

생 일 식 단

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	버섯채소죽	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.
		느타리버섯	5.2	8.0	
		당근	3.3	5.0	
		호박	3.3	5.0	
		간장	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
점심	백미밥	백미	35.8	55.0	① 적당한량의 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.
	들깨미역국	미역	3.3	5.0	
		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 찍스테이크	돼지고기	29.3	45.0	① 돼지고기는 적당한 크기로 썰고, 후추로 밑간을 한다. ② 채소는 적당한 크기로 찢는다. ③ 스테이크소스, 케첩, 설탕, 적당량의 물을 넣어 소스를 만든다. ④ 팬에 식용유를 두르고, 다진 마늘과 돼지고기를 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	
		스테이크소스	0.7	1.0	
		콩기름	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		후추	0.2	0.3	
		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	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후간식	생일케이크	생일케이크	32.5	50.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

견 학 식 단

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	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	
	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	
	수제피클	무	6.5	10.0	① 오이와 무는 적당한 크기로 썬다. ② 적당량의 물에 소금, 설탕, 식초를 넣고 설탕이 녹을 정도로 끓여 식촛물을 만든다. ③ 식촛물에 오이와 무를 넣고 밀봉하여 하루 정도 숙성한 후 제공한다.
		오이	6.5	10.0	
		설탕	1.3	2.0	
		식초	1.3	2.0	
		소금	0.1	0.1	
	자른 방울토마토	방울토마토	65.0	100.0	적당한 크기로 잘라 제공한다.
오후간식	감자버터구이	감자	52.0	80.0	① 감자는 껍질을 벗긴 후 적당한 크기로 잘라 소금을 넣고 삶는다. ② 팬에 버터를 녹여 삶은 감자를 넣고 돌려가며 굽는다. ③ 감자가 노릇하게 구워지면 설탕과 파슬리가루를 넣는다.
		버터	1.3	2.0	
		설탕	0.3	0.5	
		파슬리	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	
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	수수밥	백미	35.8	52.0	
		수수	-	3.0	
	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	
		다시마	0.1	0.2	
		소금	0.1	0.1	
	참치달걀전	통조림참치	26.0	40.0	① 통조림참치는 체에 받쳐 기름을 뺀다. ② 양파, 파는 적당한 크기로 다진다. ③ 그릇에 ①, ②와 달걀, 소금, 물을 넣고 골고루 섞어 반죽을 만든다. ④ 팬에 식용유를 두르고 ③을 적당량 올려 먹기 좋은 크기로 동그랗게 전을 부친다.
		달걀	13.0	20.0	
		당근	3.3	5.0	
		파	3.3	5.0	
		식용유	1.6	2.5	
		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	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후간식	검은콩두유	검은콩두유	123.5	190.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	참외	참외	65.0	100.0	씨를 제거하고 먹기 적당한 크기로 썬다.
오전죽간식	누룽지죽	누룽지	16.3	25.0	냄비에 누룽지와 물을 붓고 약불에서 끓여 퍼지도록 한다.
점심	칼국수	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	
	오징어튀김	오징어	26.0	40.0	① 오징어는 손질 후 적당한 크기로 썬다. ② 튀김가루에 적당량의 물, 달걀을 섞어 반죽을 만든다. ③ 오징어에 반죽, 빵가루 순으로 입힌 후 식용유에 튀긴다.
		달걀	6.5	10.0	
		튀김가루	5.2	8.0	
		빵가루	2.0	3.0	
		식용유	1.3	2.0	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후간식	시리얼	시리얼	13.0	20.0	
	호상발효유	호상발효유	85.0	85.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	소고기수프	우유	65.0	100.0	① 소고기는 잘게 다진다. ② 냄비에 버터를 두른 후 밀가루를 볶는다. ③ ②에 우유와 소고기를 넣고 끓인 후 소금으로 간을 맞춘다.
		밀가루	6.5	10.0	
		소고기	6.5	10.0	
		버터	1.3	2.0	
		소금	0.1	0.1	
점심	백미밥	백미	35.8	55.0	
	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	
	닭갈비구이	닭고기	29.3	45.0	① 닭고기는 적당한 크기로 썰고 칼집을 내고 후춧가루로 밑간한다. ② 다진 마늘, 간장, 물엿으로 양념을 만든다. ③ 닭고기에 양념을 버무려 재워둔다. ④ 팬에 식용유를 두르고 ③을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
		식용유	1.3	2.0	
		간장	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		올리고당	0.3	0.5	
		후추	0.1	0.1	
	어묵잡채	어묵	9.8	15.0	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.
		당면	6.5	10.0	
		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	찐감자	감자	55.3	85.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

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	돼지고기 짜장밥	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	
	달걀탕	달걀	19.5	30.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 푼다. ③ 냄비에 육수를 붓고 끓이다가 달걀과 다진 파, 마늘을 넣어 한소끔 끓이고 소금으로 간을 한다.
		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	
	새송이 채소볶음	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	
	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	오렌지	오렌지	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	차조밥	백미	35.8	52.0	
		차조	-	3.0	
	들깨무쌈국	무	19.5	30.0	① 적당한량의 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	
	소불고기	소고기	29.3	45.0	① 소고기, 양파, 당근, 느타리버섯은 적당한 크기로 썬다. 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	
	숙주나물무침	숙주나물	22.8	35.0	① 숙주는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 그릇에 숙주, 다진 파, 다진 마늘을 담고, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
		파	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.1	0.2	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후일반간식	들기름막국수	메밀국수	19.5	30.0	① 쪽파는 잘게 썰고, 메밀국수는 끓는 물에 삶은 후 찬물에 씻어 물기를 뺀다. ② 들기름, 간장, 깨, 설탕으로 양념장을 만든다. ③ 그릇에 메밀국수, 쪽파, 양념장을 넣어 골고루 비벼낸다.
		들기름	1.3	2.0	
		간장	0.7	1.0	
		김	0.7	1.0	
		참깨	0.7	1.0	
		파	0.7	1.0	
		설탕	0.2	0.3	
	액상발효유	액상발효유	80.0	80.0	
오후죽간식	오렌지	오렌지	32.5	50.0	
	액상발효유	액상발효유	80.0	80.0	


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	보리밥	백미	35.8	52.0	
		보리	-	3.0	
	맑은두부국	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 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	
	오리고기 파프리카볶음	오리고기	26.0	40.0	① 오리고기와 채소는 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 오리고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름을 넣어 골고루 버무린다. ③ 팬에 식용유를 두르고 오리고기를 넣어 볶다가 채소를 넣고 함께 볶는다.
		당근	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		호박	3.3	5.0	
		식용유	1.3	2.0	
		간장	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
	브로콜리무침 (만1-2세)	브로콜리	22.8	-	① 브로콜리는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 브로콜리에 참기름, 깨, 소금으로 간하여 무쳐낸다.
		깨	0.3	-	
		참기름	0.3	-	
		소금	0.1	-	
	브로콜리초무침 (만3-5세)	브로콜리	-	35.0	① 브로콜리는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. 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	
	백김치	백김치	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	키위	키위	32.5	50.0	
오전죽간식	당근채소죽	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	게살 채소볶음밥	백미	35.8	55.0	① 밥은 고슬고슬하게 짓는다. ② 게살과 채소는 적당한 크기로 찐다. ③ 식용유를 두른 팬에 채소를 볶다가 게살과 밥을 넣어 볶는다. ④ 참기름과 소금으로 간을 한다.
		게맛살	9.8	15.0	
		양파	6.5	10.0	
		호박	6.5	10.0	
		당근	3.3	5.0	
		파	3.3	5.0	
		식용유	1.3	2.0	
		참기름	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
	맑은다시맛국	무	3.3	5.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려낸 뒤 다시마는 건져 채 찐다. ② 대파, 무는 적당한 크기로 찐다. ③ 육수에 무를 넣고 끓이다가 익으면 다시마를 넣는다. ④ 다진 마늘, 참기름, 간장을 넣고 간을 맞춘다.
		다시마	2.0	3.0	
		파	1.3	2.0	
		멸치	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
	소고기육전	소고기	29.3	45.0	① 소고기는 얇게 썰어 핏기를 제거한 후 소금과 후추로 밑간 한다. 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	
		후추	0.1	0.1	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후일반간식	머핀	머핀	32.5	50.0	
	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	채소달걀죽	백미	16.3	25.0	① 달걀은 곱게 풀고, 부추는 다진다. ② 냄비에 불린 쌀과 적당량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. ③ 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 달걀을 넣어 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓이다가 부추를 넣고 끓인다. ④ 참기름을 넣고 소금으로 간을 맞춘다.
		달걀	13.0	20.0	
		부추	3.3	5.0	
		참기름	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
점심	현미밥	백미	35.8	52.0	현미는 충분히 불려 조리한다.
		현미	-	3.0	
	복엿국	당근	6.5	10.0	① 복어는 불린 후 적당한 크기로 찢는다. ② 냄비에 참기름을 두르고 복어와 당근을 볶다가 물을 붓고 다진 마늘과 파를 넣고 끓이고 간장으로 간을 한다.
		복어	5.2	8.0	
		파	1.3	2.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
	돼지고기 굴소스볶음	돼지고기	26.0	40.0	① 돼지고기는 적당한 크기로 썰어 소금으로 밑간을 한다. ② 채소는 적당한 크기로 썬다. ③ 팬에 식용유를 두르고 돼지고기와 다진 마늘을 넣고 볶는다. ④ 돼지고기가 반쯤 익으면 채소를 넣고 볶다가 굴소스, 설탕, 참기름을 넣는다.
		당근	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		피망	3.3	5.0	
		굴소스	1.3	2.0	
		식용유	1.3	2.0	
		설탕	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
	마늘종 멸치볶음	마늘종	19.5	30.0	① 마늘종은 적당한 크기로 썬다. ② 팬에 식용유를 두른 후 마늘종을 볶는다. ③ 마늘종이 어느정도 익으면 멸치를 넣고 볶는다. ④ 간장과 다진 마늘, 올리고당과 적당량의 물을 넣고 조린다.
		잔멸치	5.2	8.0	
		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	
오후간식	자른 방울토마토	방울토마토	65.0	100.0	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	깨죽	백미	16.3	25.0	① 깨는 곱게 간다. ② 냄비에 불린 쌀, 깨와 적당량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다.
		참깨	4.6	7.0	
		소금	0.1	0.1	
점심	수수밥	백미	35.8	52.0	
		수수	-	3.0	
	만둣국	고기만두	22.8	35.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 풀고, 애호박과 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 만두와 애호박을 넣고 끓이다가 익으면 달걀과 파를 넣는다. ④ 간장과 참기름으로 간을 맞추고, 김가루를 뿌려 낸다.
		달걀	6.5	10.0	
		호박	6.5	10.0	
		파	2.0	3.0	
		김	0.7	1.0	
		멸치	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		건다시마	0.1	0.2	
	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	
	오이무침	소금	0.1	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	22.8	35.0	
		간장	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		파	0.3	0.5	
		고춧가루	0.2	0.3	
		참깨	0.1	0.2	
	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	
	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	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	닭불고기덮밥	백미	35.8	55.0	① 밥을 고슬고슬하게 짓는다. ② 닭고기와 채소는 적당한 크기로 찢는다. ③ 그릇에 닭고기와 채소를 넣고 다진 마늘, 간장, 올리고당, 후춧가루로 버무린다.
		닭고기	19.5	30.0	
		양배추	6.5	10.0	
		당근	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		들깨잎	2.0	3.0	
		파	2.0	3.0	④ 그릇에 닭고기를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ⑤ 팬에 식용유를 두르고 ④를 넣고 볶는다. ⑥ 그릇에 지은 밥을 담고 ⑤를 올린다.
		간장	1.3	2.0	
		식용유	1.3	2.0	
		마늘	0.3	0.5	
		올리고당	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		후추	0.1	0.2	
	맑은 팽이버섯국	팽이버섯	9.8	15.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 팽이버섯은 적당한 크기로 찢는다. ③ 육수에 팽이버섯과 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	
	채소튀김	건다시마	0.1	0.2	① 채소는 적당한 크기로 채썬다. ② 그릇에 튀김가루와 달걀, 소금, 적당량의 물로 튀김 반죽을 만든다. ③ ②에 채소를 넣고 식용유를 두른 팬에 바삭하게 튀겨낸다.
		튀김가루	6.5	10.0	
		고구마	3.3	5.0	
		달걀	3.3	5.0	
		당근	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		깻잎	2.0	3.0	
		식용유	2.0	3.0	
	배추김치	소금	0.1	0.1	
		배추김치	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.
		당근	3.3	5.0	
		마요네즈	3.3	5.0	
		피망	3.3	5.0	
		설탕	0.1	0.2	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	키위	키위	32.5	50.0	
오전죽간식	배추된장죽	백미	16.3	25.0	① 배추는 잘게 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀을 넣고 볶다가 다진 마늘과 배추를 함께 넣어 볶는다. ③ ②에 적당량의 물을 붓고 끓이다가 된장으로 간을 한다.
		배추	9.8	15.0	
		된장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
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 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	
	고등어살 간장조림	고등어	29.3	45.0	① 고등어는 적당한 크기로 찌다. 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 조린다.
		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	
	 한입제철DAY 상추사과 샐러드	상추	16.3	25.0	① 상추는 적당한 크기로 찢고, 사과는 적당한 크기로 찌다. ② 그릇에 상추, 사과, 간장, 식초, 설탕, 참기름, 고춧가루를 넣고 무침다. ③ 깨를 뿌려낸다.
		사과	6.5	10.0	
		간장	0.7	1.0	
		설탕	0.7	1.0	
		식초	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.3	0.5	
		고춧가루	-	0.2	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후일반간식	어묵볶이	어묵	35.8	55.0	① 멸치로 육수를 낸다. ② 어묵, 채소는 적당한 크기로 찌다. ③ 육수에 고추장과 올리고당, 간장을 넣고 끓이다가 어묵을 넣어 익힌다. ④ 채소를 넣어 익혀 낸다. ※ 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	키위	키위	32.5	50.0	
	액상발효유	액상발효유	80.0	80.0	

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	
	참치미역국	통조림참치	19.5	30.0	① 건미역은 충분히 불려 적당한 크기로 찢고, 참치는 기름기를 뺀다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①을 넣어 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 참치와 간장을 넣어 한소끔 끓인다.
		미역	3.3	5.0	
		간장	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
	달걀찜	달걀	26.0	40.0	① 당근은 적당한 크기로 다진다. ② 그릇에 달걀을 풀고, 달걀과 동일한 양만큼의 물과 소금을 넣고 섞는다. ③ ②에 ①을 넣고 섞은 후 찜통에 넣어 찜다.
		당근	13.0	20.0	
		파	1.3	2.0	
		소금	0.1	0.1	
	비름나물	비름	22.8	35.0	① 비름나물은 끓는 물에 데친 후 물기를 제거하고 적당한 크기로 찢는다. ② 그릇에 비름나물, 소금, 깨, 참기름을 넣고 무친다.
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
	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	바나나	바나나	32.5	50.0	
	보리차	보리차	65.0	100.0	
오전죽간식	표고버섯죽	백미	16.3	25.0	① 표고버섯과 당근은 잘게 다진다. ② 참기름을 두른 냄비에 불린 쌀과 다진 채소를 넣어 볶다가 적당량의 물을 넣고 끓인다. ③ 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다.
		표고버섯	9.8	15.0	
		당근	3.3	5.0	
		간장	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
점심	마파두부덮밥	백미	35.8	55.0	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 두부는 깍둑썰기하고 돼지고기는 다진다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 감자녹말과 물을 1:1 비율로 넣어 녹말물을 만든다. ⑤ 그릇에 고추장, 된장, 설탕, 간장, 적당량의 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑥ 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘, 파를 볶다가 다진 돼지고기를 넣고 함께 볶는다. ⑦ ⑥에 두부와 양념을 넣고 볶다가 녹말물을 넣어 농도를 맞춘다. ⑧ 그릇에 지은 밥을 담고 ⑦을 올린다.
		두부	19.5	30.0	
		돼지고기	13.0	20.0	
		파	2.0	3.0	
		식용유	1.3	2.0	
		전분가루	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		고추장	-	0.5	
		된장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		설탕	0.1	0.2	
	감자된장국	감자	19.5	30.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 감자와 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 감자와 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	
	수제 너비아니구이	소고기	26.0	40.0	① 소고기는 직사각형의 적당한 크기로 저며 칼등으로 살짝 두드린다. ② 배는 갈아서 다진 마늘, 진간장, 참기름, 후추, 청주, 적당량의 물과 섞어 양념장을 만든다. ③ 소고기를 양념장에 재운 뒤 식용유 두른 팬에 구워 깨를 뿌린다.
		배	2.0	3.0	
		간장	1.3	2.0	
		마늘	0.7	1.0	
		참기름	0.7	1.0	
		식용유	0.7	1.0	
		참깨	0.1	0.1	
	깍두기	깍두기	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	
오전간식	옥수수수프	우유	65.0	100.0	① 옥수수는 물기를 빼 둔다. ② 냄비에 버터를 두른 후 밀가루를 볶는다. ③ ②에 우유와 옥수수를 넣고 끓인 후 소금으로 간을 맞춘다.
		옥수수	13.0	20.0	
		밀가루	6.5	10.0	
		버터	1.3	2.0	
		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	
	훈제 오리고기구이	오리고기	29.3	45.0	① 훈제오리는 먹기 좋은 크기로 썬다. ② 팬에 훈제오리를 올려 구운 후 기름기를 빼서 낸다.
	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	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후간식	찐단호박	단호박	55.3	85.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	오렌지	오렌지	32.5	50.0	
오전죽간식	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	흑미밥	백미	35.8	52.0	
		흑미	-	3.0	
	순살감자탕	목심	19.5	30.0	① 돼지고기는 찬물에 담가 핏물을 빼고, 끓는 물에 삶는다. ② 우거지와 감자, 대파는 적당한 크기로 썬다. ③ 돼지고기와 우거지에 된장, 고추장, 들깨가루, 다진 마늘, 고춧가루를 넣고 양념한다. ④ 냄비에 돼지고기, 감자, 적당량의 물을 넣고 끓인다. ⑤ 돼지고기가 익으면 대파를 넣고, 소금으로 간을 맞춘다.
		감자	6.5	10.0	
		배추	6.5	10.0	
		파	1.3	2.0	
		들깨가루	0.7	1.0	
		고추장	-	0.5	
		된장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		고춧가루	-	0.2	
		소금	0.1	0.1	
	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	
		타르타르소스	1.6	2.5	
	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	
	백김치	백김치	13.0	20.0	
오후일반간식	잼식빵	식빵	32.5	50.0	
		딸기잼	65.0	100.0	
	우유	우유	100.0	100.0	
오후죽간식	오렌지	오렌지	32.5	50.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	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	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	-	3.0	
		참기름	0.3	0.5	
		식용유	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.2	
	미역된장국	미역	3.3	5.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 미역은 불려 적당한 크기로 찐다. ③ ①에 ②와 다진 마늘, 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	
	달걀스크램블	달걀	32.5	50.0	① 당근과 대파는 다진다. ② 그릇 달걀을 풀고 당근, 대파, 소금을 넣어 섞는다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②의 달걀풀을 붓고 저어서 익힌다.
		당근	1.3	2.0	
		식용유	1.3	2.0	
		파	0.7	1.0	
		소금	0.1	0.2	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후간식	고구마튀김	고구마	26.0	40.0	① 고구마는 적당한 크기로 찐다. ② 그릇에 튀김가루와 달걀, 소금, 적당량의 물로 튀김 반죽을 만든다. ③ 반죽에 고구마를 넣고 식용유를 두른 팬에 바삭하게 튀겨낸다.
		튀김가루	6.5	10.0	
		달걀	3.3	5.0	
		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	배	배	32.5	50.0	
오전죽간식	복어죽	백미	16.3	25.0	① 복어는 불려 잘게 다진다. ② 무는 잘게 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 복어와 무를 볶다가 불린 쌀과 적당량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. ④ 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 소금으로 간을 맞춘다.
		복어	5.2	8.0	
		무	3.3	5.0	
		참기름	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
점심	백미밥	백미	35.8	55.0	
	무채국	무	22.8	35.0	① 적당량의 물에 다시마와 멸치로 육수를 낸다. ② 무는 적당한 크기로 채 썬다. 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	
	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	
	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	채소주먹밥	백미	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	
		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	
	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	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	보리밥	백미	35.8	52.0	
		보리	-	3.0	
	두부맑은국	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	
	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	
	양배추찜 (양념장)	양배추	26.0	40.0	① 양배추는 찜기에 넣고 투명해질 때까지 찜다. 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	
오후간식	삶은달걀	달걀	19.5	30.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	사과	사과	32.5	50.0	
오전죽간식	대구살죽	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	크림스파게티	스파게티	35.8	55.0	① 끓는 물에 소금을 넣어 스파게티 면을 삶은 후 물기를 뺀다. ② 베이컨, 양파, 피망, 양송이버섯은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 편 썰는다. 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.
		우유	32.5	50.0	
		베이컨	9.8	15.0	
		양송이버섯	6.5	10.0	
		양파	6.5	10.0	
		크림	3.3	5.0	
		피망	3.3	5.0	
		올리브유	2.0	3.0	
		마늘	0.7	1.0	
		소금	0.1	0.1	
	작은백미밥	백미	16.3	25.0	
	(자른)방울 토마토소박이	토마토	16.3	25.0	① 방울토마토는 씻고 십자로 칼집을 넣는다. ② 부추와 무는 잘게 썰는다. ③ 부추, 무, 고춧가루, 다진 마늘, 멸치액젓을 버무려 소를 준비한다. ④ 방울토마토에 소를 넣어 완성한다.
		무	2.0	3.0	
		부추	2.0	3.0	
		고춧가루	-	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		액젓	0.3	0.5	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후일반간식	치킨 토피아말이	닭고기	19.5	30.0	① 닭가슴살을 끓는물에 삶아서 적당한 크기로 찢어 준비한다. ② 적당한 크기로 양상추를 씻어 준비하고 오이, 파프리카는 적당한 크기로 채썰어 준비한다. ③ 토피아는 앞뒤로 노릇하게 구워 준비한다. ④ ③번에 소스를 얇게 펴바르고 ①과 ②를 올리고 토피아를 돌돌 말아 완성한다.
		토피아	16.3	25.0	
		양상추	6.5	10.0	
		오이	3.3	5.0	
		머스터드	3.3	5.0	
		노랑 파프리카	3.3	5.0	
		빨강 파프리카	3.3	5.0	
	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	
오전일반간식	참외	참외	65.0	100.0	씨를 제거하고 먹기 적당한 크기로 썬다.
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	백미밥	백미	35.8	55.0	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. 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. ① 느타리버섯은 적당한 크기로 찢고, 양파, 파는 적당한 크기로 썬다. ② 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 볶다가 버섯, 양파, 파, 간장, 참기름, 깨를 넣어 볶는다.
	어묵국	어묵	13.0	20.0	
		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	
	간장찜닭	닭고기	29.3	45.0	
		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	
	느타리버섯볶음	느타리버섯	22.8	35.0	
		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	
	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	참외	참외	65.0	100.0	씨를 제거하고 먹기 적당한 크기로 썬다.
	액상발효유	액상발효유	80.0	80.0	

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	우동	우동	35.8	55.0	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	13.0	20.0	
		게맛살	9.8	15.0	
		무	3.3	5.0	
		썩갓	3.3	5.0	
		간장	0.7	1.0	
		김	0.7	1.0	
		멸치	0.7	1.0	
		파	0.7	1.0	
	작은백미밥	백미	16.3	25.0	
	새우살 브로콜리볶음	새우	26.0	40.0	① 새우는 손질하여 물기를 뺀다. ② 채소는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 식용유를 두르고 파, 다진 마늘, 채소를 볶다가 새우를 넣고 볶는다. ④ ③에 간장으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
		브로콜리	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		피망	3.3	5.0	
		간장	1.3	2.0	
		식용유	1.3	2.0	
		파	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
	깍두기	깍두기	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	바나나	바나나	32.5	50.0	
	등굴레차	등굴레차	65.0	100.0	
오전죽간식	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.
		통조림참치	13.0	20.0	
		참기름	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
점심	차조밥	백미	35.8	52.0	
		차조	-	3.0	
	안매운닭개장	닭고기	19.5	30.0	① 적당량의 물에 닭고기와 다진 마늘을 넣고 국물을 낸다. ② 숙주, 토란대와 불린 고사리는 데쳐낸다. ③ 파는 적당한 크기로 썬다. ④ 닭고기는 익으면 건져서 적당한 크기로 찢는다. ⑤ 참기름을 두른 냄비에 닭고기, 숙주, 토란대, 고사리, 파를 넣고 볶는다. ⑥ ⑤에 육수를 넣고 간장으로 간을 맞춘다.
		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	
	두부간장조림	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	
	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	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후일반간식	샌드위치	빵	26.0	40.0	① 빵에 치즈를 올리고, 잼을 바른 후 빵으로 덮는다. ② 먹기 좋은 크기로 썬다.
		치즈	13.0	20.0	
		딸기잼	2.0	3.0	
	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	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	현미밥	백미	35.8	52.0	현미는 충분히 불려 조리한다.
		현미	-	3.0	
	콩나물국	콩나물	22.8	35.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 콩나물과 파, 다진 마늘을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
		멸치	0.7	1.0	
		파	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
	삼치살구이	삼치	29.3	45.0	① 삼치는 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	
	우영땅콩조림	우영	22.8	35.0	① 우영은 채 썰어 끓는 물에 데친 후 적당한 크기로 썬다. 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	
		올리고당	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.3	0.5	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후간식	고구마맛탕	고구마	26.0	40.0	① 고구마는 적당한 크기로 썬다. ② 튀김냄비에 식용유를 부어 적당한 온도가 되면 고구마를 넣어 튀긴다. ③ 그릇에 튀긴 고구마를 담고 물엿을 넣어 골고루 버무리고 깨를 뿌려낸다.
		식용유	1.3	2.0	
		올리고당	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	수박	수박	48.8	75.0	
오전죽간식	현미찹쌀죽	현미	6.5	10.0	① 냄비에 불린 쌀과 적당량의 물을 넣고 저어가며 끓인다. ② 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓이다 소금으로 간을 맞춘다.
		찹쌀	6.5	10.0	
		백미	3.3	5.0	
		소금	0.1	0.1	
점심	베이컨 달걀볶음밥	백미	35.8	55.0	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 달걀은 그릇에 풀고, 베이컨과 채소는 적당한 크기로 썬다. ③ 그릇에 간장, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 볶다가 ②를 넣어 함께 볶는다. ⑤ 밥을 넣고 섞은 후 양념을 넣어 골고루 볶는다.
		달걀	19.5	30.0	
		베이컨	9.8	15.0	
		양파	3.3	5.0	
		파	1.3	2.0	
		간장	0.7	1.0	
		식용유	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
	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	
	채소마요무침	브로콜리	22.8	35.0	① 브로콜리는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 브로콜리에 마요네즈, 올리고당, 깨를 넣고 버무려 낸다.
		마요네즈	1.6	2.5	
		올리고당	0.3	0.5	
		참깨	0.3	0.5	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후간식	유부초밥	백미	13.0	20.0	① 밥을 고슬고슬하게 짓는다. ② 유부는 어슷하게 반으로 썬어 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	
	호상발효유	호상발효유	85.0	85.0	