

## 8월 1일 (금) 조리법

| 급식 인원(명) |  |
|----------|--|
| 1-2세     |  |
| 3-5세     |  |
| 교사       |  |

※ 식수를 입력하면 제공량(g)이 자동계산됩니다. (폐기량 미포함)



| 구분   | 메뉴명        | 식재료명  | 1인량<br>(1-2세) | 1인량<br>(3-5세) | 제공량<br>(g) | 조리법   |
|------|------------|-------|---------------|---------------|------------|---|
| 오전간식 | 키위         | 키위    | 65.0          | 100.0         | 0          |   |
| 점심   | 백미밥        | 백미    | 35.8          | 55.0          | 0          |   |
|      | 만둣국        | 물만두   | 26.0          | 40.0          | 0          | 1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 양파는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다.<br>3. 육수에 다진마늘, 물만두, 양파를 넣고 끓인다.<br>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.<br>2. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 새우살을 넣고 볶는다.<br>3. 2에 청피망, 양파, 대파를 넣고 볶는다.<br>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    | 진간장   | 0.7           | 1.0           | 0          |   |
|      |            | 올리고당  | 0.3           | 0.5           | 0          |   |
|      |            | 느타리버섯 | 22.8          | 35.0          | 0          | 1. 느타리버섯은 씻고, 대파는 다진다.<br>2. 끓는 물에 느타리버섯을 넣고 데친 뒤 찬물에 헹구어 물기를 꼭 짠다.<br>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          |   |
|      |            | 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 | 유부초밥       | 백미    | 13.0          | 20.0          | 0          | 1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다.<br>2. 당근은 다진 뒤 식용유를 두른 팬에 볶아낸다.<br>3. 식초, 설탕, 소금, 소량의 물을 섞어 단춧물을 만든다.<br>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<br>(1-2세) | 1인량<br>(3-5세) | 제공량<br>(g) | 조리법   |
|------|----------|----------|---------------|---------------|------------|---|
| 오전간식 | 당근수프     | 당근       | 26.0          | 40.0          | 0          | 1. 당근, 양파는 적당한 크기로 등성등성 썬다.<br>2. 팬에 올리브유를 두르고 1의 채소를 볶다가 소량의 물을 붓고 끓인다.<br>3. 2의 채소가 익으면 블렌더로 곱게 간다.<br>4. 3을 냄비에 넣고 우유를 넣어 끓인 뒤 설탕과 소금으로 간을 한다.   |
|      |          | 양파       | 5.2           | 8.0           | 0          |   |
|      |          | 우유       | 65.0          | 100.0         | 0          |   |
|      |          | 올리브유     | 1.3           | 2.0           | 0          |   |
|      |          | 설탕       | 0.2           | 0.3           | 0          |   |
|      |          | 소금       | 0.1           | 0.2           | 0          |   |
| 점심   | 닭고기크림리조토 | 백미       | 26.0          | 40.0          | 0          | 1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다.<br>2. 닭고기는 작게 깍둑 썰어 소금과 후추로 밑간을 한다.<br>3. 양파, 당근은 작게 썬다.<br>4. 팬에 올리브유를 두르고 다진마늘과 2의 닭고기를 볶다가 양파, 당근, 소금, 후추를 넣고 볶는다.<br>5. 4에 밥을 넣고 볶다가 적당량의 물과 우유를 넣고 약불에서 익힌다.<br>6. 5에 모짜렐라치즈, 파마산치즈가루를 넣고 골고루 섞는다.<br><br>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          |   |
|      | 두부미소원장국  | 모짜렐라치즈   | 2.0           | 3.0           | 0          |   |
|      |          | 파마산치즈가루  | 0.3           | 0.5           | 0          |   |
|      |          | 두부       | 9.8           | 15.0          | 0          | 1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 두부와 무는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다.<br>3. 육수에 다진마늘과 미소원장을 넣고 끓인다.<br>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          |   |
|      | 옥수수샐러드   | 미소원장     | 1.3           | 2.0           | 0          |   |
|      |          | 멸치       | 0.7           | 1.0           | 0          | 1. 옥수수통조림은 체에 밭쳐 물기를 제거한다.<br>2. 옥수수, 빨간파프리카, 청피망은 잘게 썬다.<br>3. 옥수수, 빨간파프리카, 청피망, 올리브유, 레몬주스, 설탕, 소금을 넣고 골고루 섞는다.<br><br>Tip. 옥수수는 원형 그대로 제공하지 않고, 으깨거나 잘게 썰어 영유아가 저작 및 삼킴이 어렵지 않도록 제공해주세요.   |
|      |          | 옥수수(통조림) | 16.3          | 25.0          | 0          |   |
|      |          | 빨간파프리카   | 2.0           | 3.0           | 0          |   |
|      |          | 청피망      | 2.0           | 3.0           | 0          |   |
|      |          | 올리브유     | 1.3           | 2.0           | 0          |   |
| 오후간식 | 무피클      | 레몬주스     | 1.3           | 2.0           | 0          | 1. 무는 적당한 크기로 썰어 소금에 절인 뒤 씻어 물기를 제거한다.<br>2. 냄비에 적당량의 물, 식초, 설탕, 소금, 통후추, 월계수잎을 넣고 끓여 피클물을 만든다.<br>3. 무와 3의 피클물을 용기에 넣고 숙성시킨다.  |
|      |          | 설탕       | 0.1           | 0.2           | 0          |   |
|      |          | 소금       | 0.1           | 0.1           | 0          |   |
|      |          | 무        | 13.0          | 20.0          | 0          |   |
|      |          | 식초       | 0.7           | 1.0           | 0          |   |
|      |          | 설탕       | 0.3           | 0.5           | 0          |   |
|      |          | 소금       | 0.3           | 0.5           | 0          |   |
|      |          | 통후추      | 0.1           | 0.2           | 0          |   |
|      | 감자채양배추전  | 월계수잎     | 0.1           | 0.1           | 0          | 1. 감자, 양배추, 양파, 당근은 가늘게 채 썰고, 채 썬 감자는 물에 담가 전분을 제거한다.<br>2. 감자의 물기를 제거하여 그릇에 담고, 양배추, 양파, 당근, 달걀, 밀가루, 소금, 적당량의 물을 넣고 골고루 섞는다.<br>3. 팬에 식용유를 두르고 2의 반죽을 적당량 덜어 노릇하게 굽는다.  |
|      |          | 감자       | 9.8           | 15.0          | 0          |   |
|      |          | 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          |   |
|      | 우유       | 소금       | 0.1           | 0.2           | 0          |   |
|      |          | 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<br>(1-2세) | 1인량<br>(3-5세) | 제공량<br>(g) | 조리법   |
|------|------------|-----------|---------------|---------------|------------|---|
| 오전간식 | 멜론         | 멜론        | 65.0          | 100.0         | 0          |   |
| 점심   | 기장밥        | 백미<br>기장  | 34.5<br>1.3   | 53.0<br>2.0   | 0<br>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.<br>2. 무, 애호박, 양파는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다.<br>3. 냄비에 쇠고기를 넣고 볶다가 육수를 부어 끓인다.<br>4. 3에 된장을 풀고 무와 다진마늘을 넣고 끓인다.<br>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.<br>2. 쇠고기, 돼지고기, 다진마늘, 참기름, 전분, 빵가루, 소금, 후추를 섞어 찰기가 생기도록 골고루 치댄다.<br>3. 2의 반죽을 동글동글 빚어서 원자 모양으로 만든 뒤 식용유를 두른 팬에 굴려가며 익힌다.<br>4. 3에 양파, 당근, 대파를 넣고 볶는다.<br><br>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.<br>2. 냄비에 들기름을 두르고 애호박을 볶다가 다진마늘, 적당한량의 물을 넣고 자작하게 익힌다.<br>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.<br>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<br>(1-2세) | 1인량<br>(3-5세) | 제공량<br>(g) | 조리법  |
|------|----------|------------|---------------|---------------|------------|--|
| 오전간식 | 브로콜리죽    | 백미         | 13.0          | 20.0          | 0          | 1. 백미는 불리고, 브로콜리는 한 입 크기로 썰고, 양파와 당근은 다진다.<br>2. 브로콜리는 끓는 물에 소금을 넣고 데쳐서 행군 뒤 잘게 다진다.<br>3. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 양파, 당근을 넣고 볶다가 적당량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다.<br>4. 쌀알이 퍼지면 다진 브로콜리를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다. |
|      |          | 브로콜리       | 9.8           | 15.0          | 0          |  |
|      |          | 양파         | 2.0           | 3.0           | 0          |  |
|      |          | 당근         | 2.0           | 3.0           | 0          |  |
|      |          | 참기름        | 1.3           | 2.0           | 0          |  |
|      |          | 소금         | 0.1           | 0.2           | 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          |  |
|      | 미역국      | 건미역        | 0.7           | 1.0           | 0          | 1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 건미역은 충분히 불려서 여러 번 문질러 씻은 뒤 적당한 크기로 썬다.<br>3. 냄비에 참기름을 두르고 미역과 국간장을 넣고 달달 볶는다.<br>4. 3에 육수를 붓고 푹 끓인다.  |
|      |          | 참기름        | 1.3           | 2.0           | 0          |  |
|      |          | 국간장        | 1.3           | 2.0           | 0          |  |
|      |          | 멸치         | 0.7           | 1.0           | 0          |  |
|      |          | 건다시마       | 0.1           | 0.2           | 0          |  |
|      | 매실청돼지불고기 | 돼지고기(앞다리살) | 26.0          | 40.0          | 0          | 1. 돼지고기는 불고기감으로 준비한다.<br>2. 양파, 당근, 대파는 적당한 크기로 썬다.<br>3. 다진마늘, 진간장, 매실청, 참기름, 설탕, 청주, 후추를 섞어 양념장을 만들고 돼지고기를 넣어 재운다.<br>4. 팬에 3의 돼지고기를 넣고 볶는다.<br>5. 4에 당근, 양파, 대파 순서로 넣어 볶는다.                   |
|      |          | 양파         | 5.2           | 8.0           | 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          |  |
|      |          | 매실청        | 0.7           | 1.0           | 0          |  |
|      |          | 참기름        | 0.7           | 1.0           | 0          |  |
|      |          | 설탕         | 0.1           | 0.2           | 0          |  |
|      | 양배추찜/양념장 | 양배추        | 22.8          | 35.0          | 0          | 1. 양배추는 적당한 크기로 토막내어 찜통에 찜는다.<br>2. 대파는 다진 뒤 진간장, 참기름, 설탕, 깨, 소량의 물을 섞어 양념장을 만든다.<br><br>Tip. 1-2세는 양배추를 한 입 크기로 썰어 주세요.   |
|      |          | 대파         | 0.7           | 1.0           | 0          |  |
|      |          | 진간장        | 1.3           | 2.0           | 0          |  |
|      |          | 참기름        | 0.3           | 0.5           | 0          |  |
|      |          | 설탕         | 0.1           | 0.1           | 0          |  |
|      |          | 깨          | 0.1           | 0.1           | 0          |  |
|      | 깍두기      | 깍두기        | 13.0          | 20.0          | 0          |  |
| 오후간식 | 채소볶음밥    | 백미         | 16.3          | 25.0          | 0          | 1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다.<br>2. 애호박, 양파, 당근, 대파는 다진다.<br>3. 팬에 식용유를 두르고 다진대파를 볶다가 애호박, 양파, 당근을 넣고 볶는다.<br>4. 채소가 익으면 밥, 진간장, 참기름을 넣고 볶는다.   |
|      |          | 애호박        | 3.9           | 6.0           | 0          |  |
|      |          | 양파         | 3.9           | 6.0           | 0          |  |
|      |          | 당근         | 2.0           | 3.0           | 0          |  |
|      |          | 대파         | 0.7           | 1.0           | 0          |  |
|      |          | 식용유        | 0.7           | 1.0           | 0          |  |
|      |          | 진간장        | 1.0           | 1.5           | 0          |  |
|      |          | 참기름        | 0.7           | 1.0           | 0          |  |
|      | 우유       | 우유         | 100.0         | 200.0         | 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<br>(1-2세) | 1인량<br>(3-5세) | 제공량<br>(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.<br>2. 닭고기, 감자, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다.<br>3. 닭고기는 소금과 후추로 밑간을 한 뒤 식용유를 두른 팬에 볶는다.<br>4. 3에 감자, 양파, 당근, 소금을 넣고 볶다가 적당한량의 물을 부어 끓인다.<br>5. 4에 카레가루를 넣어 약불에서 끓인다.<br>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.<br>2. 유부는 한 번 데친 뒤 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다.<br>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          |   |
|      | 콩나물당근무침 | 콩나물      | 19.5          | 30.0          | 0          | 1. 콩나물은 삶아서 찬물에 행궤 물기를 제거하여 적당한 크기로 썬다.<br>2. 당근은 채 썰어 끓는 물에 데친다.<br>3. 대파는 다진다.<br>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.<br>2. 소면은 삶아서 찬물에 여러 번 행궤 뒤 체에 밭친다.<br>3. 애호박, 양파, 당근은 채 썰고 대파는 다진다.<br>4. 팬에 식용유를 살짝 두르고 애호박, 양파, 당근에 소금을 뿌려 각각 볶아낸다.<br>5. 다진대파, 국간장, 참기름, 깨를 섞어 양념장을 만든다.<br>6. 그릇에 소면을 담고 1의 육수를 부은 뒤 4의 애호박, 양파, 당근과 김가루 곁들인다.<br>7. 양념장과 곁들인다.<br><br>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<br>(1-2세) | 1인량<br>(3-5세) | 제공량<br>(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.<br>2. 유부는 한 번 데친 뒤 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다.<br>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.<br>2. 닭고기는 소금과 후추로 밑간을 한 뒤 식용유를 두른 팬에 볶는다.<br>3. 2에 감자, 양파, 당근, 소금을 넣고 볶다가 적당량의 물을 부어 끓인다.<br>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.<br>2. 당근은 채 썰어 끓는 물에 데친다.<br>3. 대파는 다진다.<br>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.<br>2. 소면은 삶아서 찬물에 여러 번 헹군 뒤 체에 밭친다.<br>3. 애호박, 양파, 당근은 채 썰고 대파는 다진다.<br>4. 팬에 식용유를 살짝 두르고 애호박, 양파, 당근에 소금을 뿌려 각각 볶아낸다.<br>5. 다진대파, 국간장, 참기름, 깨를 섞어 양념장을 만든다.<br>6. 그릇에 소면을 담고 1의 육수를 부은 뒤 4의 애호박, 양파, 당근과 김가루 곁들인다.<br>7. 양념장과 곁들인다.<br><br>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<br>(1-2세) | 1인량<br>(3-5세) | 제공량<br>(g) | 조리법   |
|------|------------|-------|---------------|---------------|------------|---|
| 오전간식 | 열무된장죽      | 백미    | 13.0          | 20.0          | 0          | 1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 백미는 불리고, 열무는 잘게 썬다.<br>3. 냄비에 참기름을 두르고 백미를 달달 볶다가 열무와 다진마늘을 넣고 볶는다.<br>4. 3에 육수와 된장을 넣고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다.  |
|      |            | 열무    | 9.8           | 15.0          | 0          |   |
|      |            | 다진마늘  | 0.3           | 0.5           | 0          |   |
|      |            | 된장    | 1.3           | 2.0           | 0          |   |
|      |            | 참기름   | 1.3           | 2.0           | 0          |   |
|      |            | 멸치    | 0.7           | 1.0           | 0          |   |
|      |            | 건다시마  | 0.1           | 0.2           | 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. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 감자와 양파는 적당한 크기로 썰고, 달걀은 그릇에 풀고, 대파는 송송 썬다.<br>3. 냄비에 참기름을 두르고 다진마늘과 감자를 달달 볶다가 육수를 붓고 끓인다.<br>4. 달걀과 양파를 넣고 국간장과 소금으로 간을 한다.<br>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, 적당량의 물과 섞어 양념장을 만든다.<br>2. 찜기에 두부를 올려 찜다.<br>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.<br>2. 팬에 올리브유를 두르고 가지, 다진마늘, 소금을 넣고 볶는다.<br>3. 가지가 거의 익으면 방울토마토를 넣고 볶는다.<br>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 | 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          |   |

## 8월 8일 (금) 조리법

| 급식 인원(명) |  |
|----------|--|
| 1-2세     |  |
| 3-5세     |  |
| 교사       |  |

※ 식수를 입력하면 제공량(g)이 자동계산됩니다. (폐기량 미포함)



| 구분   | 메뉴명     | 식재료명     | 1인량<br>(1-2세) | 1인량<br>(3-5세) | 제공량<br>(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.<br>2. 복어채는 가시를 제거하고 씻은 뒤 적당한 길이로 썬다.<br>3. 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다.<br>4. 냄비에 참기름을 두르고 복어채와 무를 달달 볶다가 육수를 붓고 끓인다.<br>5. 국물이 우러나면 소금으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다.<br><br>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.<br>2. 양파, 당근, 대파는 적당한 크기로 썬다.<br>3. 당면은 삶은 뒤 체에 발쳐 물기를 뺀 뒤 적당한 길이로 자른다.<br>4. 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 깨, 후추, 청주, 소량의 물을 섞어 양념장을 만들고 쇠고기를 재운다.<br>5. 4의 쇠고기를 볶다가 양파, 당근, 대파, 당면 순서로 넣고 자작하게 볶는다.<br><br>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.<br>2. 대파는 다진다.<br>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.<br>2. 깨는 믹서기에 곱게 간다.<br>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<br>(1-2세) | 1인량<br>(3-5세) | 제공량<br>(g) | 조리법  |
|------|------------|---------|---------------|---------------|------------|--|
| 오전간식 | 녹두죽        | 백미      | 13.0          | 20.0          | 0          | 1. 백미와 녹두는 불린다.<br>2. 녹두는 꼭 삶아서 체에 밭쳐 으갠다.<br>3. 냄비에 백미와 적당량의 물을 넣고 쌀알이 퍼질 때까지 끓이다가 2의 녹두를 넣고 끓인다.<br>4. 설탕과 소금으로 간을 한다.   |
|      |            | 녹두      | 5.2           | 8.0           | 0          |  |
|      |            | 설탕      | 0.1           | 0.2           | 0          |  |
|      |            | 소금      | 0.1           | 0.2           | 0          |  |
| 점심   | 닭칼국수       | 닭고기(성계) | 26.0          | 40.0          | 0          | 1. 닭고기는 깨끗이 손질하고, 대파, 통마늘, 청주와 적당량의 물을 넣어 푹 끓인다.<br>2. 애호박, 당근은 채 썰고 대파는 송송 썬다.<br>3. 끓인 닭고기를 건져내서 살만 발라내고 육수용 채소는 건져낸다.<br>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.<br>2. 그릇에 1의 재료, 밀가루, 소금, 적당량의 물을 넣고 골고루 섞는다.<br>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 멍치지 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<br>(1-2세) | 1인량<br>(3-5세) | 제공량<br>(g) | 조리법   |
|------|------------|----------|---------------|---------------|------------|---|
| 오전간식 | 복숭아        | 복숭아      | 65.0          | 100.0         | 0          |   |
| 점심   | 현미밥        | 백미<br>현미 | 34.5<br>1.3   | 53.0<br>2.0   | 0<br>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.<br>2. 아욱과 무는 적당한 크기로 썰고 대파는 송송 썬다.<br>3. 육수에 다진마늘, 무, 된장을 넣고 끓인다.<br>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.<br>2. 돼지고기는 올리브유, 소금, 후추를 넣고 재운다.<br>3. 팬에 2의 돼지고기를 볶아낸다.<br>4. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 노란파프리카, 청피망, 양파를 볶는다.<br>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.<br>2. 팬에 참기름을 두르고 무, 다진마늘, 소금을 넣고 달달 볶는다.<br>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.<br>2. 끓는 물에 쌀국수면을 삶은 후 찬물에 행군다.<br>3. 팬에 1의 쇠고기를 볶다가 애호박을 넣고 볶는다.<br>4. 2의 쌀국수를 그릇에 담고 3의 쇠고기와 애호박, 진간장, 참기름, 깨를 넣고 골고루 버무린다.<br><br>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<br>(1-2세) | 1인량<br>(3-5세) | 제공량<br>(g) | 조리법  |
|------|------------|-------|---------------|---------------|------------|--|
| 오전간식 | 단호박죽       | 참쌀    | 3.3           | 5.0           | 0          | 1. 참쌀은 불린 뒤 믹서기에 간다.<br>2. 단호박은 껍질과 씨를 제거한 뒤 적당한량의 물을 넣고 익힌다.<br>3. 단호박이 익으면 블렌더로 간 뒤 1의 참쌀을 넣고 약불에서 저어가며 끓인다.<br>4. 설탕과 소금으로 간을 한다.<br><br>Tip. 단호박은 전자레인지에 3분 정도 가열하면 껍질을 쉽게 제거할 수 있어요.                          |
|      |            | 단호박   | 52.0          | 80.0          | 0          |  |
|      |            | 설탕    | 0.3           | 0.5           | 0          |  |
|      |            | 소금    | 0.1           | 0.2           | 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. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 애호박, 양파는 적당한 크기로 썰고 대파는 송송 썬다.<br>3. 육수에 순두부, 애호박, 양파, 다진마늘을 넣고 끓인다.<br>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.<br><br>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.<br>2. 팬에 식용유를 두르고 약불에서 건파래를 달달 볶는다.<br>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.<br>2. 청경채는 끓는 물에 소금을 넣고 데친 뒤 찬물에 행궤 물기를 제거한다.<br>3. 청경채는 잘게 썰어 참기름과 소금을 넣고 무친다.<br>4. 달걀은 그릇에 풀어 식용유를 두른 팬에 스크램블한다.<br>5. 그릇에 밥, 청경채, 달걀, 진간장, 참기름, 깨를 넣고 버무린다.<br>6. 5를 적당한량 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<br>(1-2세) | 1인량<br>(3-5세) | 제공량<br>(g) | 조리법   |
|------|-----------------|----------|---------------|---------------|------------|---|
| 오전간식 | 사과              | 사과       | 65.0          | 100.0         | 0          |   |
| 점심   | 삼색나물비빔밥<br>/양념장 | 백미       | 32.5          | 50.0          | 0          | 1. 백미는 불려서 고슬하게 밥을 짓는다.<br>2. 콩나물은 삶은 뒤 찬물에 헹궈 물기를 제거하고 적당한 길이로 썬 뒤 참기름과 소금을 넣어 무친다.<br>3. 애호박과 당근은 짧게 채 썰어 식용유, 참기름, 소금을 넣고 각각 볶는다.<br>4. 대파는 다져서 진간장, 참기름, 깨를 넣어 양념장을 만든다.<br>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.<br>2. 어묵과 무는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다.<br>3. 육수에 무와 다진마늘을 넣고 끓이다가 어묵을 넣는다.<br>4. 어묵이 익으면 국간장으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다.<br><br>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.<br>2. 배와 양파는 곱게 간다.<br>3. 간 배, 간 양파, 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 후추, 청주를 섞어 불고기 양념을 만들고 1의 쇠고기를 재운다.<br>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       |  |

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



| 구분   | 메뉴명        | 식재료명     | 1인량<br>(1-2세) | 1인량<br>(3-5세) | 제공량<br>(g) | 조리법   |
|------|------------|----------|---------------|---------------|------------|---|
| 오전간식 | 치즈죽        | 백미       | 13.0          | 20.0          | 0          | 1. 백미는 불리고, 유아치즈는 작게 썬다.<br>2. 냄비에 참기름을 두르고 백미를 볶다가 적당한량의 물을 부어 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다.<br>3. 쌀알이 퍼지면 불을 끄고 유아치즈를 넣어 녹인 뒤 소금으로 간을 한다.                     |
|      |            | 유아치즈     | 6.5           | 10.0          | 0          |   |
|      |            | 참기름      | 1.3           | 2.0           | 0          |   |
|      |            | 소금       | 0.1           | 0.1           | 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          |   |
|      | 들깨버섯탕      | 느타리버섯    | 6.5           | 10.0          | 0          | 1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 느타리버섯은 손으로 찢고, 팽이버섯, 무, 대파는 적당한 크기로 썬다.<br>3. 육수에 다진마늘과 무를 넣고 끓인다.<br>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.<br>2. 사과를 갈아서 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 후추, 청주, 적당한량의 물과 섞어 양념장을 만든다.<br>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.<br>2. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 잔멸치, 올리고당, 참기름, 깨를 넣어 볶는다.  |
|      |            | 다진마늘     | 0.1           | 0.2           | 0          |   |
|      |            | 식용유      | 0.3           | 0.5           | 0          |   |
|      |            | 올리고당     | 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 | 편감자        | 감자       | 52.0          | 80.0          | 0          | 1. 감자를 채반에 충분히 푹 찐 후 적당한 크기로 썬다.<br><br>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<br>(1-2세) | 1인량<br>(3-5세) | 제공량<br>(g) | 조리법   |
|------|------------|------|---------------|---------------|------------|---|
| 오전간식 | 콩죽         | 백미   | 13.0          | 20.0          | 0          | 1. 백미와 콩은 중불에 끓이고 먹저기에 콩과 적당량의 물을 넣어 푼다.<br>2. 냄비에 백미와 적당량의 물을 붓고 저어가며 끓인다.<br>3. 쌀알이 반 정도 퍼지면 간 콩물을 넣고 약불에서 끓인다.<br>4. 소금으로 간을 한다.<br><br>Tip. 콩물은 끓일 때 넘치거나 거품이 생기므로 약불에서 끓이고 거품을 걷어내세요   |
|      |            | 콩    | 3.9           | 6.0           | 0          |   |
|      |            | 소금   | 0.1           | 0.2           | 0          |   |
| 점심   | 백미밥        | 백미   | 32.5          | 50.0          | 0          |   |
|      | 애호박양파국     | 애호박  | 9.8           | 15.0          | 0          | 1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 애호박과 양파는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다.<br>3. 육수에 애호박, 양파, 다진마늘을 넣고 끓인다.<br>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.<br>2. 달걀, 밀가루, 전분, 적당량의 물을 섞은 뒤 대구살을 넣어 버무린다.<br>3. 2를 식용유에 바삭하게 튀긴다.<br>4. 팬에 다진마늘, 진간장, 올리고당, 레몬주스, 적당량의 물을 넣고 강정소스를 끓인다.<br>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.<br>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 | 시리얼        | 시리얼  | 13.0          | 20.0          | 0          |   |
|      | 우유         | 우유   | 100.0         | 200.0         | 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<br>(1-2세)  | 1인량<br>(3-5세)  | 제공량<br>(g)                                | 조리법   |
|------|--------|--|--|--|---|---|
| 오전간식 | 수박     | 수박   | 65.0   | 100.0  | 0   |   |
| 점심   | 기장밥    | 백미<br>기장   | 34.5<br>1.3  | 53.0<br>2.0  | 0<br>0                                    | Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.   |
|      | 감자국    | 감자<br>양파<br>대파<br>다진마늘<br>국간장<br>참기름<br>소금<br>멸치<br>건다시마 | 13.0<br>3.3<br>0.7<br>0.3<br>0.7<br>0.7<br>0.1<br>0.7<br>0.1 | 20.0<br>5.0<br>1.0<br>0.5<br>1.0<br>1.0<br>0.2<br>1.0<br>0.2 | 0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0 | 1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 감자와 양파는 적당한 크기로 썰고 대파는 송송 썬다.<br>3. 냄비에 참기름을 두르고 감자와 다진마늘을 달달 볶다가 육수를 붓고 끓인다.<br>4. 양파와 대파를 넣고 끓인 뒤 국간장과 소금으로 간을 한다.  |
|      | 쇠고기배추찜 | 쇠고기(우둔살)<br>알배추<br>양파<br>대파<br>다진마늘<br>진간장<br>참기름        | 26.0<br>13.0<br>3.9<br>1.3<br>0.7<br>1.0<br>0.7              | 40.0<br>20.0<br>6.0<br>2.0<br>1.0<br>1.5<br>1.0              | 0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0           | 1. 쇠고기는 샤브샤브용으로 준비하여 다진마늘, 진간장, 참기름, 청주, 후추로 밑간을 한다.<br>2. 알배추는 적당한 크기로 썰고, 양파와 대파는 짧게 채 썬다.<br>3. 냄비에 알배추를 깔고 1의 쇠고기, 양파, 대파를 얹는다. 그 위에 다시 알배추, 1의 쇠고기, 양파, 대파를 얹고 소량의 물을 넣은 뒤 중약불에서 찜다.<br>Tip. 찜 때 수분이 부족할 경우 소량의 물을 추가해주세요. |
|      | 브로콜리무침 | 브로콜리<br>참기름<br>소금<br>깨                                   | 22.8<br>0.7<br>0.2<br>0.1                                    | 35.0<br>1.0<br>0.3<br>0.1                                    | 0<br>0<br>0<br>0                          | 1. 브로콜리는 한 입 크기로 썰어 끓는 물에 소금을 넣고 데친 뒤 헹군다.<br>2. 브로콜리의 물기를 제거한 뒤 참기름, 소금, 깨를 넣고 무친다.  |
|      | 깍두기    | 깍두기  | 13.0   | 20.0   | 0   |   |
|      | 채소주먹밥  | 백미<br>애호박<br>양파<br>당근<br>식용유<br>진간장<br>참기름<br>소금<br>깨    | 19.5<br>2.0<br>2.0<br>2.0<br>0.7<br>1.3<br>0.7<br>0.1<br>0.1 | 30.0<br>3.0<br>3.0<br>3.0<br>1.0<br>2.0<br>1.0<br>0.2<br>0.2 | 0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0 | 1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다.<br>2. 애호박, 양파, 당근은 다진다.<br>3. 팬에 식용유를 두르고 당근, 애호박, 양파 순서로 소금을 약간 넣어 볶는다.<br>4. 그릇에 밥을 담고 3의 채소와 진간장, 참기름, 깨를 넣고 버무린 뒤 적당한 크기로 주먹밥을 만든다.  |
|      | 우유     | 우유   | 100.0  | 200.0  | 0   |   |
| 오후간식 |        |  |  |  |   |   |
|      |        |  |  |  |   |   |

# 8월 19일 (화) 조리법

| 급식 인원(명) |  |
|----------|--|
| 1-2세     |  |
| 3-5세     |  |
| 교사       |  |

※ 식수를 입력하면 제공량(g)이 자동계산됩니다. (폐기량 미포함)



| 구분   | 메뉴명             | 식재료명 | 1인량<br>(1-2세) | 1인량<br>(3-5세) | 제공량<br>(g) | 조리법  |
|------|-----------------|------|---------------|---------------|------------|--|
| 오전간식 | 누룽지죽            | 백미   | 13.0          | 20.0          | 0          | 1. 백미는 불린 뒤 밥을 짓는다.<br>2. 팬에 1의 밥을 얇게 눌러 누룽지를 만든다.<br>3. 냄비에 적당량의 물을 붓고 2의 누룽지를 넣어 푹 끓인다.  |
| 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<br>(3-5세) | 오징어  | 13.0          | 20.0          | 0          | 1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 오징어, 무, 양파, 대파는 적당한 크기로 썰다.<br>3. 육수에 다진마늘, 오징어, 무, 멸치액젓, 청주를 넣고 끓인다.<br>4. 국물이 우리나라면 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<br>(1-2세) | 새우살  | 9.8           | 15.0          | 0          | 1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 새우살, 무, 양파는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썰다.<br>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.<br>2. 그릇에 달걀을 풀고 1의 채소와 소금을 넣어 섞는다.<br>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            | 숙주   | 22.8          | 35.0          | 0          | 1. 숙주는 삶아서 찬물에 헹궈 물기를 제거한 뒤 적당한 크기로 썰다.<br>2. 대파는 다진다.<br>3. 숙주, 다진대파, 국간장, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.  |
|      |                 | 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 | 편고구마            | 고구마  | 52.0          | 80.0          | 0          | 1. 고구마를 채반에 충분히 푹 찐 후 적당한 크기로 썰다.<br><br>Tip. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.  |
|      | 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<br>(1-2세) | 1인량<br>(3-5세) | 제공량<br>(g) | 조리법  |
|------|-----------------|------------|---------------|---------------|------------|--|
| 오전간식 | 멜론              | 멜론         | 65.0          | 100.0         | 0          |  |
| 점심   | 돼지고기파인애플<br>볶음밥 | 백미         | 32.5          | 50.0          | 0          | 1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다.<br>2. 돼지고기는 적당한 크기로 썰어 소금과 후추로 밑간을 한다.<br>3. 파인애플은 작게 썰고, 양파, 당근, 대파는 다진다.<br>4. 팬에 식용유를 두르고 다진대파와 다진마늘을 볶다가 2의 돼지고기, 양파, 당근을 넣고 볶는다.<br>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.<br>2. 열무와 무는 적당한 크기로 썰고 대파는 송송 썬다.<br>3. 육수에 다진마늘, 무, 된장을 넣고 끓인다.<br>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.<br>2. 냄비에 식용유를 두르고 우영을 달달 볶는다.<br>3. 다진마늘, 진간장, 설탕, 적당한량의 물을 넣고 볶다가 국물이 자작해지면 참기름, 올리고당, 깨를 넣고 푹 조린다.<br><br>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<br>(1-2세) | 1인량<br>(3-5세) | 제공량<br>(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.<br>2. 열무와 무는 적당한 크기로 썰고 대파는 송송 썬다.<br>3. 육수에 다진마늘, 무, 된장을 넣고 끓인다.<br>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<br>파인애플볶음 | 돼지고기(앞다리살) | 26.0          | 40.0          | 0          | 1. 돼지고기는 불고깃감으로 준비하고 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 후추, 청주를 넣어 재운다.<br>2. 파인애플, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다.<br>3. 팬에 식용유를 두르고 1의 돼지고기, 양파, 당근을 넣고 볶는다.<br>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.<br>2. 냄비에 식용유를 두르고 우영을 달달 볶는다.<br>3. 다진마늘, 진간장, 설탕, 적당량의 물을 넣고 볶다가 국물이 자작해지면 참기름, 올리고당, 깨를 넣고 푹 조린다.<br><br>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<br>(1-2세) | 1인량<br>(3-5세) | 제공량<br>(g) | 조리법   |
|------|------------|---------|---------------|---------------|------------|---|
| 오전간식 | 양배추당근죽     | 백미      | 13.0          | 20.0          | 0          | 1. 백미는 불리고, 양배추와 당근은 잘게 다진다.<br>2. 냄비에 불린 쌀과 적당한량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다.<br>3. 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 양배추와 당근을 넣어 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다.<br>4. 3에 참기름을 넣고 국간장과 소금으로 간을 한다.                                    |
|      |            | 양배추     | 9.8           | 15.0          | 0          |   |
|      |            | 당근      | 3.3           | 5.0           | 0          |   |
|      |            | 참기름     | 0.7           | 1.0           | 0          |   |
|      |            | 국간장     | 0.7           | 1.0           | 0          |   |
|      |            | 소금      | 0.1           | 0.2           | 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.<br>2. 건미역은 충분히 불려서 여러 번 문질러 씻은 뒤 적당한 크기로 썬다.<br>3. 쇠고기는 적당한 크기로 썰어 핏물을 제거한 뒤 국간장과 후추로 밑간을 한다.<br>4. 냄비에 참기름을 두르고 쇠고기를 달달 볶다가 불린 미역과 국간장을 넣고 볶는다.<br>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          |   |
|      | 돌기름두부구이    | 두부      | 32.5          | 50.0          | 0          | 1. 두부는 적당한 크기로 썰어 소금으로 간한다.<br>2. 팬에 돌기름을 두르고 두부를 노릇하게 부친다.   |
|      |            | 돌기름     | 1.3           | 2.0           | 0          |   |
|      |            | 소금      | 0.1           | 0.2           | 0          |   |
|      | 취나물무침      | 취나물     | 22.8          | 35.0          | 0          | 1. 취나물은 데친 뒤 찬물에 헹궈 물기를 제거한다.<br>2. 데친 취나물은 짧게 썰고, 대파는 다진다.<br>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          |   |
|      |            | 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 | 카스텔라       | 카스텔라    | 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 22일 (금) 조리법

| 급식 인원(명) |  |
|----------|--|
| 1-2세     |  |
| 3-5세     |  |
| 교사       |  |

※ 식수를 입력하면 제공량(g)이 자동계산됩니다. (폐기량 미포함)



| 구분   | 메뉴명        | 식재료명    | 1인량<br>(1-2세) | 1인량<br>(3-5세) | 제공량<br>(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.<br>2. 북어채는 가시를 제거하고 씻은 뒤 적당한 길이로 썬다.<br>3. 양파는 적당한 크기로 썰고, 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다.<br>4. 냄비에 참기름을 두르고 북어채와 양파, 무를 달달 볶다가 육수를 붓고 끓인다.<br>5. 국물이 우러나면 소금으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다.<br><br>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.<br>2. 빨간파프리카, 노란파프리카, 양파는 작게 다진다.<br>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.<br>2. 냄비에 1의 감자, 다진마늘, 식용유, 진간장, 설탕, 후추, 청주, 적당량의 물을 넣고 중약불에서 조린다.<br>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.<br>2. 토마토는 껍질과 씨를 제거한 뒤 작게 깍둑 썰고, 양송이버섯과 양파는 다진다.<br>3. 팬에 올리브유를 두르고 다진마늘을 볶다가 양파, 양송이버섯, 토마토 순서로 넣어 볶는다.<br>4. 3에 케첩, 설탕, 소금, 후추, 적당량의 물을 넣고 자작하게 끓인다.<br>5. 4에 스파게티면을 넣고 볶은 뒤 파마산치즈가루를 뿌린다.<br><br>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<br>(1-2세) | 1인량<br>(3-5세) | 제공량<br>(g) | 조리법   |
|------|------------|----------|---------------|---------------|------------|---|
| 오전간식 | 검은깨죽       | 백미       | 6.5           | 10.0          | 0          | 1. 백미와 찹쌀은 불린 뒤 믹서기에 간다.<br>2. 믹서기에 적당량의 물과 검은깨를 넣고 곱게 간 뒤 체에 거른다.<br>3. 냄비에 1과 2의 갇물을 넣고 중약불에서 저어가며 끓인다.<br>4. 쌀알이 익으면 소금으로 간을 한다.   |
|      |            | 찹쌀       | 6.5           | 10.0          | 0          |   |
|      |            | 검은깨      | 2.6           | 4.0           | 0          |   |
|      |            | 소금       | 0.1           | 0.2           | 0          |   |
| 점심   | 백미밥        | 백미       | 35.8          | 55.0          | 0          |   |
|      | 수제빫국       | 밀가루      | 6.5           | 10.0          | 0          | 1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 밀가루, 소금, 적당량의 물을 넣고 수제비 반죽을 만들어 냉장고에 숙성시킨다.<br>3. 양파와 당근은 적당한 크기로 썬다.<br>4. 끓는 육수에 수제비 반죽을 떼어 넣고 양파와 당근을 넣는다.<br>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          |   |
|      |            | 멸치       | 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.<br>2. 1의 쇠고기에 밀가루, 달걀 순으로 옷을 입힌다.<br>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          |   |
|      |            | 소금       | 0.1           | 0.2           | 0          |   |
|      | 청포묵무침      | 청포묵      | 22.8          | 35.0          | 0          | 1. 청포묵은 작게 각둑 썰어 끓는 물에 데친 뒤 찬물에 행군다.<br>2. 실파는 잘게 썰고, 김은 마른 팬에 구운 뒤 봉지에 넣어 잘게 부순다.<br>3. 다진마늘, 진간장, 올리고당, 참기름, 깨소금을 넣어 양념장을 만든다.<br>4. 1의 청포묵, 2의 재료, 3의 양념장을 섞어 골고루 무친다.   |
|      |            | 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 | 자두         | 자두       | 65.0          | 100.0         | 0          |   |
|      | 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<br>(1-2세) | 1인량<br>(3-5세) | 제공량<br>(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.<br>2. 두부는 깍둑 썰고, 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다.<br>3. 냄비에 참기름을 두르고 무를 볶다가 다진마늘, 국간장, 육수를 넣고 끓인다.<br>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.<br>2. 닭고기를 1의 데리야끼 소스에 재운다.<br>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.<br>2. 냄비에 소량의 물과 1의 양배추를 넣고 찐다.<br>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<br>(1-2세) | 1인량<br>(3-5세) | 제공량<br>(g) | 조리법   |
|------|-----------------|----------|---------------|---------------|------------|---|
| 오전간식 | 김가루채소죽          | 백미       | 13.0          | 20.0          | 0          | 1. 백미는 불리고, 양파와 당근은 다진다.<br>2. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 양파, 당근을 달달 볶다가 적당한량의 물을 부어 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다.<br>3. 쌀알이 퍼지면 김가루를 넣고 소금으로 간을 한다.  |
|      |                 | 김가루      | 0.3           | 0.5           | 0          |   |
|      |                 | 양파       | 2.0           | 3.0           | 0          |   |
|      |                 | 당근       | 2.0           | 3.0           | 0          |   |
|      |                 | 참기름      | 1.3           | 2.0           | 0          |   |
|      |                 | 소금       | 0.1           | 0.2           | 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. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 느타리버섯은 잘게 찢고, 팽이버섯은 적당한 크기로 썬다.<br>3. 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다.<br>4. 육수에 다진마늘과 무를 넣고 끓이다가 2의 버섯을 넣는다.<br>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/<br>타르타르소스 | 동태포      | 26.0          | 40.0          | 0          | 1. 동태포에 소금과 후추로 밑간을 한다.<br>2. 달걀은 그릇에 풀고 동태포에 밀가루, 달걀, 빵가루 순서로 옷을 입혀 식용유에 바삭하게 튀긴다.<br><br><타르타르소스><br>1. 달걀은 삶은 뒤 흰자와 노른자를 체에 내린다.<br>2. 오이피클과 당근은 다진다.<br>3. 마요네즈, 1과 2, 레몬주스, 설탕, 소금, 후추를 섞어 타르타르소스를 만들고 생선까스에 곁들인다.<br><br>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 행귀 물기를 제거하고 잘게 썬다.<br>2. 대파는 다진다.<br>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 | 찐단호박            | 단호박      | 52.0          | 80.0          | 0          | 1. 단호박을 잘라 씨를 제거한 뒤 찜기에 찐다.<br>2. 적당한 크기로 썰어 제공한다.<br><br>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<br>(1-2세) | 1인량<br>(3-5세) | 제공량<br>(g) | 조리법  |
|------|-----------------|----------|---------------|---------------|------------|--|
| 오전간식 | 복숭아             | 복숭아      | 65.0          | 100.0         | 0          |  |
| 점심   | 콩나물쇠고기밥<br>/양념장 | 백미       | 32.5          | 50.0          | 0          | 1. 백미는 불리고, 쇠고기는 채 썰어 진간장, 참기름, 후추로 밑간을 한다.<br>2. 콩나물은 적당한 길이로 썰고, 대파는 다진다.<br>3. 백미에 쇠고기, 콩나물을 얹고 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.<br>4. 다진대파, 진간장, 참기름, 설탕, 깨소금을 섞어 양념장을 만든다.<br>5. 콩나물쇠고기밥에 4의 양념장을 곁들인다.<br><br>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.<br>2. 달걀은 그릇에 풀고, 대파는 송송 썬다.<br>3. 육수에 다진마늘을 넣고 끓인 뒤 달걀물을 푼다.<br>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.<br>2. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 애호박과 양파를 넣고 볶는다.<br>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 밭쳐 물기를 제거한다.<br>2. 애호박, 양파, 당근은 짧게 채 썬 뒤 식용유를 두른 팬에 소금을 약간 넣어 각각 볶아낸다.<br>3. 그릇에 소면과 2의 채소, 진간장, 참기름, 설탕, 깨를 넣고 골고루 버무린다.<br><br>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<br>(1-2세) | 1인량<br>(3-5세) | 제공량<br>(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.<br>2. 달걀은 그릇에 풀고, 대파는 송송 썬다.<br>3. 육수에 다진마늘을 넣고 끓인 뒤 달걀물을 푼다.<br>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, 올리고당, 설탕, 후추, 청주, 적당량의 물을 넣고 재운다.<br>2. 콩나물은 적당한 길이로 썰고, 양파와 당근은 채 썰고, 대파는 송송 썬다.<br>3. 팬에 1의 쇠고기를 볶다가 양파, 당근, 대파를 넣고 볶는다.<br>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   |   |
|       |         | 올리고당     | 0.7           | 1.0           | 0   |   |
| 설탕    | 0.1     | 0.2      | 0             |               |   |   |
| 애호박볶음 | 애호박     | 22.8     | 35.0          | 0             | 1. 애호박과 양파는 적당한 크기로 썬다.<br>2. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 애호박과 양파를 넣고 볶는다.<br>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.<br>2. 애호박, 양파, 당근은 짧게 채 썬 뒤 식용유를 두른 팬에 소금을 약간 넣어 각각 볶아낸다.<br>3. 그릇에 소면과 2의 채소, 진간장, 참기름, 설탕, 깨를 넣고 골고루 버무린다.<br><br>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<br>(1-2세) | 1인량<br>(3-5세) | 제공량<br>(g) | 조리법   |
|------|-------------|------------|---------------|---------------|------------|---|
| 오전간식 | 잔멸치죽        | 백미         | 13.0          | 20.0          | 0          | 1. 백미는 불리고, 양파와 당근은 다진다.<br>2. 잔멸치는 물에 씻어 찐기를 빼고 물기를 제거한다.<br>3. 잔멸치와 물을 약간 섞어 믹서에 곱게 간다.<br>4. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 양파, 당근을 달달 볶다가 적당한량의 물을 붓고 끓인다.<br>5. 4에 3의 잔멸치를 넣고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인 뒤 국간장으로 간을 한다.           |
|      |             | 잔멸치        | 3.3           | 5.0           | 0          |   |
|      |             | 양파         | 2.0           | 3.0           | 0          |   |
|      |             | 당근         | 2.0           | 3.0           | 0          |   |
|      |             | 국간장        | 0.7           | 1.0           | 0          |   |
|      |             | 참기름        | 1.3           | 2.0           | 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          |   |
|      | 근대된장국       | 근대         | 9.8           | 15.0          | 0          | 1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 근대는 적당한 크기로 썰고, 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다.<br>3. 육수에 무, 다진마늘, 된장을 넣어 끓이다가 근대와 대파를 넣고 푹 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          |   |
|      | 돼지고기수육/간장소스 | 돼지고기(앞다리살) | 26.0          | 40.0          | 0          | 1. 냄비에 적당한량의 물, 돼지고기, 양파, 대파, 통마늘, 된장, 월계수잎, 청주를 넣고 푹 삶는다.<br>2. 대파는 다진 뒤 진간장, 참기름, 깨소금을 섞어 간장소스를 만든다.<br>3. 돼지고기가 잘 익으면 한소끔 식힌 뒤 얇게 썰어 간장소스와 제공한다.   |
|      |             | 양파         | 1.3           | 2.0           | 0          |   |
|      |             | 대파         | 2.0           | 3.0           | 0          |   |
|      |             | 통마늘        | 0.7           | 1.0           | 0          |   |
|      |             | 된장         | 1.3           | 2.0           | 0          |   |
|      |             | 진간장        | 1.3           | 2.0           | 0          |   |
|      |             | 참기름        | 0.7           | 1.0           | 0          |   |
|      |             | 깨소금        | 0.1           | 0.1           | 0          |   |
|      |             | 월계수잎       | 0.1           | 0.2           | 0          |   |
|      | 오이생채 (3-5세) | 오이         | 22.8          | 35.0          | 0          | 1. 오이는 껍질을 벗기고 적당한 크기로 썬다.<br>2. 대파는 다진다.<br>3. 오이, 다진대파, 식초, 참기름, 설탕, 소금, 깨를 넣어 무친다.   |
|      |             | 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          |   |
|      | 오이나물 (1-2세) | 오이         | 22.8          | 35.0          | 0          | 1. 오이는 모양대로 얇게 썰어 소금에 살짝 절인 뒤 물기를 제거한다.<br>2. 팬에 참기름을 두르고 다진마늘을 볶다가 1의 오이를 달달 볶는다.<br>3. 오이를 물기없이 볶은 뒤 깨를 뿌려낸다.   |
|      |             | 다진마늘       | 0.3           | 0.5           | 0          |   |
|      |             | 참기름        | 1.0           | 1.5           | 0          |   |
|      |             | 소금         | 0.1           | 0.2           | 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 | 우영당근주먹밥     | 백미         | 16.3          | 25.0          | 0          | 1. 백미는 불려서 고슬하게 밥을 짓는다.<br>2. 우영과 당근은 다진 뒤 우영은 물에 담가 둔다.<br>3. 냄비에 우영, 식용유, 진간장, 설탕을 넣고 조리 뒤 마지막에 올리고당과 참기름을 넣어 조리한다.<br>4. 팬에 식용유를 두르고 당근을 볶아낸다.<br>5. 밥, 3의 우영, 4의 당근, 참기름, 깨를 골고루 섞은 뒤 적당한 크기로 주먹밥을 만든다. |
|      |             | 우영         | 5.2           | 8.0           | 0          |   |
|      |             | 당근         | 3.3           | 5.0           | 0          |   |
|      |             | 식용유        | 0.3           | 0.5           | 0          |   |
|      |             | 진간장        | 1.3           | 2.0           | 0          |   |
|      |             | 올리고당       | 0.7           | 1.0           | 0          |   |
|      |             | 참기름        | 1.3           | 2.0           | 0          |   |
|      |             | 설탕         | 0.1           | 0.1           | 0          |   |
|      |             | 깨          | 0.1           | 0.2           | 0          |   |
|      | 우유          | 우유         | 100.0         | 200.0         | 0          |   |

# 8월 29일 (금) 조리법

| 급식 인원(명) |  |
|----------|--|
| 1-2세     |  |
| 3-5세     |  |
| 교사       |  |

※ 식수를 입력하면 제공량(g)이 자동계산됩니다. (폐기량 미포함)



| 구분   | 메뉴명        | 식재료명    | 1인량<br>(1-2세) | 1인량<br>(3-5세) | 제공량<br>(g) | 조리법  |
|------|------------|---------|---------------|---------------|------------|--|
| 오전간식 | 파인애플       | 파인애플    | 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.<br>2. 쇠고기는 핏물을 제거하고, 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다.<br>3. 냄비에 참기름을 두르고 쇠고기, 무, 다진마늘을 넣고 달달 볶는다.<br>4. 3에 육수를 붓고 푹 끓인다.<br>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.<br>2. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 어묵, 양파, 당근을 넣고 볶는다.<br>3. 2에 진간장, 올리고당, 약간의 물을 넣어 볶는다.<br>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          |  |
|      |            | 올리고당    | 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.<br>2. 두부는 등성등성 썰어 데친 뒤 면포로 물기를 꼭 짠다.<br>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.<br>2. 1에 우유, 마요네즈, 올리고당을 넣어 버무린다.   |
|      |            | 우유      | 2.0           | 3.0           | 0          |  |
|      |            | 마요네즈    | 2.0           | 3.0           | 0          |  |
|      |            | 올리고당    | 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<br>(1-2세) | 1인량<br>(3-5세) | 제공량<br>(g) | 조리법   |
|------|------------|------|---------------|---------------|------------|---|
| 오전간식 | 잣죽         | 백미   | 13.0          | 20.0          | 0          | 1. 백미는 불린 뒤 믹서기에 적당량의 물을 붓고 간다.<br>2. 잣도 적당량의 물을 붓고 간다.<br>3. 냄비에 1의 백미를 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 약불에서 끓인다.<br>4. 쌀알이 반 이상 퍼지면 2의 잣을 붓고 끓인 뒤 소금으로 간을 한다.   |
|      |            | 잣    | 3.9           | 6.0           | 0          |   |
|      |            | 소금   | 0.1           | 0.2           | 0          |   |
| 점심   | 유부우동       | 우동면  | 52.0          | 80.0          | 0          | 1. 적당량의 물에 무, 대파, 멸치, 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 유부와 숙갓은 적당한 크기로 썬다.<br>3. 우동면은 데친 뒤 찬물에 헹군다.<br>4. 육수에 우동면, 유부, 숙갓을 넣고 한소금 끓인 뒤 국간장으로 간을 한다.<br><br><b>Tip.</b> 영아의 경우 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 손가락으로 떠 먹을 수 있도록 배식해주세요. |
|      |            | 유부   | 5.2           | 8.0           | 0          |   |
|      |            | 숙갓   | 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.<br>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          |   |
|      | 토마토치즈샐러드   | 깨    | 0.3           | 0.5           | 0          |   |
|      |            | 토마토  | 19.5          | 30.0          | 0          | 1. 토마토는 씨를 제거하고 작은 네모로 썬다.<br>2. 유아치즈는 토마토 크기로 자른다.<br>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 | 삶은달걀       | 달걀   | 32.5          | 50.0          | 0          | 1. 달걀은 12-15분간 삶은 뒤 찬물에 식혀 껍질을 벗긴다.<br><br><b>Tip.</b> 삶은달걀은 반드시 4-8등분으로 작게 잘라서 음료와 함께 제공하세요.   |
|      | 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<br>(1-2세) | 1인량<br>(3-5세) | 제공량<br>(g) | 조리법  |
|------|------------|----------|---------------|---------------|------------|--|
| 오전간식 | 애호박죽       | 백미       | 13.0          | 20.0          | 0          | 1. 백미는 불리고, 애호박, 양파, 당근은 다진다.<br>2. 냄비에 참기름을 두르고 1의 재료를 달달 볶다가 적당한량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다.<br>3. 쌀알이 퍼지면 소금으로 간을 한다.   |
|      |            | 애호박      | 6.5           | 10.0          | 0          |  |
|      |            | 양파       | 2.0           | 3.0           | 0          |  |
|      |            | 당근       | 2.0           | 3.0           | 0          |  |
|      |            | 참기름      | 1.3           | 2.0           | 0          |  |
|      |            | 소금       | 0.1           | 0.2           | 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          |  |
|      | 북어미역국      | 북어채      | 2.0           | 3.0           | 0          | 1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 건미역은 충분히 불려서 여러 번 문질러 씻은 뒤 적당한 크기로 썬다.<br>3. 북어채는 가시를 제거하고 씻은 뒤 적당한 길이로 자른다.<br>4. 냄비에 참기름을 두르고 미역, 북어채, 국간장을 넣고 달달 볶는다.<br>5. 4에 육수를 붓고 푹 끓인다.<br><br>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.<br>2. 쇠고기는 채 썰고 다진마늘, 진간장, 참기름, 후추로 밑간을 한 뒤, 팬에 쇠고기를 볶아낸다.<br>3. 시금치는 데쳐서 행구고 물기를 제거한 뒤 적당한 길이로 썰어 참기름과 소금을 넣고 조물조물 무친다.<br>4. 양파와 당근은 채 썰어 식용유를 두른 팬에 볶아낸다.<br>5. 그릇에 당면, 쇠고기, 시금치, 양파, 당근, 진간장, 참기름, 설탕, 깨를 넣어 골고루 버무린다.<br><br>Tip. 재료를 모두 버무린 뒤 팬에 다시 볶아서 제공하면 더 맛이 좋아요.<br>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 행귀 물기를 제거하고 작게 다진다.<br>2. 두부는 등성등성 썰어 데친 뒤 면포로 물기를 꼭 짠다.<br>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          |  |
|      |            | 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          |  |
|      | 우유100ml    | 우유       | 100.0         | 100.0         | 0          |  |

## 생일식단 예시 (2)

| 급식 인원(명) |  |
|----------|--|
| 1-2세     |  |
| 3-5세     |  |
| 교사       |  |

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



| 구분   | 메뉴명              | 식재료명     | 1인량<br>(1-2세) | 1인량<br>(3-5세) | 제공량<br>(g) | 조리법  |
|------|------------------|----------|---------------|---------------|------------|--|
| 오전간식 | 바나나              | 바나나      | 65.0          | 100.0         | 0          |  |
| 점심   | 수수밥              | 백미<br>수수 | 34.5<br>1.3   | 53.0<br>2.0   | 0<br>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.<br>2. 건미역은 충분히 불려서 여러 번 문질러 씻은 뒤 적당한 크기로 썬다.<br>3. 쇠고기는 적당한 크기로 썰어 핏물을 제거한 뒤 국간장과 후추로 밑간을 한다.<br>4. 냄비에 참기름을 두르고 쇠고기를 달달 볶다가 불린 미역과 국간장을 넣고 볶는다.<br>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.<br>2. 다진마늘, 진간장, 참기름, 올리고당, 설탕, 후추, 청주를 넣어 양념장을 만든다.<br>3. 냄비에 식용유를 두르고 닭고기, 감자, 당근을 넣어 볶은 뒤 2의 양념장과 적당한량의 물을 넣고 끓인다.<br>4. 자작하게 조리하면 양파와 대파를 넣고 잠시 더 끓인다.<br><br>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<br>(3-5세) | 오이       | 16.3          | 25.0          | 0          | 1. 오이는 껍질을 벗기고 적당한 크기로 썬다.<br>2. 게맛살은 먹기 좋게 찢고, 대파는 다진다.<br>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<br>(1-2세) | 오이       | 22.8          | 35.0          | 0          | 1. 오이는 모양대로 얇게 썰어 소금에 살짝 절인 뒤 물기를 제거한다.<br>2. 팬에 참기름을 두르고 오이를 달달 볶는다.<br>3. 2에 들깨가루를 넣어 살짝 볶는다.<br><br>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<br>(1-2세) | 1인량<br>(3-5세) | 제공량<br>(g) | 조리법   |
|------|------------|-----------|---------------|---------------|------------|---|
| 오전간식 | 옥수수죽       | 백미        | 13.0          | 20.0          | 0          | 1. 백미는 불리고, 옥수수는 삶아서 옥수수알만 분리한다.<br>2. 믹서기에 적당량의 물을 부어 옥수수를 갈고, 양파와 당근은 다진다.<br>3. 냄비에 1,2를 넣고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인 뒤 소금으로 간을 한다.  |
|      |            | 옥수수       | 9.8           | 15.0          | 0          |   |
|      |            | 양파        | 2.0           | 3.0           | 0          |   |
|      |            | 당근        | 2.0           | 3.0           | 0          |   |
|      |            | 소금        | 0.1           | 0.2           | 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.<br>2. 건미역은 충분히 불리고 여러 번 문질러 씻은 뒤 짧게 썬다.<br>3. 냄비에 불린미역, 국간장, 참기름을 넣고 달달 볶다가 육수를 붓고 푹 끓인다.<br>4. 국물이 우러나면 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.<br>2. 무, 양파, 당근, 대파는 적당한 크기로 썬다.<br>3. 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 후추, 청주, 적당량의 물을 섞어 양념장을 만든다.<br>4. 냄비에 돼지고기, 무, 당근, 3의 양념장을 넣어 익힌다.<br>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          |   |
|      | 숙주당근무침     | 참기름       | 0.7           | 1.0           | 0          | 1. 숙주는 삶아서 찬물에 헹구 물기를 제거하여 적당한 크기로 썬다.<br>2. 당근은 채 썰어 끓는 물에 데친다.<br>3. 숙주, 데친 당근, 국간장, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.  |
|      |            | 설탕        | 0.2           | 0.3           | 0          |   |
|      |            | 숙주        | 19.5          | 30.0          | 0          |   |
|      |            | 당근        | 3.3           | 5.0           | 0          |   |
|      |            | 국간장       | 0.3           | 0.5           | 0          |   |
|      | 배추김치(3-5세) | 참기름       | 0.7           | 1.0           | 0          |   |
|      |            | 소금        | 0.1           | 0.1           | 0          |   |
|      |            | 깨         | 0.1           | 0.1           | 0          |   |
|      | 백김치(1-2세)  | 백김치       | 13.0          | 20.0          | 0          |   |
| 오후간식 | 케이크        | 케이크       | 26.0          | 40.0          | 0          |   |
|      | 우유100ml    | 우유        | 100.0         | 100.0         | 0          |   |