

# 생 일 식 단

| 구분   | 메뉴명   | 재료명   | 1인(g) |       | 조리법                                                                                                                                                         |
|------|-------|-------|-------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |       |       | 1-2세  | 3-5세  |                                                                                                                                                             |
| 오전간식 | 단호박죽  | 단호박   | 26.0  | 40.0  | ① 단호박 껍질을 벗기고 속을 파낸 후 적당한 크기로 찐다.<br>② 냄비에 물을 붓고 단호박을 넣어 끓이고 단호박이 어느 정도 익으면 으깨어 가며 끓인다.<br>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  |                                                                                                                                                             |
|      | 들깨미역국 | 미역    | 3.3   | 5.0   | ① 적당량의 물에 다시마와 멸치를 넣어 육수를 낸다.<br>② 건미역은 불려 적당한 크기로 찐다.<br>③ 들기름을 두른 냄비에 미역을 넣고 볶다가 육수를 넣고 끓인다.<br>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   |                                                                                                                                                             |
|      | 소불고기  | 소고기   | 29.3  | 45.0  | ① 소고기, 양파, 당근, 느타리버섯은 적당한 크기로 찐다.<br>② 그릇에 소고기를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣어 골고루 버무려 재워둔다.<br>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   |                                                                                                                                                             |
|      | 콩나물무침 | 콩나물   | 22.8  | 35.0  | ① 콩나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다.<br>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  |                                                                                                                                                             |
|      | 우유    | 우유    | 100.0 | 100.0 |                                                                                                                                                             |

# 견 학 식 단

| 구분   | 메뉴명           | 재료명  | 1인(g) |       | 조리법                                                                                                                                                               |
|------|---------------|------|-------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |               |      | 1-2세  | 3-5세  |                                                                                                                                                                   |
| 오전간식 | 완두콩죽          | 백미   | 16.3  | 25.0  | ① 완두콩은 끓는 물에 익혀 곱게 간다.<br>② 냄비에 불린 쌀, 완두콩, 적당량의 물을 넣고 저어가며 끓인다.<br>③ 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인 후 소금으로 간한다.                                                               |
|      |               | 완두   | 6.5   | 10.0  |                                                                                                                                                                   |
|      |               | 소금   | 0.1   | 0.1   |                                                                                                                                                                   |
| 점심   | 잔멸치<br>김가루주먹밥 | 백미   | 35.8  | 55.0  | ① 밥을 고슬고슬하게 짓는다.<br>② 그릇에 간장, 설탕, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다.<br>③ 팬에 잔멸치, 양념을 넣어 약한 불에 볶는다.<br>④ 김은 잘게 잘라 김가루로 만든다.<br>⑤ 그릇에 밥과 잔멸치, 김가루, 참기름, 깨를 넣어 골고루 섞은 후 적당한 크기로 뭉친다. |
|      |               | 잔멸치  | 5.2   | 8.0   |                                                                                                                                                                   |
|      |               | 김    | 1.3   | 2.0   |                                                                                                                                                                   |
|      |               | 간장   | 0.3   | 0.5   |                                                                                                                                                                   |
|      |               | 설탕   | 0.3   | 0.5   |                                                                                                                                                                   |
|      |               | 참기름  | 0.3   | 0.5   |                                                                                                                                                                   |
|      |               | 참깨   | 0.1   | 0.2   |                                                                                                                                                                   |
|      | 수제감자튀김        | 감자   | 45.5  | 70.0  | ① 감자는 채를 썬 후, 소금으로 밑간하고 전분가루를 골고루 묻힌다.<br>② 냄비에 식용유를 부은 후, 튀김온도가 되었을 때 ①을 노릇하게 튀긴다.                                                                               |
|      |               | 식용유  | 6.5   | 10.0  |                                                                                                                                                                   |
|      |               | 전분가루 | 2.0   | 3.0   |                                                                                                                                                                   |
|      |               | 소금   | 0.2   | 0.3   |                                                                                                                                                                   |
|      | 단무지           | 단무지  | 13.0  | 20.0  |                                                                                                                                                                   |
|      | 수박            | 수박   | 48.8  | 75.0  |                                                                                                                                                                   |
| 오후간식 | 옥수수<br>달걀스크램블 | 달걀   | 32.5  | 50.0  | ① 옥수수와 당근, 대파는 다진다.<br>② 그릇 달걀을 풀고 ①과 소금을 넣어 섞는다.<br>③ 팬에 식용유를 두르고 ②의 달걀풀을 붓고 저어서 익힌다.                                                                            |
|      |               | 옥수수  | 1.3   | 2.0   |                                                                                                                                                                   |
|      |               | 당근   | 0.7   | 1.0   |                                                                                                                                                                   |
|      |               | 식용유  | 1.3   | 2.0   |                                                                                                                                                                   |
|      |               | 파    | 0.7   | 1.0   |                                                                                                                                                                   |
|      |               | 소금   | 0.1   | 0.2   |                                                                                                                                                                   |
|      | 우유            | 우유   | 100.0 | 100.0 |                                                                                                                                                                   |

| 구분   | 메뉴명      | 재료명  | 1인(g) |       | 조리법                                                                                                                                                                                                                   |
|------|----------|------|-------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |          |      | 1-2세  | 3-5세  |                                                                                                                                                                                                                       |
| 오전간식 | 당근찹쌀죽    | 당근   | 13.0  | 20.0  | ① 당근은 잘게 다지고, 냄비에 불린 쌀과 적당량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다.<br>② 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 다진 당근을 넣어 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다.<br>③ 참기름을 넣고 소금으로 간을 맞춘다.                                                                                     |
|      |          | 백미   | 9.8   | 15.0  |                                                                                                                                                                                                                       |
|      |          | 찹쌀   | 6.5   | 10.0  |                                                                                                                                                                                                                       |
|      |          | 참기름  | 0.3   | 0.5   |                                                                                                                                                                                                                       |
|      |          | 소금   | 0.1   | 0.1   |                                                                                                                                                                                                                       |
| 점심   | 새우살볶음밥   | 백미   | 35.8  | 55.0  | ① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.<br>② 새우는 손질하여 물기를 뺀다.<br>③ 채소는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다.<br>④ 그릇에 간장, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다.<br>⑤ 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 볶다가 채소를 넣어 함께 볶는다.<br>⑥ ⑤에 새우를 넣어 함께 볶다가 지은 밥을 넣고 섞은 후 양념을 넣어 골고루 버무리며 볶는다. |
|      |          | 새우살  | 26.0  | 40.0  |                                                                                                                                                                                                                       |
|      |          | 양파   | 6.5   | 10.0  |                                                                                                                                                                                                                       |
|      |          | 당근   | 3.3   | 5.0   |                                                                                                                                                                                                                       |
|      |          | 빨강피망 | 3.3   | 5.0   |                                                                                                                                                                                                                       |
|      |          | 호박   | 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   |                                                                                                                                                                                                                       |
|      | 맑은 팽이버섯국 | 유부   | 13.0  | 20.0  | ① 냄비에 물과 멸치, 다시마를 넣고 끓이다가 물이 끓기 시작하면 다시마를 건져낸다.<br>② 유부, 팽이버섯, 간장, 파를 넣고 조금 더 끓인다.                                                                                                                                    |
|      |          | 팽이버섯 | 3.3   | 5.0   |                                                                                                                                                                                                                       |
|      |          | 멸치   | 0.7   | 1.0   |                                                                                                                                                                                                                       |
|      |          | 파    | 0.7   | 1.0   |                                                                                                                                                                                                                       |
|      |          | 간장   | 0.3   | 0.5   |                                                                                                                                                                                                                       |
|      |          | 다시마  | 0.1   | 0.2   |                                                                                                                                                                                                                       |
|      | 우영조림     | 우영   | 22.8  | 35.0  | ① 우영은 채 썰어 끓는 물에 데친 후 적당한 크기로 찢는다.<br>② 그릇에 간장, 올리고당, 참기름, 깨, 적당량의 물을 넣고 양념을 만든다.<br>③ 냄비에 우영과 양념을 넣고 조려낸다.                                                                                                           |
|      |          | 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 찢는다.<br>② 튀김냄비에 식용유를 부어 적당한 온도가 되면 고구마를 넣어 튀긴다.<br>③ 그릇에 튀긴 고구마를 담고 올리고당을 넣어 골고루 버무리고 깨를 뿌려낸다.                                                                                                         |
|      |          | 식용유  | 1.3   | 2.0   |                                                                                                                                                                                                                       |
|      |          | 올리고당 | 0.7   | 1.0   |                                                                                                                                                                                                                       |
|      |          | 검정깨  | 0.3   | 0.5   |                                                                                                                                                                                                                       |
|      | 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  | 치즈죽                     | 백미    | 16.3  | 25.0  | ① 양파와 치즈는 잘게 다진다.<br>② 냄비에 불린 쌀과 적당량의 물을 넣고 센불에서 저어가며 끓인다.<br>③ 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 양파를 넣어 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다.<br>④ 치즈를 넣고 조금 더 끓인다. |
|        |                         | 양파    | 6.5   | 10.0  |                                                                                                                                    |
|        |                         | 치즈    | 6.5   | 10.0  |                                                                                                                                    |
| 점심     | 흑미밥                     | 백미    | 35.8  | 52.0  |                                                                                                                                    |
|        |                         | 흑미    | -     | 3.0   |                                                                                                                                    |
|        | 버섯된장국                   | 표고버섯  | 6.5   | 10.0  | ① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다.<br>② 버섯은 적당한 크기로 찌른다.<br>③ 버섯과 다진 마늘을 넣고 끓인다.                                               |
|        |                         | 새송이버섯 | 3.3   | 5.0   |                                                                                                                                    |
|        |                         | 파     | 1.3   | 2.0   |                                                                                                                                    |
|        |                         | 멸치    | 0.7   | 1.0   |                                                                                                                                    |
|        |                         | 된장    | 0.3   | 0.5   |                                                                                                                                    |
|        |                         | 마늘    | 0.3   | 0.5   |                                                                                                                                    |
|        |                         | 다시마   | 0.1   | 0.2   |                                                                                                                                    |
|        | 돼지고기육전                  | 돼지고기  | 29.3  | 45.0  | ① 돼지고기는 얇게 썰어 핏기를 제거한 후 소금과 후추로 밑간 한다.<br>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   |                                                                                                                                    |
|        | 오이나물<br>(만1-2세)         | 오이    | 22.8  | -     | ① 오이는 적당한 크기로 썰어 데친 후 물기를 빼둔다.<br>② 데친 오이에 다진 마늘, 참기름, 소금을 넣어 무친 후 깨를 뿌린다.                                                         |
|        |                         | 깨     | 0.3   | -     |                                                                                                                                    |
|        |                         | 참기름   | 0.3   | -     |                                                                                                                                    |
|        |                         | 마늘    | 0.3   | -     |                                                                                                                                    |
|        |                         | 소금    | 0.1   | -     |                                                                                                                                    |
|        | 오이<br>파프리카무침<br>(만3-5세) | 오이    | -     | 25.0  | ① 오이와 파프리카는 적당한 크기로 찌른다.<br>② 그릇에 다진 파, 다진 마늘을 담고, 간장, 고춧가루, 참기름을 넣어 양념을 만든다.<br>③ ②에 양념을 넣어 골고루 버무리고 참깨로 마무리한다.                   |
|        |                         | 파프리카  | -     | 10.0  |                                                                                                                                    |
|        |                         | 간장    | -     | 1.0   |                                                                                                                                    |
|        |                         | 마늘    | -     | 0.5   |                                                                                                                                    |
|        |                         | 참기름   | -     | 0.5   |                                                                                                                                    |
|        |                         | 파     | -     | 0.5   |                                                                                                                                    |
|        |                         | 고춧가루  | -     | 0.3   |                                                                                                                                    |
|        |                         | 참깨    | -     | 0.2   |                                                                                                                                    |
|        | 볶음김치                    | 배추김치  | 13.0  | 20.0  | ① 김치(배추김치 또는 백김치)는 적당한 크기로 찌른다.<br>② 식용유를 두른 팬에 김치와 설탕을 넣어 볶고, 참기름과 깨를 뿌려낸다.                                                       |
|        |                         | 식용유   | 0.2   | 0.3   |                                                                                                                                    |
|        |                         | 참기름   | 0.1   | 0.2   |                                                                                                                                    |
|        |                         | 참깨    | 0.1   | 0.2   |                                                                                                                                    |
| 오후일반간식 | 머핀                      | 머핀    | 32.5  | 50.0  |                                                                                                                                    |
|        | 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 | 게살죽    | 백미   | 16.3  | 25.0  | ① 게살은 얇게 찢는다.<br>② 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀과 게살을 넣고 볶은 후 물을 붓고 끓이다가 소금으로 간을 한다.                                                                                                                             |
|      |        | 게살   | 6.5   | 10.0  |                                                                                                                                                                                                      |
|      |        | 참기름  | 0.3   | 0.5   |                                                                                                                                                                                                      |
|      |        | 소금   | 0.1   | 0.1   |                                                                                                                                                                                                      |
| 점심   | 차조밥    | 백미   | 35.8  | 52.0  |                                                                                                                                                                                                      |
|      |        | 차조   | -     | 3.0   |                                                                                                                                                                                                      |
|      | 맑은애호박국 | 호박   | 22.8  | 35.0  | ① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다.<br>② 애호박과 파, 양파는 적당한 크기로 썬다.<br>③ 육수에 애호박과 양파, 파를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.                                                                                                      |
|      |        | 양파   | 3.3   | 5.0   |                                                                                                                                                                                                      |
|      |        | 파    | 1.3   | 2.0   |                                                                                                                                                                                                      |
|      |        | 멸치   | 0.7   | 1.0   |                                                                                                                                                                                                      |
|      |        | 마늘   | 0.3   | 0.5   |                                                                                                                                                                                                      |
|      |        | 소금   | 0.1   | 0.1   |                                                                                                                                                                                                      |
|      | 채소찜닭   | 닭고기  | 29.3  | 45.0  | ① 닭은 찬물에 담귀 핏물을 뺀 후 데쳐 물기를 뺀다.<br>② 감자, 파, 당근, 양파는 적당한 크기로 썰고, 당면은 물에 불린다.<br>③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 적당량의 물을 넣고 섞어 양념을 만든다.<br>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   |                                                                                                                                                                                                      |
|      | 가지나물   | 가지   | 22.8  | 35.0  | ① 가지는 반으로 갈라 찜통에 찌 후 적당한 크기로 찢는다.<br>② 그릇에 다진 마늘, 다진 파, 간장, 참기름, 참깨를 넣고 양념장을 만든다.<br>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   |                                                                                                                                                                                                      |
|      | 배추김치   | 배추김치 | 13.0  | 20.0  |                                                                                                                                                                                                      |
| 오후간식 | 간장비빔국수 | 소면   | 19.5  | 30.0  | ① 채소는 적당한 크기로 채썬다.<br>② 달걀은 풀고, 식용유를 두른 팬에 지단을 부친 후 채썬다.<br>③ 간장, 설탕, 참기름, 깨로 양념장을 만든다.<br>④ 국수와 채소는 함께 삶은 후 찬물에 헹궈 물기를 빼둔다.<br>⑤ 국수와 채소, 지단, 양념장, 김가루를 섞어 비벼낸다.                                     |
|      |        | 달걀   | 6.5   | 10.0  |                                                                                                                                                                                                      |
|      |        | 당근   | 3.3   | 5.0   |                                                                                                                                                                                                      |
|      |        | 양파   | 2.0   | 3.0   |                                                                                                                                                                                                      |
|      |        | 호박   | 2.0   | 3.0   |                                                                                                                                                                                                      |
|      |        | 간장   | 1.3   | 2.0   |                                                                                                                                                                                                      |
|      |        | 설탕   | 0.7   | 1.0   |                                                                                                                                                                                                      |
|      |        | 김    | 0.3   | 0.5   |                                                                                                                                                                                                      |
|      |        | 참기름  | 0.3   | 0.5   |                                                                                                                                                                                                      |
|      |        | 참깨   | 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 | 자두       | 자두     | 32.5  | 50.0  |                                                                                                                                                                                     |
| 오전죽간식  | 청경채죽     | 백미     | 16.3  | 25.0  | ① 쌀은 불리고, 청경채와 마늘은 잘게 다진다.<br>② 냄비에 참기름을 두르고 ①의 불린 쌀을 넣고 볶다가 다진 마늘과 청경채를 함께 넣어 볶는다.<br>③ ②에 적당량의 물을 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.                                                         |
|        |          | 청경채    | 13.0  | 20.0  |                                                                                                                                                                                     |
|        |          | 간장     | 0.3   | 0.5   |                                                                                                                                                                                     |
|        |          | 마늘     | 0.3   | 0.5   |                                                                                                                                                                                     |
|        |          | 참기름    | 0.3   | 0.5   |                                                                                                                                                                                     |
|        |          | 소금     | 0.1   | 0.1   |                                                                                                                                                                                     |
| 점심     | 참치마요덮밥   | 백미     | 35.8  | 55.0  | ① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.<br>② 참치는 체에 받쳐 기름기를 빼고, 채소는 적당한 크기로 채 썬다.<br>③ 달걀에 채소를 넣어 풀고, 식용유를 두른 팬에 저으면서 익힌다.<br>④ 그릇에 밥을 담고, ③의 달걀과 참치를 올린다.<br>⑤ 데리야끼소스와 마요네즈를 뿌리고, 김가루를 올려 낸다. |
|        |          | 참치     | 19.5  | 30.0  |                                                                                                                                                                                     |
|        |          | 달걀     | 9.8   | 15.0  |                                                                                                                                                                                     |
|        |          | 당근     | 3.3   | 5.0   |                                                                                                                                                                                     |
|        |          | 양파     | 3.3   | 5.0   |                                                                                                                                                                                     |
|        |          | 마요네즈   | 2.0   | 3.0   |                                                                                                                                                                                     |
|        |          | 식용유    | 1.3   | 2.0   |                                                                                                                                                                                     |
|        |          | 김      | 0.7   | 1.0   |                                                                                                                                                                                     |
|        |          | 우스터 소스 | 0.7   | 1.0   |                                                                                                                                                                                     |
|        | 미소장국     | 파      | 3.3   | 5.0   | ① 냄비에 물을 붓고 미소된장을 풀고 끓인다.<br>② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.<br>③ ①에 ②를 넣고 끓인다.                                                                                                                |
|        |          | 미소된장   | 0.7   | 1.0   |                                                                                                                                                                                     |
|        |          | 마늘     | 0.3   | 0.5   |                                                                                                                                                                                     |
|        | 마카로니 샐러드 | 마카로니   | 16.3  | 25.0  | ① 마카로니는 끓는 물에 소금을 넣고 삶아 익힌 후 물기를 뺀다.<br>② 채소는 적당한 크기로 썬다.<br>③ 마카로니, 채소, 마요네즈, 설탕을 골고루 버무린다.                                                                                        |
|        |          | 당근     | 3.3   | 5.0   |                                                                                                                                                                                     |
|        |          | 양배추    | 3.3   | 5.0   |                                                                                                                                                                                     |
|        |          | 빨강피망   | 3.3   | 5.0   |                                                                                                                                                                                     |
|        |          | 마요네즈   | 1.6   | 2.5   |                                                                                                                                                                                     |
|        |          | 설탕     | 0.3   | 0.5   |                                                                                                                                                                                     |
|        |          | 소금     | 0.1   | 0.1   |                                                                                                                                                                                     |
|        | 깍두기      | 깍두기    | 13.0  | 20.0  |                                                                                                                                                                                     |
| 오후간식   | 오트밀시리얼   | 오트밀시리얼 | 13.0  | 20.0  |                                                                                                                                                                                     |
|        | 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.<br>② 냄비에 버터를 두른 후 밀가루를 볶는다.<br>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   | 현미밥                                                                                                                    | 백미    | 35.8  | 52.0  | 현미는 충분히 불려 조리한다.                                                                                                                             |
|      |                                                                                                                        | 현미    | -     | 3.0   |                                                                                                                                              |
|      | 무채국                                                                                                                    | 무     | 22.8  | 35.0  | ① 적당량의 물에 다시마와 멸치로 육수를 낸다.<br>② 무는 적당한 크기로 채썬다.<br>③ 참기름을 두른 냄비에 무를 넣고 볶다가 육수를 부어 끓인다.<br>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   |                                                                                                                                              |
|      |                                                                                                                        |       |       |       |                                                                                                                                              |
|      | 소불고기                                                                                                                   | 소고기   | 29.3  | 45.0  | ① 소고기, 양파, 당근, 느타리버섯은 적당한 크기로 썬다.<br>② 그릇에 소고기를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣어 골고루 버무려 재워둔다.<br>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   |                                                                                                                                              |
|      | <br><b>한입제철DAY</b><br>양배추찜<br>(양념장) | 양배추   | 26.0  | 40.0  | ① 양배추는 찜기에 넣고 투명해질 때까지 찜는다.<br>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 | 찐옥수수                                                                                                                   | 옥수수   | 26.0  | 40.0  | 만1-2세는 으깬 형태로 제공<br>만3-5세는 잘게자른 형태로 제공                                                                                                       |
|      | 우유                                                                                                                     | 우유    | 100.0 | 100.0 |                                                                                                                                              |

| 구분     | 메뉴명     | 재료명   | 1인(g) |       | 조리법                                                                                                                                |
|--------|---------|-------|-------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |         |       | 1-2세  | 3-5세  |                                                                                                                                    |
| 오전간식   | 복숭아     | 복숭아   | 32.5  | 50.0  |                                                                                                                                    |
| 오전죽간식  | 검은콩죽    | 백미    | 16.3  | 25.0  | ① 쌀과 검은콩은 충분히 불리고, 검은콩은 삶아서 껍질을 제거하고 다진다.<br>② 냄비에 불린쌀과 검은콩을 넣고 적당량의 검은콩 불린 물을 부어 센 불에서 저어가며 끓인다.<br>③ 소금으로 간을 맞춘다.                |
|        |         | 검은콩   | 6.5   | 10.0  |                                                                                                                                    |
|        |         | 소금    | 0.1   | 0.1   |                                                                                                                                    |
| 점심     | 수수밥     | 백미    | 35.8  | 52.0  |                                                                                                                                    |
|        |         | 수수    | -     | 3.0   |                                                                                                                                    |
|        | 들깨감자국   | 감자    | 19.5  | 30.0  | ① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다.<br>② 감자와 양파, 파는 적당한 크기로 썬다.<br>③ 육수에 감자, 양파, 대파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.<br>④ 들깨가루와 간장으로 간하여 한소끔 끓인다.        |
|        |         | 양파    | 6.5   | 10.0  |                                                                                                                                    |
|        |         | 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   |                                                                                                                                    |
|        |         | 다시마   | 0.1   | 0.2   |                                                                                                                                    |
|        | 메추리알장조림 | 메추리알  | 26.0  | 40.0  | ① 메추리알은 삶아 익힌 후 찬물로 식히고 껍질을 벗긴다.<br>② 간장, 설탕, 다진 마늘, 참기름으로 양념장을 만든다.<br>③ 냄비에 양념장을 넣고 끓으면 메추리알을 넣고 조리낸다.<br>④ 파를 넣고 줄이다 참깨를 뿌려 낸다. |
|        |         | 간장    | 1.3   | 2.0   |                                                                                                                                    |
|        |         | 파     | 1.3   | 2.0   |                                                                                                                                    |
|        |         | 설탕    | 0.7   | 1.0   |                                                                                                                                    |
|        |         | 마늘    | 0.3   | 0.5   |                                                                                                                                    |
|        |         | 참기름   | 0.3   | 0.5   |                                                                                                                                    |
|        | 콩나물맛살무침 | 참깨    | 0.3   | 0.5   | ① 콩나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 빼고, 맛살은 찢는다.<br>② 데친 콩나물에 맛살, 다진 대파, 다진 마늘, 소금, 고춧가루, 참깨, 참기름을 넣어 버무려낸다.                                     |
|        |         | 게맛살   | 19.5  | 30.0  |                                                                                                                                    |
|        |         | 콩나물   | 9.8   | 15.0  |                                                                                                                                    |
|        |         | 파     | 0.7   | 1.0   |                                                                                                                                    |
|        |         | 마늘    | 0.3   | 0.5   |                                                                                                                                    |
|        |         | 참기름   | 0.3   | 0.5   |                                                                                                                                    |
|        |         | 참깨    | 0.1   | 0.2   |                                                                                                                                    |
|        | 볶음김치    | 고춧가루  | -     | 0.1   | ① 콩나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 빼고, 맛살은 찢는다.<br>② 데친 콩나물에 맛살, 다진 대파, 다진 마늘, 소금, 고춧가루, 참깨, 참기름을 넣어 버무려낸다.                                     |
|        |         | 소금    | 0.1   | 0.1   |                                                                                                                                    |
|        |         | 백김치   | 13.0  | 20.0  |                                                                                                                                    |
|        |         | 식용유   | 0.2   | 0.3   |                                                                                                                                    |
| 오후일반간식 | 김가루주먹밥  | 참기름   | 0.1   | 0.2   | ① 백김치는 적당한 크기로 썬다.<br>② 식용유를 두른 팬에 김치와 설탕을 넣어 볶고, 참기름과 깨를 뿌려낸다.                                                                    |
|        |         | 참깨    | 0.1   | 0.2   |                                                                                                                                    |
|        |         | 백미    | 22.8  | 35.0  |                                                                                                                                    |
|        |         | 김     | 1.3   | 2.0   |                                                                                                                                    |
|        | 우유      | 참기름   | 0.7   | 1.0   | ① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.<br>② 지은 밥에 간장, 참기름을 넣어 골고루 섞는다.<br>③ 김은 구운 후 부숴 김가루로 만든다.<br>④ ②의 밥을 먹기 좋은 크기로 뭉친 후 ③의 김가루를 묻힌다.      |
|        |         | 간장    | 0.3   | 0.5   |                                                                                                                                    |
| 오후죽간식  | 우유      | 우유    | 100.0 | 100.0 |                                                                                                                                    |
|        | 복숭아     | 복숭아   | 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.<br>② 참기름을 두른 냄비에 불린 쌀과 새우살을 넣어 볶는다.<br>③ 냄비에 적당량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다.<br>④ 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 퍼질 때까지 저어가며 끓인다.<br>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.<br>② 돼지고기와 채소는 적당한 크기로 썬다.<br>③ 냄비에 식용유를 두르고 다진 마늘과 돼지고기를 볶다가 채소를 넣고 함께 볶는다.<br>④ ③에 물을 부어 끓이다가 짜장가루를 넣고, 잘 저어주며 적당한 농도가 될 때까지 끓인다.<br>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   |                                                                                                                                                                                               |
|      | 시금치된장국   | 시금치  | 22.8  | 35.0  | ① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다.<br>② 시금치는 적당한 크기로 썬다.<br>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   |                                                                                                                                                                                               |
|      |          | 다시마  | 0.1   | 0.2   |                                                                                                                                                                                               |
|      | 어묵조림     | 어묵   | 19.5  | 30.0  | ① 어묵과 채소는 적당한 크기로 썬다.<br>② 적당량의 물과 간장, 올리고당, 참기름, 깨, 다진 마늘로 양념장을 만든다.<br>③ 식용유를 두른 팬에 어묵과 양념장, 채소를 넣고 조리다.                                                                                    |
|      |          | 양파   | 6.5   | 10.0  |                                                                                                                                                                                               |
|      |          | 당근   | 3.3   | 5.0   |                                                                                                                                                                                               |
|      |          | 간장   | 1.0   | 1.5   |                                                                                                                                                                                               |
|      |          | 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 | 식빵       | 식빵   | 26.0  | 40.0  |                                                                                                                                                                                               |
|      | 우유       | 우유   | 100.0 | 100.0 |                                                                                                                                                                                               |



| 구분     | 메뉴명                | 재료명    | 1인(g) |       | 조리법                                                                                                                                                            |
|--------|--------------------|--------|-------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |                    |        | 1-2세  | 3-5세  |                                                                                                                                                                |
| 오전일반간식 | 참외                 | 참외     | 65.0  | 100.0 |                                                                                                                                                                |
| 오전죽간식  | 애호박죽               | 백미     | 16.3  | 25.0  | ① 애호박은 잘게 다진다.<br>② 냄비에 불린 쌀과 다진 애호박, 적당량의 물을 넣고 저어가며 끓인다.<br>③ 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다.<br>④ 참기름을 넣고 소금으로 간을 맞춘다.                                |
|        |                    | 호박     | 13.0  | 20.0  |                                                                                                                                                                |
|        |                    | 참기름    | 0.3   | 0.5   |                                                                                                                                                                |
|        |                    | 소금     | 0.1   | 0.1   |                                                                                                                                                                |
| 점심     | 기장밥                | 백미     | 35.8  | 52.0  |                                                                                                                                                                |
|        |                    | 기장     | -     | 3.0   |                                                                                                                                                                |
|        | 오이미역냉국<br>(대체:미역국) | 오이     | 13.0  | 20.0  | ① 건미역은 물에 불려 적당한 크기로 찢다.<br>② 오이와 당근은 적당한 크기로 채썬다.<br>③ 적당량의 물에 설탕, 식초, 간장으로 간을 맞춘다.<br>④ 냉국에 미역과 오이를 넣고 깨를 부려 낸다.                                             |
|        |                    | 당근     | 6.5   | 10.0  |                                                                                                                                                                |
|        |                    | 미역     | 3.3   | 5.0   |                                                                                                                                                                |
|        |                    | 간장     | 0.3   | 0.5   |                                                                                                                                                                |
|        |                    | 설탕     | 0.3   | 0.5   |                                                                                                                                                                |
|        |                    | 식초     | 0.3   | 0.5   |                                                                                                                                                                |
|        |                    | 참깨     | 0.3   | 0.5   |                                                                                                                                                                |
|        | 훈제오리구이             | 오리고기   | 29.3  | 45.0  | ① 훈제오리는 먹기 좋은 크기로 찢다.<br>② 팬에 훈제오리를 올려 구운 후 기름기를 빼서 낸다.                                                                                                        |
|        | 브로콜리무침<br>(만1-2세)  | 브로콜리   | 22.8  | -     | ① 브로콜리는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 찢다.<br>② 브로콜리에 참기름, 깨, 소금으로 간하여 무쳐낸다.                                                                                       |
|        |                    | 깨      | 0.3   | -     |                                                                                                                                                                |
|        |                    | 참기름    | 0.3   | -     |                                                                                                                                                                |
|        |                    | 소금     | 0.1   | -     |                                                                                                                                                                |
|        | 브로콜리초무침<br>(만3-5세) | 브로콜리   | -     | 35.0  | ① 브로콜리는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 찢다.<br>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   |                                                                                                                                                                |
|        | 볶음김치               | 백김치    | 13.0  | 20.0  | ① 백김치는 적당한 크기로 찢다.<br>② 식용유를 두른 팬에 김치와 설탕을 넣어 볶고, 참기름과 깨를 부려낸다.                                                                                                |
|        |                    | 식용유    | 0.2   | 0.3   |                                                                                                                                                                |
|        |                    | 참기름    | 0.1   | 0.2   |                                                                                                                                                                |
|        |                    | 참깨     | 0.1   | 0.2   |                                                                                                                                                                |
| 오후일반간식 | 스파게티               | 스파게티   | 16.3  | 25.0  | ① 스파게티면은 소금을 넣은 끓는 물에 7-8분간 삶은 후, 건져 물기를 뺀다.<br>② 양파, 베이컨, 파프리카는 적당한 크기로 썰고 양송이버섯은 얇게 슬라이스 한다.<br>③ 팬에 올리브유를 두르고 ②를 볶은 후, 토마토소스를 넣고 다시 볶는다.<br>④ ③에 ①을 넣고 볶는다. |
|        |                    | 토마토 소스 | 6.5   | 10.0  |                                                                                                                                                                |
|        |                    | 베이컨    | 3.3   | 5.0   |                                                                                                                                                                |
|        |                    | 양송이버섯  | 3.3   | 5.0   |                                                                                                                                                                |
|        |                    | 양파     | 3.3   | 5.0   |                                                                                                                                                                |
|        |                    | 빨강파프리카 | 3.3   | 5.0   |                                                                                                                                                                |
|        |                    | 올리브유   | 1.3   | 2.0   |                                                                                                                                                                |
|        |                    | 소금     | 0.1   | 0.1   |                                                                                                                                                                |
|        | 우유                 | 우유     | 100.0 | 100.0 |                                                                                                                                                                |
| 오후죽간식  | 참외                 | 참외     | 65.0  | 100.0 |                                                                                                                                                                |
|        | 우유                 | 우유     | 100.0 | 100.0 |                                                                                                                                                                |

| 구분   | 메뉴명    | 재료명  | 1인(g) |       | 조리법                                                                                                                                                                                                     |
|------|--------|------|-------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |        |      | 1-2세  | 3-5세  |                                                                                                                                                                                                         |
| 오전간식 | 달걀채소죽  | 백미   | 16.3  | 25.0  | ① 달걀은 곱게 풀고, 채소는 다진다.<br>② 냄비에 불린 쌀과 적당량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다.<br>③ 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 달걀을 넣어 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다 채소를 넣고 끓인다.<br>④ 참기름을 넣고 소금으로 간을 맞춘다.                                                  |
|      |        | 달걀   | 13.0  | 20.0  |                                                                                                                                                                                                         |
|      |        | 당근   | 3.3   | 5.0   |                                                                                                                                                                                                         |
|      |        | 호박   | 3.3   | 5.0   |                                                                                                                                                                                                         |
|      |        | 파    | 2.0   | 3.0   |                                                                                                                                                                                                         |
|      |        | 참기름  | 0.3   | 0.5   |                                                                                                                                                                                                         |
|      |        | 소금   | 0.1   | 0.1   |                                                                                                                                                                                                         |
| 점심   | 백미밥    | 백미   | 35.8  | 55.0  | ① 소고기, 무, 대파는 적당한 크기로 찐다.<br>② 냄비에 참기름을 두르고, 소고기를 볶다가 익으면 무를 넣고 볶는다.<br>③ 적당량의 물을 넣고 끓으면 파를 넣고, 간장으로 간을 한다.                                                                                             |
|      | 소고기뭇국  | 소고기  | 19.5  | 30.0  |                                                                                                                                                                                                         |
|      |        | 무    | 9.8   | 15.0  |                                                                                                                                                                                                         |
|      |        | 파    | 1.3   | 2.0   |                                                                                                                                                                                                         |
|      |        | 간장   | 0.3   | 0.5   |                                                                                                                                                                                                         |
|      |        | 참기름  | 0.3   | 0.5   |                                                                                                                                                                                                         |
|      | 마파두부조림 | 두부   | 26.0  | 40.0  | ① 두부는 깍둑썰기하고 돼지고기는 다진다.<br>② 그릇에 감자녹말과 물을 1:1 비율로 넣어 녹말물을 만든다.<br>③ 그릇에 고추장, 된장, 설탕, 간장, 적당량의 물을 넣고 섞어 양념을 만든다.<br>④ 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘, 파를 볶다가 다진 돼지고기를 넣고 함께 볶는다.<br>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   |                                                                                                                                                                                                         |
|      | 단배추나물  | 배추   | 22.8  | 35.0  | ① 단배추는 끓는 물에 데친 후 적당한 크기로 찐다.<br>② 데친 단배추에 참기름, 깨, 다진 마늘, 소금을 넣고 버무려낸다.                                                                                                                                 |
|      |        | 참기름  | 0.7   | 1.0   |                                                                                                                                                                                                         |
|      |        | 마늘   | 0.3   | 0.5   |                                                                                                                                                                                                         |
|      |        | 참깨   | 0.3   | 0.5   |                                                                                                                                                                                                         |
|      |        | 소금   | 0.1   | 0.1   |                                                                                                                                                                                                         |
|      | 백김치    | 백김치  | 13.0  | 20.0  | ① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다.<br>② 어묵과 무, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다.<br>③ 냄비에 육수를 붓고 다진 마늘과 무를 넣어 끓이다가 어묵과 파를 넣어 함께 끓이고 소금, 간장으로 간을 한다.                                                                   |
| 오후간식 | 어묵탕    | 어묵   | 19.5  | 30.0  |                                                                                                                                                                                                         |
|      |        | 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   |                                                                                                                                                                                                         |
|      |        | 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 | 멜론    | 멜론    | 48.8  | 75.0 |                                                                                                                                                                                             |
| 오전죽간식  | 콩나물죽  | 백미    | 16.3  | 25.0 | ① 쌀은 불리고, 콩나물은 대가리를 떼고, 적당한 크기로 찐다.<br>② 냄비에 참기름을 두르고 ①의 불린 쌀을 넣고 볶다가 마늘과 콩나물을 함께 넣어 볶는다.<br>③ 물을 붓고 끓이다가 소금으로 간을 한다.                                                                       |
|        |       | 콩나물   | 9.8   | 15.0 |                                                                                                                                                                                             |
|        |       | 마늘    | 0.3   | 0.5  |                                                                                                                                                                                             |
|        |       | 참기름   | 0.3   | 0.5  |                                                                                                                                                                                             |
|        |       | 소금    | 0.1   | 0.1  |                                                                                                                                                                                             |
| 점심     | 메밀국수  | 메밀    | 35.8  | 55.0 | ① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치를 넣고 국물을 낸다.<br>② 메밀면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다.<br>③ 무는 강판에 갈고, 김은 부숴 김가루로 만든다.<br>④ 육수에 간장과 설탕을 넣어 간을 한다.<br>⑤ 그릇에 면과 육수를 담고 갈아 놓은 무와 김, 다진 쪽파를 곁들여 올린다.                  |
|        |       | 무     | 3.3   | 5.0  |                                                                                                                                                                                             |
|        |       | 김     | 1.3   | 2.0  |                                                                                                                                                                                             |
|        |       | 간장    | 0.7   | 1.0  |                                                                                                                                                                                             |
|        |       | 멸치    | 0.7   | 1.0  |                                                                                                                                                                                             |
|        |       | 파     | 0.7   | 1.0  |                                                                                                                                                                                             |
|        |       | 설탕    | 0.2   | 0.3  |                                                                                                                                                                                             |
|        |       | 다시마   | 0.1   | 0.2  |                                                                                                                                                                                             |
|        | 작은백미밥 | 백미    | 16.3  | 25.0 |                                                                                                                                                                                             |
|        | 수제닭강정 | 닭고기   | 29.3  | 45.0 | ① 닭살은 소금, 후춧가루로 밑간하고, 마늘은 다진다.<br>② 그릇에 튀김가루, 달걀, 물을 넣고 섞어 튀김옷을 만든 후 닭살에 입힌다.<br>③ 튀김냄비에 식용유를 부어 적당한 온도가 되면 ②를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다.<br>④ 팬에 다진 마늘, 간장, 설탕, 올리고당, 물을 넣고 끓여 소스를 만든 후 ③에 골고루 버무린다. |
|        |       | 달걀    | 3.3   | 5.0  |                                                                                                                                                                                             |
|        |       | 튀김가루  | 3.3   | 5.0  |                                                                                                                                                                                             |
|        |       | 식용유   | 1.6   | 2.5  |                                                                                                                                                                                             |
|        |       | 간장    | 0.7   | 1.0  |                                                                                                                                                                                             |
|        |       | 올리고당  | 0.7   | 1.0  |                                                                                                                                                                                             |
|        |       | 마늘    | 0.3   | 0.5  |                                                                                                                                                                                             |
|        |       | 설탕    | 0.3   | 0.5  |                                                                                                                                                                                             |
|        |       | 소금    | 0.1   | 0.1  |                                                                                                                                                                                             |
|        |       | 후추    | 0.1   | 0.1  |                                                                                                                                                                                             |
|        | 깍두기   | 깍두기   | 13.0  | 20.0 |                                                                                                                                                                                             |
| 오후간식   | 단호박범벅 | 단호박   | 55.3  | 85.0 | ① 단호박은 적당한 크기로 썰어 찜통에 찐 후 으갠다.<br>② 마요네즈와 건포도를 넣고 골고루 섞는다.<br>(TIP. 뽁뽁하다면 우유를 넣어도 좋습니다.)                                                                                                    |
|        |       | 건포도   | 3.3   | 5.0  |                                                                                                                                                                                             |
|        |       | 마요네즈  | 1.6   | 2.5  |                                                                                                                                                                                             |
|        | 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.<br>② 믹서기에 불린 쌀과 흑임자를 넣고 물을 부어 곱게 간다.<br>③ 냄비에 ②를 붓고 끓이다가 소금으로 간을 한다.                                       |
|      |              | 참깨     | 1.6   | 2.5   |                                                                                                                      |
|      |              | 소금     | 0.1   | 0.1   |                                                                                                                      |
| 점심   | 울무밥          | 백미     | 35.8  | 52.0  |                                                                                                                      |
|      |              | 울무     | -     | 3.0   |                                                                                                                      |
|      | 버섯국          | 애느타리버섯 | 3.3   | 5.0   | ① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다.<br>② 버섯과 양파는 적당한 크기로 썬다.<br>③ 육수에 버섯과 양파, 파를 넣고 끓인다.<br>④ 들깨가루, 다진 마늘, 간장으로 간을 맞춘다.   |
|      |              | 양파     | 3.3   | 5.0   |                                                                                                                      |
|      |              | 팽이버섯   | 3.3   | 5.0   |                                                                                                                      |
|      |              | 표고버섯   | 3.3   | 5.0   |                                                                                                                      |
|      |              | 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   |                                                                                                                      |
|      |              | 다시마    | 0.1   | 0.2   |                                                                                                                      |
|      | 돼지고기<br>간장볶음 | 돼지고기   | 29.3  | 45.0  | ① 돼지고기와 채소는 적당한 크기로 썬다.<br>② 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.<br>③ 팬에 식용유를 두르고 돼지고기를 넣어 볶다가 채소를 넣고 함께 볶는다.  |
|      |              | 양배추    | 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   |                                                                                                                      |
|      |              | 참기름    | 0.3   | 0.5   |                                                                                                                      |
|      | 애호박나물        | 애호박    | 22.8  | 35.0  | ① 애호박은 부채꼴 모양으로 썰어 소금에 살짝 절인 후 물에 헹구고 물기를 짠다.<br>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  |                                                                                                                      |
| 오후간식 | 찐감자          | 감자     | 55.3  | 85.0  |                                                                                                                      |
|      | 우유           | 우유     | 100.0 | 100.0 |                                                                                                                      |

| 구분     | 메뉴명         | 재료명   | 1인(g) |       | 조리법                                                                                                                                                                                                 |
|--------|-------------|-------|-------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |             |       | 1-2세  | 3-5세  |                                                                                                                                                                                                     |
| 오전간식   | 배           | 배     | 32.5  | 50.0  |                                                                                                                                                                                                     |
| 오전죽간식  | 녹두죽         | 백미    | 16.3  | 25.0  | ① 녹두는 끓는 물에 삶은 후 삶은 녹두를 거르고, 녹두물을 준비한다.<br>② 녹두물에 불린 쌀을 넣고 약한 불에서 저어주며 끓인다.<br>(녹두가 부드럽다면 함께 넣어도 된다.)<br>③ 거의 다 익었을 때 소금을 넣고 간을 맞춘다.                                                                |
|        |             | 녹두    | 6.5   | 10.0  |                                                                                                                                                                                                     |
|        |             | 소금    | 0.1   | 0.1   |                                                                                                                                                                                                     |
| 점심     | 보리밥         | 백미    | 35.8  | 52.0  |                                                                                                                                                                                                     |
|        |             | 보리    | -     | 3.0   |                                                                                                                                                                                                     |
|        | 아욱두부<br>된장국 | 아욱    | 22.8  | 35.0  | ① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다.<br>② 두부와 아욱은 적당한 크기로 찌다.<br>③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.<br>④ 육수에 아욱과 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.                                                                            |
|        |             | 두부    | 16.3  | 25.0  |                                                                                                                                                                                                     |
|        |             | 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   |                                                                                                                                                                                                     |
|        | 삼치살구이       | 삼치    | 29.3  | 45.0  | ① 삼치는 손질하여 적당한 크기로 썰고 소금으로 밑간한 후 밀가루를 골고루 묻힌다.<br>② 팬에 식용유를 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.                                                                                                                 |
|        |             | 식용유   | 1.6   | 2.5   |                                                                                                                                                                                                     |
|        |             | 밀가루   | 1.3   | 2.0   |                                                                                                                                                                                                     |
|        |             | 소금    | 0.1   | 0.1   |                                                                                                                                                                                                     |
|        | 어묵버섯조림      | 어묵    | 13.0  | 20.0  | ① 새송이버섯은 먹기 좋은 크기로 찌다.<br>② 당근은 반달로 썰고, 양파는 채썬다.<br>③ 어묵은 살짝 데쳐준다.<br>④ 다진 마늘, 설탕, 진간장, 올리고당, 참기름을 넣고 양념장을 만든다.<br>⑤ 냄비에 어묵과 버섯, 양념장을 넣은 후 물을 자작하게 넣고 졸이다가 당근과 양파를 넣고 졸인다.<br>⑥ 다 졸여지면 참깨를 뿌려 완성한다. |
|        |             | 양파    | 6.5   | 10.0  |                                                                                                                                                                                                     |
|        |             | 새송이버섯 | 6.5   | 10.0  |                                                                                                                                                                                                     |
|        |             | 당근    | 3.3   | 5.0   |                                                                                                                                                                                                     |
|        |             | 간장    | 1.0   | 1.5   |                                                                                                                                                                                                     |
|        |             | 마늘    | 0.3   | 0.5   |                                                                                                                                                                                                     |
|        |             | 올리고당  | 0.3   | 0.5   |                                                                                                                                                                                                     |
|        |             | 참기름   | 0.3   | 0.5   |                                                                                                                                                                                                     |
|        |             | 참깨    | 0.3   | 0.5   |                                                                                                                                                                                                     |
|        | 볶음김치        | 백김치   | 13.0  | 20.0  | ① 백김치는 적당한 크기로 찌다.<br>② 식용유를 두른 팬에 김치와 설탕을 넣어 볶고, 참기름과 깨를 뿌려낸다.                                                                                                                                     |
|        |             | 식용유   | 0.2   | 0.3   |                                                                                                                                                                                                     |
|        |             | 참기름   | 0.1   | 0.2   |                                                                                                                                                                                                     |
|        |             | 참깨    | 0.1   | 0.2   |                                                                                                                                                                                                     |
| 오후일반간식 | 카스텔라        | 카스텔라  | 32.5  | 50.0  |                                                                                                                                                                                                     |
|        | 우유          | 우유    | 100.0 | 100.0 |                                                                                                                                                                                                     |
| 오후죽간식  | 배           | 배     | 32.5  | 50.0  |                                                                                                                                                                                                     |
|        | 호상발효유       | 호상발효유 | 85.0  | 85.0  |                                                                                                                                                                                                     |



| 구분   | 메뉴명          | 재료명  | 1인(g) |       | 조리법                                                                                                         |
|------|--------------|------|-------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |              |      | 1-2세  | 3-5세  |                                                                                                             |
| 오전간식 | 참깨죽          | 백미   | 16.3  | 25.0  | ① 깨는 곱게 갈고, 냄비에 불린 쌀, 깨와 적당량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다.<br>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   | 삼계탕          | 닭고기  | 32.5  | 50.0  | ① 닭은 손질하여 준비한다.<br>② 냄비에 물을 붓고 닭, 양파, 대추, 파, 마늘을 넣고 끓인다.<br>③ 소금으로 간을 한다.                                   |
|      |              | 마늘   | 3.3   | 5.0   |                                                                                                             |
|      |              | 양파   | 32.5  | 50.0  |                                                                                                             |
|      |              | 대추   | 3.3   | 5.0   |                                                                                                             |
|      |              | 파    | 3.3   | 5.0   |                                                                                                             |
|      |              | 소금   | 2.0   | 3.0   |                                                                                                             |
|      | 찜쌀밥          | 백미   | 2.0   | 3.0   |                                                                                                             |
|      |              | 찜쌀   | 0.1   | 0.1   |                                                                                                             |
|      | 잔멸치<br>아몬드볶음 | 잔멸치  | 5.2   | 8.0   | ① 팬에 식용유를 두른 후 멸치를 노릇하게 볶는다.<br>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 | 수박화채         | 우유   | 65.0  | 100.0 | ① 수박은 적당한 크기로 썬다.<br>② 그릇에 우유와 올리고당을 넣고 섞은 후 수박을 넣는다.                                                       |
|      |              | 수박   | 48.8  | 75.0  |                                                                                                             |
|      |              | 올리고당 | 0.7   | 1.0   |                                                                                                             |
|      | 유아치즈         | 치즈   | 20.0  | 20.0  |                                                                                                             |

| 구분     | 메뉴명    | 재료명   | 1인(g) |       | 조리법                                                                                                                                                                  |
|--------|--------|-------|-------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |        |       | 1-2세  | 3-5세  |                                                                                                                                                                      |
| 오전일반간식 | 사과     | 사과    | 32.5  | 50.0  |                                                                                                                                                                      |
| 오전죽간식  | 타락죽    | 우유    | 32.5  | 50.0  | ① 양파는 잘게 다지고, 불린 쌀은 믹서기에 곱게 간다.<br>② 참기름을 두른 냄비에 양파를 넣고 볶다가 쌀과<br>적당량의 물을 넣고 끓인다.<br>③ 쌀이 익으면 우유를 넣고 저어가며 끓인다.<br>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  |                                                                                                                                                                      |
|        |        | 현미    | -     | 3.0   |                                                                                                                                                                      |
|        | 참치채소국  | 통조림참치 | 19.5  | 30.0  | ① 적당량의 물에 건다시마와 멸치를 넣어 국물을 낸다.<br>② 통조림참치는 기름기를 빼고 감자와 양파, 애호박,<br>대파는 적당한 크기로 썬다.<br>③ 육수에 감자와 애호박을 넣고 끓이다가 반쯤 익으면<br>양파와 참치, 대파를 넣는다.<br>④ 다진 마늘과 간장, 소금으로 간을 맞춘다. |
|        |        | 감자    | 3.3   | 5.0   |                                                                                                                                                                      |
|        |        | 양파    | 3.3   | 5.0   |                                                                                                                                                                      |
|        |        | 애호박   | 3.3   | 5.0   |                                                                                                                                                                      |
|        |        | 파     | 2.0   | 3.0   |                                                                                                                                                                      |
|        |        | 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   |                                                                                                                                                                      |
|        | 달걀두부구이 | 두부    | 26.0  | 40.0  | ① 두부와 부추는 적당한 크기로 썰고, 두부는 물기를 뺀다.<br>② 달걀에 부추를 넣고 풀어 달걀물을 만든다.<br>③ 두부에 밀가루, 달걀물 순으로 묻히고, 팬에 식용유를<br>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   |                                                                                                                                                                      |
|        | 숙주나물   | 숙주나물  | 22.8  | 35.0  | ① 숙주는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다.<br>② 그릇에 숙주, 다진 파, 다진 마늘을 담고, 간장으로 간을<br>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   |                                                                                                                                                                      |
|        | 볶음김치   | 배추김치  | 13.0  | 20.0  | ① 김치(배추김치 또는 백김치)는 적당한 크기로 썬다.<br>② 식용유를 두른 팬에 김치와 설탕을 넣어 볶고, 참기름과<br>깨를 뿌려낸다.                                                                                       |
|        |        | 식용유   | 0.2   | 0.3   |                                                                                                                                                                      |
|        |        | 참기름   | 0.1   | 0.2   |                                                                                                                                                                      |
|        |        | 참깨    | 0.1   | 0.2   |                                                                                                                                                                      |
| 오후일반간식 | 채소주먹밥  | 백미    | 22.8  | 35.0  | ① 밥을 고슬고슬하게 지은 후 소금과 참기름으로 간을<br>한다.<br>② 채소는 잘게 다진 후 식용유를 두른 팬에 볶는다.<br>③ 볶은 채소와 밥을 섞은 후 주먹밥 모양으로 만든다.                                                              |
|        |        | 당근    | 3.3   | 5.0   |                                                                                                                                                                      |
|        |        | 양파    | 3.3   | 5.0   |                                                                                                                                                                      |
|        |        | 애호박   | 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  | 사과     | 사과    | 32.5  | 50.0  |                                                                                                                                                                      |
|        | 우유     | 우유    | 100.0 | 100.0 |                                                                                                                                                                      |

| 구분     | 메뉴명          | 재료명  | 1인(g) |       | 조리법                                                                                                                                                                                                    |
|--------|--------------|------|-------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |              |      | 1-2세  | 3-5세  |                                                                                                                                                                                                        |
| 오전일반간식 | 자른포도         | 포도   | 32.5  | 50.0  |                                                                                                                                                                                                        |
| 오전죽간식  | 현미죽          | 현미   | 13.0  | 20.0  | ① 쌀은 불린다.<br>② 냄비에 불린 쌀과 적당량의 물을 넣고 저어가며 끓인다.(현미는 충분히 불려 조리한다.)<br>③ 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓이다 소금으로 간을 맞춘다.                                                                                                  |
|        |              | 백미   | 3.3   | 5.0   |                                                                                                                                                                                                        |
|        |              | 소금   | 0.1   | 0.1   |                                                                                                                                                                                                        |
| 점심     | 갈비탕          | 소고기  | 29.3  | 45.0  | ① 갈비는 찬물에 담가 핏물을 뺀 후 끓는 물에 갈비를 넣고 끓인다.<br>② 갈비가 익으면 무와 대파를 넣고 육수를 우려 낸다.<br>③ 갈비와 무는 건져 적당한 크기로 썰고 육수는 식혀서 기름을 걷어낸다.<br>④ 갈비와 무는 소금, 간장, 다진 마늘, 참기름으로 양념한다.<br>⑤ 육수에 갈비와 무를 넣고 끓이다가 불린 당면을 넣어 한소끔 끓인다. |
|        |              | 당면   | 6.5   | 10.0  |                                                                                                                                                                                                        |
|        |              | 무    | 6.5   | 10.0  |                                                                                                                                                                                                        |
|        |              | 파    | 6.5   | 10.0  |                                                                                                                                                                                                        |
|        |              | 간장   | 0.3   | 0.5   |                                                                                                                                                                                                        |
|        |              | 마늘   | 0.3   | 0.5   |                                                                                                                                                                                                        |
|        |              | 참기름  | 0.3   | 0.5   |                                                                                                                                                                                                        |
|        |              | 소금   | 0.1   | 0.1   |                                                                                                                                                                                                        |
|        | 작은백미밥        | 백미   | 16.3  | 25.0  |                                                                                                                                                                                                        |
|        | 수제<br>동그랑땡구이 | 돼지고기 | 16.3  | 25.0  | ① 돼지고기와 소고기, 채소는 잘게 다진다.<br>② 두부는 물기를 제거 후 으갠다.<br>③ 그릇에 다진 고기와 채소, 두부를 넣고, 소금과 후춧가루, 참기름을 넣어 치대어 반죽을 만든다.<br>④ 반죽을 동그랑땡 모양으로 만든다.<br>⑤ 식용유를 두른 팬에 동그랑땡을 올려 노릇하게 익힌다.<br>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   |                                                                                                                                                                                                        |
|        | 배추김치         | 배추김치 | 13.0  | 20.0  |                                                                                                                                                                                                        |
| 오후간식   | 미숫가루우유       | 우유   | 65.0  | 100.0 | 우유에 미숫가루와 설탕을 넣고 녹인다.                                                                                                                                                                                  |
|        |              | 미숫가루 | 5.2   | 8.0   |                                                                                                                                                                                                        |
|        |              | 설탕   | 0.7   | 1.0   |                                                                                                                                                                                                        |



| 구분   | 메뉴명          | 재료명  | 1인(g) |       | 조리법                                                                                                                                         |
|------|--------------|------|-------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |              |      | 1-2세  | 3-5세  |                                                                                                                                             |
| 오전간식 | 크림수프         | 우유   | 65.0  | 100.0 | ① 냄비에 버터를 두른 후 밀가루를 볶는다.<br>② ①에 우유를 넣고 끓인 후 소금으로 간을 맞춘다.                                                                                   |
|      |              | 밀가루  | 6.5   | 10.0  |                                                                                                                                             |
|      |              | 버터   | 1.3   | 2.0   |                                                                                                                                             |
|      |              | 소금   | 0.1   | 0.1   |                                                                                                                                             |
| 점심   | 백미밥          | 백미   | 35.8  | 55.0  | ① 볶어는 불린 후 적당한 크기로 찢는다.<br>② 냄비에 참기름을 두르고 볶어와 당근을 볶다가 물을 붓고 다진 마늘과 파를 넣고 끓이고 간장으로 간을 한다.                                                    |
|      | 볶엇국          | 볶어   | 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 두루치기    | 돼지고기 | 26.0  | 40.0  | ① 돼지고기, 양파, 파는 적당한 크기로 썬다.<br>② 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 고추장, 간장, 올리고당을 넣어 골고루 버무린다.<br>③ 팬에 식용유를 두르고 양념한 돼지고기를 볶다가 양파와 파를 넣어 함께 볶고 참기름으로 마무리한다. |
|      |              | 양파   | 6.5   | 10.0  |                                                                                                                                             |
|      |              | 식용유  | 1.3   | 2.0   |                                                                                                                                             |
|      |              | 파    | 1.3   | 2.0   |                                                                                                                                             |
|      |              | 간장   | 0.7   | 1.0   |                                                                                                                                             |
|      |              | 고추장  | -     | 1.0   |                                                                                                                                             |
|      |              | 마늘   | 0.3   | 0.5   |                                                                                                                                             |
|      |              | 올리고당 | 0.3   | 0.5   |                                                                                                                                             |
|      |              | 참기름  | 0.3   | 0.5   |                                                                                                                                             |
|      | 오이나물 (만1-2세) | 오이   | 2.8   | -     | ① 오이는 적당한 크기로 썰어 데친 후 물기를 빼둔다.<br>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.<br>② 그릇에 다진 파, 다진 마늘을 담고, 간장, 고춧가루, 참기름을 넣어 양념을 만든다.<br>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  |                                                                                                                                             |
| 오후간식 | 찐단호박         | 단호박  | 55.3  | 85.0  |                                                                                                                                             |
|      | 우유           | 우유   | 100.0 | 100.0 |                                                                                                                                             |



| 구분     | 메뉴명    | 재료명   | 1인(g) |       | 조리법                                                                                                                                                                              |
|--------|--------|-------|-------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |        |       | 1-2세  | 3-5세  |                                                                                                                                                                                  |
| 오전간식   | 키위     | 키위    | 32.5  | 50.0  |                                                                                                                                                                                  |
| 오전죽간식  | 채소죽    | 백미    | 16.3  | 25.0  | ① 당근과, 감자 양파는 잘게 다진다.<br>② 냄비에 불린 쌀과 적당량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다.<br>③ 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 다진 채소를 넣어 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다.<br>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     | 차조밥    | 백미    | 35.8  | 52.0  |                                                                                                                                                                                  |
|        |        | 차조    | -     | 3.0   |                                                                                                                                                                                  |
|        | 콩나물냉국  | 콩나물   | 22.8  | 35.0  | ① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다.<br>② 파는 적당한 크기로 썬다.<br>③ 육수에 콩나물과 파, 다진 마늘을 넣고 끓인 후 차게 식힌다.<br>④ 소금을 넣어 간을 한다.                                                                         |
|        |        | 멸치    | 0.7   | 1.0   |                                                                                                                                                                                  |
|        |        | 파     | 0.7   | 1.0   |                                                                                                                                                                                  |
|        |        | 마늘    | 0.3   | 0.5   |                                                                                                                                                                                  |
|        |        | 소금    | 0.1   | 0.1   |                                                                                                                                                                                  |
|        | 소고기장조림 | 소고기   | 29.3  | 45.0  | ① 소고기는 삶은 후 적당한 크기로 썰거나 손으로 찢는다.<br>② 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 소고기 삶은 물을 적당량 넣고 양념장을 만든다.<br>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   |                                                                                                                                                                                  |
|        | 들깨무나물  | 무     | 22.8  | 35.0  | ① 무는 적당한 크기로 채썬 후 끓는 물에 데친다.<br>② 데친 무에 들깨가루, 다진 마늘, 간장, 들기름, 깨를 넣고 버무려 낸다.                                                                                                      |
|        |        | 들깨가루  | 1.3   | 2.0   |                                                                                                                                                                                  |
|        |        | 간장    | 0.3   | 0.5   |                                                                                                                                                                                  |
|        |        | 들기름   | 0.3   | 0.5   |                                                                                                                                                                                  |
|        |        | 마늘    | 0.3   | 0.5   |                                                                                                                                                                                  |
|        |        | 참깨    | 0.3   | 0.5   |                                                                                                                                                                                  |
|        | 볶음김치   | 백김치   | 13.0  | 20.0  | ① 백김치는 적당한 크기로 썬다.<br>② 식용유를 두른 팬에 김치와 설탕을 넣어 볶고, 참기름과 깨를 뿌려낸다.                                                                                                                  |
|        |        | 식용유   | 0.2   | 0.3   |                                                                                                                                                                                  |
|        |        | 참기름   | 0.1   | 0.2   |                                                                                                                                                                                  |
|        |        | 참깨    | 0.1   | 0.2   |                                                                                                                                                                                  |
| 오후일반간식 | 유부초밥   | 백미    | 13.0  | 20.0  | ① 밥을 고슬고슬하게 짓는다.<br>② 유부는 어슷하게 반으로 썰어 끓는 물에 데치고 찬물에 헹군 후 물기를 뺀다.<br>③ 당근, 피망은 잘게 다진 후 식용유를 두른 팬에 볶는다.<br>④ 그릇에 지은 밥과 당근, 피망을 넣은 후 설탕, 식초, 간장, 깨를 넣고 골고루 섞는다.<br>⑤ 유부에 ④를 채워 넣는다. |
|        |        | 유부    | 9.8   | 15.0  |                                                                                                                                                                                  |
|        |        | 당근    | 2.0   | 3.0   |                                                                                                                                                                                  |
|        |        | 초록피망  | 2.0   | 3.0   |                                                                                                                                                                                  |
|        |        | 식초    | 0.7   | 1.0   |                                                                                                                                                                                  |
|        |        | 간장    | 0.3   | 0.5   |                                                                                                                                                                                  |
|        |        | 설탕    | 0.3   | 0.5   |                                                                                                                                                                                  |
|        |        | 참깨    | 0.3   | 0.5   |                                                                                                                                                                                  |
|        |        | 식용유   | 0.3   | 0.5   |                                                                                                                                                                                  |
|        | 액상발효유  | 액상발효유 | 80.0  | 80.0  |                                                                                                                                                                                  |
| 오후죽간식  | 키위     | 키위    | 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.<br>② 냄비에 불린 쌀과 적당량의 물을 넣고 끓인다.<br>③ 두부를 넣고 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다.<br>④ 소금으로 간한다.                                                                                        |
|      |               | 두부   | 9.8   | 15.0  |                                                                                                                                                                                         |
|      |               | 소금   | 0.1   | 0.1   |                                                                                                                                                                                         |
| 점심   | 달걀채소<br>볶음밥   | 백미   | 35.8  | 55.0  | ① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.<br>② 채소는 적당한 크기로 다진다.<br>③ 그릇에 달걀을 풀어 준비한다.<br>④ 팬에 식용유를 두르고 풀어 놓은 달걀을 넣어 저으며 익히다가 ②의 채소를 넣고 볶는다.<br>⑤ ④에 지은 밥을 넣고 함께 볶다가 소금, 간장으로 간을 하고 참기름, 후춧가루로 마무리한다. |
|      |               | 달걀   | 26.0  | 40.0  |                                                                                                                                                                                         |
|      |               | 양파   | 6.5   | 10.0  |                                                                                                                                                                                         |
|      |               | 애호박  | 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   |                                                                                                                                                                                         |
|      | 단배추된장국        | 단배추  | 22.8  | 35.0  | ① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다.<br>② 단배추는 적당한 크기로 찐다.<br>③ 육수에 배추와 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   |                                                                                                                                                                                         |
|      |               | 다시마  | 0.1   | 0.2   |                                                                                                                                                                                         |
|      | 크래미<br>브로콜리볶음 | 게맛살  | 13.0  | 20.0  | ① 맛살은 적당한 크기로 썰어 찢고, 브로콜리는 적당한 크기로 찢는다.<br>② 팬에 식용유를 두른 후, 맛살, 브로콜리를 넣은 후 소금으로 간해 볶는다.                                                                                                  |
|      |               | 브로콜리 | 6.5   | 10.0  |                                                                                                                                                                                         |
|      |               | 식용유  | 0.3   | 0.5   |                                                                                                                                                                                         |
|      |               | 소금   | 0.1   | 0.1   |                                                                                                                                                                                         |
|      | 백김치           | 백김치  | 13.0  | 20.0  |                                                                                                                                                                                         |
| 오후간식 | 잼모닝빵          | 모닝빵  | 32.5  | 50.0  |                                                                                                                                                                                         |
|      |               | 딸기잼  | 2.0   | 3.0   |                                                                                                                                                                                         |
|      | 우유            | 우유   | 100.0 | 100.0 |                                                                                                                                                                                         |

| 구분     | 메뉴명    | 재료명   | 1인(g) |      | 조리법                                                                                                                                                                |
|--------|--------|-------|-------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |        |       | 1-2세  | 3-5세 |                                                                                                                                                                    |
| 오전일반간식 | 멜론     | 멜론    | 48.8  | 75.0 |                                                                                                                                                                    |
| 오전죽간식  | 김가루죽   | 백미    | 16.3  | 25.0 | ① 김은 잘게 부순다.<br>② 냄비에 불린 쌀과 적당량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다.<br>③ 참기름을 넣고 간장으로 간을 맞춘다.<br>④ 김을 뿌려 낸다.                                                                    |
|        |        | 김     | 3.3   | 5.0  |                                                                                                                                                                    |
|        |        | 간장    | 0.7   | 1.0  |                                                                                                                                                                    |
|        |        | 참기름   | 0.3   | 0.5  |                                                                                                                                                                    |
| 점심     | 수수밥    | 백미    | 35.8  | 52.0 |                                                                                                                                                                    |
|        |        | 수수    | -     | 3.0  |                                                                                                                                                                    |
|        | 어묵국    | 어묵    | 13.0  | 20.0 | ① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다.<br>② 어묵과 무, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다.<br>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  |                                                                                                                                                                    |
|        | 닭살채소조림 | 닭고기   | 29.3  | 45.0 | ① 닭고기와 채소는 적당한 크기로 썬다.<br>② 다진 마늘, 간장, 설탕, 적당량의 물을 섞어 양념장을 만든다.<br>③ 식용유를 두른 팬에 닭고기와 채소를 넣고 볶다가 양념장을 넣어 조리한다.<br>④ 깨를 뿌려 낸다.                                       |
|        |        | 당근    | 3.3   | 5.0  |                                                                                                                                                                    |
|        |        | 양파    | 3.3   | 5.0  |                                                                                                                                                                    |
|        |        | 빨강피망  | 3.3   | 5.0  |                                                                                                                                                                    |
|        |        | 호박    | 3.3   | 5.0  |                                                                                                                                                                    |
|        |        | 간장    | 1.3   | 2.0  |                                                                                                                                                                    |
|        |        | 식용유   | 0.7   | 1.0  |                                                                                                                                                                    |
|        |        | 마늘    | 0.3   | 0.5  |                                                                                                                                                                    |
|        | 감자채볶음  | 설탕    | 0.3   | 0.5  | ① 감자와 당근, 양파는 적당한 크기로 채 썬다.<br>② 팬에 식용유를 두르고 감자와 당근을 넣어 볶다가 어느 정도 익으면 양파를 넣고 볶는다.<br>③ 소금으로 간을 맞추고 깨를 뿌려 낸다.<br>(TIP: 감자는 채 썰어 물에 담아 두면 전분이 빠져 조리 시 쉽게 눌러 붙지 않는다.) |
|        |        | 참깨    | 0.1   | 0.2  |                                                                                                                                                                    |
|        |        | 감자    | 22.8  | 35.0 |                                                                                                                                                                    |
|        |        | 당근    | 3.3   | 5.0  |                                                                                                                                                                    |
|        |        | 양파    | 3.3   | 5.0  |                                                                                                                                                                    |
|        |        | 식용유   | 1.3   | 2.0  |                                                                                                                                                                    |
|        | 볶음김치   | 배추김치  | 13.0  | 20.0 | ① 김치(배추김치 또는 백김치)는 적당한 크기로 썬다.<br>② 식용유를 두른 팬에 김치와 설탕을 넣어 볶고, 참기름과 깨를 뿌려낸다.                                                                                        |
|        |        | 식용유   | 0.2   | 0.3  |                                                                                                                                                                    |
|        |        | 참기름   | 0.1   | 0.2  |                                                                                                                                                                    |
|        |        | 참깨    | 0.1   | 0.2  |                                                                                                                                                                    |
| 오후일반간식 | 우동     | 우동    | 19.5  | 30.0 | ① 어묵과 썩갓, 유부는 알맞은 크기로 썬다.<br>② 어묵과 무, 멸치, 건다시마, 대파를 넣고 육수를 내고, 간장으로 간을 맞춘다.<br>③ 우동면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다.<br>④ 그릇에 우동면과 육수를 담고 썩갓과 어묵, 유부, 김을 곁들여 올린다.          |
|        |        | 어묵    | 9.8   | 15.0 |                                                                                                                                                                    |
|        |        | 유부    | 3.3   | 5.0  |                                                                                                                                                                    |
|        |        | 무     | 3.3   | 5.0  |                                                                                                                                                                    |
|        |        | 썩갓    | 2.0   | 3.0  |                                                                                                                                                                    |
|        |        | 김     | 0.7   | 1.0  |                                                                                                                                                                    |
|        |        | 멸치    | 0.7   | 1.0  |                                                                                                                                                                    |
|        |        | 간장    | 0.3   | 0.5  |                                                                                                                                                                    |
|        |        | 다시마   | 0.3   | 0.5  |                                                                                                                                                                    |
|        |        | 파     | 0.3   | 0.5  |                                                                                                                                                                    |
|        | 호상발효유  | 호상발효유 | 85.0  | 85.0 |                                                                                                                                                                    |
| 오후죽간식  | 멜론     | 멜론    | 55.3  | 85.0 |                                                                                                                                                                    |
|        | 호상발효유  | 호상발효유 | 85.0  | 85.0 |                                                                                                                                                                    |

| 구분   | 메뉴명         | 재료명   | 1인(g) |       | 조리법                                                                                                                                                                          |
|------|-------------|-------|-------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |             |       | 1-2세  | 3-5세  |                                                                                                                                                                              |
| 오전간식 | 흰살생선죽       | 백미    | 16.3  | 25.0  | ① 대구살은 가시를 제거하고 데쳐서 잘게 다지고, 당근도 잘게 다진다.<br>② 냄비에 불린 쌀과 적당량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다.<br>③ 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 당근과 대구살을 넣어 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다.<br>④ 간장으로 간을 맞춘다.                   |
|      |             | 대구살   | 13.0  | 20.0  |                                                                                                                                                                              |
|      |             | 당근    | 3.3   | 5.0   |                                                                                                                                                                              |
|      |             | 간장    | 0.3   | 0.5   |                                                                                                                                                                              |
|      |             |       |       |       |                                                                                                                                                                              |
| 점심   | 현미밥         | 백미    | 35.8  | 52.0  | 현미는 충분히 불려 조리한다.                                                                                                                                                             |
|      |             | 현미    | -     | 3.0   |                                                                                                                                                                              |
|      | 맑은애호박국      | 애호박   | 22.8  | 35.0  | ① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다.<br>② 애호박과 파, 양파는 적당한 크기로 썬다.<br>③ 육수에 애호박과 양파, 파를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.                                                                              |
|      |             | 양파    | 3.3   | 5.0   |                                                                                                                                                                              |
|      |             | 파     | 1.3   | 2.0   |                                                                                                                                                                              |
|      |             | 멸치    | 0.7   | 1.0   |                                                                                                                                                                              |
|      |             | 마늘    | 0.3   | 0.5   |                                                                                                                                                                              |
|      |             | 소금    | 0.1   | 0.1   |                                                                                                                                                                              |
|      |             |       |       |       |                                                                                                                                                                              |
|      | 순살<br>돼지갈비찜 | 돼지고기  | 29.3  | 45.0  | ① 돼지갈비는 찬물에 담귀 핏물을 뺀 후 데쳐 물기를 뺀다.<br>② 양파, 당근, 감자, 파는 적당한 크기로 썬다.<br>③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다.<br>④ 그릇에 돼지갈비, 양파, 당근, 파와 양념을 넣어 골고루 버무린 후 냄비에 담아 찜다. |
|      |             | 감자    | 6.5   | 10.0  |                                                                                                                                                                              |
|      |             | 당근    | 3.3   | 5.0   |                                                                                                                                                                              |
|      |             | 양파    | 3.3   | 5.0   |                                                                                                                                                                              |
|      |             | 파     | 2.0   | 3.0   |                                                                                                                                                                              |
|      |             | 간장    | 1.3   | 2.0   |                                                                                                                                                                              |
|      |             | 마늘    | 0.3   | 0.5   |                                                                                                                                                                              |
|      |             | 설탕    | 0.3   | 0.5   |                                                                                                                                                                              |
|      |             | 참기름   | 0.3   | 0.5   |                                                                                                                                                                              |
|      |             | 후추    | 0.1   | 0.1   |                                                                                                                                                                              |
|      | 느타리버섯<br>볶음 | 느타리버섯 | 22.8  | 35.0  | ① 느타리버섯은 적당한 크기로 찢고, 양파, 파는 적당한 크기로 썬다.<br>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  |                                                                                                                                                                              |
| 오후간식 | 고구마샐러드      | 고구마   | 26.0  | 40.0  | ① 당근과 피망은 적당한 크기로 다진다.<br>② 고구마는 적당한 크기로 썰어 찜통에 찌 후 채소와 마요네즈를 넣어 골고루 버무리며 으깬다.                                                                                               |
|      |             | 당근    | 3.3   | 5.0   |                                                                                                                                                                              |
|      |             | 마요네즈  | 3.3   | 5.0   |                                                                                                                                                                              |
|      |             | 빨강피망  | 3.3   | 5.0   |                                                                                                                                                                              |
|      | 우유          | 우유    | 100.0 | 100.0 |                                                                                                                                                                              |



| 구분     | 메뉴명      | 재료명  | 1인(g) |       | 조리법                                                                                                                                                                  |
|--------|----------|------|-------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |          |      | 1-2세  | 3-5세  |                                                                                                                                                                      |
| 오전일반간식 | 수박       | 수박   | 48.8  | 75.0  |                                                                                                                                                                      |
| 오전죽간식  | 단배추된장죽   | 백미   | 16.3  | 25.0  | ① 단배추는 잘게 다진다.<br>② 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀을 넣고 볶다가 다진 마늘과 단배추를 함께 넣어 볶는다.<br>③ ②에 적당량의 물을 붓고 끓이다가 된장으로 간을 한다.                                                             |
|        |          | 단배추  | 9.8   | 15.0  |                                                                                                                                                                      |
|        |          | 된장   | 0.3   | 0.5   |                                                                                                                                                                      |
|        |          | 마늘   | 0.3   | 0.5   |                                                                                                                                                                      |
|        |          | 참기름  | 0.3   | 0.5   |                                                                                                                                                                      |
| 점심     | 오리불고기 덮밥 | 백미   | 32.5  | 50.0  | ① 밥을 고슬고슬하게 짓는다.<br>② 오리고기, 양파, 버섯, 파는 적당한 크기로 썰다.<br>③ 그릇에 오리고기를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.<br>④ 팬에 식용유를 두르고 ③을 넣어 볶다가 양파, 버섯, 파를 넣고 볶는다.<br>⑤ 밥 위에 올려 낸다. |
|        |          | 오리고기 | 22.8  | 35.0  |                                                                                                                                                                      |
|        |          | 양파   | 6.5   | 10.0  |                                                                                                                                                                      |
|        |          | 무    | 3.3   | 5.0   |                                                                                                                                                                      |
|        |          | 간장   | 1.3   | 2.0   |                                                                                                                                                                      |
|        |          | 식용유  | 1.3   | 2.0   |                                                                                                                                                                      |
|        |          | 파    | 1.3   | 2.0   |                                                                                                                                                                      |
|        |          | 마늘   | 0.3   | 0.5   |                                                                                                                                                                      |
|        |          | 설탕   | 0.3   | 0.5   |                                                                                                                                                                      |
|        |          | 참기름  | 0.3   | 0.5   |                                                                                                                                                                      |
|        | 무쌈국      | 무    | 22.8  | 35.0  | ① 적당량의 물에 다시마와 멸치로 육수를 낸다.<br>② 무는 적당한 크기로 채썬다.<br>③ 참기름을 두른 냄비에 무를 넣고 볶다가 육수를 부어 끓인다.<br>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   |                                                                                                                                                                      |
|        | 메추리알 샐러드 | 메추리알 | 19.5  | 30.0  | ① 메추리알은 끓는 물에 삶아 껍질을 벗긴 후 반으로 자른다.<br>② 삶은메추리알과 채소는 적당한 크기로 썰고, 당근은 끓는 물에 데친다.<br>③ 그릇에 메추리알과 채소, 마요네즈, 설탕, 소금을 넣어 골고루 버무린다.                                         |
|        |          | 당근   | 3.3   | 5.0   |                                                                                                                                                                      |
|        |          | 오이   | 3.3   | 5.0   |                                                                                                                                                                      |
|        |          | 옥수수  | 3.3   | 5.0   |                                                                                                                                                                      |
|        |          | 마요네즈 | 1.6   | 2.5   |                                                                                                                                                                      |
|        |          | 설탕   | 0.2   | 0.3   |                                                                                                                                                                      |
|        |          | 소금   | 0.1   | 0.1   |                                                                                                                                                                      |
|        | 배추김치     | 배추김치 | 13.0  | 20.0  |                                                                                                                                                                      |
| 오후간식   | 미니약과     | 약과   | 26.0  | 40.0  |                                                                                                                                                                      |
|        | 우유       | 우유   | 100.0 | 100.0 |                                                                                                                                                                      |

| 구분   | 메뉴명    | 재료명  | 1인(g) |       | 조리법                                                                                                                                       |
|------|--------|------|-------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |        |      | 1-2세  | 3-5세  |                                                                                                                                           |
| 오전간식 | 소고기죽   | 백미   | 16.3  | 25.0  | ① 소고기는 잘게 다진다.<br>② 참기름을 두른 냄비에 소고기를 볶다가 불린 쌀과 적당한량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다.<br>③ 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다.<br>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   |                                                                                                                                           |
|      | 들깨미역국  | 미역   | 3.3   | 5.0   | ① 적당한량의 물에 다시마와 멸치를 넣어 육수를 낸다.<br>② 건미역은 불려 적당한 크기로 찢는다.<br>③ 들기름을 두른 냄비에 미역을 넣고 볶다가 육수를 넣고 끓인다.<br>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   |                                                                                                                                           |
|      | 달걀찜    | 달걀   | 26.0  | 40.0  | ① 당근은 적당한 크기로 다진다.<br>② 그릇에 달걀을 풀고, 달걀과 동일한 양만큼의 물과 소금을 넣고 섞는다.<br>③ ②에 ①을 넣고 섞은 후 찜통에 넣어 찜는다.                                            |
|      |        | 당근   | 13.0  | 20.0  |                                                                                                                                           |
|      |        | 파    | 1.3   | 2.0   |                                                                                                                                           |
|      |        | 소금   | 0.1   | 0.1   |                                                                                                                                           |
|      | 어묵채소볶음 | 어묵   | 19.5  | 30.0  | ① 어묵과 채소는 적당한 크기로 찢는다.<br>② 간장, 올리고당, 참기름, 깨, 다진 마늘로 양념장을 만든다.<br>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 | 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 |                                                                                                                                    |
| 오전간식   | 배      | 배     | 32.5  | 50.0 |                                                                                                                                    |
| 오전죽간식  | 달걀죽    | 달걀    | 16.3  | 25.0 | ① 달걀은 곱게 푼다.<br>② 냄비에 불린 쌀과 적당량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다.<br>③ 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 달걀을 넣어 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다.<br>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 |                                                                                                                                    |
|        |        | 현미    | -     | 3.0  |                                                                                                                                    |
|        | 유부된장국  | 유부    | 13.0  | 20.0 | ① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다.<br>② 유부와 파는 적당한 크기로 썬다.<br>③ ①에 ②와 파와 다진 마늘을 넣고 끓인다.                                        |
|        |        | 파     | 2.0   | 3.0  |                                                                                                                                    |
|        |        | 멸치    | 0.7   | 1.0  |                                                                                                                                    |
|        |        | 된장    | 0.3   | 0.5  |                                                                                                                                    |
|        |        | 마늘    | 0.3   | 0.5  |                                                                                                                                    |
|        |        | 다시마   | 0.1   | 0.2  |                                                                                                                                    |
|        |        |       |       |      |                                                                                                                                    |
|        | 돼지불고기  | 돼지고기  | 29.3  | 45.0 | ① 돼지고기와 채소는 적당한 크기로 썬다.<br>② 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.<br>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  |                                                                                                                                    |
|        | 가지볶음   | 가지    | 22.8  | 35.0 | ① 가지는 적당한 크기로 썬다.<br>② 팬에 식용유를 두르고 가지와 다진 마늘을 볶는다.<br>③ ②에 진간장, 참기름과 소금으로 간하여 볶는다.<br>④ 깨를 뿌려낸다.                                   |
|        |        | 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  |                                                                                                                                    |
|        | 볶음김치   | 백김치   | 13.0  | 20.0 | ① 백김치는 적당한 크기로 썬다.<br>② 식용유를 두른 팬에 김치와 설탕을 넣어 볶고, 참기름과 깨를 뿌려낸다.                                                                    |
|        |        | 식용유   | 0.2   | 0.3  |                                                                                                                                    |
|        |        | 참기름   | 0.1   | 0.2  |                                                                                                                                    |
|        |        | 참깨    | 0.1   | 0.2  |                                                                                                                                    |
| 오후일반간식 | 김자반주먹밥 | 백미    | 22.8  | 35.0 | ① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.<br>② 지은 밥에 소금, 참기름을 넣어 골고루 섞는다.<br>③ 밥을 먹기 좋은 크기로 뭉친 후 김자반을 묻힌다.                                      |
|        |        | 김     | 2.0   | 3.0  |                                                                                                                                    |
|        |        | 참기름   | 0.7   | 1.0  |                                                                                                                                    |
|        |        | 소금    | 0.1   | 0.1  |                                                                                                                                    |
|        | 액상발효유  | 액상발효유 | 80.0  | 80.0 |                                                                                                                                    |
| 오후죽간식  | 배      | 배     | 32.5  | 50.0 |                                                                                                                                    |
|        | 호상발효유  | 호상발효유 | 85.0  | 85.0 |                                                                                                                                    |

| 구분   | 메뉴명         | 재료명  | 1인(g) |       | 조리법                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------|-------------|------|-------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |             |      | 1-2세  | 3-5세  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 오전간식 | 감자죽         | 백미   | 16.3  | 25.0  | ① 감자는 잘게 다진다.<br>② 냄비에 불린 쌀과 적당량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다.<br>③ 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 다진 감자를 넣어 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다.<br>④ 참기름을 넣고 소금으로 간을 맞춘다.                                                                                                                                                                       |
|      |             | 감자   | 9.8   | 15.0  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|      |             | 참기름  | 0.3   | 0.5   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|      |             | 소금   | 0.1   | 0.1   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 점심   | 소고기<br>잡채덮밥 | 백미   | 32.5  | 50.0  | ① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.<br>② 당면은 끓는 물에 삶아 익히고 체에 받쳐 물기를 뺀다.<br>③ 시금치는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후, 간장, 참기름을 넣어 버무린다.<br>④ 소고기, 당근, 양파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다.<br>⑤ 소고기는 다진 마늘, 간장, 후추로 밑간한다.<br>⑥ 팬에 식용유를 두르고 양파, 당근, 소고기를 차례로 볶는다.<br>⑦ 그릇에 ②, ③, ⑥을 담고 간장, 참기름을 넣어 골고루 버무린 후 참깨로 마무리한다.<br>⑧ 그릇에 지은 밥을 담고 ⑦을 올린다. |
|      |             | 소고기  | 19.5  | 30.0  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|      |             | 당면   | 13.0  | 20.0  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|      |             | 당근   | 3.3   | 5.0   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|      |             | 시금치  | 3.3   | 5.0   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|      |             | 양파   | 3.3   | 5.0   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|      |             | 간장   | 1.3   | 2.0   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|      |             | 마늘   | 0.7   | 1.0   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|      |             | 식용유  | 0.7   | 1.0   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|      |             | 참기름  | 0.1   | 0.2   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|      |             | 참깨   | 0.1   | 0.1   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|      |             | 후추   | 0.1   | 0.1   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|      | 맑은콩나물국      | 콩나물  | 22.8  | 35.0  | ① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다.<br>② 파는 적당한 크기로 찢는다.<br>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   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|      | 잔멸치볶음       | 잔멸치  | 5.2   | 8.0   | ① 팬에 식용유를 두른 후 멸치를 노릇하게 볶는다.<br>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 | 단호박달콤찜      | 단호박  | 52.0  | 80.0  | ① 단호박은 씨를 제거하고 적당한 크기로 썰어 찜는다.<br>② 찜 단호박에 조청을 올려 낸다.                                                                                                                                                                                                                                                        |
|      |             | 조청   | 3.3   | 5.0   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|      | 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  | 콩죽             | 백미   | 16.3  | 25.0  | ① 쌀과 콩은 충분히 불린다.<br>② 콩은 삶아서 껍질을 제거하고 다진다.<br>③ 냄비에 불린쌀과 콩을 넣고 적당량의 콩 불린 물을 부어 센 불에서 저어가며 끓인다.<br>④ 소금으로 간을 맞춘다                                                                            |
|        |                | 노란콩  | 6.5   | 10.0  |                                                                                                                                                                                            |
|        |                | 소금   | 0.1   | 0.1   |                                                                                                                                                                                            |
| 점심     | 백미밥            | 백미   | 35.8  | 55.0  |                                                                                                                                                                                            |
|        | 안매운닭개장         | 닭고기  | 19.5  | 30.0  | ① 적당량의 물에 닭고기와 다진 마늘을 넣고 국물을 낸다.<br>② 숙주, 단배추와 불린 고사리는 데쳐낸다.<br>③ 파는 적당한 크기로 썬다.<br>④ 닭고기는 익으면 건져서 적당한 크기로 찢는다.<br>⑤ 참기름을 두른 냄비에 닭고기, 숙주, 단배추, 고사리, 파를 넣고 볶는다.<br>⑥ ⑤에 육수를 넣고 간장으로 간을 맞춘다. |
|        |                | 배추   | 3.3   | 5.0   |                                                                                                                                                                                            |
|        |                | 숙주나물 | 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   |                                                                                                                                                                                            |
|        | 동태살전           | 동태살  | 29.3  | 45.0  | ① 동태포는 소금으로 밀간한다.<br>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   |                                                                                                                                                                                            |
|        | 무나물<br>(만1-2세) | 무    | 22.8  | -     | ① 무는 채 썰어 소금에 살짝 절인 후 물에 헹구고 물기를 짠다.<br>② 달군 팬에 참기름을 두르고 다진 파, 다진 마늘을 볶다가 무를 넣고 볶은 후 소금, 간장으로 간을 하고, 참깨로 마무리한다.                                                                            |
|        |                | 대파   | 0.7   | -     |                                                                                                                                                                                            |
|        |                | 참기름  | 0.3   | -     |                                                                                                                                                                                            |
|        |                | 간장   | 0.3   | -     |                                                                                                                                                                                            |
|        |                | 마늘   | 0.3   | -     |                                                                                                                                                                                            |
|        |                | 깨    | 0.1   | -     |                                                                                                                                                                                            |
|        |                | 소금   | 0.1   | -     |                                                                                                                                                                                            |
|        | 무생채<br>(만3-5세) | 무    | -     | 35.0  | ① 무는 채 썬다.<br>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   |                                                                                                                                                                                            |
|        | 볶음김치           | 배추김치 | 13.0  | 20.0  | ① 김치(배추김치 또는 백김치)는 적당한 크기로 썬다.<br>② 식용유를 두른 팬에 김치와 설탕을 넣어 볶고, 참기름과 깨를 뿌려낸다.                                                                                                                |
|        |                | 식용유  | 0.2   | 0.3   |                                                                                                                                                                                            |
|        |                | 참기름  | 0.1   | 0.2   |                                                                                                                                                                                            |
|        |                | 참깨   | 0.1   | 0.2   |                                                                                                                                                                                            |
| 오후일반간식 | 치즈빵            | 치즈빵  | 26.0  | 40.0  |                                                                                                                                                                                            |
|        | 우유             | 우유   | 100.0 | 100.0 |                                                                                                                                                                                            |
| 오후죽간식  | 바나나            | 바나나  | 32.5  | 50.0  |                                                                                                                                                                                            |
|        | 우유             | 우유   | 100.0 | 100.0 |                                                                                                                                                                                            |

| 구분   | 메뉴명          | 재료명  | 1인(g) |       | 조리법                                                                                                                                                 |
|------|--------------|------|-------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |              |      | 1-2세  | 3-5세  |                                                                                                                                                     |
| 오전간식 | 영양잡곡죽        | 현미   | 6.5   | 10.0  | ① 밤과 대추는 삶아서 잘게 다진다.<br>② 냄비에 불린 잡곡과 적당량의 물을 넣고 끓인다.<br>③ 끓어오르면 밤과 대추를 넣어 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다.<br>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   | 차조밥          | 백미   | 35.8  | 52.0  |                                                                                                                                                     |
|      |              | 차조   | -     | 3.0   |                                                                                                                                                     |
|      | 감자국          | 감자   | 19.5  | 30.0  | ① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다.<br>② 감자는 적당한 크기로 썬다.<br>③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.<br>④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인 후 소금, 간장으로 간을 한다.                                   |
|      |              | 파    | 1.3   | 2.0   |                                                                                                                                                     |
|      |              | 멸치   | 0.7   | 1.0   |                                                                                                                                                     |
|      |              | 간장   | 0.3   | 0.5   |                                                                                                                                                     |
|      |              | 마늘   | 0.3   | 0.5   |                                                                                                                                                     |
|      |              | 다시마  | 0.1   | 0.2   |                                                                                                                                                     |
|      |              | 소금   | 0.1   | 0.1   |                                                                                                                                                     |
|      |              | 소금   | 0.1   | 0.1   |                                                                                                                                                     |
|      | 두부<br>짜장소스조림 | 두부   | 26.0  | 40.0  | ① 두부는 적당한 크기로 깍둑 썰고, 채소는 잘게 다진다.<br>② 팬에 식용유를 두르고 두부를 구운 후 건져 기름을 빼둔다.<br>③ 팬에 식용유를 두르고 다진 고기, 채소를 볶다가 물을 부어 끓이다가 짜장가루를 넣고 끓인다.<br>④ 구운 두부를 넣고 조린다. |
|      |              | 당근   | 6.5   | 10.0  |                                                                                                                                                     |
|      |              | 양파   | 6.5   | 10.0  |                                                                                                                                                     |
|      |              | 호박   | 6.5   | 10.0  |                                                                                                                                                     |
|      |              | 돼지고기 | 3.3   | 5.0   |                                                                                                                                                     |
|      |              | 짜장가루 | 3.3   | 5.0   |                                                                                                                                                     |
|      |              | 파    | 1.3   | 2.0   |                                                                                                                                                     |
|      |              | 전분가루 | 0.7   | 1.0   |                                                                                                                                                     |
|      |              | 식용유  | 0.7   | 1.0   |                                                                                                                                                     |
|      |              | 마늘   | 0.3   | 0.5   |                                                                                                                                                     |
|      |              | 설탕   | 0.3   | 0.5   |                                                                                                                                                     |
|      |              | 참기름  | 0.3   | 0.5   |                                                                                                                                                     |
|      | 시금치나물        | 시금치  | 22.8  | 35.0  | ① 시금치는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다.<br>② 당근은 적당한 크기로 채 썬다.<br>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 | 옥수수전         | 옥수수  | 26.0  | 40.0  | ① 옥수수는 체에 받쳐 물기를 빼고, 양파, 당근은 적당한 크기로 다진다.<br>② 그릇에 ①과 부침가루, 달걀, 소금을 넣고 섞어 반죽을 만든다.<br>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 |                                                                                                                                                     |