

생 일 식 단

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	영양잡곡죽	현미	6.5	10.0	① 밤과 대추는 삶아서 잘게 다진다. ② 냄비에 불린 잡곡과 적당량의 물을 넣고 끓인다. ③ 끓어오르면 밤과 대추를 넣어 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. ④ 간장으로 간을 맞춘다.
		수수	6.5	10.0	
		백미	3.3	5.0	
		밤	-	5.0	
		대추	2.0	3.0	
		간장	0.3	0.5	
점심	백미밥	백미	35.8	55.0	
	복어미역국	복어	5.2	8.0	① 건미역과 복어는 충분히 불려 적당한 크기로 찢다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①을 넣어 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 간장으로 간을 한다.
		미역	3.3	5.0	
		간장	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
	돼지고기 장조림	돼지고기	29.3	45.0	① 돼지고기는 찬물에 담가 핏물을 빼고, 무는 적당한 크기로 찢다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 물을 붓고 돼지고기를 넣어 삶고 건져내어 결대로 찢는다. ④ 냄비에 물을 붓고 무와 돼지고기, 양념을 넣어 조린다.
		무	3.3	5.0	
		간장	2.0	3.0	
		설탕	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
	열무된장무침	열무	22.8	35.0	① 열무는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 당근은 적당한 크기로 채 썬다. ③ 그릇에 열무, 당근, 다진 마늘을 담고, 된장과 설탕으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
		당근	3.3	5.0	
		된장	1.3	2.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.1	0.2	
		설탕	0.1	0.1	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후간식	생일케이크	생일케이크	32.5	50.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

견 학 식 단

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	검은콩죽	백미	16.3	25.0	① 쌀과 검은콩은 충분히 불리고, 검은콩은 삶아서 껍질을 제거하고 다진다. ② 냄비에 불린쌀과 검은콩을 넣고 적당량의 검은콩 불린 물을 부어 센 불에서 저어가며 끓인다. ③ 소금으로 간을 맞춘다.
		검은콩	6.5	10.0	
		소금	0.1	0.1	
점심	소고기볶음밥	백미	35.8	55.0	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 소고기는 적당한 크기로 찐다. ③ 양파, 당근, 호박, 파는 적당한 크기로 찐다. ④ 그릇에 간장, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑤ 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 볶다가 소고기, 양파, 당근, 호박, 파를 넣어 함께 볶는다. ⑥ ⑤에 지은 밥을 넣고 섞은 후 양념을 넣어 골고루 볶는다.
		소고기	19.5	30.0	
		양파	6.5	10.0	
		호박	6.5	10.0	
		당근	3.3	5.0	
		식용유	1.3	2.0	
		간장	0.7	1.0	
		파	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
	우동국물	무	3.3	5.0	① 냄비에 물, 멸치, 건다시마, 무를 넣고 육수를 끓인다. ② 육수가 완성되면 멸치, 건다시마, 무를 건져내고 간장, 다진 마늘을 넣어 간을 한다. ③ 마지막으로 김가루를 얹어 마무리한다.
		건다시마	0.7	1.0	
		멸치	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		김	0.2	0.3	
	단무지	단무지	13.0	20.0	
	수박	수박	48.8	75.0	
오후간식	애호박전	호박	16.3	25.0	① 채소는 적당한 크기로 채썬다. ② 그릇에 ①과 부침가루, 달걀, 소금을 넣고 섞어 반죽을 만든다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②를 적당한 크기로 올려 앞뒤로 노릇하게 부친다.
		달걀	3.3	5.0	
		당근	3.3	5.0	
		부침가루	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		식용유	1.6	2.5	
		소금	0.1	0.1	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	자두	자두	32.5	50.0	
오전죽간식	청경채죽	백미	16.3	25.0	① 쌀은 불리고, 청경채와 채소는 잘게 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀을 넣고 볶다가 다진 마늘과 청경채, 채소를 함께 넣어 볶는다. ③ 적당량의 물을 붓고 끓이다가 간장으로 간을 한다.
		청경채	6.5	10.0	
		당근	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
점심	해물 채소볶음밥	백미	35.8	55.0	① 밥을 고슬고슬하게 짓는다. ② 새우와 오징어, 맛살, 채소는 적당한 크기로 잘게 썬다. ③ 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘과 다진 파를 볶다가 채소를 넣어 함께 볶는다. ④ 새우와 오징어, 맛살을 넣어 함께 볶다가 밥을 넣고 간장과 굴소스, 참기름으로 간하여 볶아 낸다.
		새우	13.0	20.0	
		오징어	13.0	20.0	
		게살	6.5	10.0	
		빨강피망	6.5	10.0	
		당근	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		파	2.0	3.0	
		식용유	1.3	2.0	
		굴 소스	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
	맑은배춧국	배추	22.8	35.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 배추와 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 배추와 다진 마늘, 파를 넣고 끓이다가 소금으로 간 한다.
		파	2.0	3.0	
		멸치	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		건다시마	0.1	0.2	
		소금	0.1	0.1	
	메추리알튀김	메추리알	19.5	30.0	① 메추리알은 삶은 후 껍질을 제거한 후 물기를 제거한다. ② 그릇에 튀김가루와 달걀, 소금, 적당량의 물로 튀김 반죽을 만든다. ③ 반죽에 메추리알을 넣고 반죽을 입힌 후 식용유를 두른 팬에 바삭하게 튀겨낸다.
		달걀	6.5	10.0	
		튀김가루	6.5	10.0	
		식용유	1.3	2.0	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후간식	우유팥빙수	우유	65.0	100.0	① 우유는 얼린다. ② 그릇에 얼린 우유를 갈아 넣고 팥, 연유, 시리얼을 올려 낸다.
		쌀시리얼	6.5	10.0	
		팥	6.5	10.0	
		연유	0.7	1.0	
	유아치즈	치즈	20.0	20.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	채소수프	우유	65.0	100.0	① 채소는 잘게 다진다. ② 냄비에 버터를 두른 후 채소를 볶는다. ③ ②에 우유와 채소를 넣고 끓인 후 블렌더에 간다. ④ 냄비에 ③을 담아 생크림을 넣어 한소끔 끓인 후 소금으로 간을 한다.
		당근	6.5	10.0	
		양파	6.5	10.0	
		크림	6.5	10.0	
		브로콜리	3.3	5.0	
		버터	2.0	3.0	
		소금	0.1	0.1	
점심	현미밥	백미	35.8	52.0	현미는 충분히 불려 조리한다.
		현미	-	3.0	
	호박된장국	호박	16.3	25.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 채소는 적당한 크기로 썰다. ③ 채소와 다진 마늘을 넣고 끓인다.
		무	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		파	1.3	2.0	
		멸치	0.7	1.0	
		된장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		건다시마	0.1	0.2	
	닭갈비조림	닭고기	29.3	45.0	① 닭고기와 채소는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ② 그릇에 ①을 넣고 다진 마늘, 간장, 올리고당, 후춧가루로 버무린다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②를 넣어 볶는다.
		양배추	6.5	10.0	
		감자	3.3	5.0	
		당근	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		간장	1.3	2.0	
		깻잎	1.3	2.0	
		식용유	1.3	2.0	
		올리고당	0.7	1.0	
		파	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		후추	0.1	0.1	
	숙주나물	숙주나물	22.8	35.0	① 숙주는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 그릇에 숙주, 다진 파, 다진 마늘을 담고, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
		파	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.1	0.2	
	볶음김치	배추김치	13.0	20.0	① 김치(배추김치 또는 백김치)는 적당한 크기로 썰다. 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	
오후간식	편육수수	옥수수	26.0	40.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	사과	사과	32.5	50.0	
오전죽간식	시금치된장죽	백미	16.3	25.0	① 시금치는 잘게 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀을 넣고 볶다가 다진 마늘과 시금치를 함께 넣어 볶는다. ③ ②에 적당량의 물을 붓고 끓이다가 된장으로 간을 한다.
		시금치	9.8	15.0	
		된장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
점심	수수밥	백미	35.8	52.0	
		수수	-	3.0	
	들깨무쌈국	무	19.5	30.0	① 적당량의 물에 다시마와 멸치로 육수를 낸다. ② 무는 적당한 크기로 채썬다. ③ 참기름을 두른 냄비에 무를 넣고 볶다가 육수를 부어 끓인다. ④ 들깨가루와 간장, 다진 마늘, 파를 넣고 간을 맞춘다.
		들깨가루	2.0	3.0	
		파	1.3	2.0	
		멸치	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		건다시마	0.1	0.2	
		참기름	0.1	0.2	
	수제돈가스	돼지고기	29.3	45.0	① 돼지고기는 적당한 크기로 썰고 칼집을 넣어 소금, 후춧가루로 밑간한다. ② 그릇에 달걀을 푼다. ③ ①에 밀가루, 달걀, 빵가루 순서로 골고루 묻힌다. ④ 튀김냄비에 식용유를 부어 적당한 온도가 되면 ③을 넣어 튀긴 후 기름기를 빼고 돈가스 소스와 곁들인다.
		달걀	3.3	5.0	
		돈까스 소스	3.3	5.0	
		빵가루	2.0	3.0	
		밀가루	2.0	3.0	
		식용유	1.3	2.0	
		후추	0.1	0.2	
		소금	0.1	0.1	
	양배추나물 (만1-2세)	양배추	22.8	-	① 양배추는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 양배추, 다진 파, 다진 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
		대파	0.7	-	
		간장	0.3	-	
		참기름	0.3	-	
		마늘	0.3	-	
		깨	0.1	-	
	양배추샐러드 (만3-5세)	양배추	-	35.0	① 양배추는 채 썬다. ② 블렌더에 참깨, 마요네즈, 설탕, 간장, 참기름, 식초, 물을 넣고 갈아 소스를 만든다. ③ 그릇에 양배추를 담고 소스를 곁들인다.
		마요네즈	-	3.0	
		참깨	-	1.0	
		간장	-	0.5	
		참기름	-	0.5	
		설탕	-	0.2	
		식초	-	0.2	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후일반간식	감자범벅	감자	29.3	45.0	① 감자는 찜통에 찐 후 으갠다. ② 당근과 피망은 적당한 크기로 다진다. ③ 으갠 감자에 피망, 당근, 마요네즈, 설탕을 넣고 버무려낸다.
		당근	3.3	5.0	
		마요네즈	3.3	5.0	
		초록피망	3.3	5.0	
		설탕	0.1	0.2	
	우유	우유	100.0	100.0	
오후죽간식	사과	사과	32.5	50.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	치즈죽	백미	16.3	25.0	① 당근과 치즈는 잘게 다진다. ② 냄비에 불린 쌀과 적당량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. ③ 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 당근을 넣어 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. ④ 치즈를 넣고 조금 더 끓인다.
		당근	6.5	10.0	
		치즈	6.5	10.0	
점심	잔치국수	소면	35.8	55.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 소금, 간장으로 간을 한다. ② 소면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다. ③ 당근, 애호박은 채 썰고 파는 어슷썰기 한다. ④ 김은 구운 후 부숴 김가루로 만든다. ⑤ 팬에 식용유를 두르고 ③을 볶는다. ⑥ 그릇에 ②를 담고 ①의 육수를 부은 후 ④와 ⑤를 곁들여 올린다.
		호박	9.8	15.0	
		당근	6.5	10.0	
		파	1.3	2.0	
		간장	0.7	1.0	
		김	0.7	1.0	
		멸치	0.7	1.0	
		식용유	0.7	1.0	
		소금	0.1	0.1	
	작은백미밥	백미	16.3	25.0	
	새우살 브로콜리볶음	새우	26.0	40.0	① 새우는 손질하여 적당한 크기로 찢는다. ② 브로콜리와 피망은 적당한 크기로 썰어 끓는 물에 살짝 데친다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②를 넣어 볶다가 새우살을 넣어 함께 볶는다.
		브로콜리	6.5	10.0	
		빨강피망	3.3	5.0	
		식용유	1.6	2.5	
		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	
오전일반간식	수박	수박	48.8	75.0	
오전죽간식	참치김가루죽	백미	16.3	25.0	① 참치는 기름기를 빼둔다. ② 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀과 참치를 넣고 볶은 후 물을 붓고 끓이다가 김가루를 넣고, 소금으로 간을 한다.
		통조림참치	13.0	20.0	
		김	1.3	2.0	
		참기름	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
점심	기장밥	백미	35.8	52.0	
		기장	-	3.0	
	복엿국	복어	5.2	8.0	① 복어는 불린 후 적당한 크기로 찢는다. ② 냄비에 참기름을 두르고 복어와 당근을 볶다가 물을 붓고 다진 마늘과 파를 넣고 끓이고 간장으로 간을 한다.
		파	1.3	2.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
	돼지고기 양파볶음	돼지고기	29.3	45.0	① 돼지고기와 채소는 적당한 크기로 채썬다. ② 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름을 넣어 골고루 버무린다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②을 넣어 볶다가 채소를 넣고 볶는다.
		양파	6.5	10.0	
		파	1.3	2.0	
		간장	0.7	1.0	
		식용유	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
	열무나물	열무	22.8	35.0	① 열무는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 당근은 적당한 크기로 채 썬다. ③ 그릇에 열무, 당근, 다진 마늘을 담고, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
		당근	3.3	5.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.1	0.2	
	볶음김치	배추김치	13.0	20.0	① 김치(배추김치 또는 백김치)는 적당한 크기로 찢는다. 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	당근깨주먹밥	백미	22.8	35.0	① 밥을 고슬고슬하게 지은 후 소금과 참기름으로 간을 한다. ② 당근은 잘게 다진 후 식용유를 두른 팬에 볶고, 깨도 따로 볶는다. ③ 볶은 당근과 밥을 섞은 후 주먹밥 모양으로 만든다. ④ 주먹밥을 깨에 굴려 완성한다.
		당근	16.3	25.0	
		검정깨	1.6	2.5	
		참기름	0.7	1.0	
		식용유	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
	액상발효유	액상발효유	80.0	80.0	
오후죽간식	수박	수박	48.8	75.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	깨죽	백미	16.3	25.0	① 깨는 곱게 간다. ② 냄비에 불린 쌀, 깨와 적당량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. ③ 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. ④ 소금으로 간을 맞춘다.
		참깨	4.6	7.0	
		소금	0.1	0.1	
점심	백미밥	백미	35.8	55.0	
	순두부국	순두부	22.8	35.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 육수에 순두부를 넣어 끓이다가 채소와 다진 마늘, 파를 넣고 끓인다. ③ 간장으로 간한다.
		양파	3.3	5.0	
		호박	3.3	5.0	
		당근	2.0	3.0	
		파	1.3	2.0	
		멸치	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		건다시마	0.1	0.2	
	메추리알 장조림	메추리알	26.0	40.0	① 메추리알은 삶아 익힌 후 찬물로 식히고 껍질을 벗긴다. ② 간장, 설탕, 다진 마늘, 참기름으로 양념장을 만든다. ③ 냄비에 양념장을 넣고 끓으면 메추리알을 넣고 조린다. ④ 파를 넣고 졸이다 참깨를 뿌려 낸다.
		간장	1.3	2.0	
		파	1.3	2.0	
		설탕	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.3	0.5	
	버섯볶음	새송이버섯	9.8	15.0	① 새송이버섯, 양파, 파는 적당한 크기로 썬다. ② 팬에 식용유를 두르고 ①을 볶다가 간장으로 간을하고 참기름, 참깨로 마무리한다.
		양파	6.5	10.0	
		파	1.3	2.0	
		간장	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.3	0.5	
		식용유	0.3	0.5	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후간식	카스텔라	카스텔라	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. ② 냄비에 불린 쌀과 적당량의 물을 넣고 저어가며 끓인다.(현미는 충분히 불려 조리한다.) ③ 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓이다 소금으로 간을 맞춘다.
		백미	3.3	5.0	
		소금	0.1	0.1	
점심	수제함박스테이크	돼지고기	22.8	35.0	① 양파는 잘게 다진 후 버터를 두른 팬에 투명해질 때까지 볶은 후 식힌다. ② 그릇에 다진 소고기와 돼지고기, 양파, 빵가루, 우스타소스, 케첩, 다진 마늘, 달걀을 넣어 골고루 치댄다. ③ ②를 둥글고 납작하게 빻은 후 가운데는 눌러준다. ④ 식용유를 두른 팬에 ③을 노릇하게 굽습니다. ⑤ 스테이크소스를 곁들여 낸다.
		소고기	19.5	30.0	
		양파	13.0	20.0	
		달걀	6.5	10.0	
		돈까스 소스	2.0	3.0	
		빵가루	1.3	2.0	
		우스터 소스	1.3	2.0	
		식용유	1.3	2.0	
		버터	1.0	1.5	
		마늘	0.7	1.0	
		토마토 케첩	0.7	1.0	
	작은백미밥	백미	16.3	25.0	
	채소치즈샐러드	토마토	22.8	35.0	① 토마토와 치즈(리코타치즈 또는 유아치즈 등), 채소는 적당한 크기로 썬다. ② 올리브오일, 설탕, 식초, 소금, 레몬즙으로 드레싱을 만든다. ③ 토마토와 치즈에 드레싱을 곁들여 낸다.
		치즈	13.0	20.0	
		올리브유	1.3	2.0	
		레몬 과즙	0.1	0.2	
		설탕	0.1	0.2	
		식초	0.1	0.2	
		소금	0.1	0.1	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후간식	포마김밥	백미	19.5	30.0	① 밥을 고슬고슬하게 짓는다. ② 단무지와 당근은 적당한 크기로 썬다. ③ 시금치는 끓는 물에 데쳐 찬물에 헹군 후 물기를 빼고 소금, 참기름을 넣어 밑간한다. ④ 팬에 식용유를 두른 후 당근을 볶는다. ⑤ 지은 밥에 소금, 참기름을 넣어 간을 한 후 골고루 섞는다. ⑥ 김 위에 ⑤를 올린 후 당근, 단무지, 시금치를 넣어 풀리지 않도록 잘 말아준 후 먹기 좋은 크기로 썬다.
		단무지	2.0	3.0	
		당근	2.0	3.0	
		시금치	2.0	3.0	
		김	0.7	1.0	
		소금	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		식용유	0.3	0.5	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	표고버섯죽	백미	16.3	25.0	① 표고버섯과 당근은 잘게 다진다. ② 참기름을 두른 냄비에 불린 쌀과 다진 채소를 넣어 볶다가 적당량의 물을 넣고 끓인다. ③ 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. ④ 간장으로 간을 맞춘다.
		표고버섯	9.8	15.0	
		당근	3.3	5.0	
		간장	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
점심	울무밥	백미	35.8	52.0	
		울무	-	3.0	
	안매운육개장	소고기	19.5	30.0	① 적당량의 물에 핏물을 뺀 소고기와 다진 마늘을 넣고 국물을 낸다. ② 숙주, 얼갈이배추와 불린 고사리는 데쳐낸다. ③ 파는 적당한 크기로 썬다. ④ 소고기는 익으면 건져서 적당한 크기로 찢는다. ⑤ 참기름을 두른 냄비에 소고기, 숙주, 얼갈이배추, 고사리, 파를 넣고 볶는다. ⑥ ⑤에 육수를 넣고 간장으로 간을 맞춘다.
		숙주나물	3.3	5.0	
		얼갈이배추	3.3	5.0	
		고사리	2.0	3.0	
		파	2.0	3.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
	두부조림	두부	29.3	45.0	① 두부는 적당한 크기로 썰어 물기를 뺀다. ② 다진 파, 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 참기름, 깨를 섞어 양념장을 만든다. ③ 팬에 식용유를 두르고 두부를 올려 앞뒤로 노릇하게 구운 후 양념과 물을 넣어 조린다.
		간장	1.3	2.0	
		식용유	0.7	1.0	
		파	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		설탕	0.2	0.3	
		참깨	0.1	0.2	
		고춧가루	0.1	0.1	
	김자반	김	2.0	3.0	
		참기름	0.7	1.0	
		소금	0.1	0.1	
	백김치	백김치	13.0	20.0	
오후간식	찐고구마	고구마	26.0	40.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	복숭아	복숭아	32.5	50.0	
오전죽간식	흑임자죽	백미	16.3	25.0	① 쌀은 불린다. ② 믹서기에 불린 쌀과 흑임자를 넣고 물을 부어 곱게 간다. ③ 냄비에 ②를 붓고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
		검정깨	1.6	2.5	
		소금	0.1	0.1	
점심	보리밥	백미	35.8	52.0	
		보리	-	3.0	
	아욱된장국	아욱	22.8	35.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 아욱과 파는 적당한 크기로 찢는다. ③ 육수에 아욱과 파를 넣고 끓인다.
		파	2.0	3.0	
		멸치	0.7	1.0	
		된장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		건다시마	0.1	0.2	
	고등어살 카레구이	고등어	29.3	45.0	① 고등어는 손질하여 적당한 크기로 썰고 소금으로 밑간한 후 카레가루를 골고루 묻힌다. ② 팬에 식용유를 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
		식용유	1.6	2.5	
		카레가루	1.3	2.0	
		소금	0.1	0.1	
	감자조림	감자	55.3	85.0	① 감자는 적당한 크기로 찢는다. ② 냄비에 감자, 간장, 설탕, 올리고당, 참기름, 적당량의 물을 넣고 끓인다. ③ 감자가 익으면 깨를 뿌려낸다.
		간장	0.7	1.0	
		올리고당	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.3	0.5	
	볶음김치	배추김치	13.0	20.0	① 김치(배추김치 또는 백김치)는 적당한 크기로 찢는다. 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	수제비	밀가루	19.5	30.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 밀가루는 익반죽하여 젖은 보자기에 싸둔다. ③ 감자, 호박, 대파은 적당한 크기로 찢는다. ④ 육수에 감자, 호박을 넣고 끓이다가 밀가루 반죽을 얇게 뜯어 넣는다. ⑤ 간장으로 간을 맞춘다.
		감자	3.3	5.0	
		호박	3.3	5.0	
		파	1.3	2.0	
		멸치	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		건다시마	0.1	0.2	
	호상발효유	호상발효유	85.0	85.0	
오후죽간식	복숭아	복숭아	32.5	50.0	
	호상발효유	호상발효유	85.0	85.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	게살죽	백미	16.3	25.0	① 게살은 얇게 찢는다. ② 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀과 게살을 넣고 볶은 후 물을 붓고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
		게살	6.5	10.0	
		참기름	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
점심	돼지고기 카레라이스	백미	35.8	55.0	① 밥을 고슬고슬하게 짓는다. ② 돼지고기와 채소는 적당한 크기로 썰고, 카레가루는 물에 잘 풀어둔다. ③ 냄비에 식용유를 두르고 다진 마늘과 돼지고기를 넣어 볶다가 채소를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 물을 부어 끓이다가 풀어 놓은 카레를 붓고 잘 저어주며 끓이고 농도에 따라 물을 보충한다. ⑤ 그릇에 지은 밥을 담고 ④를 올린다.
		돼지고기	19.5	30.0	
		감자	6.5	10.0	
		당근	6.5	10.0	
		양파	6.5	10.0	
		호박	6.5	10.0	
		카레가루	3.3	5.0	
		식용유	1.3	2.0	
		마늘	0.3	0.5	
	부추달걀국	달걀	19.5	30.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 풀고, 부추는 적당한 크기로 찢는다. ③ 냄비에 육수를 붓고 끓이다가 ②와 부추, 다진 마늘을 넣어 한소끔 끓이고 소금으로 간을 한다.
		부추	2.0	3.0	
		건다시마	0.7	1.0	
		멸치	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
	옥수수샐러드	옥수수	26.0	40.0	① 옥수수는 체에 받쳐 물기를 빼고, 채소는 잘게 찢는다. ② 그릇에 ①을 담고 마요네즈를 넣어 골고루 버무린다.
		양파	3.3	5.0	
		오이	3.3	5.0	
		빨강파프리카	3.3	5.0	
		마요네즈	1.6	2.5	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후간식	연두부찜 (사과소스)	연두부	26.0	40.0	① 연두부는 끓는 물에 살짝 데치거나 전자렌지에 살짝 돌려 준비한다. ② 사과는 한 쪽 정도 잘라서 강판이나 블렌더에 간다. ③ 그릇에 연두부를 담고 소스를 곁들인다.
		사과	13.0	20.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	자두	자두	32.5	50.0	
오전죽간식	타락죽	우유	32.5	50.0	① 양파는 잘게 다지고, 불린 쌀은 믹서기에 곱게 간다. ② 참기름을 두른 냄비에 양파를 넣고 볶다가 쌀과 적당량의 물을 넣고 끓인다. ③ 쌀이 익으면 우유를 넣고 저어가며 끓인다. ④ 소금으로 간을 맞춘다.
		백미	16.3	25.0	
		양파	3.3	5.0	
		참기름	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
점심	백미밥	백미	35.8	55.0	① 건미역은 물에 불려 적당한 크기로 찢는다. ② 오이와 당근은 적당한 크기로 채썬다. ③ 적당량의 물에 설탕, 식초, 간장으로 간을 맞춘다. ④ 냉국에 미역과 오이를 넣고 깨를 부려 낸다.
	오이미역냉국 (대체:미역국)	오이	13.0	20.0	
		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	
	소불고기	소고기	29.3	45.0	① 소고기, 양파, 당근, 느타리버섯은 적당한 크기로 찢는다. ② 그릇에 소고기를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣어 골고루 버무려 재워둔다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②를 넣어 볶다가 당근, 양파, 파, 느타리버섯을 넣고 볶는다.
		양파	6.5	10.0	
		느타리버섯	3.3	5.0	
		당근	3.3	5.0	
		파	2.0	3.0	
		간장	0.7	1.0	
		식용유	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		설탕	0.1	0.2	
	콩나물무침	콩나물	22.8	35.0	① 콩나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 데친 콩나물에 다진 대파, 다진 마늘, 소금, 고춧가루, 참깨, 참기름을 넣어 버무려낸다.
		파	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.1	0.2	
		고춧가루	-	0.1	
		소금	0.1	0.1	
	볶음김치	배추김치	13.0	20.0	① 김치(배추김치 또는 백김치)는 적당한 크기로 찢는다. 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	유부초밥	백미	13.0	20.0	① 밥을 고슬고슬하게 짓는다. ② 유부는 어슷하게 반으로 썰어 끓는 물에 데치고 찬물에 헹군 후 물기를 뺀다. ③ 당근, 피망은 잘게 다진 후 식용유를 두른 팬에 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 당근, 피망을 넣은 후 설탕, 식초, 간장, 깨를 넣고 골고루 섞는다. ⑤ 유부에 ④를 채워 넣는다.
		유부	9.8	15.0	
		당근	2.0	3.0	
		초록피망	2.0	3.0	
		식초	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		설탕	0.3	0.5	
		검정깨	0.3	0.5	
		식용유	0.3	0.5	
	액상발효유	액상발효유	80.0	80.0	
오후죽간식	자두	자두	32.5	50.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	들깨죽	백미	16.3	25.0	① 냄비에 불린 쌀과 적당량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. ② 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 들깨가루를 넣어 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. ③ 간장으로 간을 한다.
		들깨가루	3.3	5.0	
		간장	0.3	0.5	
점심	찜쌀밥	백미	32.5	50.0	
		찜쌀	3.3	5.0	
	닭다리삼계탕	닭고기	32.5	50.0	① 닭다리는 손질하여 준비한다. ② 냄비에 물을 붓고 닭, 양파, 대추, 파, 마늘을 넣고 끓인다. ③ 소금으로 간을 한다. (배식 할 때는 닭고기 살만 발라서 먹기 좋게 찢어 준다)
		마늘	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		대추	2.0	3.0	
		파	2.0	3.0	
		소금	0.1	0.1	
		잔멸치	5.2	8.0	
	잔멸치 아몬드볶음	아몬드	-	5.0	① 팬에 식용유를 두른 후 멸치를 노릇하게 볶는다. ② 잘게 썬 아몬드를 넣고 볶다가 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	
	수박	수박	48.8	75.0	
오후간식	어묵탕	어묵	19.5	30.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 어묵과 무, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 육수를 붓고 다진 마늘과 무를 넣어 끓이다가 어묵과 파를 넣어 함께 끓이고 소금, 간장으로 간을 한다.
		무	6.5	10.0	
		파	1.3	2.0	
		멸치	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		건다시마	0.1	0.2	
		소금	0.1	0.1	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	자두	자두	32.5	50.0	
오전죽간식	두부죽	백미	16.3	25.0	① 두부는 적당한 크기로 찐다. ② 냄비에 불린 쌀과 적당량의 물을 넣고 끓인다. ③ 두부를 넣고 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. ④ 소금으로 간한다.
		두부	9.8	15.0	
		소금	0.1	0.1	
점심	차조밥	백미	35.8	52.0	
		차조	-	3.0	
	맑은새우탕	새우	16.3	25.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 채소와 새우는 적당한 크기로 찐다. ③ 육수에 다진 마늘과 재료를 넣고 넣고 끓인 뒤 간장으로 간을 한다.
		무	6.5	10.0	
		양파	3.3	5.0	
		호박	3.3	5.0	
		멸치	0.7	1.0	
		파	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
	오리고기 채소볶음	오리고기	26.0	40.0	① 오리고기와 채소는 적당한 크기로 찐다. ② 그릇에 오리고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름을 넣어 골고루 버무린다. ③ 팬에 식용유를 두르고 오리고기를 넣어 볶다가 채소를 넣고 함께 볶는다.
		당근	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		호박	3.3	5.0	
		식용유	1.3	2.0	
		간장	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
	오이나물 (만1-2세)	오이	22.8	-	① 오이는 적당한 크기로 썰어 데친 후 물기를 빼둔다. ② 데친 오이에 다진 마늘, 참기름, 소금을 넣어 무친 후 깨를 뿌린다.
		마늘	0.3	-	
		참기름	0.6	-	
		참깨	0.3	-	
		소금	0.1	-	
	오이무침 (만3-5세)	오이	-	35.0	① 오이는 적당한 크기로 찐다. ② 그릇에 다진 파, 다진 마늘을 담고, 간장, 고춧가루, 참기름을 넣어 양념을 만든다. ③ ②에 양념을 넣어 골고루 버무리고 참깨로 마무리한다.
		간장	-	1.0	
		마늘	-	0.5	
		참기름	-	0.5	
		파	-	0.5	
		고춧가루	-	0.3	
		참깨	-	0.2	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후일반간식	모닝빵	모닝빵	26.0	40.0	
	우유	우유	100.0	100.0	
오후죽간식	자두	자두	32.5	50.0	
	호상발효유	호상발효유	100.0	85.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	대구살생선죽	백미	16.3	25.0	① 대구살은 가시를 제거하고 데쳐서 잘게 다지고, 당근도 잘게 다진다. ② 냄비에 불린 쌀과 적당량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. ③ 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 당근과 대구살을 넣어 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. ④ 간장으로 간을 맞춘다.
		대구	13.0	20.0	
		당근	3.3	5.0	
		간장	0.3	0.5	
점심	소고기 콩나물밥 (양념장)	백미	35.8	55.0	① 쌀은 불리고 콩나물은 다듬어 씻은 후 물기를 뺀다. ② 쪽파는 잘게 다지고, 간장과 참기름, 깨, 고춧가루와 양념장을 만든다 ③ 다진 소고기는 간장과 참기름, 다진 마늘로 양념 후 식용유를 두른 팬에 볶는다. ④ 솥에 불린 쌀을 넣고 그 위에 볶은 소고기, 콩나물을 얹어 밥을 짓는다. ⑤ 밥과 양념장을 함께 낸다.
		콩나물	22.8	35.0	
		소고기	16.3	25.0	
		파	1.3	2.0	
		간장	0.7	1.0	
		마늘	0.7	1.0	
		식용유	0.7	1.0	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.3	0.5	
		고춧가루	-	0.1	
	근대된장국	근대	22.8	35.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 근대와 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 근대와 파를 넣고 끓인다.
		파	2.0	3.0	
		멸치	0.7	1.0	
		된장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		건다시마	0.1	0.2	
	고구마조림	고구마	40.0	30.0	① 고구마는 적당한 크기로 썬다. ② 냄비에 고구마, 간장, 설탕, 올리고당, 참기름, 적당량의 물을 넣고 끓인다. ③ 고구마가 익으면 깨를 뿌려낸다.
		간장	1.3	2.0	
		올리고당	1.3	2.0	
		참기름	0.7	1.0	
		깨소금	0.3	0.5	
	볶음김치	배추김치	13.0	20.0	① 김치(배추김치 또는 백김치)는 적당한 크기로 썬다. 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	
오후간식	생과일 우유화채	우유	65.0	100.0	① 과일은 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 우유와 올리고당을 넣고 섞은 후 과일을 넣는다. (구입 가능한 과일로 대체 가능)
		수박	32.5	50.0	
		복숭아	6.5	10.0	
		사과	6.5	10.0	
		키위	6.5	10.0	
		올리고당	0.3	0.5	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	바나나	바나나	32.5	50.0	
	보리차	보리차	65.0	100.0	
오전죽간식	브로콜리죽	백미	16.3	25.0	① 채소는 잘게 다진다. ② 냄비에 불린 쌀과 적당량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. ③ 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 다진 채소를 넣어 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. ④ 참기름을 넣고 소금으로 간을 맞춘다.
		브로콜리	16.3	25.0	
		당근	3.3	5.0	
		참기름	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
점심	흑미밥	백미	35.8	52.0	
		흑미	-	3.0	
	맑은버섯국	유부	13.0	20.0	① 냄비에 물과 멸치, 다시마를 넣고 끓이다가 물이 끓기 시작하면 다시마를 건져낸다. 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	
		건다시마	0.1	0.2	
	참치달걀말이	달걀	26.0	40.0	① 달걀을 풀어 소금, 참치를 섞는다. ② 실파는 잘게 썰어 ①에 넣고 식용유를 두른 팬에 부친다.
		통조림참치	13.0	20.0	
		식용유	1.3	2.0	
		파	0.7	1.0	
		소금	0.1	0.1	
	얼갈이나물	얼갈이배추	22.8	35.0	① 얼갈이는 끓는 물에 데친 후 적당한 크기로 찢는다. ② 데친 얼갈이에 참기름, 깨, 다진 마늘, 간장을 넣고 버무려낸다.
		참기름	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		참깨	0.3	0.5	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후일반간식	단호박범벅	단호박	55.3	85.0	① 단호박은 적당한 크기로 썰어 찜통에 찐 후 으갠다. ② 마요네즈와 건포도를 넣고 골고루 섞는다. (TIP. 뽁뽁하다면 우유를 넣어도 좋습니다.)
		건포도	3.3	5.0	
		마요네즈	1.6	2.5	
	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	옥수수죽	백미	16.3	25.0	① 옥수수는 믹서에 넣어 살짝 간다. ② 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀을 넣고 물을 부어 끓이다가 옥수수를 넣고 소금으로 간을 한다.
		옥수수	9.8	15.0	
		소금	0.1	0.1	
점심	백미밥	백미	35.8	55.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 감자와 양파, 파는 적당한 크기로 썬다. ③ ①에 감자를 넣어 끓이다가 양파와 파, 다진 마늘을 넣고 끓인 후 간장으로 간을 한다.
	감자양파국	감자	19.5	30.0	
		양파	13.0	20.0	
		파	1.3	2.0	
		멸치	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		건다시마	0.1	0.2	
	간장 돼지불고기	돼지고기	29.3	45.0	① 돼지고기와 채소는 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣어 골고루 버무린다. ③ 팬에 식용유를 두르고 돼지고기를 넣어 볶다가 채소를 넣고 볶는다.
		양파	6.5	10.0	
		당근	3.3	5.0	
		파	2.0	3.0	
		간장	1.3	2.0	
		식용유	1.3	2.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		설탕	0.1	0.2	
	가지나물	가지	22.8	35.0	① 가지는 반으로 갈라 찜통에 찌 후 적당한 크기로 찢는다. ② 그릇에 다진 마늘, 다진 파, 간장, 참기름, 참깨를 넣고 양념장을 만든다. ③ 양념장과 가지를 골고루 버무린다.
		파	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.1	0.2	
	볶음김치	배추김치	13.0	20.0	① 김치(배추김치 또는 백김치)는 적당한 크기로 썬다. 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	
오후간식	 한입제철DAY 치커리 볶음쌀국수	쌀국수면	16.3	25.0	① 쌀국수면은 찬물에 담가 불리고 새우는 깨끗이 씻어 손질하여 준비한다. ② 채소는 적당한 크기로 채 썰고 숙주나물은 적당한 크기로 손질한다. ③ 식용유를 두른 팬에 양파와 마늘을 넣어 향을 내고 새우와 피망을 넣고 볶는다. ④ 새우가 익으면 불린 쌀국수와 숙주나물을 넣고 간장과 설탕을 넣어 볶는다. ⑤ 쌀국수가 익으면 달걀을 넣어 함께 볶는다. ⑥ 마지막에 치커리를 넣고 10~20초 정도 살짝 볶아 낸다.
		새우	6.5	10.0	
		달걀	4.6	7.0	
		숙주나물	3.3	5.0	
		양파	2.0	3.0	
		치커리	2.0	3.0	
		초록피망	2.0	3.0	
		간장	1.3	2.0	
		마늘	0.7	1.0	
		설탕	0.7	1.0	
		식용유	0.3	0.5	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	키위	키위	32.5	50.0	
오전죽간식	단호박죽	단호박	26.0	40.0	① 단호박 껍질을 벗기고 속을 파낸 후 적당한 크기로 찐다. ② 냄비에 물을 붓고 단호박을 넣어 끓이고 단호박이 어느 정도 익으면 으깨어 가며 끓인다. ③ 그릇에 찹쌀가루와 물을 섞어 만든 찹쌀물을 만들고 ②에 넣어 농도를 맞추고 잘 저어주며 설탕을 넣어 간을 한다.
		찹쌀가루	6.5	10.0	
		설탕	0.7	1.0	
점심	하이라이스	백미	35.8	55.0	① 밥을 고슬고슬하게 짓는다. ② 돼지고기, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰고, 하이라이스가루는 물에 잘 풀어둔다. ③ 냄비에 식용유를 두르고 돼지고기를 넣어 볶다가 양파, 당근을 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 물을 부어 끓이다가 풀어 놓은 하이라이스가루를 푼 물을 붓고 잘 저어주며 끓이고 농도에 따라 물을 보충한다. ⑤ 그릇에 지은 밥을 담고 ④를 올린다.
		돼지고기	19.5	30.0	
		당근	6.5	10.0	
		양파	6.5	10.0	
		하이라이스 가루	6.5	10.0	
		식용유	1.3	2.0	
	유부장국	유부	13.0	20.0	① 냄비에 물을 붓고 미소된장을 풀고 끓인다. ② 유부와 파는 적당한 크기로 찐다. ③ ①에 ②와 파와 다진 마늘을 넣고 끓인다.
		파	1.3	2.0	
		된장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
	우엉 들깨소스무침	우엉	22.8	35.0	① 우엉은 채 썰어 끓는 물에 데친 후 찬물에 헹군다. ② 그릇에 마요네즈, 들깨가루, 식초, 설탕을 넣고 드레싱을 만든다. ③ 우엉과 드레싱을 골고루 무친다.
		마요네즈	1.6	2.5	
		들깨가루	1.3	2.0	
		설탕	0.1	0.1	
		식초	0.1	0.1	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후간식	채소튀김	튀김가루	6.5	10.0	① 채소는 적당한 크기로 채썬다. ② 그릇에 튀김가루와 달걀, 소금, 적당량의 물로 튀김 반죽을 만든다. ③ ②에 채소를 넣고 식용유를 두른 팬에 바삭하게 튀겨낸다.
		감자	3.3	5.0	
		달걀	3.3	5.0	
		당근	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		깻잎	2.0	3.0	
		식용유	2.0	3.0	
		소금	0.1	0.1	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	채소죽	백미	16.3	25.0	① 당근과, 감자 양파는 잘게 다진다. ② 냄비에 불린 쌀과 적당량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. ③ 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 다진 채소를 넣어 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. ④ 참기름을 넣고 소금으로 간을 맞춘다.
		당근	6.5	10.0	
		감자	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		참기름	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
점심	수수밥	백미	35.8	52.0	
		수수	-	3.0	
	무된장국	무	19.5	30.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 무는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
		파	1.3	2.0	
		된장	0.7	1.0	
		멸치	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		건다시마	0.1	0.2	
	소고기두부볶음	소고기	19.5	30.0	① 소고기와 두부, 대파는 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 소고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름을 넣어 골고루 버무린다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②을 넣어 볶다가 두부와 대파를 넣고 볶는다.
		두부	13.0	20.0	
		파	2.0	3.0	
		식용유	1.3	2.0	
		간장	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
	열무나물	열무	22.8	35.0	① 열무는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 당근은 적당한 크기로 채 썬다. ③ 그릇에 열무, 당근, 다진 마늘을 담고, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
		당근	3.3	5.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.1	0.2	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후간식	찜감자	감자	55.3	85.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	멜론	멜론	48.8	75.0	
오전죽간식	치즈죽	백미	16.3	25.0	① 양파와 치즈는 잘게 다진다. ② 냄비에 불린 쌀과 적당량의 물을 넣고 센불에서 저어가며 끓인다. ③ 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 양파를 넣어 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. ④ 치즈를 넣고 조금 더 끓인다.
		양파	6.5	10.0	
		치즈	6.5	10.0	
점심	현미밥	백미	35.8	52.0	현미는 충분히 불려 조리한다.
		현미	-	3.0	
	물만둣국	만두	22.8	35.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 풀고, 애호박과 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 만두와 애호박을 넣고 끓이다가 익으면 달걀과 파를 넣는다. ④ 간장과 참기름으로 간을 맞추고, 김가루를 뿌려낸다.
		달걀	6.5	10.0	
		호박	6.5	10.0	
		파	2.0	3.0	
		김	0.7	1.0	
		멸치	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		건다시마	0.1	0.2	
	삼치살무조림	삼치	29.3	45.0	① 삼치살과 무는 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 삼치살을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
		무	6.5	10.0	
		간장	1.3	2.0	
		고춧가루	-	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
	애호박나물	호박	22.8	35.0	① 애호박은 부채꼴 모양으로 썰어 소금에 살짝 절인 후 물에 헹구고 물기를 짠다. ② 달군 팬에 참기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 애호박을 넣고 재빨리 볶은 후 간장으로 간을 하고, 참깨로 마무리한다.
		간장	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.1	0.2	
	볶음김치	소금	0.1	0.1	① 김치(배추김치 또는 백김치)는 적당한 크기로 썬다. ② 식용유를 두른 팬에 김치와 설탕을 넣어 볶고, 참기름과 깨를 뿌려낸다.
		배추김치	13.0	20.0	
		식용유	0.2	0.3	
		참기름	0.1	0.2	
오후일반간식	김자반주먹밥	백미	22.8	35.0	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 지은 밥에 소금, 참기름을 넣어 골고루 섞는다. ③ 밥을 먹기 좋은 크기로 뭉친 후 김자반을 묻힌다.
		김	2.0	3.0	
		참기름	0.7	1.0	
		소금	0.1	0.1	
	우유	우유	100.0	100.0	
오후죽간식	멜론	멜론	48.8	75.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	부추참쌀죽	참쌀	16.3	25.0	① 부추와 당근은 잘게 다진다. ② 냄비에 불린 쌀과 다진 채소, 적당량의 물을 넣고 저어가며 끓인다. ③ 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. ④ 참기름을 넣고 소금으로 간을 맞춘다.
		부추	13.0	20.0	
		당근	3.3	5.0	
		참기름	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
점심	닭살 피망볶음밥	백미	35.8	55.0	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 닭고기, 피망은 적당한 크기로 찌다. ③ 그릇에 간장, 참기름, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘, 파를 볶다가 피망을 넣고 함께 볶는다. ⑤ 닭고기를 넣어 함께 볶다가 지은 밥을 넣고 섞은 후 양념을 넣어 골고루 버무리며 볶는다.
		닭고기	19.5	30.0	
		피망	13.0	20.0	
		파	3.3	5.0	
		식용유	1.3	2.0	
		간장	0.7	1.0	
		마늘	0.7	1.0	
		참기름	0.1	0.2	
		후추	0.1	0.1	
	맑은채소죽	호박	13.0	20.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. ② 채소는 적당한 크기로 찌다. ③ 냄비에 육수와 채소를 넣고 끓이고, 간장으로 간한다.
		양파	6.5	10.0	
		당근	3.3	5.0	
		멸치	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		건다시마	0.1	0.2	
	마카로니 샐러드	소금	0.1	0.1	① 마카로니는 끓는 물에 소금을 넣고 삶아 익힌 후 물기를 뺀다. ② 채소는 적당한 크기로 찌다. ③ 마카로니, 채소, 마요네즈, 설탕을 골고루 버무린다.
		마카로니	16.3	25.0	
		당근	3.3	5.0	
		양배추	3.3	5.0	
		파프리카	3.3	5.0	
		마요네즈	1.6	2.5	
		설탕	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
	백김치	백김치	13.0	20.0	
오후간식	고구맛탕	고구마	26.0	40.0	① 고구마는 적당한 크기로 찌다. ② 튀김냄비에 식용유를 부어 적당한 온도가 되면 고구마를 넣어 튀긴다. 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	배	배	32.5	50.0	
오전죽간식	달걀죽	달걀	16.3	25.0	① 달걀은 곱게 푼다. ② 냄비에 불린 쌀과 적당량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. ③ 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 달걀을 넣어 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. ④ 참기름을 넣고 소금으로 간을 맞춘다.
		백미	16.3	25.0	
		참기름	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
점심	백미밥	백미	35.8	55.0	
	시원한 도토리묵국 (대체: 도토리묵국)	도토리묵	39.0	60.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 내고, 식힌 후 간장으로 간을 한다. ② 도토리묵은 적당한 크기로 잘게 썰고, 김은 구운 후 부숴 김가루를 만든다. ③ 배추김치와 파는 잘게 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 ③을 담고 참기름으로 골고루 버무린다. ⑤ 그릇에 도토리묵을 담고 육수를 부은 후 ④를 올린다.
		배추김치	-	10.0	
		파	1.3	2.0	
		김	0.7	1.0	
		멸치	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
	돼지고기 간장볶음	돼지고기	29.3	45.0	① 돼지고기와 채소는 적당한 크기로 찐다. ② 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름을 넣어 골고루 버무린다. 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	
	브로콜리무침 (만1-2세)	브로콜리	22.8	-	① 브로콜리는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 찐다. ② 브로콜리에 참기름, 깨, 소금으로 간하여 무쳐낸다.
		깨	0.3	-	
		참기름	0.3	-	
		소금	0.1	-	
	브로콜리초무침 (만3-5세)	브로콜리	-	35.0	① 브로콜리는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 찐다. 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	배추김치	13.0	20.0	① 김치(배추김치 또는 백김치)는 적당한 크기로 찐다. 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	버섯리조또	우유	19.5	30.0	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 버섯과 양파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 버섯과 양파를 넣어 함께 볶는다. ④ ③에 우유, 생크림을 넣어 끓인다. ⑤ ④에 ①을 넣어 골고루 섞으며 살짝 졸인다.
		백미	16.3	25.0	
		양송이버섯	13.0	20.0	
		양파	6.5	10.0	
		크림	3.3	5.0	
		마늘	0.7	1.0	
		식용유	0.7	1.0	
		소금	0.1	0.1	
	액상발효유	액상발효유	80.0	80.0	
오후죽간식	배	배	32.5	50.0	
	액상발효유	액상발효유	80.0	80.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	현미찰쌀죽	현미	6.5	10.0	① 냄비에 불린 쌀과 적당량의 물을 넣고 저어가며 끓인다. ② 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓이다 소금으로 간을 맞춘다.
		찰쌀	6.5	10.0	
		백미	3.3	5.0	
		소금	0.1	0.1	
점심	차조밥	백미	35.8	52.0	
		차조	-	3.0	
	소고기국	소고기	19.5	30.0	① 소고기, 무, 대파는 적당한 크기로 썬다. ② 냄비에 참기름을 두르고, 소고기를 볶다가 익으면 무를 넣고 볶는다. ③ 적당량의 물을 넣고 끓이면 파를 넣고, 간장으로 간을 한다.
		무	9.8	15.0	
		파	1.3	2.0	
		간장	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
	생선가스 (소스)	대구튀김	32.5	50.0	① 튀김냄비에 식용유를 부어 적당한 온도가 되면 생선가스를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ② 튀긴 생선가스에 소스를 곁들인다.
		식용유	1.6	2.5	
		타르타르소스	1.6	2.5	
	콩나물무침	콩나물	22.8	35.0	① 콩나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 데친 콩나물에 다진 대파, 다진 마늘, 소금, 고춧가루, 참깨, 참기름을 넣어 버무려낸다.
		파	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.1	0.2	
		고춧가루	-	0.1	
		소금	0.1	0.1	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후간식	토마토 스크램블에그	달걀	29.3	45.0	① 그릇에 달걀을 풀고 우유, 소금을 넣고 섞는다. ② 토마토는 적당한 크기로 다진다. ③ 팬에 식용유를 두르고 다진 토마토를 볶다가 ①을 넣어 저으면서 익힌다.
		우유	6.5	10.0	
		토마토	6.5	10.0	
		식용유	1.3	2.0	
		소금	0.1	0.1	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	오렌지	오렌지	32.5	50.0	
오전죽간식	누룽지죽	누룽지	16.3	25.0	
점심	마파두부덮밥	백미	35.8	55.0	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 두부는 깍둑썰기하고 돼지고기는 다진다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 감자녹말과 물을 1:1 비율로 넣어 녹말물을 만든다. ⑤ 그릇에 고추장, 된장, 설탕, 간장, 적당량의 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑥ 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘, 파를 볶다가 다진 돼지고기를 넣고 함께 볶는다. ⑦ ⑥에 두부와 양념을 넣고 볶다가 녹말물을 넣어 농도를 맞춘다. ⑧ 그릇에 지은 밥을 담고 ⑦을 올린다.
		두부	19.5	30.0	
		돼지고기	13.0	20.0	
		파	2.0	3.0	
		식용유	1.3	2.0	
		전분가루	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		고추장	-	0.5	
		된장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		설탕	0.1	0.2	
	어묵국	어묵	13.0	20.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 어묵과 무, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 육수를 붓고 다진 마늘과 무를 넣어 끓이다가 어묵과 파를 넣어 함께 끓이고 소금, 간장으로 간을 한다.
		무	6.5	10.0	
		파	1.3	2.0	
		멸치	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		건다시마	0.1	0.2	
		소금	0.1	0.1	
	가지전	가지	22.8	35.0	① 가지는 적당한 두께로 어슷 썰고 소금으로 간을 한다. ② 가지에 밀가루, 달걀물을 묻힌 후 식용유를 두른 팬에 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다. ③ 간장, 참기름, 식초로 양념장을 만든다.
		달걀	6.5	10.0	
		밀가루	2.0	3.0	
		식용유	1.6	2.5	
		간장	0.7	1.0	
		식초	0.1	0.2	
		참기름	0.1	0.2	
		소금	0.1	0.1	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후간식	잼식빵	식빵	26.0	40.0	
		딸기잼	3.3	5.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	소고기수프	우유	65.0	100.0	① 소고기는 잘게 다진다. ② 냄비에 버터를 두른 후 밀가루를 볶는다. ③ ②에 우유와 소고기를 넣고 끓인 후 소금으로 간을 맞춘다.
		밀가루	6.5	10.0	
		소고기	6.5	10.0	
		버터	1.3	2.0	
		소금	0.1	0.1	
점심	흑미밥	백미	35.8	52.0	
		흑미	-	3.0	
	맑은김치국	배추김치	13.0	20.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 배추김치는 양념을 씻어 낸 후 적당한 크기로 썰고, 양파도 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 배추김치와 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
		양파	6.5	10.0	
		파	3.3	5.0	
		멸치	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		건다시마	0.1	0.2	
	달걀찜	식용유	26.0	40.0	① 당근은 적당한 크기로 다진다. ② 그릇에 달걀을 풀고, 달걀과 동일한 양만큼의 물과 소금을 넣고 섞는다. ③ ②에 ①을 넣고 섞은 후 찜통에 넣어 찜는다.
		간장	13.0	20.0	
		마늘	1.3	2.0	
		참기름	0.1	0.1	
	새우살 감자볶음	달걀	22.8	35.0	① 새우살은 깨끗이 손질하여 물기를 제거한다. ② 감자, 당근, 양파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 식용유 두른 팬에 다진 마늘을 넣고 볶는다. ④ 감자, 당근, 양파를 넣고 볶다가 반쯤 익으면 새우살을 넣고 볶는다. ⑤ ④에 간장으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
		당근	13.0	20.0	
		파	2.0	3.0	
		소금	2.0	3.0	
		감자	1.3	2.0	
		새우	0.7	1.0	
		당근	0.3	0.5	
		양파	0.3	0.5	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후간식	찐단호박	단호박	55.3	85.0	
	우유	우유	100.0	100.0	