

## 8월 1일 (금) 조리법

급식 인원(명)	
1-2세	
3-5세	
교사	

※ 식수를 입력하면 제공량(g)이 자동계산됩니다. (폐기량 미포함)



구분	메뉴명	식재료명	1인량 (1-2세)	1인량 (3-5세)	제공량 (g)	조리법
오전간식	토마토	토마토	65.0	100.0	0	Tip. 토마토는 표면이 미끄럽고 동글동글하여 영유아가 섭취 시 삼킴이 위험할 수 있으니 반드시 작게 잘라서 제공하고, 가급적 껍질을 제거하여 제공하세요.
점심	백미밥	백미	35.8	55.0	0	
	만둣국	물만두	26.0	40.0	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 양파는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘, 물만두, 양파를 넣고 끓인다. 4. 국간장으로 간을 하고 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
		양파	5.2	8.0	0	
		대파	0.7	1.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		국간장	0.7	1.0	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
	새우피망케첩조림	새우살	26.0	40.0	0	1. 새우살은 깨끗이 손질하고 청피망, 양파, 대파는 적당한 크기로 썬다. 2. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 새우살을 넣고 볶는다. 3. 2에 청피망, 양파, 대파를 넣고 볶는다. 4. 3에 케첩, 진간장, 올리고당을 넣고 조리한다.
		청피망	3.3	5.0	0	
		양파	3.3	5.0	0	
		대파	0.7	1.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		식용유	0.7	1.0	0	
		케첩	3.3	5.0	0	
	느타리버섯무침	느타리버섯	22.8	35.0	0	1. 느타리버섯은 찢고, 대파는 다진다. 2. 끓는 물에 느타리버섯을 넣고 데친 뒤 찬물에 헹궈 물기를 꼭 짠다. 3. 그릇에 2와 다진대파, 참기름, 소금, 깨를 넣고 조물조물 무친다.
		대파	0.7	1.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		소금	0.1	0.1	0	
	배추김치(3-5세)	배추김치	13.0	20.0	0	
		백김치(1-2세)	13.0	20.0	0	
오후간식	유부초밥	백미	13.0	20.0	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 당근은 다진 뒤 식용유를 두른 팬에 볶아낸다. 3. 식초, 설탕, 소금, 소량의 물을 섞어 단춧물을 만든다. 4. 밥에 2의 당근, 3의 단춧물, 검은깨를 넣어 골고루 섞은 뒤 조미유부에 넣어 채운다.
		조미유부	6.5	10.0	0	
		당근	4.6	7.0	0	
		식용유	0.3	0.5	0	
		식초	1.3	2.0	0	
		설탕	0.7	1.0	0	
		소금	0.2	0.3	0	
		검은깨	0.2	0.3	0	
	우유	우유	100.0	200.0	0	

## 8월 2일 (토) 조리법

급식 인원(명)	
1-2세	
3-5세	
교사	

※ 식수를 입력하면 제공량(g)이 자동계산됩니다. (폐기량 미포함)



구분	메뉴명	식재료명	1인량 (1-2세)	1인량 (3-5세)	제공량 (g)	조리법
오전간식	검은콩쉐이크	검은콩	6.5	10.0	0	1. 검은콩은 충분히 불린 뒤 물에 삶는다. 2. 믹서기에 검은콩과 우유, 올리고당을 넣고 간다.
		우유	65.0	100.0	0	
		올리고당	1.3	2.0	0	
점심	닭고기크림리조또	백미	26.0	40.0	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 닭고기는 작게 깍둑 썰어 소금과 후추로 밑간을 한다. 3. 양파, 당근은 작게 썬다. 4. 팬에 올리브유를 두르고 다진마늘과 2의 닭고기를 볶다가 양파, 당근, 소금, 후추를 넣고 볶는다. 5. 4에 밥을 넣고 볶다가 적당량의 물과 우유를 넣고 약불에서 익힌다. 6. 5에 모짜렐라치즈, 파마산치즈가루를 넣고 골고루 섞는다.  Tip. 리조또는 불린 쌀을 볶아서 조리하지만 조리시간이 길고 덜 익은 식감이 들 수 있기 때문에 밥을 고슬하게 지어서 사용하세요.
		닭고기(가슴살)	19.5	30.0	0	
		양파	3.3	5.0	0	
		당근	3.3	5.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		올리브유	0.7	1.0	0	
		우유	32.5	50.0	0	
		소금	0.1	0.2	0	
		모짜렐라치즈	2.0	3.0	0	
		파마산치즈가루	0.3	0.5	0	
	두부미소원장국	두부	9.8	15.0	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 두부와 무는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘과 미소원장을 넣고 끓인다. 4. 3에 무를 넣고 끓이다가 두부와 대파를 넣고 한소끔 끓인다.
		무	3.3	5.0	0	
		대파	0.7	1.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		미소원장	1.3	2.0	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
	옥수수샐러드	옥수수(통조림)	16.3	25.0	0	1. 옥수수통조림은 체에 밭쳐 물기를 제거한다. 2. 옥수수, 빨간파프리카, 청피망은 잘게 썬다. 3. 옥수수, 빨간파프리카, 청피망, 올리브유, 레몬주스, 설탕, 소금을 넣고 골고루 섞는다.  Tip. 옥수수는 원형 그대로 제공하지 않고, 으깨거나 잘게 썰어 영유아가 저작 및 삼킴이 어렵지 않도록 제공해주세요.
		빨간파프리카	2.0	3.0	0	
		청피망	2.0	3.0	0	
		올리브유	1.3	2.0	0	
		레몬주스	1.3	2.0	0	
		설탕	0.1	0.2	0	
		소금	0.1	0.1	0	
	무피클	무	13.0	20.0	0	1. 무는 적당한 크기로 썰어 소금에 절인 뒤 씻어 물기를 제거한다. 2. 냄비에 적당량의 물, 식초, 설탕, 소금, 통후추, 월계수잎을 넣고 끓여 피클물을 만든다. 3. 무와 3의 피클물을 용기에 넣고 숙성시킨다.
		식초	0.7	1.0	0	
		설탕	0.3	0.5	0	
		소금	0.3	0.5	0	
		통후추	0.1	0.2	0	
		월계수잎	0.1	0.1	0	
오후간식	감자채양배추전	감자	9.8	15.0	0	1. 감자, 양배추, 양파, 당근은 가늘게 채 썰고, 채 썬 감자는 물에 담가 전분을 제거한다. 2. 감자의 물기를 제거하여 그릇에 담고, 양배추, 양파, 당근, 달걀, 밀가루, 소금, 적당량의 물을 넣고 골고루 섞는다. 3. 팬에 식용유를 두르고 2의 반죽을 적당량 덜어 노릇하게 굽는다.
		양배추	9.8	15.0	0	
		양파	3.3	5.0	0	
		당근	3.3	5.0	0	
		달걀	5.2	8.0	0	
		밀가루	7.8	12.0	0	
		식용유	2.0	3.0	0	
		소금	0.1	0.2	0	
	우유	우유	100.0	200.0	0	

## 8월 4일 (월) 조리법

급식 인원(명)	
1-2세	
3-5세	
교사	

※ 식수를 입력하면 제공량(g)이 자동계산됩니다. (폐기량 미포함)



구분	메뉴명	식재료명	1인량 (1-2세)	1인량 (3-5세)	제공량 (g)	조리법
오전간식	멜론	멜론	65.0	100.0	0	
점심	기장밥	백미 기장	34.5 1.3	53.0 2.0	0 0	Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.
	쇠고기된장국	쇠고기(양지)	6.5	10.0	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 무, 애호박, 양파는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 냄비에 쇠고기를 넣고 볶다가 육수를 부어 끓인다. 4. 3에 된장을 풀고 무와 다진마늘을 넣고 끓인다. 5. 무가 반 이상 익으면 애호박, 양파, 대파를 넣고 끓인다.
		무	3.3	5.0	0	
		애호박	3.3	5.0	0	
		양파	3.3	5.0	0	
		대파	0.7	1.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		된장	2.0	3.0	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
	미트볼채소볶음	쇠고기(다짐육)	16.3	25.0	0	1. 쇠고기, 돼지고기는 핏물을 제거하고 양파, 당근, 대파는 적당한 크기로 썬다. 2. 쇠고기, 돼지고기, 다진마늘, 참기름, 전분, 빵가루, 소금, 후추를 섞어 찰기가 생기도록 골고루 치댄다. 3. 2의 반죽을 동글동글 빚어서 원자 모양으로 만든 뒤 식용유를 두른 팬에 굴려가며 익힌다. 4. 3에 양파, 당근, 대파를 넣고 볶는다.  Tip. 원자를 만들 때 양파를 다져서 넣어도 좋아요.
		돼지고기(다짐육)	9.8	15.0	0	
		양파	3.3	5.0	0	
		당근	3.3	5.0	0	
		대파	1.3	2.0	0	
		다진마늘	0.7	1.0	0	
		식용유	1.3	2.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		전분	1.3	2.0	0	
		빵가루	1.3	2.0	0	
		소금	0.1	0.2	0	
	애호박나물	애호박	19.5	30.0	0	1. 애호박은 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 2. 냄비에 들기름을 두르고 애호박을 볶다가 다진마늘, 적당한량의 물을 넣고 자작하게 익힌다. 3. 애호박이 부드러워지면 소금으로 간을 한 후 대파를 넣고 깨를 뿌린다.
		대파	0.7	1.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		들기름	0.7	1.0	0	
		소금	0.1	0.2	0	
		깨	0.1	0.1	0	
	배추김치(3-5세)	배추김치	13.0	20.0	0	
	백김치(1-2세)	백김치	13.0	20.0	0	
오후간식	팬케이크	팬케이크가루	16.3	25.0	0	1. 팬케이크가루에 우유, 달걀, 적당한량의 물을 넣고 섞는다. 2. 팬에 반죽을 적당한량 부어 기포가 올라오면 뒤집어 굽는다.
		우유	9.8	15.0	0	
		달걀	3.3	5.0	0	
	우유	우유	100.0	200.0	0	

## 8월 5일 (화) 조리법

급식 인원(명)	
1-2세	
3-5세	
교사	

※ 식수를 입력하면 제공량(g)이 자동계산됩니다. (폐기량 미포함)



구분	메뉴명	식재료명	1인량 (1-2세)	1인량 (3-5세)	제공량 (g)	조리법
오전간식	키위	키위	65.0	100.0	0	
점심	흑미밥	백미 흑미	34.5 1.3	53.0 2.0	0 0	Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.
	미역국	건미역 참기름 국간장 멸치 건다시마	0.7 1.3 1.3 0.7 0.1	1.0 2.0 2.0 1.0 0.2	0 0 0 0 0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 건미역은 충분히 불려서 여러 번 문질러 씻은 뒤 적당한 크기로 썬다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 미역과 국간장을 넣고 달달 볶는다. 4. 3에 육수를 붓고 푹 끓인다.
	매실청돼지불고기	돼지고기(앞다리살) 양파 당근 대파 다진마늘 진간장 매실청 참기름 설탕	26.0 5.2 3.3 1.3 0.7 1.3 0.7 0.7 0.1	40.0 8.0 5.0 2.0 1.0 2.0 1.0 1.0 0.2	0 0 0 0 0 0 0 0 0	1. 돼지고기는 불고깃감으로 준비한다. 2. 양파, 당근, 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 다진마늘, 진간장, 매실청, 참기름, 설탕, 청주, 후추를 섞어 양념장을 만들고 돼지고기를 넣어 재운다. 4. 팬에 3의 돼지고기를 넣고 볶는다. 5. 4에 당근, 양파, 대파 순서로 넣어 볶는다.
	양배추찜/양념장	양배추 대파 진간장 참기름 설탕 깨	22.8 0.7 1.3 0.3 0.1 0.1	35.0 1.0 2.0 0.5 0.1 0.1	0 0 0 0 0 0	1. 양배추는 적당한 크기로 토막내어 찜통에 찜는다. 2. 대파는 다진 뒤 진간장, 참기름, 설탕, 깨, 소량의 물을 섞어 양념장을 만든다. Tip. 1-2세는 양배추를 한 입 크기로 썰어 주세요.
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	0	
	채소볶음밥	백미 애호박 양파 당근 대파 식용유 진간장 참기름	16.3 3.9 3.9 2.0 0.7 0.7 1.0 0.7	25.0 6.0 6.0 3.0 1.0 1.0 1.5 1.0	0 0 0 0 0 0 0 0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 애호박, 양파, 당근, 대파는 다진다. 3. 팬에 식용유를 두르고 다진대파를 볶다가 애호박, 양파, 당근을 넣고 볶는다. 4. 채소가 익으면 밥, 진간장, 참기름을 넣고 볶는다.
	우유	우유	100.0	200.0	0	
오후간식						

## 8월 6일 (수) 조리법

급식 인원(명)	
1-2세	
3-5세	
교사	

※3 식수를 입력하면 제공량(g)이 자동계산됩니다. (폐기량 미포함)



구분	메뉴명	식재료명	1인량 (1-2세)	1인량 (3-5세)	제공량 (g)	조리법
오전간식	바나나	바나나	65.0	100.0	0	
점심	닭고기카레덮밥	백미	32.5	50.0	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 닭고기, 감자, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. 3. 닭고기는 소금과 후추로 밑간을 한 뒤 식용유를 두른 팬에 볶는다. 4. 3에 감자, 양파, 당근, 소금을 넣고 볶다가 적당한량의 물을 부어 끓인다. 5. 4에 카레가루를 넣어 약불에서 끓인다. 6. 농도가 적당해지면 밥 위에 카레소스를 얹어낸다.
		닭고기(가슴살)	16.3	25.0	0	
		감자	6.5	10.0	0	
		양파	5.2	8.0	0	
		당근	5.2	8.0	0	
		식용유	2.0	3.0	0	
		카레가루	3.3	5.0	0	
		소금	0.1	0.2	0	
	유부맑은국	유부	3.3	5.0	0	1. 적당한량의 물에 멸치, 건다시마, 무, 양파로 육수를 낸다. 2. 유부는 한 번 데친 뒤 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 데친 유부, 대파를 넣고 한소끔 끓인 뒤 국간장으로 간을 한다.
		무	2.0	3.0	0	
		양파	2.0	3.0	0	
		대파	0.7	1.0	0	
		국간장	0.7	1.0	0	
	콩나물당근무침	멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
		콩나물	19.5	30.0	0	1. 콩나물은 삶아서 찬물에 행궤 물기를 제거하여 적당한 크기로 썬다. 2. 당근은 채 썰어 끓는 물에 데친다. 3. 대파는 다진다. 3. 콩나물, 당근, 다진대파, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.
		당근	3.3	5.0	0	
		대파	0.7	1.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		소금	0.1	0.2	0	
		깨	0.1	0.1	0	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	0	
오후간식	잔치국수	소면	19.5	30.0	0	1. 적당한량의 물에 멸치, 건다시마, 건새우로 육수를 낸다. 2. 소면은 삶아서 찬물에 여러 번 행궤 뒤 체에 밭친다. 3. 애호박, 양파, 당근은 채 썰고 대파는 다진다. 4. 팬에 식용유를 살짝 두르고 애호박, 양파, 당근에 소금을 뿌려 각각 볶아낸다. 5. 다진대파, 국간장, 참기름, 깨를 섞어 양념장을 만든다. 6. 그릇에 소면을 담고 1의 육수를 부은 뒤 4의 애호박, 양파, 당근과 김가루 곱명을 올린다. 7. 양념장과 곁들인다.  Tip. 영아의 경우 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 손가락으로 떠 먹을 수 있도록 배식해주세요.
		애호박	3.3	5.0	0	
		양파	3.3	5.0	0	
		당근	2.0	3.0	0	
		대파	0.7	1.0	0	
		김가루	0.1	0.2	0	
		식용유	0.3	0.5	0	
		국간장	1.0	1.5	0	
		참기름	0.3	0.5	0	
		소금	0.1	0.2	0	
		깨	0.1	0.1	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
		건새우	0.2	0.3	0	
	호상발효유	호상발효유	90.0	90.0	0	

## 8월 6일 (수) 조리법

급식 인원(명)	
1-2세	
3-5세	
교사	

※ 식수를 입력하면 제공량(g)이 자동계산됩니다. (폐기량 미포함)



구분	메뉴명	식재료명	1인량 (1-2세)	1인량 (3-5세)	제공량 (g)	조리법
오전간식	바나나	바나나	65.0	100.0	0	
점심	백미밥	백미	35.8	55.0	0	
	유부맑은국	유부	3.3	5.0	0	1. 적당량의 물에 멸치, 건다시마, 무, 양파로 육수를 낸다. 2. 유부는 한 번 데친 뒤 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 데친 유부, 대파를 넣고 한소끔 끓인 뒤 국간장으로 간을 한다.
		무	2.0	3.0	0	
		양파	2.0	3.0	0	
		대파	0.7	1.0	0	
		국간장	0.7	1.0	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
	닭고기카레	닭고기(가슴살)	26.0	40.0	0	1. 닭고기, 감자, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. 2. 닭고기는 소금과 후추로 밑간을 한 뒤 식용유를 두른 팬에 볶는다. 3. 2에 감자, 양파, 당근, 소금을 넣고 볶다가 적당량의 물을 부어 끓인다. 4. 3에 카레가루를 넣어 약불에서 농도가 적당해질 때까지 끓인다.
		감자	6.5	10.0	0	
		양파	5.2	8.0	0	
		당근	5.2	8.0	0	
		식용유	1.0	1.5	0	
		카레가루	3.3	5.0	0	
		소금	0.1	0.2	0	
	콩나물당근무침	콩나물	19.5	30.0	0	1. 콩나물은 삶아서 찬물에 헹궈 물기를 제거하여 적당한 크기로 썬다. 2. 당근은 채 썰어 끓는 물에 데친다. 3. 대파는 다진다. 3. 콩나물, 당근, 다진대파, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.
		당근	3.3	5.0	0	
		대파	0.7	1.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		소금	0.1	0.2	0	
		깨	0.1	0.1	0	
	백김치	백김치	13.0	20.0	0	
오후간식	잔치국수	소면	19.5	30.0	0	1. 적당량의 물에 멸치, 건다시마, 건새우로 육수를 낸다. 2. 소면은 삶아서 찬물에 여러 번 헹군 뒤 체에 밭친다. 3. 애호박, 양파, 당근은 채 썰고 대파는 다진다. 4. 팬에 식용유를 살짝 두르고 애호박, 양파, 당근에 소금을 뿌려 각각 볶아낸다. 5. 다진대파, 국간장, 참기름, 깨를 섞어 양념장을 만든다. 6. 그릇에 소면을 담고 1의 육수를 부은 뒤 4의 애호박, 양파, 당근과 김가루 곁들인다. 7. 양념장과 곁들인다.  Tip. 영아의 경우 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 손가락으로 떠 먹을 수 있도록 배식해주세요.
		애호박	3.3	5.0	0	
		양파	3.3	5.0	0	
		당근	2.0	3.0	0	
		대파	0.7	1.0	0	
		김가루	0.1	0.2	0	
		식용유	0.3	0.5	0	
		국간장	1.0	1.5	0	
		참기름	0.3	0.5	0	
		소금	0.1	0.2	0	
		깨	0.1	0.1	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
		건새우	0.2	0.3	0	
	호상발효유	호상발효유	90.0	90.0	0	

## 8월 7일 (목) 조리법

급식 인원(명)	
1-2세	
3-5세	
교사	

※ 식수를 입력하면 제공량(g)이 자동계산됩니다. (폐기량 미포함)



구분	메뉴명	식재료명	1인량 (1-2세)	1인량 (3-5세)	제공량 (g)	조리법
오전간식	모닝빵	모닝빵	19.5	30.0	0	Tip. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
	우유	우유	100.0	200.0	0	
점심	수수밥	백미	34.5	53.0	0	Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.
		수수	1.3	2.0	0	
	감자달걀국	감자	9.8	15.0	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 감자와 양파는 적당한 크기로 썰고, 달걀은 그릇에 풀고, 대파는 송송 썬다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 다진마늘과 감자를 달달 볶다가 육수를 붓고 끓인다. 4. 달걀과 양파를 넣고 국간장과 소금으로 간을 한다. 5. 감자가 익으면 대파를 넣고 한소끔 끓인다.
		달걀	6.5	10.0	0	
		양파	2.0	3.0	0	
		대파	0.7	1.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		국간장	0.7	1.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		소금	0.1	0.2	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
	두부찜/양념장	두부	32.5	50.0	0	1. 대파는 송송 썰어 진간장, 참기름, 설탕, 깨소금, 적당한량의 물과 섞어 양념장을 만든다. 2. 찜기에 두부를 올려 찜다. 3. 두부는 적당한 크기로 썰고, 1의 양념장을 두부에 끼얹는다.
		대파	1.3	2.0	0	
		진간장	1.0	1.5	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		설탕	0.1	0.2	0	
		깨소금	0.1	0.2	0	
	가지토마토소스 볶음	가지	13.0	20.0	0	1. 가지와 방울토마토는 적당한 크기로 썬다. 2. 팬에 올리브유를 두르고 가지, 다진마늘, 소금을 넣고 볶는다. 3. 가지가 거의 익으면 방울토마토를 넣고 볶는다. 4. 3에 토마토소스와 올리브유를 넣고 살짝 볶는다.
		방울토마토	6.5	10.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		올리브유	1.3	2.0	0	
		토마토소스	3.9	6.0	0	
		올리고당	0.7	1.0	0	
		소금	0.1	0.1	0	
	배추김치(3-5세)	배추김치	13.0	20.0	0	
	백김치(1-2세)	백김치	13.0	20.0	0	
오후간식	모듬어묵탕	어묵	39.0	60.0	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 어묵과 무는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘과 무를 넣고 끓이다가 어묵을 넣는다. 4. 어묵이 익으면 국간장으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다.  Tip. 어묵을 끓이면 자체에서 염분이 나오므로 중간 간을 약하게 한 후 마지막에 추가 간을 해주세요.
		무	6.5	10.0	0	
		대파	2.0	3.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		국간장	1.0	1.5	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	

## 8월 8일 (금) 조리법

급식 인원(명)	
1-2세	
3-5세	
교사	

※ 식수를 입력하면 제공량(g)이 자동계산됩니다. (폐기량 미포함)



구분	메뉴명	식재료명	1인량 (1-2세)	1인량 (3-5세)	제공량 (g)	조리법
오전간식	수박	수박	65.0	100.0	0	
점심	백미밥	백미	35.8	55.0	0	
	복엿국	복어채	2.0	3.0	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 복어채는 가시를 제거하고 씻은 뒤 적당한 길이로 썬다. 3. 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다. 4. 냄비에 참기름을 두르고 복어채와 무를 달달 볶다가 육수를 붓고 끓인다. 5. 국물이 우러나면 소금으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다.  Tip. 1-2세는 복어채를 믹서기에 갈아서 복어가루로 사용하셔도 됩니다.
		무	6.5	10.0	0	
		대파	0.7	1.0	0	
		참기름	1.0	1.5	0	
		소금	0.1	0.2	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
	쇠고기당면볶음	쇠고기(우둔살)	26.0	40.0	0	1. 쇠고기는 불고기감으로 준비하고, 당면은 물에 불린다. 2. 양파, 당근, 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 당면은 삶은 뒤 체에 발쳐 물기를 뺀 뒤 적당한 길이로 자른다. 4. 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 깨, 후추, 청주, 소량의 물을 섞어 양념장을 만들고 쇠고기를 재운다. 5. 4의 쇠고기를 볶다가 양파, 당근, 대파, 당면 순서로 넣고 자작하게 볶는다.  Tip. 영아의 경우 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 손가락으로 떠 먹을 수 있도록 배식해주세요.
		당면	4.6	7.0	0	
		양파	3.3	5.0	0	
		당근	2.0	3.0	0	
		대파	0.7	1.0	0	
		다진마늘	0.7	1.0	0	
		진간장	1.3	2.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		설탕	0.1	0.2	0	
		깨	0.1	0.1	0	
	열갈이나물	열갈이	22.8	35.0	0	1. 열갈이는 데친 뒤 찬물에 헹궈 물기를 제거하고 잘게 썬다. 2. 대파는 다진다. 3. 열갈이, 다진대파, 국간장, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.
		대파	0.7	1.0	0	
		국간장	0.1	0.2	0	
		참기름	1.3	2.0	0	
		소금	0.1	0.1	0	
		깨	0.1	0.1	0	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	0	
오후간식	깨주먹밥	백미	19.5	30.0	0	1. 백미는 불려서 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 깨는 믹서기에 곱게 간다. 3. 밥에 2의 깨, 참기름, 소금을 넣고 버무린 뒤 적당한 크기로 주먹밥을 만든다.
		깨	2.0	3.0	0	
		참기름	1.3	2.0	0	
		소금	0.2	0.3	0	
	우유	우유	100.0	200.0	0	



## 8월 9일 (토) 조리법

급식 인원(명)	
1-2세	
3-5세	
교사	

※ 식수를 입력하면 제공량(g)이 자동계산됩니다. (폐기량 미포함)



구분	메뉴명	식재료명	1인량 (1-2세)	1인량 (3-5세)	제공량 (g)	조리법
오전간식	파인애플	파인애플	65.0	100.0	0	
점심	닭칼국수	닭고기(성계)	26.0	40.0	0	1. 닭고기는 깨끗이 손질하고, 대파, 통마늘, 청주와 적당량의 물을 넣어 푹 끓인다. 2. 애호박, 당근은 채 썰고 대파는 송송 썬다. 3. 끓인 닭고기를 건져내서 살만 발라내고 육수용 채소는 건져낸다. 4. 육수에 칼국수면, 애호박, 당근, 다진마늘을 넣고 끓으면 닭살, 대파, 소금, 후추를 넣고 간을 한다.
		칼국수면	39.0	60.0	0	
		애호박	3.9	6.0	0	
		당근	2.0	3.0	0	
		대파	2.0	3.0	0	
		통마늘	0.7	1.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		소금	0.1	0.2	0	
	백미밥½	백미	16.3	25.0	0	
	부추전	부추	13.0	20.0	0	1. 부추는 적당한 길이로 썰고, 양파와 당근은 채 썬다. 2. 그릇에 1의 재료, 밀가루, 소금, 적당량의 물을 넣고 골고루 섞는다. 3. 팬에 식용유를 두르고 2의 반죽을 적당량 덜어 노릇하게 굽는다.
		양파	3.3	5.0	0	
		당근	3.3	5.0	0	
		밀가루	7.8	12.0	0	
		식용유	2.0	3.0	0	
		소금	0.1	0.2	0	
	배추김치(3-5세)	배추김치	13.0	20.0	0	
	백김치(1-2세)	백김치	13.0	20.0	0	
오후간식	우유미숫가루	우유	97.5	150.0	0	1. 우유, 미숫가루, 올리고당을 넣고 가루가 뭉치지 않게 잘 섞는다.
		미숫가루	6.5	10.0	0	
		올리고당	2.0	3.0	0	

# 8월 11일 (월) 조리법

급식 인원(명)	
1-2세	
3-5세	
교사	

※ 식수를 입력하면 제공량(g)이 자동계산됩니다. (폐기량 미포함)



구분	메뉴명	식재료명	1인량 (1-2세)	1인량 (3-5세)	제공량 (g)	조리법
오전간식	복숭아	복숭아	65.0	100.0	0	
점심	현미밥	백미 현미	34.5 1.3	53.0 2.0	0 0	Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.
	아욱된장국	아욱	9.8	15.0	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 아욱과 무는 적당한 크기로 썰고 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘, 무, 된장을 넣고 끓인다. 4. 3에 아욱을 넣고 부드러워지면 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
		무	5.2	8.0	0	
		대파	0.7	1.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		된장	1.3	2.0	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
	돼지고기볶음	돼지고기(목살)	22.8	35.0	0	1. 돼지고기, 노란파프리카, 청피망, 양파는 적당한 크기로 썬다. 2. 돼지고기는 올리브유, 소금, 후추를 넣고 재운다. 3. 팬에 2의 돼지고기를 볶아낸다. 4. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 노란파프리카, 청피망, 양파를 볶는다. 5. 4에 3의 돼지고기, 케첩, 굴소스, 레몬주스, 설탕을 넣고 센 불에서 재빨리 볶는다.
		노란파프리카	2.0	3.0	0	
		청피망	2.0	3.0	0	
		양파	2.0	3.0	0	
		다진마늘	0.7	1.0	0	
		올리브유	0.7	1.0	0	
		식용유	1.3	2.0	0	
		케첩	2.0	3.0	0	
		굴소스	0.7	1.0	0	
		레몬주스	0.7	1.0	0	
		설탕	0.1	0.2	0	
		소금	0.1	0.2	0	
	무나물	무	22.8	35.0	0	1. 무는 짧게 채 썬다. 2. 팬에 참기름을 두르고 무, 다진마늘, 소금을 넣고 달달 볶는다. 3. 2에 소량의 물을 넣어 부드럽게 익힌 뒤 깨소금을 뿌려 완성한다.
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		소금	0.1	0.2	0	
		깨소금	0.1	0.1	0	
오후간식	배추김치(3-5세)	배추김치	13.0	20.0	0	
	백김치(1-2세)	백김치	13.0	20.0	0	
	애호박비빔쌀국수	쌀국수면	19.5	30.0	0	1. 애호박과 쇠고기는 채 썰고, 쇠고기는 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 후추, 청주를 넣고 재운다. 2. 끓는 물에 쌀국수면을 삶은 후 찬물에 행군다. 3. 팬에 1의 쇠고기를 볶다가 애호박을 넣고 볶는다. 4. 2의 쌀국수를 그릇에 담고 3의 쇠고기와 애호박, 진간장, 참기름, 깨를 넣고 골고루 버무린다.  Tip. 영아의 경우 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 손가락으로 떠 먹을 수 있도록 배식해주세요.
		애호박	9.8	15.0	0	
		쇠고기(우둔살)	6.5	10.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		진간장	2.0	3.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		설탕	0.1	0.1	0	
		깨	0.1	0.1	0	
	우유	우유	100.0	200.0	0	

# 8월 12일 (화) 조리법

급식 인원(명)	
1-2세	
3-5세	
교사	

※ 식수를 입력하면 제공량(g)이 자동계산됩니다. (폐기량 미포함)



구분	메뉴명	식재료명	1인량 (1-2세)	1인량 (3-5세)	제공량 (g)	조리법
오전간식	오렌지	오렌지	65.0	100.0	0	
점심	차조밥	백미	34.5	53.0	0	Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.
		차조	1.3	2.0	0	
	순두부국	순두부	13.0	20.0	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 애호박, 양파는 적당한 크기로 썰고 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 순두부, 애호박, 양파, 다진마늘을 넣고 끓인다. 4. 국간장으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
		애호박	5.2	8.0	0	
		양파	3.3	5.0	0	
		대파	0.7	1.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		국간장	0.7	1.0	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
	순살가자미구이	순살가자미	32.5	50.0	0	1. 순살가자미는 전분을 묻힌 뒤, 식용유를 두른 팬에 앞뒤로 노릇하게 굽는다.  Tip. 영유아에게 생선 제공 시 가시를 주의해주세요.
		전분	0.7	1.0	0	
		식용유	1.3	2.0	0	
	파래김자반	건파래	1.3	2.0	0	1. 건파래는 잘게 찢고 이물질을 제거한다. 2. 팬에 식용유를 두르고 약불에서 건파래를 달달 볶는다. 3. 참기름, 설탕, 소금, 깨를 넣어 볶는다.
		식용유	0.7	1.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		설탕	0.1	0.2	0	
		소금	0.2	0.3	0	
		깨	0.1	0.1	0	
	배추김치(3-5세)	배추김치	13.0	20.0	0	
	백김치(1-2세)	백김치	13.0	20.0	0	
오후간식	청경채달걀주먹밥	백미	19.5	30.0	0	1. 백미는 불려서 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 청경채는 끓는 물에 소금을 넣고 데친 뒤 찬물에 헹궈 물기를 제거한다. 3. 청경채는 잘게 썰어 참기름과 소금을 넣고 무친다. 4. 달걀은 그릇에 풀어 식용유를 두른 팬에 스크램블한다. 5. 그릇에 밥, 청경채, 달걀, 진간장, 참기름, 깨를 넣고 버무린다. 6. 5를 적당량 덜어 주먹밥을 만든다.
		달걀	6.5	10.0	0	
		청경채	6.5	10.0	0	
		식용유	0.7	1.0	0	
		진간장	1.3	2.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		소금	0.1	0.2	0	
		깨	0.1	0.2	0	
	우유	우유	100.0	200.0	0	

# 8월 13일 (수) 조리법

급식 인원(명)	
1-2세	
3-5세	
교사	

※ 식수를 입력하면 제공량(g)이 자동계산됩니다. (폐기량 미포함)



구분	메뉴명	식재료명	1인량 (1-2세)	1인량 (3-5세)	제공량 (g)	조리법
오전간식	사과	사과	65.0	100.0	0	
점심	삼색나물비빔밥 /양념장	백미	32.5	50.0	0	1. 백미는 불려서 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 콩나물은 삶은 뒤 찬물에 헹궈 물기를 제거하고 적당한 길이로 썬 뒤 참기름과 소금을 넣어 무친다. 3. 애호박과 당근은 짧게 채 썰어 식용유, 참기름, 소금을 넣고 각각 볶는다. 4. 대파는 다져서 진간장, 참기름, 깨를 넣어 양념장을 만든다. 5. 밥 위에 콩나물, 애호박, 당근을 돌려담고 양념장을 곁들인다.
		콩나물	6.5	10.0	0	
		애호박	6.5	10.0	0	
		당근	6.5	10.0	0	
		대파	0.7	1.0	0	
		식용유	0.7	1.0	0	
		진간장	1.3	2.0	0	
		참기름	1.3	2.0	0	
		소금	0.2	0.3	0	
		깨	0.1	0.1	0	
	어묵국	어묵	9.8	15.0	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 어묵과 무는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 무와 다진마늘을 넣고 끓이다가 어묵을 넣는다. 4. 어묵이 익으면 국간장으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다.  Tip. 어묵을 끓이면 자체에서 염분이 나오므로 중간 간을 약하게 한 후 마지막에 추가 간을 해주세요.
		무	5.2	8.0	0	
		대파	0.7	1.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		국간장	0.7	1.0	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
	바싹쇠불고기	쇠고기(우둔살)	26.0	40.0	0	1. 쇠고기는 얇은 불고깃감으로 준비하고 작게 썬다. 2. 배와 양파는 곱게 간다. 3. 간 배, 간 양파, 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 후추, 청주를 섞어 불고기 양념을 만들고 1의 쇠고기를 재운다. 4. 팬에 3의 쇠고기를 넣고 수분 없이 보슬보슬 볶는다.
		배	5.2	8.0	0	
		양파	3.3	5.0	0	
		다진마늘	0.7	1.0	0	
		진간장	1.3	2.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		설탕	0.2	0.3	0	
	배추김치(3-5세)	배추김치	13.0	20.0	0	
	백김치(1-2세)	백김치	13.0	20.0	0	
오후간식	미니크로와상	미니크로와상	19.5	30.0	0	Tip. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
	우유	우유	100.0	200.0	0	

# 8월 14일 (목) 조리법

급식 인원(명)	
1-2세	
3-5세	
교사	

※ 식수를 입력하면 제공량(g)이 자동계산됩니다. (폐기량 미포함)



구분	메뉴명	식재료명	1인량 (1-2세)	1인량 (3-5세)	제공량 (g)	조리법
오전간식	파프리카스틱	빨간파프리카 노란파프리카	13.0 13.0	20.0 20.0	0 0	1. 빨간파프리카, 노란파프리카를 얇거나 가늘게 스틱 모양으로 썰어 제공한다.
	호상발효유	호상발효유	90.0	90.0	0	
	수수밥	백미 수수	34.5 1.3	53.0 2.0	0 0	Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.
점심	들깨버섯탕	느타리버섯	6.5	10.0	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 느타리버섯은 손으로 찢고, 팽이버섯, 무, 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 육수에 다진마늘과 무를 넣고 끓인다. 4. 3에 2의 버섯, 대파, 국간장, 들깨가루, 소금을 넣고 끓인다.
		팽이버섯	6.5	10.0	0	
		무	6.5	10.0	0	
		대파	0.7	1.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		국간장	0.7	1.0	0	
		들깨가루	1.3	2.0	0	
		소금	0.1	0.2	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
	너비아니구이	돼지고기(등심)	32.5	50.0	0	1. 돼지고기는 직사각형의 적당한 크기로 저며 칼등으로 살짝 두드린다. 2. 사과를 갈아서 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 후추, 청주, 적당한량의 물과 섞어 양념장을 만든다. 3. 돼지고기를 양념장에 재운 뒤 팬에 구워 깨를 뿌린다.
		사과	2.0	3.0	0	
		다진마늘	0.7	1.0	0	
		진간장	1.3	2.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		설탕	0.3	0.5	0	
		깨	0.1	0.1	0	
	잔멸치볶음	잔멸치	4.6	7.0	0	1. 마른 팬에 잔멸치를 달달 볶은 뒤 체에 내려 가루를 제거한다. 2. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 잔멸치, 울리고당, 참기름, 깨를 넣어 볶는다.
		다진마늘	0.1	0.2	0	
		식용유	0.3	0.5	0	
		울리고당	0.7	1.0	0	
		참기름	0.3	0.5	0	
		깨	0.1	0.1	0	
	배추김치(3-5세)	배추김치	13.0	20.0	0	
	백김치(1-2세)	백김치	13.0	20.0	0	
오후간식	찐감자	감자	52.0	80.0	0	1. 감자를 채반에 충분히 쪄 찢 후 적당한 크기로 썬다.  Tip. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
	우유	우유	100.0	200.0	0	

# 8월 16일 (토) 조리법

급식 인원(명)	
1-2세	
3-5세	
교사	

※ 식수를 입력하면 제공량(g)이 자동계산됩니다. (폐기량 미포함)



구분	메뉴명	식재료명	1인량 (1-2세)	1인량 (3-5세)	제공량 (g)	조리법
오전간식	시리얼	시리얼	13.0	20.0	0	
	우유	우유	100.0	200.0	0	
점심	백미밥	백미	32.5	50.0	0	
	애호박양파국	애호박	9.8	15.0	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 애호박과 양파는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 애호박, 양파, 다진마늘을 넣고 끓인다. 4. 국간장으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
		양파	5.2	8.0	0	
		대파	0.7	1.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		국간장	0.7	1.0	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
	대구살강정	대구살	26.0	40.0	0	1. 대구살은 적당한 크기로 썰어 소금과 후추로 밑간을 한다. 2. 달걀, 밀가루, 전분, 적당한량의 물을 섞은 뒤 대구살을 넣어 버무린다. 3. 2를 식용유에 바삭하게 튀긴다. 4. 팬에 다진마늘, 진간장, 올리고당, 레몬주스, 적당한량의 물을 넣고 강정소스를 끓인다. 5. 4의 강정소스에 튀긴 대구살을 버무린다.
		달걀	2.0	3.0	0	
		밀가루	2.0	3.0	0	
		전분	3.3	5.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		식용유	2.6	4.0	0	
		진간장	1.3	2.0	0	
		올리고당	1.3	2.0	0	
		레몬주스	0.7	1.0	0	
		소금	0.1	0.1	0	
	도라지나물	도라지	22.8	35.0	0	1. 도라지는 적당한 크기로 썰어 소금물에 담가 쓴 맛을 제거한다. 2. 팬에 식용유를 두르고 도라지를 넣고 볶다가 다진마늘, 진간장, 참기름, 깨를 넣고 볶는다.
		다진마늘	0.7	1.0	0	
		식용유	0.3	0.5	0	
		진간장	1.3	2.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		소금	0.3	0.5	0	
		깨	0.1	0.2	0	
	배추김치(3-5세)	배추김치	13.0	20.0	0	
	백김치(1-2세)	백김치	13.0	20.0	0	
오후간식	과일샐러드	사과	19.5	30.0	0	1. 사과, 바나나, 오렌지는 적당한 크기로 썰고 마요네즈를 넣어 골고루 버무린다.
		바나나	19.5	30.0	0	
		오렌지	19.5	30.0	0	
		마요네즈	3.3	5.0	0	

# 8월 18일 (월) 조리법

급식 인원(명)	
1-2세	
3-5세	
교사	

※ 식수를 입력하면 제공량(g)이 자동계산됩니다. (폐기량 미포함)



구분	메뉴명	식재료명	1인량 (1-2세)	1인량 (3-5세)	제공량 (g)	조리법
오전간식	수박	수박	65.0	100.0	0	
점심	기장밥	백미	34.5	53.0	0	Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.
		기장	1.3	2.0	0	
	감자국	감자	13.0	20.0	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 감자와 양파는 적당한 크기로 썰고 대파는 송송 썬다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 감자와 다진마늘을 달달 볶다가 육수를 붓고 끓인다. 4. 양파와 대파를 넣고 끓인 뒤 국간장과 소금으로 간을 한다.
		양파	3.3	5.0	0	
		대파	0.7	1.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		국간장	0.7	1.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		소금	0.1	0.2	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
	쇠고기배추찜	쇠고기(우둔살)	26.0	40.0	0	1. 쇠고기는 샤브샤브용으로 준비하여 다진마늘, 진간장, 참기름, 청주, 후추로 밑간을 한다. 2. 알배추는 적당한 크기로 썰고, 양파와 대파는 짧게 채 썬다. 3. 냄비에 알배추를 깔고 1의 쇠고기, 양파, 대파를 얹는다. 그 위에 다시 알배추, 1의 쇠고기, 양파, 대파를 얹고 소량의 물을 넣은 뒤 중약불에서 찜다.  Tip. 찜 때 수분이 부족할 경우 소량의 물을 추가해주세요.
		알배추	13.0	20.0	0	
		양파	3.9	6.0	0	
		대파	1.3	2.0	0	
		다진마늘	0.7	1.0	0	
		진간장	1.0	1.5	0	
	브로콜리무침	브로콜리	22.8	35.0	0	1. 브로콜리는 한 입 크기로 썰어 끓는 물에 소금을 넣고 데친 뒤 행군다. 2. 브로콜리의 물기를 제거한 뒤 참기름, 소금, 깨를 넣고 무친다.
		참기름	0.7	1.0	0	
		소금	0.2	0.3	0	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	0	
		깨	0.1	0.1	0	
오후간식	채소주먹밥	백미	19.5	30.0	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 애호박, 양파, 당근은 다진다. 3. 팬에 식용유를 두르고 당근, 애호박, 양파 순서로 소금을 약간 넣어 볶는다. 4. 그릇에 밥을 담고 3의 채소와 진간장, 참기름, 깨를 넣고 버무린 뒤 적당한 크기로 주먹밥을 만든다.
		애호박	2.0	3.0	0	
		양파	2.0	3.0	0	
		당근	2.0	3.0	0	
		식용유	0.7	1.0	0	
		진간장	1.3	2.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		소금	0.1	0.2	0	
		깨	0.1	0.2	0	
	우유	우유	100.0	200.0	0	

## 8월 19일 (화) 조리법

급식 인원(명)	
1-2세	
3-5세	
교사	

※ 식수를 입력하면 제공량(g)이 자동계산됩니다. (폐기량 미포함)



구분	메뉴명	식재료명	1인량 (1-2세)	1인량 (3-5세)	제공량 (g)	조리법
오전간식	찐고구마	고구마	52.0	80.0	0	1. 고구마를 채반에 충분히 쪄 후 적당한 크기로 썬다.  Tip. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
	우유	우유	100.0	200.0	0	
점심	흑미밥	백미	34.5	53.0	0	Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.
		흑미	1.3	2.0	0	
	오징어묵국 (3-5세)	오징어	13.0	20.0	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 오징어, 무, 양파, 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 육수에 다진마늘, 오징어, 무, 멸치액젓, 청주를 넣고 끓인다. 4. 국물이 우러나면 양파, 대파를 넣어 끓이고 국간장으로 간을 한다.
		무	5.2	8.0	0	
		양파	3.9	6.0	0	
		대파	0.7	1.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		국간장	0.7	1.0	0	
		멸치액젓	0.3	0.5	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
	맑은새우탕 (1-2세)	새우살	9.8	15.0	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 새우살, 무, 양파는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘과 2의 재료를 넣고 끓인 뒤 국간장으로 간을 한다.
		무	5.2	8.0	0	
		양파	3.9	6.0	0	
		대파	0.7	1.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		국간장	0.7	1.0	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
	채소달걀말이	달걀	32.5	50.0	0	1. 당근과 대파는 다진다. 2. 그릇에 달걀을 풀고 1의 채소와 소금을 넣어 섞는다. 3. 팬에 식용유를 두르고 2의 달걀물을 부어 돌돌 말아 익힌다.
		당근	2.0	3.0	0	
		대파	2.0	3.0	0	
		식용유	2.0	3.0	0	
	숙주나물	소금	0.2	0.3	0	1. 숙주는 삶아서 찬물에 행귀 물기를 제거한 뒤 적당한 크기로 썬다. 2. 대파는 다진다. 3. 숙주, 다진대파, 국간장, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.
		숙주	22.8	35.0	0	
		대파	1.3	2.0	0	
		국간장	0.1	0.2	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		소금	0.1	0.1	0	
		깨	0.1	0.1	0	
	배추김치(3-5세)	배추김치	13.0	20.0	0	
	백김치(1-2세)	백김치	13.0	20.0	0	
오후간식	옥수수콘치즈	옥수수(통조림)	16.3	25.0	0	1. 옥수수통조림은 체에 받쳐 물기를 제거한다. 2. 옥수수, 청피망, 양파는 잘게 썬다. 3. 달군 팬에 버터를 두르고, 옥수수를 볶는다. 4. 3에 청피망과 양파를 넣고 볶다가 마요네즈, 설탕, 소금을 넣어 섞는다. 5. 4에 유아치즈를 올리고 뚜껑을 닫아 치즈가 녹을 때까지 잠시 둔다.  Tip. 쉐 볼에서 조리 시 옥수수와 치즈가 탈 수 있으므로 약불로 조리해요. Tip. 옥수수는 원형 그대로 제공하지 않고, 으개거나 잘게 썰어 영유아가 저작 및 삼킴이 어렵지 않도록 제공해주세요.
		청피망	3.3	5.0	0	
		양파	6.5	10.0	0	
		유아치즈	3.3	5.0	0	
		버터	1.3	2.0	0	
		마요네즈	1.3	2.0	0	
		설탕	0.3	0.5	0	
		소금	0.1	0.2	0	



# 8월 20일 (수) 조리법

급식 인원(명)	
1-2세	
3-5세	
교사	

\* 식수를 입력하면 제공량(g)이 자동계산됩니다. (폐기량 미포함)



구분	메뉴명	식재료명	1인량 (1-2세)	1인량 (3-5세)	제공량 (g)	조리법
오전간식	멜론	멜론	65.0	100.0	0	
점심	돼지고기파인애플 볶음밥	백미	32.5	50.0	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 돼지고기는 적당한 크기로 썰어 소금과 후추로 밑간을 한다. 3. 파인애플은 작게 썰고, 양파, 당근, 대파는 다진다. 4. 팬에 식용유를 두르고 다진대파와 다진마늘을 볶다가 2의 돼지고기, 양파, 당근을 넣고 볶는다. 5. 4에 밥을 넣고 볶은 뒤 파인애플, 진간장, 참기름을 넣어 골고루 볶는다.
		돼지고기(앞다리살)	19.5	30.0	0	
		파인애플	6.5	10.0	0	
		양파	3.3	5.0	0	
		당근	2.0	3.0	0	
		대파	0.7	1.0	0	
		다진마늘	0.7	1.0	0	
		식용유	1.3	2.0	0	
		진간장	1.3	2.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		소금	0.1	0.2	0	
	열무된장국	열무	19.5	30.0	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 열무와 무는 적당한 크기로 썰고 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘, 무, 된장을 넣고 끓인다. 4. 3에 열무를 넣고 부드러워지면 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
		무	2.0	3.0	0	
		대파	3.3	5.0	0	
		다진마늘	2.0	3.0	0	
		된장	0.7	1.0	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
	우영조림	우영	22.8	35.0	0	1. 우영은 짧게 채 썰어 끓는 물에 데친다. 2. 냄비에 식용유를 두르고 우영을 달달 볶는다. 3. 다진마늘, 진간장, 설탕, 적당한량의 물을 넣고 볶다가 국물이 자작해지면 참기름, 올리고당, 깨를 넣고 푹 조린다.  Tip. 1-2세의 경우 조리는 시간을 늘려 무르게 제공해 주세요.
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		식용유	0.1	0.2	0	
		진간장	1.3	2.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		올리고당	0.7	1.0	0	
		설탕	0.1	0.2	0	
		깨	0.1	0.1	0	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	0	
오후간식	약밥	약밥	39.0	60.0	0	
	우유	우유	100.0	200.0	0	

# 8월 20일 (수) 조리법

급식 인원(명)	
1-2세	
3-5세	
교사	

※ 식수를 입력하면 제공량(g)이 자동계산됩니다. (폐기량 미포함)



구분	메뉴명	식재료명	1인량 (1-2세)	1인량 (3-5세)	제공량 (g)	조리법
오전간식	멜론	멜론	65.0	100.0	0	
점심	백미밥	백미	35.8	55.0	0	
	열무된장국	열무	19.5	30.0	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 열무와 무는 적당한 크기로 썰고 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘, 무, 된장을 넣고 끓인다. 4. 3에 열무를 넣고 부드러워지면 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
		무	2.0	3.0	0	
		대파	3.3	5.0	0	
		다진마늘	2.0	3.0	0	
		된장	0.7	1.0	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
	돼지고기 파인애플볶음	돼지고기(앞다리살)	26.0	40.0	0	1. 돼지고기는 불고깃감으로 준비하고 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 후추, 청주를 넣어 재운다. 2. 파인애플, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 팬에 식용유를 두르고 1의 돼지고기, 양파, 당근을 넣고 볶는다. 4. 돼지고기가 익으면 파인애플, 대파를 넣고 마저 볶는다.
		파인애플	6.5	10.0	0	
		양파	2.0	3.0	0	
		당근	2.0	3.0	0	
		대파	0.7	1.0	0	
		다진마늘	0.7	1.0	0	
		식용유	0.7	1.0	0	
		진간장	1.3	2.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		설탕	0.1	0.2	0	
	우영조림	우영	22.8	35.0	0	1. 우영은 짧게 채 썰어 끓는 물에 데친다. 2. 냄비에 식용유를 두르고 우영을 달달 볶는다. 3. 다진마늘, 진간장, 설탕, 적당량의 물을 넣고 볶다가 국물이 자작해지면 참기름, 올리고당, 깨를 넣고 푹 조린다.  Tip. 1-2세의 경우 조리는 시간을 늘려 무르게 제공해 주세요.
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		식용유	0.1	0.2	0	
		진간장	1.3	2.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		올리고당	0.7	1.0	0	
		설탕	0.1	0.2	0	
		깨	0.1	0.1	0	
	백김치	백김치	13.0	20.0	0	
오후간식	약밥	약밥	39.0	60.0	0	
	우유	우유	100.0	200.0	0	

# 8월 21일 (목) 조리법

급식 인원(명)	
1-2세	
3-5세	
교사	

※ 식수를 입력하면 제공량(g)이 자동계산됩니다. (폐기량 미포함)



구분	메뉴명	식재료명	1인량 (1-2세)	1인량 (3-5세)	제공량 (g)	조리법
오전간식	블루베리요거트	블루베리	9.8	15.0	0	1. 그릇에 호상발효유를 넣고 블루베리를 얹어낸다.
		호상발효유	58.5	90.0	0	
점심	수수밥	백미	34.5	53.0	0	Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.
		수수	1.3	2.0	0	
	쇠고기미역국	쇠고기(양지)	6.5	10.0	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 건미역은 충분히 불려서 여러 번 문질러 씻은 뒤 적당한 크기로 썬다. 3. 쇠고기는 적당한 크기로 썰어 핏물을 제거한 뒤 국간장과 후추로 밑간을 한다. 4. 냄비에 참기름을 두르고 쇠고기를 달달 볶다가 불린 미역과 국간장을 넣고 볶는다. 5. 4에 육수를 붓고 푹 끓인다.
		건미역	0.7	1.0	0	
		국간장	1.3	2.0	0	
		참기름	1.3	2.0	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
	들기름두부구이	두부	32.5	50.0	0	1. 두부는 적당한 크기로 썰어 소금으로 간한다. 2. 팬에 들기름을 두르고 두부를 노릇하게 부친다.
		들기름	1.3	2.0	0	
		소금	0.1	0.2	0	
	취나물무침	취나물	22.8	35.0	0	1. 취나물은 데친 뒤 찬물에 행궤 물기를 제거한다. 2. 데친 취나물은 짧게 썰고, 대파는 다진다. 3. 취나물에 다진대파, 국간장, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.
		대파	1.3	2.0	0	
		국간장	0.2	0.3	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		소금	0.1	0.2	0	
오후간식	카스텔라	깨	0.1	0.1	0	Tip. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
		배추김치(3-5세)	13.0	20.0	0	
		백김치(1-2세)	13.0	20.0	0	
		우유	100.0	200.0	0	
		카스텔라	26.0	40.0	0	

# 8월 22일 (금) 조리법

급식 인원(명)	
1-2세	
3-5세	
교사	

※ 식수를 입력하면 제공량(g)이 자동계산됩니다. (폐기량 미포함)



구분	메뉴명	식재료명	1인량 (1-2세)	1인량 (3-5세)	제공량 (g)	조리법
오전간식	키위	키위	65.0	100.0	0	
점심	백미밥	백미	35.8	55.0	0	
	북어양팍국	북어채	2.0	3.0	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 북어채는 가시를 제거하고 씻은 뒤 적당한 길이로 썬다. 3. 양파는 적당한 크기로 썰고, 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다. 4. 냄비에 참기름을 두르고 북어채와 양파, 무를 달달 볶다가 육수를 붓고 끓인다. 5. 국물이 우러나면 소금으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다.  Tip. 1-2세는 북어채를 믹서기에 갈아서 북어가루로 사용하셔도 됩니다.
		양파	3.3	5.0	0	
		무	2.0	3.0	0	
		대파	0.3	0.5	0	
		참기름	1.0	1.5	0	
		소금	0.1	0.2	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
	참치파프리카볶음	참치(통조림)	19.5	30.0	0	1. 참치통조림은 체에 밭쳐 기름을 뺀다. 2. 빨간파프리카, 노란파프리카, 양파는 작게 다진다. 3. 팬에 식용유를 두르고 2의 채소를 볶다가 1의 참치, 진간장, 참기름, 후추를 넣고 마저 볶는다.
		빨간파프리카	3.3	5.0	0	
		노란파프리카	3.3	5.0	0	
		양파	3.3	5.0	0	
		식용유	0.3	0.5	0	
		진간장	0.7	1.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
	감자조림	감자	22.8	35.0	0	1. 감자는 깍둑 썰고, 물에 담가 전분을 제거한다. 2. 냄비에 1의 감자, 다진마늘, 식용유, 진간장, 설탕, 후추, 청주, 적당량의 물을 넣고 중약불에서 조린다. 3. 감자가 익으면 참기름, 올리고당, 깨를 넣어 조금 더 조린다.
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		식용유	0.3	0.5	0	
		진간장	1.0	1.5	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		올리고당	0.7	1.0	0	
		설탕	0.1	0.2	0	
		깨	0.1	0.1	0	
	배추김치(3-5세)	배추김치	13.0	20.0	0	
	백김치(1-2세)	백김치	13.0	20.0	0	
오후간식	토마토스파게티	스파게티면	16.3	25.0	0	1. 끓는 물에 올리브유와 소금을 넣고 스파게티면을 삶은 뒤 체에 밭쳐둔다. 2. 토마토는 껍질과 씨를 제거한 뒤 작게 깍둑 썰고, 양송이버섯과 양파는 다진다. 3. 팬에 올리브유를 두르고 다진마늘을 볶다가 양파, 양송이버섯, 토마토 순서로 넣어 볶는다. 4. 3에 케첩, 설탕, 소금, 후추, 적당량의 물을 넣고 자작하게 끓인다. 5. 4에 스파게티면을 넣고 볶은 뒤 파마산치즈가루를 뿌린다.  Tip. 영아의 경우 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 손가락으로 떠 먹을 수 있도록 배식해주세요.
		토마토	26.0	40.0	0	
		양송이버섯	2.0	3.0	0	
		양파	2.0	3.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		올리브유	1.3	2.0	0	
		케첩	3.3	5.0	0	
		설탕	0.1	0.2	0	
		소금	0.2	0.3	0	
		파마산치즈가루	0.1	0.1	0	
	우유	우유	100.0	200.0	0	

# 8월 23일 (토) 조리법

급식 인원(명)	
1-2세	
3-5세	
교사	

※ 식수를 입력하면 제공량(g)이 자동계산됩니다. (폐기량 미포함)



구분	메뉴명	식재료명	1인량 (1-2세)	1인량 (3-5세)	제공량 (g)	조리법
오전간식	자두	자두	65.0	100.0	0	
점심	백미밥	백미	35.8	55.0	0	
	수제빻국	밀가루	6.5	10.0	0	1. 적당량의 물에 밀치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 밀가루, 소금, 적당량의 물을 넣고 수제비 반죽을 만들어 냉장고에 숙성시킨다. 3. 양파와 당근은 적당한 크기로 썬다. 4. 끓는 육수에 수제비 반죽을 떼어 넣고 양파와 당근을 넣는다. 5. 반죽이 익으면 국간장으로 간을 한다.
		양파	3.3	5.0	0	
		당근	3.3	5.0	0	
		국간장	0.7	1.0	0	
		소금	0.1	0.2	0	
		밀치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
	쇠고기육전	쇠고기(우둔살)	26.0	40.0	0	1. 쇠고기는 얇게 전용으로 준비하여 소금, 후추로 밑간한다. 2. 1의 쇠고기에 밀가루, 달걀 순으로 옷을 입힌다. 3. 팬에 식용유를 두르고 2를 노릇하게 굽는다.
		밀가루	1.0	1.5	0	
		달걀	6.5	10.0	0	
		식용유	2.0	3.0	0	
	청포묵무침	소금	0.1	0.2	0	1. 청포묵은 작게 깍둑 썰어 끓는 물에 데친 뒤 찬물에 행군다. 2. 실파는 잘게 썰고, 김은 마른 팬에 구운 뒤 봉지에 넣어 잘게 부순다. 3. 다진마늘, 진간장, 올리고당, 참기름, 깨소금을 넣어 양념장을 만든다. 4. 1의 청포묵, 2의 재료, 3의 양념장을 섞어 골고루 무친다.
		청포묵	22.8	35.0	0	
		김	0.3	0.5	0	
		실파	1.3	2.0	0	
		다진마늘	0.1	0.2	0	
		진간장	1.0	1.5	0	
		올리고당	0.1	0.1	0	
		참기름	0.3	0.5	0	
		깨소금	0.1	0.2	0	
	배추김치(3-5세)	배추김치	13.0	20.0	0	
	백김치(1-2세)	백김치	13.0	20.0	0	
오후간식	삶은달걀	달걀	32.5	50.0	0	1. 달걀은 12-15분간 삶은 뒤 찬물에 식혀 껍질을 벗긴다.  Tip. 삶은달걀은 반드시 4-8등분으로 작게 잘라서 음료와 함께 제공하세요.
	우유	우유	100.0	200.0	0	

# 8월 25일 (월) 조리법

급식 인원(명)	
1-2세	
3-5세	
교사	

※ 식수를 입력하면 제공량(g)이 자동계산됩니다. (폐기량 미포함)



구분	메뉴명	식재료명	1인량 (1-2세)	1인량 (3-5세)	제공량 (g)	조리법
오전간식	바나나	바나나	65.0	100.0	0	
점심	현미밥	백미	34.5	53.0	0	Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.
		현미	1.3	2.0	0	
	두부탕국	두부	13.0	20.0	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 두부는 깍둑 썰고, 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 무를 볶다가 다진마늘, 국간장, 육수를 넣고 끓인다. 4. 무가 익으면 두부, 대파, 소금을 넣고 한소끔 끓인다.
		무	6.5	10.0	0	
		대파	0.7	1.0	0	
		다진마늘	0.7	1.0	0	
		국간장	0.7	1.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		소금	0.1	0.2	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
	닭살테리야끼구이	닭고기(가슴살)	26.0	40.0	0	1. 냄비에 육수용 건다시마, 다진마늘, 진간장, 올리고당, 설탕, 적당량의 물을 넣고 중약불에서 끓여 반 이상 졸인 뒤 육수용 건다시마는 건져내고 전분물(전분:물 1:2)로 농도 조절하여 데리야끼 소스를 만든다. 2. 닭고기를 1의 데리야끼 소스에 재운다. 3. 팬에 식용유를 두르고 2의 닭고기를 구운 뒤 적당한 크기로 썬다.
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		식용유	1.3	2.0	0	
		진간장	1.3	2.0	0	
		올리고당	0.7	1.0	0	
		전분	0.7	1.0	0	
		설탕	0.2	0.3	0	
		건다시마	0.2	0.3	0	
	들깨양배추나물	양배추	22.8	35.0	0	1. 양배추는 작은 크기로 썰고 대파는 다진다. 2. 냄비에 소량의 물과 1의 양배추를 넣고 찐다. 3. 2의 양배추를 식힌 뒤 물기를 제거하고 다진대파, 참기름, 들깨가루, 소금, 깨를 넣어 무친다.
		대파	0.7	1.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		들깨가루	0.7	1.0	0	
		소금	0.1	0.1	0	
		깨	0.1	0.1	0	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	0	
오후간식	밤식빵	밤식빵	26.0	40.0	0	Tip. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
	우유	우유	100.0	200.0	0	

# 8월 26일 (화) 조리법

급식 인원(명)	
1-2세	
3-5세	
교사	

※ 식수를 입력하면 제공량(g)이 자동계산됩니다. (폐기량 미포함)



구분	메뉴명	식재료명	1인량 (1-2세)	1인량 (3-5세)	제공량 (g)	조리법
오전간식	당근스틱	당근	26.0	40.0	0	1. 당근을 얇거나 가늘게 스틱 모양으로 썰어 제공한다.
	호상발효유	호상발효유	90.0	90.0	0	
점심	차조밥	백미	34.5	53.0	0	Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.
		차조	1.3	2.0	0	
	버섯국	느타리버섯	3.9	6.0	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 느타리버섯은 잘게 찢고, 팽이버섯은 적당한 크기로 찢다. 3. 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다. 4. 육수에 다진마늘과 무를 넣고 끓이다가 2의 버섯을 넣는다. 5. 국간장으로 간을 하고 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
		팽이버섯	2.0	3.0	0	
		무	3.3	5.0	0	
		대파	1.3	2.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		국간장	0.7	1.0	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
	생선까스/ 타르타르소스	동태포	26.0	40.0	0	1. 동태포에 소금과 후추로 밀간을 한다. 2. 달걀은 그릇에 풀고 동태포에 밀가루, 달걀, 빵가루 순서로 옷을 입혀 식용유에 바삭하게 튀긴다.  <타르타르소스> 1. 달걀은 삶은 뒤 흰자와 노른자를 체에 내린다. 2. 오이피클과 당근은 다진다. 3. 마요네즈, 1과 2, 레몬주스, 설탕, 소금, 후추를 섞어 타르타르소스를 만들고 생선까스에 곁들인다.  Tip. 타르타르소스는 달걀을 제외하고 간단하게 만들어도 좋아요.
		밀가루	1.3	2.0	0	
		달걀	6.5	10.0	0	
		빵가루	5.2	8.0	0	
		소금	0.2	0.3	0	
		식용유	3.3	5.0	0	
		<타르타르소스>				
		달걀	6.5	10.0	0	
		오이피클	1.3	2.0	0	
		당근	1.3	2.0	0	
		마요네즈	3.9	6.0	0	
		레몬주스	0.7	1.0	0	
		설탕	0.1	0.2	0	
		소금	0.1	0.1	0	
	열무나물	열무	22.8	35.0	0	1. 열무는 데친 뒤 찬물에 행궈 물기를 제거하고 잘게 썬다. 2. 대파는 다진다. 3. 1의 열무, 다진대파, 국간장, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.
		대파	0.7	1.0	0	
국간장		0.1	0.2	0		
참기름		0.7	1.0	0		
소금		0.1	0.1	0		
깨		0.1	0.1	0		
배추김치(3-5세)	배추김치	13.0	20.0	0		
백김치(1-2세)	백김치	13.0	20.0	0		
오후간식	편단호박	단호박	52.0	80.0	0	1. 단호박을 잘라 씨를 제거한 뒤 찜기에 찐다. 2. 적당한 크기로 썰어 제공한다.  Tip. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
	우유	우유	100.0	200.0	0	

# 8월 27일 (수) 조리법

급식 인원(명)	
1-2세	
3-5세	
교사	

※ 식수를 입력하면 제공량(g)이 자동계산됩니다. (폐기량 미포함)



구분	메뉴명	식재료명	1인량 (1-2세)	1인량 (3-5세)	제공량 (g)	조리법
오전간식	복숭아	복숭아	65.0	100.0	0	
점심	콩나물쇠고기밥 /양념장	백미	32.5	50.0	0	1. 백미는 불리고, 쇠고기는 채 썰어 진간장, 참기름, 후추로 밑간을 한다. 2. 콩나물은 적당한 길이로 썰고, 대파는 다진다. 3. 백미에 쇠고기, 콩나물을 얹고 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. 4. 다진대파, 진간장, 참기름, 설탕, 깨소금을 섞어 양념장을 만든다. 5. 콩나물쇠고기밥에 4의 양념장을 곁들인다.  Tip. 콩나물밥을 할 때는 평소보다 물 양을 줄이세요.
		쇠고기(우둔살)	9.8	15.0	0	
		콩나물	16.3	25.0	0	
		대파	1.3	2.0	0	
		진간장	1.3	2.0	0	
		참기름	1.3	2.0	0	
		설탕	0.1	0.2	0	
		깨소금	0.1	0.2	0	
	달걀찜국	달걀	13.0	20.0	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 달걀은 그릇에 풀고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘을 넣고 끓인 뒤 달걀물을 푼다. 4. 3에 대파를 넣고, 국간장으로 간을 한다.
		대파	2.0	3.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		국간장	0.7	1.0	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
	애호박볶음	애호박	22.8	35.0	0	1. 애호박과 양파는 적당한 크기로 썬다. 2. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 애호박과 양파를 넣고 볶는다. 3. 소금으로 간을 하고 참기름과 깨를 넣어 볶는다.
		양파	3.3	5.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		식용유	0.3	0.5	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		소금	0.1	0.2	0	
		깨	0.1	0.1	0	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	0	
오후간식	간장비빔국수	소면	19.5	30.0	0	1. 소면은 삶은 뒤 찬물에 여러 번 행구고 체에 발쳐 물기를 제거한다. 2. 애호박, 양파, 당근은 짧게 채 썬 뒤 식용유를 두른 팬에 소금을 약간 넣어 각각 볶아낸다. 3. 그릇에 소면과 2의 채소, 진간장, 참기름, 설탕, 깨를 넣고 골고루 버무린다.  Tip. 영아의 경우 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 손가락으로 떠 먹을 수 있도록 배식해주세요.
		애호박	6.5	10.0	0	
		양파	3.3	5.0	0	
		당근	2.0	3.0	0	
		식용유	0.3	0.5	0	
		진간장	1.3	2.0	0	
		참기름	1.3	2.0	0	
		설탕	0.1	0.2	0	
		소금	0.1	0.1	0	
		깨	0.1	0.1	0	
	우유	우유	100.0	200.0	0	



# 8월 27일 (수) 조리법

급식 인원(명)	
1-2세	
3-5세	
교사	

※ 식수를 입력하면 제공량(g)이 자동계산됩니다. (폐기량 미포함)



구분	메뉴명	식재료명	1인량 (1-2세)	1인량 (3-5세)	제공량 (g)	조리법
오전간식	복숭아	복숭아	65.0	100.0	0	
점심	백미밥	백미	35.8	55.0	0	
	달걀찜국	달걀	13.0	20.0	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 달걀은 그릇에 풀고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘을 넣고 끓인 뒤 달걀물을 푼다. 4. 3에 대파를 넣고, 국간장으로 간을 한다.
		대파	2.0	3.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		국간장	0.7	1.0	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
	콩나물쇠불고기	쇠고기(우둔살)	26.0	40.0	0	1. 쇠고기는 불고깃감으로 준비하여 다진마늘, 진간장, 참기름, 울리고당, 설탕, 후추, 청주, 적당량의 물을 넣고 재운다. 2. 콩나물은 적당한 길이로 썰고, 양파와 당근은 채 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 팬에 1의 쇠고기를 볶다가 양파, 당근, 대파를 넣고 볶는다. 4. 3에 콩나물을 넣고 볶는다.
		콩나물	6.5	10.0	0	
		양파	3.3	5.0	0	
		당근	2.0	3.0	0	
		대파	1.3	2.0	0	
		다진마늘	0.7	1.0	0	
		진간장	1.0	1.5	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
	애호박볶음	울리고당	0.7	1.0	0	
		설탕	0.1	0.2	0	
		애호박	22.8	35.0	0	1. 애호박과 양파는 적당한 크기로 썬다. 2. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 애호박과 양파를 넣고 볶는다. 3. 소금으로 간을 하고 참기름과 깨를 넣어 볶는다.
		양파	3.3	5.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		식용유	0.3	0.5	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		소금	0.1	0.2	0	
		깨	0.1	0.1	0	
	백김치	백김치	13.0	20.0	0	
오후간식	간장비빔국수	소면	19.5	30.0	0	1. 소면은 삶은 뒤 찬물에 여러 번 행구고 체에 발쳐 물기를 제거한다. 2. 애호박, 양파, 당근은 짧게 채 썬 뒤 식용유를 두른 팬에 소금을 약간 넣어 각각 볶아낸다. 3. 그릇에 소면과 2의 채소, 진간장, 참기름, 설탕, 깨를 넣고 골고루 버무린다.  Tip. 영아의 경우 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 손가락으로 떠 먹을 수 있도록 배식해주세요.
		애호박	6.5	10.0	0	
		양파	3.3	5.0	0	
		당근	2.0	3.0	0	
		식용유	0.3	0.5	0	
		진간장	1.3	2.0	0	
		참기름	1.3	2.0	0	
		설탕	0.1	0.2	0	
		소금	0.1	0.1	0	
		깨	0.1	0.1	0	
	우유	우유	100.0	200.0	0	

## 8월 28일 (목) 조리법

급식 인원(명)	
1-2세	
3-5세	
교사	

※ 식수를 입력하면 제공량(g)이 자동계산됩니다. (폐기량 미포함)



구분	메뉴명	식재료명	1인량 (1-2세)	1인량 (3-5세)	제공량 (g)	조리법
오전간식	파인애플	파인애플	65.0	100.0	0	
점심	수수밥	백미 수수	34.5 1.3	53.0 2.0	0 0	Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.
	근대원장국	근대 무 대파 다진마늘 된장 멸치 건다시마	9.8 5.2 0.7 0.3 1.3 0.7 0.1	15.0 8.0 1.0 0.5 2.0 1.0 0.2	0 0 0 0 0 0 0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 근대는 적당한 크기로 썰고, 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 무, 다진마늘, 된장을 넣어 끓이다가 근대와 대파를 넣고 푹 끓인다.
	돼지고기수육 /간장소스	돼지고기(앞다리살) 양파 대파 통마늘 된장 진간장 참기름 깨소금 월계수잎	26.0 1.3 2.0 0.7 1.3 1.3 0.7 0.1 0.1	40.0 2.0 3.0 1.0 2.0 2.0 1.0 0.1 0.2	0 0 0 0 0 0 0 0 0	1. 냄비에 적당한량의 물, 돼지고기, 양파, 대파, 통마늘, 된장, 월계수잎, 청주를 넣고 푹 삶는다. 2. 대파는 다진 뒤 진간장, 참기름, 깨소금을 섞어 간장소스를 만든다. 3. 돼지고기가 잘 익으면 한소끔 식힌 뒤 얇게 썰어 간장소스와 제공한다.
	오이생채 (3-5세)	오이 대파 식초 참기름 설탕 소금 깨	22.8 0.7 0.7 0.7 0.1 0.1 0.1	35.0 1.0 1.0 1.0 0.2 0.1 0.1	0 0 0 0 0 0 0	1. 오이는 껍질을 벗기고 적당한 크기로 썬다. 2. 대파는 다진다. 3. 오이, 다진대파, 식초, 참기름, 설탕, 소금, 깨를 넣어 무친다.
	오이나물 (1-2세)	오이 다진마늘 참기름 소금 깨	22.8 0.3 1.0 0.1 0.1	35.0 0.5 1.5 0.2 0.2	0 0 0 0 0	1. 오이는 모양대로 얇게 썰어 소금에 살짝 절인 뒤 물기를 제거한다. 2. 팬에 참기름을 두르고 다진마늘을 볶다가 1의 오이를 달달 볶는다. 3. 오이를 물기없이 볶은 뒤 깨를 뿌려낸다.
	배추김치(3-5세)	배추김치	13.0	20.0	0	
	백김치(1-2세)	백김치	13.0	20.0	0	
	우영당근주먹밥	백미 우영 당근 식용유 진간장 올리고당 참기름 설탕 깨	16.3 5.2 3.3 0.3 1.3 0.7 1.3 0.1 0.1	25.0 8.0 5.0 0.5 2.0 1.0 2.0 0.1 0.2	0 0 0 0 0 0 0 0 0	1. 백미는 불려서 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 우영과 당근은 다진 뒤 우영은 물에 담가 둔다. 3. 냄비에 우영, 식용유, 진간장, 설탕을 넣고 조리 뒤 마지막에 올리고당과 참기름을 넣어 조린다. 4. 팬에 식용유를 두르고 당근을 볶아낸다. 5. 밥, 3의 우영, 4의 당근, 참기름, 깨를 골고루 섞은 뒤 적당한 크기로 주먹밥을 만든다.
	우유	우유	100.0	200.0	0	
오후간식						

# 8월 29일 (금) 조리법

급식 인원(명)	
1-2세	
3-5세	
교사	

※ 식수를 입력하면 제공량(g)이 자동계산됩니다. (폐기량 미포함)



구분	메뉴명	식재료명	1인량 (1-2세)	1인량 (3-5세)	제공량 (g)	조리법
오전간식	수박	수박	65.0	100.0	0	
점심	백미밥	백미	35.8	55.0	0	
	쇠고기뭇국	쇠고기(양지)	9.8	15.0	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 쇠고기는 핏물을 제거하고, 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 쇠고기, 무, 다진마늘을 넣고 달달 볶는다. 4. 3에 육수를 붓고 푹 끓인다. 5. 국간장으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
		무	6.5	10.0	0	
		대파	1.3	2.0	0	
		다진마늘	0.7	1.0	0	
		국간장	1.0	1.5	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
	어묵볶음	어묵	19.5	30.0	0	1. 어묵, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. 2. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 어묵, 양파, 당근을 넣고 볶는다. 3. 2에 진간장, 율리고당, 약간의 물을 넣어 볶는다. 4. 어묵이 부드럽게 익으면 참기름과 깨를 넣어 볶는다.
		양파	3.9	6.0	0	
		당근	2.0	3.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		식용유	0.7	1.0	0	
		진간장	0.7	1.0	0	
		율리고당	0.7	1.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		깨	0.1	0.1	0	
	참나물두부무침	참나물	13.0	20.0	0	1. 참나물은 적당한 길이로 썰어 데친 뒤 찬물에 헹궈 물기를 제거한다. 2. 두부는 등성등성 썰어 데친 뒤 면포로 물기를 꼭 짠다. 3. 참나물에 두부, 참기름, 소금, 깨소금을 넣어 조물조물 무친다.
		두부	13.0	20.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		소금	0.1	0.2	0	
		깨소금	0.1	0.2	0	
	배추김치(3-5세)	배추김치	13.0	20.0	0	
	백김치(1-2세)	백김치	13.0	20.0	0	
오후간식	고구마범벅	고구마	26.0	40.0	0	Ⅲ 고구마는 적당한 크기로 썰어 찜통에 찌 으갠다. 2. 1에 우유, 마요네즈, 율리고당을 넣어 버무린다.
		우유	2.0	3.0	0	
		마요네즈	2.0	3.0	0	
		율리고당	2.0	3.0	0	
	우유	우유	100.0	200.0	0	

# 8월 30일 (토) 조리법

급식 인원(명)	
1-2세	
3-5세	
교사	

※ 식수를 입력하면 제공량(g)이 자동계산됩니다. (폐기량 미포함)



구분	메뉴명	식재료명	1인량 (1-2세)	1인량 (3-5세)	제공량 (g)	조리법
오전간식	멜론	멜론	65.0	100.0	0	
점심	유부우동	우동면	52.0	80.0	0	1. 적당량의 물에 무, 대파, 멸치, 건다시마로 육수를 낸다. 2. 유부와 썩갠은 적당한 크기로 썬다. 3. 우동면은 데친 뒤 찬물에 헹군다. 4. 육수에 우동면, 유부, 썩갠을 넣고 한소끔 끓인 뒤 국간장으로 간을 한다.  Tip. 영아의 경우 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 손가락으로 떠 먹을 수 있도록 배식해주세요.
		유부	5.2	8.0	0	
		썩갠	2.0	3.0	0	
		무	2.0	3.0	0	
		대파	1.3	2.0	0	
		국간장	1.0	1.5	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.2	0.3	0	
	후리가케주먹밥	백미	16.3	25.0	0	1. 백미는 불려서 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 밥에 후리가케, 참기름, 소금, 깨를 넣어 골고루 버무린 뒤 주먹밥 모양을 만든다.
		후리가케	0.7	1.0	0	
		참기름	1.3	2.0	0	
		소금	0.2	0.3	0	
		깨	0.3	0.5	0	
	토마토치즈샐러드	토마토	19.5	30.0	0	1. 토마토는 씨를 제거하고 작은 네모로 썬다. 2. 유아치즈는 토마토 크기로 자른다. 3. 올리브유, 레몬주스, 식초, 설탕, 소금, 후추를 섞어 드레싱을 만들고 토마토에 버무린 뒤 2의 유아치즈를 넣어 버무린다.
		유아치즈	6.5	10.0	0	
		올리브유	1.3	2.0	0	
		레몬주스	0.7	1.0	0	
		식초	0.3	0.5	0	
		설탕	0.1	0.2	0	
		소금	0.1	0.1	0	
	배추김치(3-5세)	배추김치	13.0	20.0	0	
	백김치(1-2세)	백김치	13.0	20.0	0	
오후간식	미니핫도그	소시지	9.8	15.0	0	1. 소시지는 끓는 물에 데쳐낸다. 2. 핫케이크가루, 우유, 달걀을 섞는다. 3. 소시지에 마른 핫케이크가루를 살짝 묻히고 2의 반죽, 빵가루 순서로 입힌 뒤 식용유에 바삭하게 튀긴다. 4. 적당한 크기로 썰어 케첩과 곁들인다.  Tip. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
		핫케이크가루	5.2	8.0	0	
		우유	3.3	5.0	0	
		달걀	2.0	3.0	0	
		빵가루	3.3	5.0	0	
		식용유	3.3	5.0	0	
		케첩	1.3	2.0	0	
	우유	우유	100.0	200.0	0	

## 생일식단 예시 (1)

급식 인원(명)	
1-2세	
3-5세	
교사	

\* 식수를 입력하면 제공량(g)이 자동계산됩니다. (폐기량 미포함)



구분	메뉴명	식재료명	1인량 (1-2세)	1인량 (3-5세)	제공량 (g)	조리법
오전간식	복숭아	복숭아	65.0	100.0	0	
점심	차조밥	백미 차조	34.5 1.3	53.0 2.0	0 0	Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.
	북어미역국	북어채	2.0	3.0	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 건미역은 충분히 불려서 여러 번 문질러 씻은 뒤 적당한 크기로 썬다. 3. 북어채는 가시를 제거하고 씻은 뒤 적당한 길이로 자른다. 4. 냄비에 참기름을 두르고 미역, 북어채, 국간장을 넣고 달달 볶는다. 5. 4에 육수를 붓고 푹 끓인다.  Tip. 1-2세는 북어채를 먹서기에 갈아서 북어가루로 조리하세요.
		건미역	1.3	2.0	0	
		참기름	1.3	2.0	0	
		국간장	1.3	2.0	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
	쇠고기잡채	당면	7.8	12.0	0	1. 당면은 물에 불려 삶은 뒤 적당한 길이로 썬다. 2. 쇠고기는 채 썰고 다진마늘, 진간장, 참기름, 후추로 밑간을 한 뒤, 팬에 쇠고기를 볶아낸다. 3. 시금치는 데쳐서 행구고 물기를 제거한 뒤 적당한 길이로 썰어 참기름과 소금을 넣고 조물조물 무친다. 4. 양파와 당근은 채 썰어 식용유를 두른 팬에 볶아낸다. 5. 그릇에 당면, 쇠고기, 시금치, 양파, 당근, 진간장, 참기름, 설탕, 깨를 넣어 골고루 버무린다.  Tip. 재료를 모두 버무린 뒤 팬에 다시 볶아서 제공하면 더 맛이 좋아요. Tip. 영아의 경우 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 손가락으로 떠 먹을 수 있도록 배식해주세요.
		쇠고기(우둔살)	6.5	10.0	0	
		시금치	5.2	8.0	0	
		양파	5.2	8.0	0	
		당근	3.3	5.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		식용유	0.7	1.0	0	
		진간장	1.3	2.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		설탕	0.1	0.2	0	
		소금	0.1	0.1	0	
		깨	0.1	0.1	0	
	브로콜리두부무침	브로콜리	19.5	30.0	0	1. 브로콜리는 한 입 크기로 썰어 데친 뒤 찬물에 헹궈 물기를 제거하고 작게 다진다. 2. 두부는 등성등성 썰어 데친 뒤 면포로 물기를 꼭 짠다. 3. 1의 브로콜리, 2의 두부, 참기름, 소금, 깨를 넣고 조물조물 무친다.
		두부	5.2	8.0	0	
		참기름	1.0	1.5	0	
		소금	0.2	0.3	0	
	배추김치(3-5세)	배추김치	13.0	20.0	0	
	백김치(1-2세)	백김치	13.0	20.0	0	
오후간식	케이크	케이크	26.0	40.0	0	
	우유	우유	100.0	200.0	0	

## 생일식단 예시 (2)

급식 인원(명)	
1-2세	
3-5세	
교사	

\* 식수를 입력하면 제공량(g)이 자동계산됩니다. (폐기량 미포함)



구분	메뉴명	식재료명	1인량 (1-2세)	1인량 (3-5세)	제공량 (g)	조리법
오전간식	바나나	바나나	65.0	100.0	0	
점심	수수밥	백미 수수	34.5 1.3	53.0 2.0	0 0	Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.
	쇠고기미역국	쇠고기(양지)	6.5	10.0	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 건미역은 충분히 불려서 여러 번 문질러 씻은 뒤 적당한 크기로 썬다. 3. 쇠고기는 적당한 크기로 썰어 핏물을 제거한 뒤 국간장과 후추로 밑간을 한다. 4. 냄비에 참기름을 두르고 쇠고기를 달달 볶다가 불린 미역과 국간장을 넣고 볶는다. 5. 4에 육수를 붓고 푹 끓인다.
		건미역	0.7	1.0	0	
		국간장	1.3	2.0	0	
		참기름	1.3	2.0	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
	순살찜닭	닭고기(가슴살)	26.0	40.0	0	1. 닭고기, 감자, 양파, 당근, 대파는 적당한 크기로 썬다. 2. 다진마늘, 진간장, 참기름, 올리고당, 설탕, 후추, 청주를 넣어 양념장을 만든다. 3. 냄비에 식용유를 두르고 닭고기, 감자, 당근을 넣어 볶은 뒤 2의 양념장과 적당한량의 물을 넣고 끓인다. 4. 자작하게 조리하면 양파와 대파를 넣고 잠시 더 끓인다.  Tip. 닭고기는 가슴살과 다리살을 섞어서 사용해도 돼요.
		감자	9.8	15.0	0	
		양파	3.3	5.0	0	
		당근	3.3	5.0	0	
		대파	0.7	1.0	0	
		다진마늘	0.7	1.0	0	
		식용유	0.7	1.0	0	
		진간장	1.3	2.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		올리고당	0.7	1.0	0	
		설탕	1.3	2.0	0	
	오이게살무침 (3-5세)	오이	16.3	25.0	0	1. 오이는 껍질을 벗기고 적당한 크기로 썬다. 2. 게맛살은 먹기 좋게 찢고, 대파는 다진다. 3. 오이, 게맛살, 다진대파, 식초, 참기름, 설탕, 소금, 깨를 넣어 무친다.
		게맛살	6.5	10.0	0	
		대파	0.7	1.0	0	
		식초	0.7	1.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		설탕	0.1	0.2	0	
		소금	0.1	0.1	0	
		깨	0.1	0.1	0	
	들깨오이나물 (1-2세)	오이	22.8	35.0	0	1. 오이는 모양대로 얇게 썰어 소금에 살짝 절인 뒤 물기를 제거한다. 2. 팬에 참기름을 두르고 오이를 달달 볶는다. 3. 2에 들깨가루를 넣어 살짝 볶는다.  Tip. 들깨가루를 넣은 뒤 뽀뽀해지면 멸치 육수 또는 물을 조금 넣어 조절해요.
		들깨가루	0.7	1.0	0	
		참기름	1.3	2.0	0	
		소금	0.1	0.2	0	
	배추김치(3-5세)	배추김치	13.0	20.0	0	
	백김치(1-2세)	백김치	13.0	20.0	0	
오후간식	케이크	케이크	26.0	40.0	0	
	우유	우유	100.0	200.0	0	

## 생일식단 예시 (3)

급식 인원(명)	
1-2세	
3-5세	
교사	

※ 식수를 입력하면 제공량(g)이 자동계산됩니다. (폐기량 미포함)



구분	메뉴명	식재료명	1인량 (1-2세)	1인량 (3-5세)	제공량 (g)	조리법
오전간식	수박	수박	65.0	100.0	0	
점심	흑미밥	백미	34.5	53.0	0	Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.
		흑미	1.3	2.0	0	
	들깨미역국	건미역	0.7	1.0	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 건미역은 충분히 불리고 여러 번 문질러 씻은 뒤 짧게 썰다. 3. 냄비에 불린미역, 국간장, 참기름을 넣고 달달 볶다가 육수를 붓고 푹 끓인다. 4. 국물이 우리나면 들깨가루를 넣고 한소끔 끓인다.
		들깨가루	1.3	2.0	0	
		국간장	0.7	1.0	0	
		참기름	1.3	2.0	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
	돼지갈비찜	돼지고기(갈비살)	26.0	40.0	0	1. 돼지고기는 찬물에 담가 핏물을 뺀다. 2. 무, 양파, 당근, 대파는 적당한 크기로 썰다. 3. 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 후추, 청주, 적당량의 물을 섞어 양념장을 만든다. 4. 냄비에 돼지고기, 무, 당근, 3의 양념장을 넣어 익힌다. 5. 양파와 대파를 넣어 잠시 더 익힌다.
		무	5.2	8.0	0	
		양파	3.3	5.0	0	
		당근	3.3	5.0	0	
		대파	1.3	2.0	0	
		다진마늘	0.7	1.0	0	
		진간장	1.3	2.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		설탕	0.2	0.3	0	
	숙주당근무침	숙주	19.5	30.0	0	1. 숙주는 삶아서 찬물에 행귀 물기를 제거하여 적당한 크기로 썰다. 2. 당근은 채 썰어 끓는 물에 데친다. 3. 숙주, 데친 당근, 국간장, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.
		당근	3.3	5.0	0	
		국간장	0.3	0.5	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		소금	0.1	0.1	0	
		깨	0.1	0.1	0	
	배추김치(3-5세)	배추김치	13.0	20.0	0	
	백김치(1-2세)	백김치	13.0	20.0	0	
오후간식	케이크	케이크	26.0	40.0	0	
	우유	우유	100.0	200.0	0	