

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 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	
	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 조리한다.
		간장	1.3	2.0	
		설탕	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
	청경채 된장무침	청경채	22.8	35.0	① 청경채는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 찢는다. ② 그릇에 청경채, 파, 마늘을 담고, 된장, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
		된장	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		파	0.3	0.5	
	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	당근버섯죽	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	달걀볶음밥	백미	35.8	55.0	① 밥은 고슬고슬하게 짓는다. ② 그릇에 달걀은 풀고, 채소는 적당한 크기로 썬다. ③ 식용유를 두른 팬에 달걀을 저어가며 볶다가 달걀이 익으면 채소를 넣고 볶는다. ④ 밥을 넣어 볶은 후 참기름과 소금으로 간을 한다.
		달걀	26.0	40.0	
		당근	6.5	10.0	
		양파	6.5	10.0	
		식용유	1.3	2.0	
		참기름	0.3	0.5	
		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.
		다시마	0.7	1.0	
		멸치	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		김	0.2	0.3	
	키위	키위	32.5	50.0	
오후간식	짜장 푸실리볶이	푸실리	26.0	40.0	① 푸실리는 삶아 준비하고, 어묵, 양배추, 대파는 적당한 크기로 썬다. ② 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 볶다가 적당량의 물과 짜장 가루, 고추장, 설탕, 간장을 넣어 끓인다. ③ 푸실리, 어묵, 양배추, 대파를 넣어 익을 때까지 조리한다.
		어묵	9.8	15.0	
		양배추	3.3	5.0	
		짜장가루	3.3	5.0	
		식용유	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		고추장	-	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		파	0.3	0.5	
		설탕	0.2	0.3	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	채소수프	우유	65.0	100.0	① 채소는 잘게 다진다. ② 냄비에 버터를 두른 후 밀가루를 볶는다. ③ ②에 우유와 채소를 넣고 끓인 후 소금으로 간을 맞춘다.
		밀가루	6.5	10.0	
		양파	6.5	10.0	
		당근	3.3	5.0	
		브로콜리	3.3	5.0	
		버터	1.3	2.0	
		소금	0.1	0.1	
점심	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 찢다. 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	
	간장 돼지불고기	돼지고기	29.3	45.0	① 돼지고기와 채소는 적당한 크기로 찢다. 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	
	브로콜리 깨무침	브로콜리	22.8	35.0	① 브로콜리는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 찢다. 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	찐고구마	고구마	26.0	40.0	적당한 크기로 잘라 제공한다.
	우유	우유	100.0	100.0	

6월 2일 (화)

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	사과	사과	32.5	50.0	
오전죽간식	두부당근죽	백미	19.5	30.0	① 두부는 으깨고, 당근은 잘게 다진다. ② 냄비에 불린 쌀과 적당량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. ③ 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 두부와 당근을 넣어 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. ④ 소금으로 간을 맞춘다.
		당근	6.5	10.0	
		두부	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 달걀은 그릇에 풀고, 애호박과 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 만두와 애호박을 넣고 끓이다가 익으면 달걀과 파를 넣는다. ④ 간장과 참기름으로 간을 맞추고, 김가루를 뿌려낸다.
	물만둣국	만두	22.8	35.0	
		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	
	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 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	
	도라지볶음 (만1-2세)	참깨	0.3	0.5	① 도라지는 적당한 크기로 썬 후 소금물에 담가 쓴 맛을 제거하고 끓는 물에 데치고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 도라지를 넣고 볶다가 파, 마늘, 소금, 간장을 넣어 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
		도라지	22.8	-	
		식용유	1.0	-	
		파	1.0	-	
		간장	0.3	-	
		마늘	0.1	-	
		참기름	0.1	-	
	도라지배무침 (만3-5세)	소금	0.1	-	① 도라지는 적당한 크기로 썬 후 소금물에 담가 쓴 맛을 제거하고 물기를 빼고, 배는 껍질을 벗겨 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 다진 마늘, 고추장, 식초, 고춧가루, 설탕, 간장을 넣고 섞어 양념을 만든다. ③ 그릇에 ①을 담고 양념을 넣어 골고루 버무리다.
		참깨	0.1	-	
		도라지	-	20.0	
		배	-	15.0	
		고추장	-	1.0	
		간장	-	0.5	
		마늘	-	0.5	
		설탕	-	0.3	
		식초	-	0.3	
	배추김치	고춧가루	-	0.1	
		소금	-	0.1	
오후일반간식	우영조림 주먹밥	배추김치	13.0	20.0	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 조리다. ⑤ 그릇에 밥과 ④를 담고 참기름, 참깨를 넣어 골고루 섞은 후 적당한 크기로 뭉친다.
		백미	22.8	35.0	
		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	
	액상발효유	액상발효유	80.0	80.0	
오후죽간식	사과	사과	32.5	50.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	배	배	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	차조밥	백미	35.8	52.0	
		차조	-	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	
		다시마	0.1	0.2	
	수제 동그랑땡구이	돼지고기	16.3	25.0	① 돼지고기와 소고기, 채소는 잘게 다진다. ② 두부는 물기를 제거 후 으갠다. ③ 그릇에 다진 고기와 채소, 두부를 넣고, 소금과 후춧가루, 참기름을 넣어 치대어 반죽을 만든다. ④ 반죽을 동그랑땡 모양으로 만든다. ⑤ 식용유를 두른 팬에 동그랑땡을 올려 노릇하게 익힌다. ⑥ 적당한 크기로 썰어 낸다.
		소고기	9.8	15.0	
		당근	3.3	5.0	
		두부	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		식용유	1.3	2.0	
		파	1.3	2.0	
		참기름	0.3	0.5	
		후추	0.1	0.2	
		소금	0.1	0.1	
	감자조림	감자	55.3	85.0	① 감자는 적당한 크기로 찢는다. 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	
오후일반간식	오트밀시리얼	오트밀시리얼	13.0	20.0	
	호상발효유	호상발효유	85.0	85.0	
오후죽간식	배	배	32.5	50.0	
	호상발효유	호상발효유	85.0	85.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	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	흑미밥	백미	35.8	52.0	
		흑미	-	3.0	
	맑은두부국	두부	22.8	35.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 두부와 무, 파는 적당한 크기로 썰다. 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	
	가자미살조림	가자미살	29.3	45.0	① 가자미살은 적당한 크기로 썰고, 채소는 채썬다. ② 그릇에 다진 마늘, 파, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 가자미살과 채소, 양념장을 넣어 조린다.
		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	
	머위대볶음	머위	13.0	20.0	① 머위대는 끓는 물에 굵은소금 약간 넣어 삶아 찬물에 담가 쓴맛을 빼준다. ② 머위대의 껍질을 벗기고 먹기 좋은 길이로 잘라준다. ③ 양파, 다진 마늘, 양파를 썰어 준비한다. ④ 달군 팬에 기름 약간 넣고 머위대, 양파, 마늘을 볶아준다. ⑤ ④에 설탕, 국간장, 소금을 넣어 간을 보고 양파가 익을 쫄 들깨가루를 넣어 준다. ⑥ 대파와 들기름을 넣고 한 번 볶아주고 마무리한다.
		양파	3.3	5.0	
		파	2.0	3.0	
		간장	1.3	2.0	
		들기름	0.7	1.0	
		들깨가루	0.7	1.0	
		설탕	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		소금	0.3	0.5	
		식용유	0.3	0.5	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후간식	부추전	부추	13.0	20.0	① 채소는 적당한 크기로 다진다. 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	
		밀가루	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		호박	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	
오전간식	누룽지죽	누룽지	16.3	25.0	냄비에 누룽지와 물을 붓고 약불에서 끓여 퍼지도록 한다.
점심	현미밥	백미	35.8	52.0	현미는 충분히 불려 조리한다.
		현미	-	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	
	두부양념조림	두부	29.3	45.0	① 두부는 적당한 크기로 썰어 물기를 뺀다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념장을 만든다. ④ 냄비에 두부와 양념장, 적당량의 물을 넣어 조린다.
		간장	2.0	3.0	
		설탕	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
	잔멸치 견과류볶음	잔멸치	5.2	8.0	① 팬에 식용유를 두른 후 멸치를 노릇하게 볶는다. ② 잘게 찢 견과류를 넣고 볶다가 간장과 다진 마늘, 올리고당을 넣고 볶는다.
		아몬드	-	3.0	
		호두	-	2.0	
		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	자른(방울) 토마토	토마토	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	키위	키위	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	수수밥	백미	35.8	52.0	
		수수	-	3.0	
	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	
	수제치킨가스	닭고기	32.5	50.0	① 닭고기는 적당한 크기로 썰고 소금, 후춧가루로 밑간한다. ② 그릇에 밀가루와 물을 넣고 섞어 튀김옷을 만든다. ③ ①에 ②의 튀김옷을 입힌 후, 빵가루를 골고루 묻힌다. ④ 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 ③을 넣어 튀긴 후 기름기를 빼고 돈가스소스와 곁들인다.
		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	
	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	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후일반간식	모닝빵	모닝빵	26.0	40.0	
	액상발효유	액상발효유	80.0	80.0	
오후죽간식	키위	키위	32.5	50.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	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	소고기 채소볶음밥	백미	35.8	55.0	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 소고기는 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 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	
	맑은애호박국	호박	22.8	35.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 애호박과 파, 양파는 적당한 크기로 찢다. ③ 육수에 애호박과 양파, 파를 넣고 끓이다가 간장으로 간을 한다.
		양파	3.3	5.0	
		파	1.3	2.0	
		멸치	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
	콘샐러드	통조림옥수수	26.0	40.0	① 통조림옥수수는 체에 받쳐 물기를 빼고, 채소는 잘게 찢다. ② 그릇에 ①을 담고 마요네즈를 넣어 골고루 버무린다. (옥수수는 만1-2세는 으갠 형태로, 만3-5세는 잘게자른 형태로 제공)
		양파	3.3	5.0	
		오이	3.3	5.0	
		파프리카	3.3	5.0	
		마요네즈	1.6	2.5	
	백김치	백김치	13.0	20.0	
오후간식	삶은달걀	달걀	19.5	30.0	세로 방향으로 적당한 크기로 잘라 제공한다.
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	수박	수박	32.5	50.0	
오전죽간식	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	기장밥	백미	35.8	52.0	
		기장	-	3.0	
	유부장국	유부	13.0	20.0	① 냄비에 물을 붓고 미소된장을 풀고 끓인다. ② 유부와 파는 적당한 크기로 찢다. ③ ①에 ②와 파와 다진 마늘을 넣고 끓인다.
		파	1.3	2.0	
		된장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
	돼지고기 장조림	돼지고기	29.3	45.0	① 돼지고기는 찬물에 담가 핏물을 빼고, 무는 적당한 크기로 찢다. 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	
	버섯볶음	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	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	수박	수박	48.8	75.0	
	호상발효유	호상발효유	85.0	85.0	

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	백미밥	백미	35.8	55.0	① 북어는 불린 후 적당한 크기로 찢는다. ② 냄비에 참기름을 두르고 북어와 당근을 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	
	채소달걀찜	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 찜는다.
		당근	6.5	10.0	
		호박	6.5	10.0	
		파	1.3	2.0	
		소금	0.1	0.1	
	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	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후간식	잔치국수	국수	19.5	30.0	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.
		당근	3.3	5.0	
		호박	3.3	5.0	
		파	1.3	2.0	
		멸치	0.7	1.0	
		식용유	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		김	0.3	0.5	
		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	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	하이라이스	백미	35.8	55.0	① 밥을 고슬고슬하게 짓는다. ② 돼지고기, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰고, 하이라이스가루를 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	
	맑은장국	파	3.3	5.0	① 냄비에 물을 붓고 된장을 풀고 끓인다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 ②를 넣고 끓인다.
		된장	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
	알감자조림	감자	55.3	85.0	① 알감자는 적당한 크기로 찐다. ② 냄비에 알감자, 간장, 설탕, 올리고당, 참기름, 적당량의 물을 넣고 끓인다. ③ 알감자가 익으면 깨를 뿌려낸다.
		간장	1.3	2.0	
		올리고당	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.3	0.5	
	수제피클	무	6.5	10.0	① 오이와 무는 적당한 크기로 찐다. ② 적당량의 물에 소금, 설탕, 식초를 넣고 설탕이 녹을 정도로 끓여 식춧물을 만든다. ③ 식춧물에 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	
오후간식	미니핫도그	핫도그	32.5	50.0	
	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.
		통조림옥수수	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	
	맑은버섯국	애느타리버섯	3.3	5.0	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.
		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	
	훈제오리고기 볶음	오리고기	29.3	45.0	① 훈제오리와 채소는 먹기 좋은 크기로 썬다. ② 굴소스, 올리고당, 다진 마늘, 적당량의 물로 양념장을 만든다. ③ 팬에 훈제오리를 넣고 볶다가 양파, 청경채를 넣고 볶는다. ④ 양념장을 넣고 볶는다.
		청경채	6.5	10.0	
		양파	3.3	5.0	
		굴 소스	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		올리고당	0.1	0.2	
	열무나물	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, 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	
	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	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	보리밥	백미	35.8	52.0	
		보리	-	3.0	
	두부된장국	두부	22.8	35.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 두부와 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 두부와 파를 넣고 끓인다.
		파	2.0	3.0	
		멸치	0.7	1.0	
		된장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		다시마	0.1	0.2	
	고등어살 간장조림	고등어	29.3	45.0	① 고등어는 적당한 크기로 썬다. ② 무는 나박썬다. 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	
	무나물 (만1-2세)	무	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	1.5	-	
		파	1.5	-	
		간장	0.5	-	
		마늘	0.2	-	
		소금	0.1	-	
	무생채 (만3-5세)	참깨	0.1	-	
		무	-	35.0	
		마늘	-	1.0	
		설탕	-	0.5	
		참기름	-	0.5	
		고춧가루	-	0.2	
	무생채 (만3-5세)	식초	-	0.2	① 무는 채 썬다. ② 채 썬 무에 다진 마늘, 식초, 설탕, 깨, 고춧가루와 참기름을 넣고 무쳐낸다.
		참깨	-	0.2	
		무	-	35.0	
		마늘	-	1.0	
		설탕	-	0.5	
		참기름	-	0.5	
	배추김치	고춧가루	-	0.2	
		식초	-	0.2	
		참깨	-	0.2	
		무	-	35.0	
		마늘	-	1.0	
		설탕	-	0.5	
오후일반간식	당근깨주먹밥	무	-	35.0	① 밥을 고슬고슬하게 지은 후 소금과 참기름으로 간을 한다. ② 당근은 잘게 다진 후 식용유를 두른 팬에 볶고, 깨도 따로 볶는다. ③ 볶은 당근과 밥을 섞은 후 주먹밥 모양으로 만든다. ④ 주먹밥을 깨에 굴려 완성한다.
		마늘	-	1.0	
		설탕	-	0.5	
		참기름	-	0.5	
		고춧가루	-	0.2	
		식초	-	0.2	
	우유	우유	100.0	100.0	
오후죽간식	바나나	바나나	32.5	50.0	
	우유	우유	100.0	100.0	



테마레시피(저염) 돼지고기가지카레덮밥



재료(만3-5세 1인분)

쌀 55g, 가지 25g, 양파 10g, 돼지고기 20g,
방울토마토 20g, 식용유 1g, 카레 5g, 생강즙 0.2g
다진 마늘 0.5g, 소금 0.1g, 맛술, 물



1. 다진 마늘, 생강즙, 맛술, 소금으로 돼지고기를 밑간한다.
2. 양파는 채 썰고 방울토마토는 반으로 자른다.
3. 가지는 어슷하게 썬 후 팬에 기름없이 노릇하게 굽는다.
4. 팬에 식용유를 두르고 양파를 넣어 연한 갈색이 되도록 볶는다.
5. 양파가 연한 갈색이 되면 밑간해 둔 돼지고기를 넣어 다 익도록 볶는다.



6. 돼지고기가 다 익으면 방울토마토를 넣어 살짝 볶아 준 뒤 적당한량의 물을 붓고 끓인다.
7. 재료가 다 익으면 카레를 넣고 잘 풀어지도록 저으면서 잠깐 끓인다.
8. 카레가 완성되면 가지를 넣어 섞거나 따로 위에 고명을 올린다.
9. 밥 위에 8을 올려 낸다.

영양성분

에너지 (kcal)	단백질 (mg)	칼슘 (mg)	철 (mg)	나트륨 (mg)
285.6	8.7	16.9	0.5	249.0



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	테마레시피 돼지고기가지 카레덮밥	백미	35.8	55.0	① 다진 마늘, 생강즙, 맛술, 소금으로 돼지고기를 밑간한다. ② 양파는 채 썰고, 방울토마토는 반으로 자른다. ③ 가지는 어슷하게 썬 후 팬에 기름없이 노릇하게 굽는다. ④ 팬에 식용유를 두르고 양파를 넣어 연한 갈색이 되도록 볶는다. ⑤ 양파가 연한 갈색이 되면 밑간해 둔 돼지고기를 넣어 다 익도록 볶는다. ⑥ 돼지고기가 다 익으면 방울 토마토를 넣어 살짝 볶아 준 뒤 적당량의 물을 붓고 끓인다. ⑦ 재료가 다 익으면 카레를 넣고 잘 풀어지도록 저으면서 잠깐 끓인다. ⑧ 카레가 완성되면 가지를 넣어 섞거나 따로 위에 고명으로 올린다. ⑨ 밥 위에 ⑧을 올려 낸다.
		가지	16.3	25.0	
		돼지고기	13.0	20.0	
		토마토	13.0	20.0	
		양파	6.5	10.0	
		카레가루	3.3	5.0	
		식용유	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
	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	
	맛살전	게맛살	13.0	20.0	① 맛살, 당근, 양파는 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 ①과 밀가루, 달걀, 소금, 물을 넣고 골고루 섞어 반죽을 만든다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②를 적당량 올려 먹기 좋은 크기로 동그랗게 전을 부친다.
		달걀	3.3	5.0	
		당근	3.3	5.0	
		밀가루	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		식용유	1.6	2.5	
		소금	0.1	0.1	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후간식	잼식빵	식빵	26.0	40.0	
		딸기잼	3.3	5.0	
	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	시금치된장죽	백미	16.3	25.0	① 시금치는 잘게 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀을 넣고 볶다가 다진 마늘과 시금치를 함께 넣어 볶는다. ③ ②에 적당량의 물을 붓고 끓이다가 된장으로 간을 한다.
		시금치	9.8	15.0	
		된장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
점심	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	
		다시마	0.1	0.2	
		참기름	0.1	0.2	
	버섯소불고기	소고기	29.3	45.0	① 소고기와 버섯, 양파는 적당한 크기로 썬다. 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	
	애호박나물	호박	22.8	35.0	① 애호박은 부채꼴 모양으로 썰어 소금에 살짝 절인 후 물에 헹구고 물기를 짠다. ② 달군 팬에 참기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 애호박을 넣고 재빨리 볶은 후 간장으로 간을 하고, 참깨로 마무리한다.
		간장	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.1	0.2	
		소금	0.1	0.1	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후일반간식	찐만두 (양념장)	만두	26.0	40.0	① 찜통에 만두를 담아 찐다. ② 간장, 식초로 양념장을 만든다.
		간장	0.7	1.0	
		식초	0.3	0.5	
	호상발효유	호상발효유	85.0	85.0	
오후죽간식	참외	참외	65.0	100.0	
	호상발효유	호상발효유	85.0	85.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	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	① 적당한량의 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.
	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	
		다시마	0.1	0.2	
	수육 (쌈장)	돼지고기	29.3	45.0	
		쌈장	2.0	3.0	
		파	0.7	1.0	
		된장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		생강	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
		월계수	0.1	0.1	
	숙주나물	숙주나물	22.8	35.0	
		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	
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	
		다시마	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	포도	포도	16.3	25.0	목에 걸리지 않도록 세로 방향으로 작게 썰어 제공한다.
오전죽간식	연근죽	백미	16.3	25.0	① 연근, 당근은 잘게 다진다. ② 냄비에 불린 쌀과 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	시원한 메밀국수	메밀국수	35.8	55.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치를 넣고 국물을 낸 후 식힌다. ② 메밀면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다. ③ 무는 강판에 갈고, 오이는 채썰고, 김은 부숴 김가루로 만든다. ④ 육수에 간장과 설탕을 넣어 간을 한다. ⑤ 그릇에 면과 육수를 담고 갈아 놓은 무와 오이, 김, 다진 쪽파를 곁들여 올린다.
		무	3.3	5.0	
		오이	3.3	5.0	
		김	1.3	2.0	
		파	1.3	2.0	
		간장	0.7	1.0	
		멸치	0.7	1.0	
		다시마	0.3	0.5	
		설탕	0.2	0.3	
	작은백미밥	백미	16.3	25.0	
	옥수수 오이샐러드	통조림옥수수	19.5	30.0	① 통조림옥수수는 체에 받쳐 물기를 빼고, 채소와 맛살은 잘게 썬다. ② 그릇에 ①을 담고 마요네즈를 넣어 골고루 버무린다. (옥수수는 만1-2세는 으갠 형태, 만3-5세는 잘게자른 형태로 제공)
		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	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후간식	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	
	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.
		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	
	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.
		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	
	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	
	시금치나물	시금치	22.8	35.0	① 시금치는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 당근은 적당한 크기로 채 썬다. ③ 그릇에 시금치, 당근, 다진 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
		당근	3.3	5.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.1	0.2	
		소금	0.1	0.1	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
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	당근치즈죽	백미	16.3	25.0	① 당근과 치즈는 잘게 다진다. ② 냄비에 불린 쌀과 적당량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. ③ 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 당근을 넣어 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. ④ 치즈를 넣고 조금 더 끓인다.
		당근	6.5	10.0	
		치즈	6.5	10.0	
점심	백미밥	백미	35.8	55.0	
	안매운육개장	소고기	19.5	30.0	① 적당량의 물에 핏물을 뺀 소고기와 다진 마늘을 넣고 국물을 낸다. ② 숙주, 얼갈이배추와 불린 고사리는 데쳐낸다. ③ 파는 적당한 크기로 썬다. ④ 소고기는 익으면 건져서 적당한 크기로 찢는다. ⑤ 참기름을 두른 냄비에 소고기, 숙주, 얼갈이배추, 고사리, 파를 넣고 볶는다. ⑥ ⑤에 육수를 넣고 간장으로 간을 맞춘다.
		숙주나물	3.3	5.0	
		얼갈이배추	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	
	온연두부 (양념장)	연두부	52.0	80.0	① 간장, 참기름, 참깨, 다진 파를 넣고 섞어 양념을 만든다. ② 따뜻하게 데운 연두부와 양념장을 곁들여 낸다.
		간장	0.7	1.0	
		파	0.7	1.0	
		참기름	0.2	0.3	
		참깨	0.2	0.3	
	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 뿌려 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	롤빵	롤빵	32.5	50.0	
	우유	우유	100.0	100.0	
오후죽간식	사과	사과	32.5	50.0	
	호상발효유	호상발효유	85.0	85.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	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	콩나물밥	백미	35.8	55.0	① 쌀은 불리고 콩나물은 다듬어 씻은 후 물기를 뺀다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 불린 쌀을 넣고 그 위에 콩나물을 얹는다. ④ ③에 물을 부어 센 불로 익히다가 끓어 오르면 중불로 하고 쌀알이 퍼지면 불을 약하게 하여 충분히 뜸을 들인다. ⑤ 그릇에 파, 마늘, 참깨, 간장, 고춧가루, 참기름을 넣어 양념을 만들고 콩나물밥과 함께 곁들인다.
		콩나물	22.8	35.0	
		파	3.3	5.0	
		마늘	1.3	2.0	
		간장	0.7	1.0	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.3	0.5	
		고춧가루	0.1	0.1	
	버섯된장국	느타리버섯	3.3	5.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 버섯은 적당한 크기로 찢는다. ③ 버섯과 다진 마늘을 넣고 끓인다.
		새송이버섯	3.3	5.0	
		표고버섯	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	
	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.
		타르타르소스	2.0	3.0	
		식용유	1.3	2.0	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후간식	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 찢는다. ④ 육수에 감자, 호박을 넣고 끓이다가 밀가루 반죽을 얇게 뜯어 넣는다. ⑤ 간장으로 간을 맞춘다.
		감자	3.3	5.0	
		호박	3.3	5.0	
		파	1.3	2.0	
		멸치	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		건다시마	0.1	0.2	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	배	배	32.5	50.0	
오전죽간식	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	수수밥	백미	35.8	52.0	
		수수	-	3.0	
	유부맑은국	유부	13.0	20.0	① 냄비에 물과 멸치, 다시마를 넣고 끓이다가 물이 끓기 시작하면 다시마를 건져낸다. ② 유부, 간장, 파를 넣고 조금 더 끓인다.
		멸치	0.7	1.0	
		파	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		건다시마	0.1	0.2	
	돼지고기 양념구이	돼지고기	32.5	50.0	① 돼지고기는 핏물을 뺀다. ② 양파는 물을 조금 넣고 믹서기에 간다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 매실청, 참기름, 후춧가루, 깨, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 양념에 돼지고기를 재운다 ⑤ 팬에 재운 돼지고기를 구워 낸다.
		간장	1.3	2.0	
		양파	1.3	2.0	
		마늘	0.3	0.5	
		매실청	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.2	0.3	
		설탕	0.1	0.2	
		후추	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.
		깨	0.3	-	
		참기름	0.3	-	
		마늘	0.3	-	
		소금	0.1	-	
	오이무침 (만3-5세)	오이	-	35.0	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.
		간장	-	1.0	
		마늘	-	0.5	
		참기름	-	0.5	
		파	-	0.5	
		고춧가루	-	0.3	
		참깨	-	0.2	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후일반간식	고구마채전	고구마	26.0	40.0	① 고구마는 적당한 크기로 채 썬 후 물에 한 번 행군다. ② 고구마채에 부침가루와 소금을 넣고 버무리다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②를 적당량 올려 적당한 크기로 전을 부친다.
		밀가루	2.0	3.0	
		식용유	1.6	2.5	
		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	녹두죽	백미	16.3	25.0	① 녹두는 끓는 물에 삶은 후 삶은 녹두를 거르고, 녹두물을 준비한다. ② 녹두물에 불린 쌀을 넣고 약한 불에서 저어주며 끓인다. (녹두가 부드럽다면 함께 넣어도 된다.) ③ 거의 다 익었을 때 소금을 넣고 간을 맞춘다.
		녹두	6.5	10.0	
		소금	0.1	0.1	
점심	현미밥	백미	35.8	52.0	현미는 충분히 불려 조리한다.
		현미	-	3.0	
	오징어묵국	오징어	16.3	25.0	① 오징어는 손질하여 적당한 크기로 썰고, 무는 나박썰기 한다. ② 파는 적당한 크기로 찢는다. ③ 냄비에 물을 붓고 무와 고춧가루를 넣어 한소끔 끓인다. ④ ③에 오징어, 다진 마늘, 파를 넣고 끓이다가 소금으로 간 한다.
		무	6.5	10.0	
		파	1.3	2.0	
		마늘	0.3	0.5	
		고춧가루	-	0.1	
		소금	0.1	0.1	
	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	
	브로콜리무침	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	
	백김치	백김치	13.0	20.0	
오후간식	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	
		초록색	2.0	3.0	
		식초	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		설탕	0.3	0.5	
		검정깨	0.3	0.5	
		식용유	0.3	0.5	
	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	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	
		토마토 케첩	1.6	2.5	
		식용유	1.3	2.0	
		소금	0.1	0.1	
	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	
		건멸치	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		다시마	0.1	0.2	
		소금	0.1	0.1	
	토마토 치즈샐러드	토마토	22.8	35.0	① 토마토와 치즈(리코타치즈 또는 유아치즈 등), 채소는 적당한 크기로 썬다. ② 올리브오일, 설탕, 식초, 소금, 레몬즙으로 드레싱을 만든다. ③ 토마토와 치즈에 드레싱을 곁들여 낸다.
		치즈	13.0	20.0	
		올리브유	1.3	2.0	
		레몬 과즙	0.1	0.2	
		설탕	0.1	0.2	
		식초	0.1	0.2	
		소금	0.1	0.1	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후간식	포마김밥	백미	19.5	30.0	① 밥을 고슬고슬하게 짓는다. ② 단무지와 당근은 적당한 크기로 썬다. 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 썬다.
		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	
	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	보리밥	백미	35.8	52.0	
		보리	-	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	
	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.
		고구마	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	
	가지나물	가지	22.8	35.0	① 가지는 반으로 갈라 찜통에 찌 후 적당한 크기로 찢는다. ② 그릇에 다진 마늘, 다진 파, 간장, 참기름, 참깨를 넣고 양념장을 만든다. ③ 양념장과 가지를 골고루 버무린다.
		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	찜감자	감자	55.3	85.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	수박	수박	48.8	75.0	
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	흑미밥	백미	35.8	52.0	
		흑미	-	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 걸러 버리고 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	
	마파두부조림	두부	26.0	40.0	① 두부는 깍둑썰기하고 돼지고기는 다진다. ② 그릇에 감자녹말과 물을 1:1 비율로 넣어 녹말물을 만든다. ③ 그릇에 고추장, 된장, 설탕, 간장, 적당량의 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘, 파를 볶다가 다진 돼지고기를 넣고 함께 볶는다. ⑤ 두부와 양념을 넣고 볶다가 녹말물을 넣어 농도를 맞춘다.
		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	
	양배추나물	양배추	22.8	35.0	① 양배추는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 찢는다. 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	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후일반간식	돼지고기 주먹밥	백미	22.8	35.0	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, 참기름을 넣고 골고루 섞어 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
		돼지고기	13.0	20.0	
		식용유	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		설탕	0.1	0.2	
		소금	0.1	0.1	
	액상발효유	액상발효유	80.0	80.0	
오후죽간식	수박	수박	48.8	75.0	
	호상발효유	호상발효유	85.0	85.0	