. ④ 소고기는 익으면 건져서 적당한 크기로 찢는다. ⑤ 참기름을 두른 냄비에 소고기, 무, 숙주, 얼갈이, 고사리, 파를 넣고 볶는다. ⑥ ⑤에 육수를 넣고 간장으로 간을 맞춘다.
		무	3.3	5.0	
		숙주나물	3.3	5.0	
		얼갈이	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	
		고춧가루	0.2	0.3	
	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 팬에 식용유 두르고 두부를 올려 앞뒤로 노릇하게 구운 후 양념과 물을 넣어 조리한다.
		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	
	양배추나물	양배추	22.8	35.0	① 양배추는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썰다. 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	고구마맛탕	고구마	26.0	40.0	① 고구마는 적당한 크기로 썰다. 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	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	키위	키위	32.5	50.0	
오전죽간식	들깨누룽지죽	누룽지	16.3	25.0	① 냄비에 누룽지와 물을 붓고 약불에서 끓이다가 들깨가루를 넣고 충분히 퍼지도록 끓인다.
		들깨가루	3.3	5.0	
점심	굴소스 새우덮밥	백미	32.5	50.0	① 밥을 고슬고슬하게 짓는다. ② 새우살은 손질하여 준비하고, 양파와 피망은 적당한 크기로 썬다. ③ 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 볶다가 양파, 피망, 새우를 넣고 볶는다. ④ 굴소스, 설탕, 간장으로 간하여 볶는다. ⑤ 밥 위에 올려 낸다.
		새우	26.0	40.0	
		양파	3.3	5.0	
		피망	3.3	5.0	
		굴소스	1.3	2.0	
		식용유	1.3	2.0	
		마늘	0.3	0.5	
		간장	0.2	0.3	
		설탕	0.2	0.3	
	부추맑은국	부추	16.3	25.0	① 적당한량의 물에 다시마와 멸치를 넣어 육수를 낸다. ② 부추는 적당한 크기로 썬다. 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	
	춘권튀김 (소스)	채소춘권	32.5	50.0	① 튀김냄비에 식용유를 부어 적당한 온도가 되면 춘권을 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ② 튀긴 춘권에 소스를 곁들인다.
		소스	1.6	2.5	
		식용유	1.6	2.5	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후일반간식	푸실리샐러드	푸실리	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	
오후죽간식	키위	키위	3.3	5.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

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	보리밥	백미	35.8	52.0	
		보리	-	3.0	
	맑은뭇국	무	22.8	35.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려낸다. ② 무와 대파는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 무를 넣고 끓이다가 익으면 파를 넣는다. ④ 다진 마늘, 참기름, 간장을 넣고 간을 맞춘다.
		파	1.3	2.0	
		건다시마	0.7	1.0	
		멸치	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
	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	
	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	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	두부들깨죽	백미	16.3	25.0	① 두부는 적당한 크기로 찐다. ② 냄비에 불린 쌀과 적당량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. ③ 두부를 넣고 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓이다가 불을 약하게 줄이고 들깨가루를 넣어 끓인다. ④ 간장으로 간을 한다.
		두부	9.8	15.0	
		들깨가루	3.3	5.0	
		간장	0.3	0.5	
점심	흑미밥	백미	35.8	52.0	
		흑미	-	3.0	
	만둣국	만두	22.8	35.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 풀고, 애호박과 파는 적당한 크기로 찐다. 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	
	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.
		당근	3.3	5.0	
		간장	1.3	2.0	
		파	0.7	1.0	
		고춧가루	-	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
	시금치나물	설탕	0.3	0.5	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.
		시금치	22.8	35.0	
		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	모닝빵	모닝빵	26.0	40.0	
	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	검은콩죽	백미	16.3	25.0	① 쌀은 불리고, 검은콩은 삶은 후 믹서에 간다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①의 불린 쌀을 넣고 볶다가 물을 넣어 끓인다. ③ ②에 같은 검은콩을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
		검은콩	6.5	10.0	
		참기름	0.8	1.2	
		소금	0.3	0.5	
점심	닭살파프리카 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	
		빨간색 파프리카	6.5	10.0	
		초록색 파프리카	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	
	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	
	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.
		땅콩	-	5.0	
		간장	0.7	1.0	
		물엿	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.3	0.5	
	백김치	백김치	13.0	20.0	
오후간식	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 썩갓과 어묵, 맛살, 유부는 알맞은 크기로 찢는다. ④ 그릇에 우동면과 육수를 담고 썩갓과 어묵, 맛살, 유부, 김을 고명으로 올린다.
		게맛살	3.3	5.0	
		유부	3.3	5.0	
		무	3.3	5.0	
		썩갓	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	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	딸기	딸기	65.0	100.0	
오전죽간식	달걀당근죽	백미	16.3	25.0	① 달걀은 곱게 풀고, 당근은 다진다. ② 냄비에 불린 쌀과 적당량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. ③ 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 달걀과 당근을 넣어 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. ④ 참기름을 넣고 소금으로 간을 맞춘다.
		달걀	13.0	20.0	
		당근	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 찌른다. ② 냄비에 참기름을 두르고, 소고기를 볶다가 익으면 무를 넣고 볶는다. ③ 적당량의 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	
	수제 해물완자전	새우	9.8	15.0	① 오징어, 새우는 흐르는 물에 깨끗이 씻어 준비한다. ② 오징어, 새우, 양파, 당근, 부추는 적당한 크기로 다져준다. ③ 달걀, 밀가루에 소금을 넣고 잘 풀어준 다음 ②를 넣어 반죽을 만든다. ④ 팬에 식용유를 두르고 달궈지면 한입크기로 부쳐낸다.
		오징어	9.8	15.0	
		달걀	6.5	10.0	
		양파	3.3	5.0	
		밀가루	2.0	3.0	
		당근	1.3	2.0	
		부추	1.3	2.0	
		식용유	1.3	2.0	
		소금	0.1	0.1	
	조미김	조미김	0.7	1.0	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후일반간식	치즈주먹밥	백미	22.8	35.0	① 밥을 고슬고슬하게 지은 후 참기름으로 간을 한다. ② 치즈는 잘게 다진다. ③ 채소는 잘게 다진 후 식용유를 두른 팬에 볶는다. ④ 볶은 채소와 치즈, 밥을 섞은 후 주먹밥 모양으로 만든다.
		치즈	6.5	10.0	
		당근	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		호박	3.3	5.0	
		식용유	0.7	1.0	
		참기름	0.3	0.5	
	액상발효유	액상발효유	80.0	80.0	
오후죽간식	딸기	딸기	65.0	100.0	
	액상발효유	액상발효유	80.0	80.0	

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 적당한량의 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	
	훈제오리 채소구이	오리고기	29.3	45.0	① 훈제오리와 채소는 먹기 좋은 크기로 썬다. ② 팬에 훈제오리와 채소를 구운 후 기름기를 빼서 낸다.
		빨간색 피망	6.5	10.0	
		양파	3.3	5.0	
	감자조림	감자	55.3	85.0	① 감자는 적당한 크기로 썬다. ② 냄비에 감자, 간장, 설탕, 올리고당, 참기름, 적당한량의 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	
오후간식	애호박전	애호박전	16.3	25.0	① 채소는 적당한 크기로 채썬다. 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	
		부침가루	3.3	5.0	
		양파	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	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 부드러우면 함께 넣어도 된다.) ③ 거의 다 익었을 때 소금을 넣고 간을 맞춘다.
		녹두	6.5	10.0	
		소금	0.1	0.1	
점심	취나물밥 (양념장)	백미	35.8	55.0	① 마른 취나물은 물에 불린 후 끓는 물에 푹 삶는다. ② 삶은 취나물은 찬물에 헹군 후 물기를 짜고, 적당한 크기로 찢는다. ③ 삶은 취나물은 간장, 참기름으로 무친 후 불린 쌀 위에 올려 밥을 짓는다. ④ 다진 파, 간장, 설탕, 참기름, 깨로 양념장을 만든다. ⑤ 취나물밥에 양념장을 곁들인다.
		취나물	19.5	30.0	
		간장	1.3	2.0	
		파	1.3	2.0	
		참기름	0.7	1.0	
		참깨	0.3	0.5	
		설탕	0.1	0.2	
	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	
	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	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후일반간식	토마토 스크램블에그	달걀	29.3	45.0	① 그릇에 달걀을 풀고 우유, 소금을 넣고 섞는다. ② 토마토는 적당한 크기로 다진다. ③ 팬에 식용유를 두르고 다진 토마토를 볶다가 ①을 넣어 저으면서 익힌다.
		우유	6.5	10.0	
		토마토	6.5	10.0	
		식용유	1.3	2.0	
		소금	0.1	0.1	
	호상발효유	호상발효유	85.0	85.0	
오후죽간식	배	배	32.5	50.0	
	호상발효유	호상발효유	85.0	85.0	