

생 일 식 단

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	브로콜리죽	백미	16.3	25.0	① 채소는 잘게 다진다. ② 냄비에 불린 쌀과 적당량의 육수(물)를 넣고 저어가며 끓인다. ③ 끓어오르면 다진 채소를 넣어 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. ④ 소금으로 간하고 불을 끄고 참기름으로 마무리한다.
		브로콜리	16.3	25.0	
		당근	3.3	5.0	
		참기름	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
점심	백미밥	백미	35.8	55.0	
	들깨미역국	미역	3.3	5.0	① 적당량의 물에 다시마와 멸치를 넣어 육수를 낸다. ② 건미역은 불려 적당한 크기로 찢다. ③ 냄비에 미역과 육수(물)를 약간 넣고 볶다가 육수(물)를 넣고 끓인다. ④ 미역이 충분히 익었을 때 들깨가루를 넣고 간장으로 간을 맞춘다.
		들깨가루	2.0	3.0	
		멸치	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		들기름	0.3	0.5	
		건다시마	0.1	0.2	
	수제닭강정	닭고기	29.3	45.0	① 닭살은 소금, 후춧가루로 밑간하고, 마늘은 다진다. ② 그릇에 튀김가루, 달걀, 물을 넣고 섞어 튀김옷을 만든 후 닭살에 입힌다. ③ 튀김냄비에 식용유를 부어 적당한 온도가 되면 ②를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. 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	
	시금치나물	시금치	13.0	20.0	① 시금치는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 당근은 적당한 크기로 채 썬다. ③ 그릇에 시금치, 당근, 다진 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
		당근	22.8	35.0	
		간장	3.3	5.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.2	
	배추김치	배추김치	0.1	0.1	
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	크림수프	우유	65.0	100.0	① 냄비에 버터를 두른 후 밀가루를 볶는다. 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	소고기 김가루주먹밥	백미	35.8	55.0	① 쌀을 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 소고기는 잘게 다진다. ③ 팬에 식용유를 두르고, 소고기와 간장, 설탕을 넣어 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 소고기, 소금, 참기름, 김가루를 넣고 골고루 섞어 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
		소고기	22.8	35.0	
		간장	0.7	1.0	
		조미김	0.7	1.0	
		식용유	0.7	1.0	
		참기름	0.3	0.5	
		설탕	0.1	0.2	
		소금	0.1	0.1	
	단무지	단무지	13.0	20.0	
	오렌지	오렌지	32.5	50.0	
	과채주스	과채주스	65.0	100.0	
오후간식	고구마전	고구마	26.0	40.0	① 고구마는 껍질을 제거하고 적당한 크기로 썬다. ② 부침가루, 달걀, 소금과 물을 섞어 반죽을 만든다. ③ 고구마에 반죽을 입히고 식용유를 두른 팬에 굽는다.
		부침가루	3.3	5.0	
		달걀	3.3	5.0	
		식용유	1.3	2.0	
		소금	0.1	0.1	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		변경 후 조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	사과	사과	32.5	50.0	
오전죽간식	청경채죽	백미	16.3	25.0	① 쌀은 불리고, 청경채와 마늘은 잘게 다진다. ② 냄비에 ①의 불린 쌀과 육수(물)를 약간 넣고 약불에서 끓여 다진 마늘을 넣어 향을 낸 후 청경채를 넣는다. ③ ②에 적당량의 육수(물)를 붓고 끓이다가 소금과 간장으로 간하고 불을 끄고 참기름으로 마무리한다.
		청경채	13.0	20.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		파	0.1	0.1	
점심	울무밥	백미	35.8	52.0	
		울무	-	3.0	
	맑은두붓국	두부	22.8	35.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 두부와 무, 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 무와 두부를 넣고 끓이다가 파를 넣고 끓인다. ④ 참기름과 간장으로 간을 맞춘다.
		무	6.5	10.0	
		파	1.3	2.0	
		멸치	0.7	1.0	
		울무	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		건다시마	0.1	0.2	
	훈제오리구이	오리고기	29.3	45.0	① 훈제오리는 먹기 좋은 크기로 썬다. ② 팬에 훈제오리를 올려 구운 후 기름기를 빼서 낸다.
	우영조림	우영	22.8	35.0	① 우영은 채 썰어 끓는 물에 데친 후 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 간장, 올리고당, 참기름, 깨, 적당량의 물을 넣고 양념을 만든다. ③ 냄비에 우영과 양념을 넣고 조려낸다.
		간장	0.7	1.0	
		올리고당	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.3	0.5	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후일반간식	간장비빔국수	소면	19.5	30.0	① 채소는 적당한 크기로 채썬다. ② 달걀은 풀고, 식용유를 두른 팬에 지단을 부친 후 채썬다. ③ 간장, 설탕, 참기름, 깨로 양념장을 만든다. ④ 국수와 채소는 함께 삶은 후 찬물에 헹궈 물기를 빼둔다. ⑤ 국수와 채소, 지단, 양념장, 김가루를 섞어 비벼낸다.
		달걀	6.5	10.0	
		참기름	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	
오후죽간식	사과	사과	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. ② 냄비에 불린 쌀과 육수(물)를 약간 넣고 끓인다. ③ 게살을 넣고 육수(물)를 붓고 끓이다가 소금으로 간하고 불을 끄고 참기름으로 마무리한다.
		게살	6.5	10.0	
		참기름	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
점심	짜장라이스	백미	35.8	55.0	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 돼지고기와 채소는 적당한 크기로 썬다. ③ 냄비에 식용유를 두르고 다진 마늘과 돼지고기를 볶다가 채소를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 물을 부어 끓이다가 짜장가루를 넣고, 잘 저어주며 적당한 농도가 될 때까지 끓인다. ⑤ 그릇에 지은 밥을 담고 짜장을 올려 낸다.
		돼지고기	19.5	30.0	
		감자	6.5	10.0	
		당근	6.5	10.0	
		양파	6.5	10.0	
		호박	6.5	10.0	
		짜장가루	3.3	5.0	
		식용유	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
	실파달걀국	달걀	19.5	30.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 풀고, 당근은 적당한 크기로 다진다. ③ 냄비에 육수를 붓고 끓이다가 ②와 다진 파, 다진 마늘을 넣어 한소끔 끓이고 소금으로 간을 한다.
		당근	3.3	5.0	
		파	2.0	3.0	
		멸치	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		건다시마	0.1	0.2	
		소금	0.1	0.1	
	잔멸치 아몬드볶음	잔멸치	5.2	8.0	① 팬에 식용유를 두른 후 멸치를 노릇하게 볶는다. ② 잘게 썬 아몬드를 넣고 볶다가 간장과 다진 마늘, 올리고당을 넣고 볶는다.
		아몬드	-	5.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		올리고당	0.3	0.5	
		식용유	0.3	0.5	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후간식	과일샐러드	마요네즈	1.6	2.5	① 과일은 적당한 크기로 썬다. ② ①에 마요네즈를 넣고 버무린다. (구입 가능한 과일로 대체 가능)
		바나나	6.5	10.0	
		사과	6.5	10.0	
		오렌지	6.5	10.0	
		키위	6.5	10.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

테마레시피(저당) 단호박두부전



재료(만3-5세 1인분)

단호박 25g, 두부 15g, 부침가루 5g, 식용유 2.5g



1. 두부를 으갠 후, 면보에 넣어 물기를 살짝 제거해주세요.
2. 단호박도 찢 후 으깨어 준비합니다.
3. 두부와 단호박, 부침가루, 소금을 넣어 골고루 섞어줍니다.
4. 팬에 식용유를 두른 후, 반죽을 넓게 펴서 노릇하게 앞 뒤로 부칩니다.

영양성분

에너지 (kcal)	단백질 (mg)	칼슘 (mg)	철 (mg)	나트륨 (mg)
70.2	2.2	14.2	0.4	39.5



구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	복숭아	복숭아	32.5	50.0	
오전죽간식	김가루죽	백미	16.3	25.0	① 김은 잘게 부순다. ② 냄비에 불린 쌀과 적당량의 옥수(물)를 넣고 저어가며 끓인다. ③ 간장으로 간한다. ④ 불을 끄고 참기름과 김을 뿌려 마무리한다.
		김	3.3	5.0	
		간장	0.7	1.0	
		참기름	0.3	0.5	
점심	백미밥	백미	35.8	55.0	
	안매운육개장	소고기	19.5	30.0	① 적당량의 물에 핏물을 뺀 소고기와 다진 마늘을 넣고 국물을 낸다. ② 숙주, 얼갈이배추와 불린 고사리는 데쳐낸다. ③ 파는 적당한 크기로 찢는다. ④ 소고기는 익으면 건져서 적당한 크기로 찢는다. ⑤ 참기름을 두른 냄비에 소고기, 숙주, 얼갈이배추, 고사리, 파를 넣고 볶는다. ⑥ ⑤에 옥수를 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	
	테마레시피 단호박두부전	단호박	16.3	25.0	① 두부는 으갠 후 면보에 넣어 물기를 살짝 제거한다. ② 단호박은 찢 후 으갠다. ③ 두부와 단호박, 부침가루, 소금을 넣어 골고루 섞는다. ④ 팬에 식용유를 두른 후 반죽을 넓게 펴 노릇하게 앞, 뒤로 부친다.
		두부	9.8	15.0	
		부침가루	3.3	5.0	
		식용유	1.6	2.5	
		소금	0.1	0.1	
	콩나물무침	콩나물	22.8	35.0	① 콩나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 데친 콩나물에 다진 대파, 다진 마늘, 소금, 고춧가루, 참깨, 참기름을 넣어 버무려낸다.
		파	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.1	0.2	
		고춧가루	-	0.1	
		소금	0.1	0.1	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후일반간식	채소주먹밥	백미	22.8	35.0	① 밥을 고슬고슬하게 지은 후 소금과 참기름으로 간을 한다. ② 채소는 잘게 다진 후 식용유를 두른 팬에 볶는다. ③ 볶은 채소와 밥을 섞은 후 주먹밥 모양으로 만든다.
		당근	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		호박	3.3	5.0	
		참기름	0.7	1.0	
		식용유	0.7	1.0	
		소금	0.1	0.1	
	우유	우유	100.0	100.0	
오후죽간식	복숭아	복숭아	32.5	50.0	
	호상발효유	호상발효유	85.0	85.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	깨죽	백미	16.3	25.0	① 깨는 곱게 간다. ② 냄비에 불린 쌀, 깨와 적당량의 육수(물)를 넣고 저어가며 끓인다. ③ 끓어오르면 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. ④ 소금으로 간을 맞춘다.
		참깨	4.6	7.0	
		소금	0.1	0.1	
점심	보리밥	백미	35.8	52.0	
		보리	-	3.0	
	시금치된장국	시금치	22.8	35.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 시금치는 적당한 크기로 찢다. ③ 육수에 시금치와 다진 마늘, 파를 넣고 끓인다.
		파	1.3	2.0	
		멸치	0.7	1.0	
		된장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		건다시마	0.1	0.2	
	돼지고기수육	돼지고기	29.3	45.0	① 파, 마늘, 생강은 적당한 크기로 찢다. ② 냄비에 물을 붓고 ①과 돼지고기, 된장, 월계수잎, 소금을 넣어 끓인다. ③ 돼지고기가 익으면 꺼내어 적당한 크기로 찢다.
		파	0.7	1.0	
		된장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		생강	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
		월계수잎	0.1	0.1	
	양배추찜 (소스)	양배추	26.0	40.0	양배추는 찜기에 넣고 투명해질 때까지 찜다.
		쌈장	1.3	2.0	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후간식	삶은달걀	달걀	19.5	30.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	자른포도	포도	32.5	50.0	
오전죽간식	단배추된장죽	백미	16.3	25.0	① 단배추는 잘게 다진다. ② 냄비에 ①의 불린 쌀과 육수(물)를 약간 넣고 약불에서 끓여 다진 마늘을 넣어 향을 낸 후 단배추를 넣는다. ③ ②에 적당량의 육수(물)를 붓고 끓이다가 된장으로 간을 한다.
		얼갈이배추	9.8	15.0	
		된장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		포도	0.3	0.5	
점심	게살볶음밥	백미	35.8	55.0	① 밥은 고슬고슬하게 짓는다. ② 게살과 채소는 적당한 크기로 썬다. ③ 식용유를 두른 팬에 채소를 볶다가 게살과 밥을 넣어 볶는다. ④ 소금으로 간을 하고, 참기름으로 마무리한다.
		게살	19.5	30.0	
		당근	6.5	10.0	
		양파	6.5	10.0	
		호박	3.3	5.0	
		파	2.0	3.0	
		식용유	1.3	2.0	
		참기름	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
	채소국	무	6.5	10.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. ② 채소는 적당한 크기로 썬다. ③ 냄비에 육수와 채소를 넣고 끓이고, 간장으로 간한다.
		양파	6.5	10.0	
		호박	6.5	10.0	
		당근	3.3	5.0	
		멸치	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		건다시마	0.1	0.2	
		소금	0.1	0.1	
	치킨너겟 (소스)	치킨너겟	29.3	45.0	튀김냄비에 식용유를 부어 적당한 온도가 되면 치킨너겟을 넣어 튀긴다.
		식용유	1.6	2.5	
	수제피클	무	6.5	10.0	① 오이와 무는 적당한 크기로 썬다. ② 적당량의 물에 소금, 설탕, 식초를 넣고 설탕이 녹을 정도로 끓여 식촛물을 만든다. ③ 식촛물에 오이와 무를 넣고 밀봉하여 하루 정도 숙성한 후 제공한다.
		오이	6.5	10.0	
		설탕	1.3	2.0	
		식초	1.3	2.0	
		소금	0.1	0.1	
오후간식	시리얼	시리얼	13.0	20.0	
	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 옥수(물)를 넣고 저어가며 끓인다. ③ 끓어오르면 다진 채소를 넣어 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. ④ 소금으로 간하고 불을 끄고 참기름으로 마무리한다.
		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	백미밥	백미	35.8	55.0	① 북어는 불린 후 적당한 크기로 찢는다. ② 냄비에 참기름을 두르고 북어와 당근을 볶다가 물을 붓고 다진 마늘과 파를 넣고 끓이고 간장으로 간을 한다.
	북엇국	당근	6.5	10.0	
		북어	5.2	8.0	
		파	1.3	2.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
	소불고기	소고기	29.3	45.0	① 소고기, 양파, 당근, 양배추는 적당한 크기로 찢다. ② 그릇에 소고기를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣어 골고루 버무려 재워둔다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②를 넣어 볶다가 당근, 양파, 파, 양배추를 넣고 볶는다.
		양파	6.5	10.0	
		양배추	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	
	새송이버섯 볶음	새송이버섯	9.8	15.0	① 새송이버섯, 양파, 파는 적당한 크기로 찢다. 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	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후간식	편옥수수	옥수수	26.0	40.0	만1-2세는 으깬 형태로 제공 만3-5세는 잘게자른 형태로 제공
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	바나나	바나나	32.5	50.0	
	등굴레차	등굴레차	65.0	100.0	
오전죽간식	치즈죽	백미	16.3	25.0	① 양파와 치즈는 잘게 다진다. ② 냄비에 불린 쌀과 적당량의 물을 넣고 저어가며 끓인다. ③ 끓어오르면 양파를 넣어 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. ④ 치즈를 넣고 조금 더 끓인다.
		양파	6.5	10.0	
		치즈, 체다	6.5	10.0	
점심	차조밥	백미	35.8	52.0	
		차조	-	3.0	
	닭곰탕	닭고기	19.5	30.0	① 닭은 손질하여 준비한다. ② 냄비에 물을 붓고 닭, 양파, 대추, 파, 마늘을 넣고 끓인다. ③ 닭은 건져 살을 발라낸다. ④ ②의 국물은 기름을 걷어내고, 채소는 걸러 버리고 국물만 남긴다. ⑤ 국물에 소금으로 간을 하고, 닭살과 국물을 함께 낸다.
		대추	0.7	1.0	
		마늘	0.7	1.0	
		양파	0.7	1.0	
		파	0.7	1.0	
		소금	0.1	0.1	
	가자미 데리야끼조림	가자미	29.3	45.0	① 가자미살 손질하여 적당한 크기로 썰어 밀가루를 골고루 묻힌다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 올리고당, 물을 넣어 양념을 만든다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ①을 올려 굽다가 ②의 양념을 넣어 조리한다.
		간장	1.3	2.0	
		밀가루	1.3	2.0	
		식용유	1.3	2.0	
		마늘	0.3	0.5	
		올리고당	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	
오후일반간식	채소밥전	백미	13.0	20.0	① 밥을 고슬하게 짓고, 채소는 잘게 다진다. ② 그릇에 밥, 다진 채소, 참기름, 깨를 넣어 섞는다. ③ 동그랗게 먹기 좋은 크기로 만든 후 달걀을 입혀 식용유를 두른 팬에 굽는다.
		달걀	9.8	15.0	
		양파	3.3	5.0	
		빨강피망	3.3	5.0	
		당근	2.0	3.0	
		식용유	1.3	2.0	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.1	0.2	
	액상발효유	액상발효유	80.0	80.0	
오후죽간식	바나나	바나나	32.5	50.0	
	액상발효유	액상발효유	80.0	80.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	두부죽	백미	16.3	25.0	① 두부는 적당한 크기로 찢다. 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	돼지고기 숙주볶음밥	백미	35.8	55.0	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 돼지고기는 적당한 크기로 썰고, 숙주는 손질하여 씻고 물기를 뺀다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 간장, 참기름, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑤ 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 볶다가 파와 숙주를 넣고 함께 볶는다. ⑥ ⑤에 돼지고기를 넣어 함께 볶다가 지은 밥을 넣고 섞은 후 양념을 넣어 골고루 버무리며 볶는다.
		돼지고기	19.5	30.0	
		숙주나물	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	0.3	0.5	
		후춧가루	0.1	0.1	
	무채국	무	22.8	35.0	① 적당량의 물에 다시마와 멸치로 육수를 낸다. ② 무는 적당한 크기로 채썬다. ③ 참기름을 두른 냄비에 무를 넣고 볶다가 육수를 부어 끓인다. ④ 간장, 다진 마늘, 파를 넣고 간을 맞춘다.
		파	1.3	2.0	
		멸치	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		건다시마	0.1	0.2	
		참기름	0.1	0.2	
	메추리알 감자샐러드	감자	19.5	30.0	① 메추리알은 끓는 물에 삶아 껍질을 벗긴 후 반으로 자른다. ② 감자와 당근, 오이는 적당한 크기로 깍둑 썰고, 감자와 당근은 끓는 물에 삶는다. ③ 그릇에 메추리알과 채소, 마요네즈, 설탕, 소금을 넣어 골고루 버무린다.
		메추리알	13.0	20.0	
		당근	3.3	5.0	
		오이	3.3	5.0	
		마요네즈	1.6	2.5	
		설탕	0.1	0.2	
		소금	0.1	0.1	
	백김치	백김치	13.0	20.0	
오후간식	어묵탕	어묵	19.5	30.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 어묵과 무, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 육수를 붓고 다진 마늘과 무를 넣어 끓이다가 어묵과 파를 넣어 함께 끓이고 소금, 간장으로 간을 한다.
		무	6.5	10.0	
		파	1.3	2.0	
		멸치	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		건다시마	0.1	0.2	
		소금	0.1	0.1	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	수박	수박	48.8	75.0	
오전죽간식	소고기죽	백미	16.3	25.0	① 소고기는 잘게 다진다. ② 소고기를 육수(물)에 볶다가 불린 쌀과 적당량의 물을 넣고 저어가며 끓인다. ③ 간장으로 간하고 불을 끄고 참기름으로 마무리한다.
		소고기	13.0	20.0	
		간장	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
점심	현미밥	백미	35.8	52.0	
		현미	-	3.0	
	채소된장국	부추	13.0	20.0	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	
		호박	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	
	닭갈비	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	
		들깨잎	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	
	시금치나물	시금치	22.8	35.0	① 시금치는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 당근은 적당한 크기로 채 썬다. ③ 그릇에 시금치, 당근, 다진 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
		당근	3.3	5.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.1	0.2	
		소금	0.1	0.1	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후일반간식	롤빵	롤빵	32.5	50.0	
	우유	우유	100.0	100.0	
오후죽간식	수박	수박	48.8	75.0	
	호상발효유	호상발효유	85.0	85.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	달걀죽	달걀	16.3	25.0	① 달걀은 곱게 푼다. ② 냄비에 불린 쌀과 적당량의 옥수(물)를 넣고 저어가며 끓인다. ③ 끓어오르면 달걀을 넣어 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. ④ 소금으로 간하고 불을 끄고 참기름으로 마무리한다.
		백미	16.3	25.0	
		참기름	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
점심	수수밥	백미	35.8	52.0	
		수수	-	3.0	
	순두부백탕	순두부	19.5	30.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 풀고 채소는 적당한 크기로 썬다. ③ ①에 순두부를 넣어 끓이다가 채소와 다진 마늘, 파를 넣고 끓인다. ④ 풀어둔 달걀을 넣고 끓이다가 간장으로 간을 한다.
		달걀	6.5	10.0	
		양파	3.3	5.0	
		호박	3.3	5.0	
		파	1.3	2.0	
		멸치	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		건다시마	0.1	0.2	
	새우가스 (소스)	새우가스	32.5	50.0	① 튀김냄비에 식용유를 부어 적당한 온도가 되면 새우가스를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ② 튀긴 새우가스에 타르타르소스를 곁들인다.
		타르타르소스	2.0	3.0	
		식용유	1.3	2.0	
	오이나물 (만1-2세)	오이	22.8	-	① 오이는 적당한 크기로 썰어 데친 후 물기를 빼둔다. ② 데친 오이에 다진 마늘, 참기름, 소금을 넣어 무친 후 깨를 뿌린다.
		깨	0.3	-	
		참기름	0.3	-	
		마늘	0.3	-	
		소금	0.1	-	
	오이무침 (만3-5세)	오이	-	35.0	① 오이는 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 다진 파, 다진 마늘을 담고, 간장, 고춧가루, 참기름을 넣어 양념을 만든다. ③ ②에 양념을 넣어 골고루 버무리고 참깨로 마무리한다.
		간장	-	1.0	
		마늘	-	0.5	
		참기름	-	0.5	
		파	-	0.5	
		고춧가루	-	0.3	
		참깨	-	0.2	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후간식	단호박달콤찜	단호박	52.0	80.0	① 단호박은 씨를 제거하고 적당한 크기로 썰어 찜다. 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	키위	키위	32.5	50.0	
오전죽간식	콩죽	조청	16.3	25.0	① 쌀과 콩은 충분히 불린다. ② 콩은 삶아서 껍질을 제거하고 다진다. ③ 냄비에 불린쌀과 콩을 넣고 적당량의 콩 불린 물을 부어 저어가며 끓인다. ④ 소금으로 간을 맞춘다.
		노란콩	6.5	10.0	
		키위	0.1	0.1	
점심	쌀국수	쌀국수	35.8	55.0	① 냄비에 물을 붓고 소고기와 대파, 건다시마를 넣고 육수를 낸다. ② 육수를 낸 소고기는 건져 적당한 크기로 얇게 썬다. ③ 양파는 얇게 채 썰고, 쪽파는 잘게 다진다. ④ 쌀국수는 끓는 물에 익힌 후 건져 찬물에 헹군다. ⑤ 육수에 채소와 닭고기를 넣고, 한소끔 끓인 뒤 액젓과 간장으로 간 한다. ⑥ 쌀국수에 ⑤를 넣어 낸다. (기호에 따라 레몬즙을 넣는다.)
		소고기	19.5	30.0	
		숙주나물	9.8	15.0	
		양파	3.3	5.0	
		파	3.3	5.0	
		파	2.0	3.0	
		건다시마	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		액젓	0.3	0.5	
	작은백미밥	백미	16.3	25.0	
	연근흑임자 소스샐러드	연근	19.5	30.0	① 연근은 둥글고 얇게 썰어 식초를 넣은 물에 데친 후 물기를 뺀다. ② 브로콜리는 적당한 크기로 썬 후 끓는 물에 데친 후 물기를 뺀다. ③ 흑임자(검정깨)는 곱게 빻는다. ④ 마요네즈, 흑임자, 식초, 올리고당으로 소스를 만든다. ⑤ 연근과 브로콜리, 소스를 골고루 버무려 낸다.
		브로콜리	3.3	5.0	
		검정깨	2.0	3.0	
		마요네즈	1.6	2.5	
		식초	1.3	2.0	
		올리고당	0.3	0.5	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후일반간식	미니약과	약과	26.0	40.0	
	우유	우유	100.0	100.0	
오후죽간식	키위	키위	32.5	50.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	크림수프	우유	32.5	50.0	① 양파는 잘게 다진다. ② 냄비에 버터를 두른 후 양파와 밀가루를 볶는다. ③ ②에 우유와 생크림을 넣고 끓인 후 소금으로 간을 맞춘다.
		밀가루	6.5	10.0	
		양파	6.5	10.0	
		크림	6.5	10.0	
		버터	1.3	2.0	
		소금	0.1	0.1	
점심	보리밥	백미	35.8	52.0	
		보리	-	3.0	
	콩가루배춧국	배추	22.8	35.0	① 적당량의 물에 다시마와 멸치를 넣어 육수를 낸다. ② 배추는 적당한 크기로 찢는다. ③ 육수에 배추와 콩가루를 넣어 끓인다. ④ 다진 마늘과 간장으로 간을 맞춘다.
		콩가루	2.0	3.0	
		멸치	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		건다시마	0.1	0.2	
	돼지불고기	돼지고기	29.3	45.0	① 돼지고기와 채소는 적당한 크기로 찢는다. 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	
	참나물 (숙채)무침 (만1-2세)	참나물	22.8	-	① 참나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 찢는다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘을 담고, 된장, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
		된장	0.7	-	
		마늘	0.3	-	
		참기름	0.3	-	
		파	0.3	-	
	참나물 사과무침 (만3-5세)	참나물	-	30.0	① 참나물, 사과는 적당한 크기로 찢는다. ② 다진 마늘, 액젓, 설탕, 참기름을 넣어 양념을 만든다. ③ ①에 양념을 넣어 골고루 버무린다.
		사과	-	15.0	
		마늘	-	0.5	
		참기름	-	0.5	
		액젓	-	0.3	
		설탕	-	0.2	
	배추김치	깍두기	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	배	배	32.5	50.0	
오전죽간식	오트밀죽	우유	19.5	30.0	① 냄비에 오트밀과 물을 넣고 오트밀이 퍼질 때까지 끓인다. ② ①에 우유를 넣고 소금으로 간한다.
		오트밀	16.3	25.0	
		소금	0.1	0.2	
점심	백미밥	백미	35.8	55.0	
	감자국	감자	19.5	30.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 감자는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. 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	
		건다시마	0.1	0.2	
		소금	0.1	0.1	
	수제동그랑땡 구이	돼지고기	16.3	25.0	① 돼지고기와 소고기, 채소는 잘게 다진다. ② 두부는 물기를 제거 후 으갠다. ③ 그릇에 다진 고기와 채소, 두부를 넣고, 소금과 후춧가루, 참기름을 넣어 치대어 반죽을 만든다. ④ 반죽을 동그랑땡 모양으로 만든다. ⑤ 식용유를 두른 팬에 동그랑땡을 올려 노릇하게 익힌다. ⑥ 적당한 크기로 썰어 낸다.
		소고기	9.8	15.0	
		당근	3.3	5.0	
		두부	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		식용유	1.3	2.0	
		파	1.3	2.0	
		참기름	0.3	0.5	
		후추	0.1	0.2	
		소금	0.1	0.1	
	감자반	조미김	2.0	3.0	
		참기름	0.7	1.0	
		소금	0.1	0.1	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후일반간식	스파게티	스파게티	16.3	25.0	① 스파게티면은 소금을 넣은 끓는 물에 7-8분간 삶은 후, 건져 물기를 뺀다. ② 양파, 파프리카는 적당한 크기로 썰고 양송이버섯은 얇게 슬라이스 한다. ③ 팬에 올리브유를 두르고 ②를 볶은 후, 토마토소스를 넣고 다시 볶는다. ④ ③에 ①을 넣고 볶는다.
		토마토 소스	9.8	15.0	
		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	
	호상발효유	호상발효유	85.0	85.0	
오후죽간식	배	배	32.5	50.0	
	호상발효유	호상발효유	85.0	85.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	대구살생선죽	백미	16.3	25.0	① 대구살은 가시를 제거하고 데쳐서 잘게 다지고, 당근도 잘게 다진다. ② 냄비에 불린 쌀과 적당량의 육수(물)를 넣고 저어가며 끓인다. ③ 끓어오르면 당근과 대구살을 넣어 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. ④ 간장으로 간을 맞춘다.
		대구살	13.0	20.0	
		당근	3.3	5.0	
		간장	0.3	0.5	
점심	닭고기덮밥	백미	35.8	55.0	① 밥을 고슬고슬하게 짓는다. ② 진간장, 설탕, 맛술, 물을 넣어 양념을 만든다. ③ 닭고기는 소금과 후추를 뿌려 밑간을 한다. TIP: 닭고기는 닭다리살을 추천합니다. ④ 대파와 양파, 팽이버섯은 먹기 좋은 크기로 썰고, 달걀을 풀어준다. ⑤ 식용유를 두른 팬에 닭고기와 채소를 넣고 볶아준다. ⑥ 닭고기가 어느 정도 익으면 만들어진 양념을 넣어 조리준다. ⑦ 재료가 다 익으면 달걀물을 두르고 익혀준다. 전분을 물에 풀어 농도를 맞춰준다.
		순살닭고기	26.0	40.0	
		달걀	13.0	20.0	
		양파	6.5	10.0	
		파	3.3	5.0	
		팽이버섯	3.3	5.0	
		전분	2.0	3.0	
		간장	1.3	2.0	
		설탕	0.3	0.5	
		맛술	0.1	0.1	
		소금	0.1	0.1	
		후추가루	0.1	0.1	
	우동국물	무	3.3	5.0	① 냄비에 물, 멸치, 건다시마, 무를 넣고 육수를 끓인다. ② 육수가 완성되면 멸치, 건다시마, 무를 건져내고 간장, 다진 마늘을 넣어 간을 한다. ③ 마지막으로 김가루를 얹어 마무리한다.
		건다시마	0.7	1.0	
		멸치	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		김	0.2	0.3	
	크래미 브로콜리볶음	크래미	13.0	20.0	① 크래미는 적당한 크기로 썰어 찢고, 브로콜리는 적당한 크기로 찢는다. ② 팬에 식용유를 두른 후, 크래미, 브로콜리를 넣은 후 소금으로 간해 볶는다.
		브로콜리	6.5	10.0	
		식용유	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후간식	치즈빵	치즈빵	26.0	40.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	사과	사과	32.5	50.0	
오전죽간식	영양잡곡죽	현미	6.5	10.0	① 밤과 대추는 삶아서 잘게 다진다. ② 냄비에 불린 잡곡과 적당량의 육수(물)를 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	차조밥	백미	35.8	52.0	
		차조	-	3.0	
	호박된장국	호박	16.3	25.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 채소는 적당한 크기로 썬다. 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	
	소고기 양배추볶음	소고기	29.3	45.0	① 소고기와 양배추, 양파는 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름을 넣어 골고루 버무린다. ③ 팬에 식용유를 두르고 소고기를 넣어 볶다가 양배추와 양파를 넣고 함께 볶는다.
		양배추	13.0	20.0	
		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	
	콩나물무침	콩나물	22.8	35.0	① 콩나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 데친 콩나물에 다진 대파, 다진 마늘, 소금, 고춧가루, 참깨, 참기름을 넣어 버무려낸다.
		파	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.1	0.2	
		고춧가루	-	0.1	
		소금	0.1	0.1	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후일반간식	김가루주먹밥	백미	22.8	35.0	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 지은 밥에 간장, 참기름을 넣어 골고루 섞는다. ③ 김은 구운 후 부숴 김가루로 만든다. ④ ②의 밥을 먹기 좋은 크기로 뭉친 후 ③의 김가루를 묻힌다.
		김	1.3	2.0	
		참기름	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
	우유	우유	100.0	100.0	
오후죽간식	사과	사과	32.5	50.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	버섯죽	백미	16.3	25.0	① 버섯과 당근은 잘게 다진다. ② 냄비에 불린 쌀과 당근, 버섯, 육수(물)를 약간 넣고 볶다가 적당량의 물을 넣어 저어가며 끓인다. ③ 끓어오르면 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. ④ 소금으로 간하고 참기름으로 마무리한다.
		당근	6.5	10.0	
		새송이버섯	6.5	10.0	
		느타리버섯	3.3	5.0	
		표고버섯	3.3	5.0	
		참기름	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
점심	흑미밥	백미	35.8	52.0	
		흑미	-	3.0	
	황태국	황태	5.2	8.0	① 황태는 불린 후 적당한 크기로 찢는다. ② 냄비에 황태를 육수(물)에 볶다가 물을 붓고 다진 마늘과 파를 넣고 끓이고 간장으로 간하고 참기름으로 마무리한다.
		파	2.0	3.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
	채소달걀찜	달걀	26.0	40.0	① 채소는 적당한 크기로 다진다. ② 그릇에 달걀을 풀고, 달걀과 동일한 양만큼의 물과 소금을 넣고 섞는다. ③ ②에 ①을 넣고 섞은 후 찜통에 넣어 찜다.
		당근	6.5	10.0	
		호박	6.5	10.0	
		파	1.3	2.0	
		소금	0.1	0.1	
	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	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후간식	찜만두 (소스)	고기만두	26.0	40.0	찜통에 만두를 담아 찜다.
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	복숭아	복숭아	32.5	50.0	
오전죽간식	누룽지죽	누룽지	16.3	25.0	냄비에 누룽지와 물을 붓고 약불에서 끓여 퍼지도록 한다.
점심	돼지고기 백김치볶음밥	백미	35.8	55.0	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 돼지고기는 적당한 크기로 찢다. ③ 백김치는 물기를 짜고, 적당한 크기로 찢다. ④ 파, 마늘은 다진다. ⑤ 팬에 식용유를 두르고 파, 마늘을 볶다가 돼지고기와 백김치를 넣고 함께 볶는다. ⑥ ⑤에 지은 밥을 넣고 골고루 섞으며 볶다가 참기름으로 마무리한다.
		돼지고기	19.5	30.0	
		백김치	13.0	20.0	
		파	3.3	5.0	
		식용유	1.3	2.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
	맑은장국	파	3.3	5.0	① 냄비에 물을 붓고 된장을 풀고 끓인다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 ②를 넣고 끓인다.
		된장	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
	청포묵 김가루무침	녹두묵	29.3	45.0	① 청포묵은 적당한 크기로 찢다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 참기름, 깨를 넣어 양념을 만든다. ③ 청포묵과 김가루, 양념장을 골고루 버무린다.
		김	2.0	3.0	
		간장	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.1	0.2	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후간식	치즈스틱	모짜렐라치즈	22.8	35.0	튀김냄비에 식용유를 붓고 적당한 온도가 되면 치즈스틱을 튀긴 후 기름기를 뺀다.
		식용유	1.3	2.0	
	두유	두유	123.5	190.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	참치죽	백미	16.3	25.0	① 참치는 기름기를 빼둔다. ② 냄비에 불린 쌀과 참치, 육수(물)를 약간 넣고 볶은 후 물을 붓고 끓이다가 소금으로 간한다. ③ 불을 끄고 참기름으로 마무리한다.
		통조림참치	13.0	20.0	
		참기름	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
점심	현미밥	백미	35.8	52.0	현미는 충분히 불려 조리한다.
		현미	-	3.0	
	소고기뭇국	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	
	연두부찜 (양념장)	연두부	52.0	80.0	① 간장, 참기름, 참깨, 다진 파를 넣고 섞어 양념을 만든다. ② 연두부와 양념장을 곁들인다.
		간장	0.7	1.0	
		파	0.7	1.0	
		참기름	0.2	0.3	
		참깨	0.2	0.3	
	감자채볶음	감자	22.8	35.0	① 감자와 당근, 양파는 적당한 크기로 채 썬다. ② 팬에 식용유를 두르고 감자와 당근을 넣어 볶다가 어느 정도 익으면 양파를 넣고 볶는다. ③ 소금으로 간을 맞추고 깨를 부려 낸다. (TIP: 감자는 채 썰어 물에 담아 두면 전분이 빠져 조리 시 쉽게 눌러 붙지 않는다.)
		당근	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		식용유	1.3	2.0	
		참깨	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후간식	자른(방울) 토마토	토마토	65.0	100.0	적당한 크기로 잘라 제공한다.
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	바나나	바나나	32.5	50.0	
	보리차	보리차	65.0	100.0	
오전죽간식	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 저어가며 끓인다. ③ 소금으로 간을 맞춘다.
		검은콩	6.5	10.0	
		소금	0.1	0.1	
점심	기장밥	백미	35.8	52.0	
		기장	-	3.0	
	버섯달걀국	달걀	19.5	30.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 푼다. ③ 새송이버섯은 적당한 크기로 찢는다. ④ 냄비에 육수를 붓고 끓이다가 ②와 ③을 넣어 한소끔 끓이고 소금으로 간을 한다.
		새송이버섯	9.8	15.0	
		건다시마	0.7	1.0	
		멸치	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
	순살돼지갈비조림	돼지고기	22.8	35.0	① 돼지고기는 적당한 크기로 토막내어 칼집을 넣은 후 핏물을 제거한다. ② 당근, 양파와 대파는 적당한 크기로 찢는다. ③ 다진 마늘, 다진 생강, 진간장, 설탕, 참기름을 섞어 양념장을 만든다. ④ 냄비에 돼지고기와 적당량의 물을 넣고 충분히 삶은 후 당근과 양념장을 넣고 끓인다. ⑤ 국물이 조금 남았을 때 대파, 양파를 넣고 자작하게 조려낸다.
		당근	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		간장	1.3	2.0	
		설탕	0.7	1.0	
		참기름	0.7	1.0	
		파	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		생강	0.3	0.5	
	가지볶음	가지	22.8	35.0	① 가지는 적당한 크기로 찢는다. ② 팬에 식용유를 두르고 가지와 다진 마늘을 볶는다. ③ ②에 진간장, 참기름과 소금으로 간하여 볶는다. 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	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후일반간식	유부초밥	백미	13.0	20.0	① 밥을 고슬고슬하게 짓는다. ② 유부는 어슷하게 반으로 썰어 끓는 물에 데치고 찬물에 행군 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	
	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	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	갈비탕	소고기	29.3	45.0	① 갈비는 찬물에 담가 핏물을 뺀 후 끓는 물에 갈비를 넣고 끓인다. ② 갈비가 익으면 무와 대파를 넣고 육수를 우려 낸다. ③ 갈비와 무는 건져 적당한 크기로 썰고 육수는 식혀서 기름을 걷어낸다. ④ 갈비와 무는 소금, 간장, 다진 마늘, 참기름으로 양념한다. 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	
		찹쌀가루	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
	작은백미밥	백미	16.3	25.0	
	새우살 채소볶음	새우	26.0	40.0	① 새우는 손질하여 물기를 뺀다. ② 채소는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 식용유를 두르고 파, 다진 마늘, 채소를 볶다가 새우를 넣고 볶는다. ④ ③에 간장으로 간하고 참기름으로 마무리한다.
		브로콜리	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		빨강피망	3.3	5.0	
		간장	1.3	2.0	
		식용유	1.3	2.0	
		파	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
	백김치	백김치	13.0	20.0	
오후간식	모닝빵 (만1-2세)	모닝빵	26.0	-	
	송편 (만3-5세)	송편	-	80.0	먹기 좋게 말랑한 상태로 작게 잘라 제공
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	양송이수프	우유	65.0	100.0	① 양송이버섯과 양파는 잘게 다진다. ② 냄비에 버터를 두른 후 양파와 밀가루를 볶는다. ③ ②에 우유와 양송이버섯을 넣고 끓인다. ④ 소금으로 간을 맞춘다.
		양송이버섯	13.0	20.0	
		밀가루	6.5	10.0	
		양파	3.3	5.0	
		버터	1.3	2.0	
		소금	0.1	0.1	
점심	울무밥	백미	35.8	52.0	
		울무	-	3.0	
	들깨미역국	미역	3.3	5.0	① 적당량의 물에 다시마와 멸치를 넣어 육수를 낸다. ② 건미역은 불려 적당한 크기로 찢는다. ③ 들기름을 두른 냄비에 미역을 넣고 볶다가 육수를 넣고 끓인다. ④ 미역이 충분히 익었을 때 들깨가루를 넣고 간장으로 간을 맞춘다.
		들깨가루	2.0	3.0	
		멸치	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		들기름	0.3	0.5	
		건다시마	0.1	0.2	
	순살찜닭	닭고기	29.3	45.0	① 닭은 찬물에 담귀 핏물을 뺀 후 데쳐 물기를 뺀다. ② 감자, 파, 당근, 양파는 적당한 크기로 썰고, 당면은 물에 불린다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 적당량의 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 닭, 감자, 파, 당근, 양파, 양념을 넣어 골고루 버무린 후 냄비에 담아 찌다 당면을 넣어 익혀 낸다.
		당면	6.5	10.0	
		감자	3.3	5.0	
		당근	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		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	
	잔멸치볶음	잔멸치	5.2	8.0	① 팬에 식용유를 두른 후 멸치를 노릇하게 볶는다. ② 간장과 다진 마늘, 올리고당을 넣고 볶는다.
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		올리고당	0.3	0.5	
		식용유	0.3	0.5	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후간식	찜감자	감자	55.3	85.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	사과	사과	32.5	50.0	
오전죽간식	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	
	유부된장국	유부	13.0	20.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 유부와 파는 적당한 크기로 찢다. 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	
		건다시마	0.1	0.2	
	삼치살구이	삼치살	29.3	45.0	① 삼치는 손질하여 적당한 크기로 썰고 소금으로 밑간한 후 밀가루를 골고루 묻힌다. ② 팬에 식용유를 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
		식용유	1.6	2.5	
		밀가루	1.3	2.0	
		소금	0.1	0.1	
	브로콜리무침 (만1-2세)	브로콜리	22.8	-	① 브로콜리는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 찢다. 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 찢다. 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	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후일반간식	식빵	식빵	26.0	40.0	
	우유	우유	100.0	100.0	
오후죽간식	사과	사과	32.5	50.0	
	호상발효유	호상발효유	85.0	85.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	새우살죽	백미	16.3	25.0	① 새우살과 대파는 잘게 다진다. ② 냄비에 불린 쌀과 새우살, 육수(물)를 약간 넣어 볶는다. ③ 냄비에 적당량의 육수(물)를 넣고 저어가며 끓인다. ④ 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. ⑤ 파를 넣고 끓이다가 간장으로 간을 맞춘다. ⑥ 불을 끄고 참기름으로 마무리한다.
		새우	13.0	20.0	
		파	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
점심	나물비빔밥	백미	35.8	55.0	① 밥은 고슬고슬하게 짓는다. ② 채소는 손질하여 적당한 크기로 썬다. ③ 팬에 식용유를 두르고 채소를 볶다가 간장으로 간하고 불을 끄고 참기름으로 마무리한다. ④ 밥 위에 재료를 올려낸다. (구입 가능한 나물로 대체 가능)
		당근	3.3	5.0	
		도라지	3.3	5.0	
		취나물	3.3	5.0	
		콩나물	3.3	5.0	
		간장	0.7	1.0	
		식용유	0.7	1.0	
		참기름	0.3	0.5	
	맑은부춧국	부추	16.3	25.0	① 적당량의 물에 다시마와 멸치를 넣어 육수를 낸다. ② 부추는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 다진 마늘을 넣고 끓이다가 부추를 넣어 조금 더 끓이고 간장으로 간 한다.
		멸치	1.3	2.0	
		건다시마	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
	달걀스크램블	달걀	32.5	50.0	① 당근과 대파는 다진다. ② 그릇 달걀을 풀고 당근, 대파, 소금을 넣어 섞는다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②의 달걀풀을 붓고 저어서 익힌다.
		당근	1.3	2.0	
		식용유	1.3	2.0	
		파	0.7	1.0	
		소금	0.1	0.2	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후간식	김가루주먹밥	백미	22.8	35.0	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 지은 밥에 간장, 참기름을 넣어 골고루 섞는다. ③ 김은 구운 후 부숴 김가루로 만든다. ④ ②의 밥을 먹기 좋은 크기로 뭉친 후 ③의 김가루를 묻힌다.
		김	1.3	2.0	
		참기름	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
	우유	우유	100.0	100.0	