

9월 1일 (월) 조리법

급식 인원(명)	
1-2세	
3-5세	
교사	

* 식수를 입력하면 제공량(g)이 자동계산됩니다. (폐기량 미포함)



구분	메뉴명	식재료명	1인량 (1-2세)	1인량 (3-5세)	제공량 (g)	조리법
오전간식	바나나	바나나	65.0	100.0	0	
점심	기장밥	백미 기장	34.5 1.3	53.0 2.0	0 0	Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.
	콩나물국	콩나물 무 대파 다진마늘 소금 멸치 건다시마	6.5 5.2 0.7 0.3 0.1 0.7 0.1	10.0 8.0 1.0 0.5 0.2 1.0 0.2	0 0 0 0 0 0 0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 콩나물은 반으로 찢고, 무는 채 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘, 콩나물, 무를 넣고 끓인다. 4. 소금으로 간을 한 뒤 대파를 넣고 한소끔 끓인다.
	닭살깨소스무침	닭고기(가슴살) 다진마늘 깨 마요네즈 진간장 참기름 식초 설탕 소금	26.0 1.3 1.3 2.0 0.7 0.3 0.7 0.1 0.3	40.0 2.0 2.0 3.0 1.0 0.5 1.0 0.2 0.5	0 0 0 0 0 0 0 0 0	1. 끓는 물에 다진마늘, 소금, 후추, 청주를 넣고 닭고기를 삶는다. 2. 1의 닭고기를 한 김 식힌 뒤 잘게 찢는다. 3. 믹서기에 깨, 마요네즈, 진간장, 참기름, 식초, 설탕, 소량의 물을 넣고 곱게 간다. 4. 2의 닭고기와 3의 깨소스를 넣어 무친다. Tip. 닭고기는 속까지 완전히 익도록 주의해 주세요.
	진미채볶음 (3-5세)	진미채 다진마늘 진간장 올리고당 참기름 설탕 깨	9.8 0.3 0.7 2.0 0.7 0.1 0.1	15.0 0.5 1.0 3.0 1.0 0.2 0.1	0 0 0 0 0 0 0	1. 진미채는 적당한 길이로 자른 뒤 채반에 찌서 부드럽게 한다. 2. 팬에 다진마늘, 진간장, 설탕, 적당한량의 물을 넣고 끓여 소스를 만든다. 3. 2에 진미채를 넣고 볶다가 불을 끈 뒤 올리고당, 참기름, 깨를 넣고 볶는다.
	잔멸치볶음 (1-2세)	잔멸치 다진마늘 식용유 올리고당 참기름 깨	4.6 0.1 0.3 0.7 0.3 0.1	7.0 0.2 0.5 1.0 0.5 0.1	0 0 0 0 0 0	1. 마른 팬에 잔멸치를 달달 볶은 뒤 체에 내려 가루를 제거한다. 2. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 잔멸치, 올리고당, 참기름, 깨를 넣어 볶는다.
	배추김치(3-5세)	배추김치	13.0	20.0	0	
	백김치(1-2세)	백김치	13.0	20.0	0	
오후간식	프렌치토스트	식빵 달걀 우유 식용유 설탕	19.5 9.8 3.3 1.3 0.1	30.0 15.0 5.0 2.0 0.2	0 0 0 0 0	1. 그릇에 달걀, 우유, 설탕을 넣고 섞는다. 2. 식빵을 1의 달걀물에 넣어 적신 뒤 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다. 3. 한 입 크기로 썰어 제공한다. *주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
	우유	우유	100.0	200.0	0	

9월 2일 (화) 조리법

급식 인원(명)	
1-2세	
3-5세	
교사	

*식수를 입력하면 제공량(g)이 자동계산됩니다. (폐기량 미포함)



구분	메뉴명	식재료명	1인량 (1-2세)	1인량 (3-5세)	제공량 (g)	조리법
오전간식	호두죽	백미	13.0	20.0	0	1. 백미와 호두는 물에 각각 불리고 호두 겉질은 벗겨낸다. 2. 믹서기에 적당량의 물과 호두를 넣고 간다. 3. 냄비에 2와 백미, 적당량의 물을 넣고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인 뒤 소금으로 간을 한다.
		호두	3.9	6.0	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	
	북엇국	북어채	2.0	3.0	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 북어채는 가시를 제거하고 씻은 뒤 적당한 길이로 썬다. 3. 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다. 4. 냄비에 참기름을 두르고 북어채와 무를 달달 볶다가 육수를 붓고 끓인다. 5. 국물이 우러나면 소금으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다. Tip. 1-2세는 북어채를 믹서기에 갈아서 북어가루로 사용하셔도 됩니다.
		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	
	쇠고기감자조림	쇠고기(우둔살)	22.8	35.0	0	1. 적당량의 물에 건다시마로 육수를 낸다. 2. 쇠고기, 감자, 양파는 작게 깍둑 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 1의 육수, 진간장, 설탕, 청주, 후추를 넣어 조림장을 만든다. 4. 냄비에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 감자와 양파를 넣어 볶는다. 5. 4에 쇠고기를 넣고 볶다가 3의 조림장을 붓고 조린다. 6. 국물이 자작해지면 대파와 올리브당을 넣고 마저 조린다.
		감자	4.6	7.0	0	
		양파	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	
		올리고당	0.3	0.5	0	
	팽이버섯볶음	팽이버섯	13.0	20.0	0	1. 팽이버섯은 적당한 크기로 썰고 대파는 송송 썬다. 2. 팬에 식용유를 두르고 대파를 볶다가 팽이버섯, 참기름, 소금, 깨를 넣고 볶는다.
		대파	1.3	2.0	0	
		식용유	0.3	0.5	0	
		참기름	0.7	1.0	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	찐단호박	단호박	52.0	80.0	0	1. 단호박을 잘라 씨를 제거한 뒤 찜기에 찐다. 2. 적당한 크기로 썰어 제공한다. *주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
	우유	우유	100.0	200.0	0	

9월 3일 (수) 조리법

급식 인원(명)	
1-2세	
3-5세	
교사	

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



구분	메뉴명	식재료명	1인량 (1-2세)	1인량 (3-5세)	제공량 (g)	조리법
오전간식	사과	사과	65.0	100.0	0	
점심	순두부달걀덮밥	백미	32.5	50.0	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 애호박과 당근은 다지고, 대파는 송송 썰다. 3. 팬에 식용유를 두르고 대파 먼저 볶다가 애호박과 당근을 볶는다. 4. 그릇에 달걀을 풀고 3에 넣은 뒤 가장자리가 익어가면 부드럽게 저어준다. 5. 4에 순두부, 진간장, 굴소스, 후추를 넣고 순두부를 부수며 촉촉하게 익힌다. 6. 그릇에 밥을 담고 5를 얹어낸다.
		순두부	19.5	30.0	0	
		달걀	13.0	20.0	0	
		애호박	5.2	8.0	0	
		당근	3.9	6.0	0	
		대파	1.3	2.0	0	
		식용유	1.3	2.0	0	
		진간장	1.0	1.5	0	
		굴소스	0.7	1.0	0	
	아욱된장국	아욱	9.8	15.0	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 아욱과 무는 적당한 크기로 썰고 대파는 송송 썰다. 3. 육수에 다진마늘, 무, 된장을 넣고 끓인다. 4. 3에 아욱을 넣고 부드러워지면 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
		무	5.2	8.0	0	
		대파	0.7	1.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		된장	1.3	2.0	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
	떡갈비구이	쇠고기(다짐육)	16.3	25.0	0	1. 쇠고기, 돼지고기는 핏물을 제거하고 대파는 다진다. 2. 쇠고기, 돼지고기, 다진대파, 진간장, 참기름, 전분, 설탕, 후추를 섞어 찰기가 생기도록 골고루 치댄다. 3. 2의 반죽을 얇은 직사각형 모양으로 만든 뒤 식용유를 두른 팬에 굽는다.
		돼지고기(다짐육)	9.8	15.0	0	
		대파	2.0	3.0	0	
		식용유	1.3	2.0	0	
		진간장	1.3	2.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		전분	0.3	0.5	0	
		설탕	0.1	0.2	0	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	0	
오후간식	브로콜리주먹밥	백미	19.5	30.0	0	1. 백미는 불려서 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 브로콜리는 한 입 크기로 썰어 데친 뒤 찬물에 행궤 물기를 제거한다. 3. 2의 브로콜리, 양파, 당근은 다진다. 4. 팬에 참기름을 두르고 양파, 당근, 소금을 넣고 볶아낸다. 5. 그릇에 밥, 브로콜리, 양파, 당근, 진간장, 참기름, 깨를 넣고 골고루 버무린다. 6. 5를 적당량 덜어 주먹밥을 만든다.
		브로콜리	9.8	15.0	0	
		양파	3.9	6.0	0	
		당근	2.0	3.0	0	
		진간장	1.3	2.0	0	
		참기름	1.3	2.0	0	
		소금	0.1	0.1	0	
		깨	0.2	0.3	0	
	우유	우유	100.0	200.0	0	

9월 3일 (수) 조리법

급식 인원(명)	
1-2세	
3-5세	
교사	

* 식수를 입력하면 제공량(g)이 자동계산됩니다. (폐기량 미포함)



구분	메뉴명	식재료명	1인량 (1-2세)	1인량 (3-5세)	제공량 (g)	조리법
오전간식	사과	사과	65.0	100.0	0	
점심	백미밥	백미	35.8	55.0	0	
	아욱된장국	아욱	9.8	15.0	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 아욱과 무는 적당한 크기로 썰고 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘, 무, 된장을 넣고 끓인다. 4. 3에 아욱을 넣고 부드러워지면 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
		무	5.2	8.0	0	
		대파	0.7	1.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		된장	1.3	2.0	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
	떡갈비구이	쇠고기(다짐육)	16.3	25.0	0	1. 쇠고기, 돼지고기는 핏물을 제거하고 대파는 다진다. 2. 쇠고기, 돼지고기, 다진대파, 진간장, 참기름, 전분, 설탕, 후추를 섞어 찰기가 생기도록 골고루 치댄다. 3. 2의 반죽을 얇은 직사각형 모양으로 만든 뒤 식용유를 두른 팬에 굽는다.
		돼지고기(다짐육)	9.8	15.0	0	
		대파	2.0	3.0	0	
		식용유	1.3	2.0	0	
		진간장	1.3	2.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		전분	0.3	0.5	0	
		설탕	0.1	0.2	0	
	순두부달걀볶음	순두부	19.5	30.0	0	1. 애호박과 당근은 다지고, 대파는 송송 썬다. 2. 팬에 식용유를 두르고 대파를 볶다가 애호박과 당근을 볶는다. 3. 그릇에 달걀을 풀고 2에 넣은 뒤 가장자리가 익어가면 부드럽게 저어준다. 4. 3에 순두부, 진간장, 굴소스, 후추를 넣고 순두부를 부수며 촉촉하게 익힌다.
		달걀	13.0	20.0	0	
		애호박	5.2	8.0	0	
		당근	3.9	6.0	0	
		대파	1.3	2.0	0	
		식용유	1.3	2.0	0	
		진간장	1.0	1.5	0	
		굴소스	0.7	1.0	0	
	백김치	백김치	13.0	20.0	0	
오후간식	브로콜리주먹밥	백미	19.5	30.0	0	1. 백미는 불려서 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 브로콜리는 한 입 크기로 썰어 데친 뒤 찬물에 헹궈 물기를 제거한다. 3. 2의 브로콜리, 양파, 당근은 다진다. 4. 팬에 참기름을 두르고 양파, 당근, 소금을 넣고 볶아낸다. 5. 그릇에 밥, 브로콜리, 양파, 당근, 진간장, 참기름, 깨를 넣고 골고루 버무린다. 6. 5를 적당량 덜어 주먹밥을 만든다.
		브로콜리	9.8	15.0	0	
		양파	3.9	6.0	0	
		당근	2.0	3.0	0	
		진간장	1.3	2.0	0	
		참기름	1.3	2.0	0	
		소금	0.1	0.1	0	
		깨	0.2	0.3	0	
	우유	우유	100.0	200.0	0	

9월 4일 (목) 조리법

급식 인원(명)	
1-2세	
3-5세	
교사	

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



구분	메뉴명	식재료명	1인량 (1-2세)	1인량 (3-5세)	제공량 (g)	조리법
오전간식	당근찰쌀죽	백미	6.5	10.0	0	1. 백미와 찰쌀은 불리고, 당근과 양파는 다진다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 찰쌀, 당근, 양파를 볶다가 적당한량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 3. 쌀알이 퍼지면 소금으로 간을 한다.
		찰쌀	6.5	10.0	0	
		당근	5.2	8.0	0	
		양파	2.0	3.0	0	
		참기름	1.3	2.0	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	
	들깨미역국	건미역	0.7	1.0	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 건미역은 충분히 불리고 여러 번 문질러 씻은 뒤 짧게 썬다. 3. 냄비에 불린미역, 국간장, 참기름을 넣고 달달 볶다가 육수를 붓고 푹 끓인다. 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	
	간장제육볶음	돼지고기(앞다리살)	26.0	40.0	0	1. 돼지고기는 불고기감으로 준비하고 애호박, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. 2. 다진마늘, 진간장, 참기름, 올리고당, 설탕, 후추, 청주를 섞어 양념장을 만들고 돼지고기를 재운다. 3. 팬에 2의 돼지고기를 볶다가 애호박, 양파, 당근을 넣고 볶는다.
		애호박	3.3	5.0	0	
		양파	2.0	3.0	0	
		당근	2.0	3.0	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	
	애호박나물	애호박	19.5	30.0	0	1. 애호박은 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 2. 냄비에 들기름을 두르고 애호박을 볶다가 다진마늘, 적당한량의 물을 넣고 자작하게 익힌다. 3. 애호박이 부드러워지면 소금으로 간을 한 후 대파를 넣고 깨를 뿌린다.
		대파	0.7	1.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		들기름	0.7	1.0	0	
		소금	0.1	0.2	0	
		깨	0.1	0.1	0	
	배추김치(3-5세)	배추김치	13.0	20.0	0	
	백김치(1-2세)	백김치	13.0	20.0	0	
오후간식	모닝빵	모닝빵	19.5	30.0	0	*주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
	우유	우유	100.0	200.0	0	

9월 5일 (금) 조리법

급식 인원(명)	
1-2세	
3-5세	
교사	

* 식수를 입력하면 제공량(g)이 자동계산됩니다. (폐기량 미포함)



구분	메뉴명	식재료명	1인량 (1-2세)	1인량 (3-5세)	제공량 (g)	조리법
오전간식	키위	키위	65.0	100.0	0	
점심	백미밥	백미	35.8	55.0	0	
	맑은육개장	쇠고기(양지)	9.8	15.0	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 쇠고기는 핏물을 제거하고 국간장과 후추, 청주로 밑간을 한다. 3. 무는 나박 썰고, 삶은고사리와 숙주는 적당한 길이로 썰고, 대파는 송송 썬다. 4. 냄비에 참기름을 두르고 쇠고기, 무, 다진마늘을 달달 볶다가 육수를 붓고 끓인다. 5. 국물이 우리나라 삶은고사리, 숙주, 대파, 국간장을 넣고 끓인다.
		무	6.5	10.0	0	
		삶은고사리	5.2	8.0	0	
		숙주	3.3	5.0	0	
		대파	1.3	2.0	0	
		다진마늘	0.7	1.0	0	
		국간장	0.7	1.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
	두부구이/양념장	두부	32.5	50.0	0	1. 대파는 송송 썰어 진간장, 참기름, 설탕, 후추, 적당량의 물과 섞어 양념장을 만든다. 2. 두부는 적당한 크기로 썰어 팬에 식용유를 두르고 노릇하게 부친다. 3. 1의 양념장을 2에 끼얹는다.
		대파	1.3	2.0	0	
		식용유	1.3	2.0	0	
		진간장	1.0	1.5	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
	양배추나물	양배추	22.8	35.0	0	1. 양배추는 작은 크기로 썰고 대파는 다진다. 2. 냄비에 소량의 물과 1의 양배추를 넣고 찐다. 3. 2의 양배추를 식힌 뒤 물기를 제거하고 다진대파, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.
		대파	0.7	1.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		소금	0.1	0.1	0	
	깍두기	깨	0.1	0.1	0	
오후간식	채소볶음우동	깍두기	13.0	20.0	0	1. 우동면은 삶아서 헹군 뒤 물기를 제거한다. 2. 숙주는 다듬고, 양파와 당근은 채 썬다. 3. 진간장, 굴소스, 올리고당, 설탕을 혼합하여 소스를 만든다. 4. 식용유를 두른 팬에 다진마늘을 볶는다. 5. 4에 2의 채소를 넣고 볶다가 3의 소스와 우동면을 넣고 센 불에 재빨리 볶아낸다. *주의. 영아의 경우 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 손가락으로 떠 먹을 수 있도록 배식해주세요.
		우동면	32.5	50.0	0	
		숙주	3.9	6.0	0	
		양파	3.9	6.0	0	
		당근	2.0	3.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		식용유	1.3	2.0	0	
		진간장	0.7	1.0	0	
		굴소스	1.3	2.0	0	
		올리고당	0.7	1.0	0	
		설탕	0.1	0.1	0	
	우유	우유	100.0	200.0	0	

9월 6일 (토) 조리법

급식 인원(명)	
1-2세	
3-5세	
교사	

* 식수를 입력하면 제공량(g)이 자동계산됩니다. (폐기량 미포함)



구분	메뉴명	식재료명	1인량 (1-2세)	1인량 (3-5세)	제공량 (g)	조리법
오전간식	크림양파수프	우유	58.5	90.0	0	1. 양파는 잘게 다진다. 2. 팬에 버터를 녹이고 밀가루를 넣은 후 미색이 나도록 달달 볶아 루를 만든다. 3. 2에 양파를 넣고 함께 볶다가 우유를 부어 루가 잘 풀어지도록 중약불에서 끓인다. 4. 소금으로 간을 하고, 휘핑크림을 넣어 한소끔 더 끓인다.
		양파	9.8	15.0	0	
		휘핑크림	6.5	10.0	0	
		버터	1.3	2.0	0	
		밀가루	0.3	0.5	0	
		소금	0.1	0.2	0	
점심	김치치즈볶음밥	백미	32.5	50.0	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 배추김치는 양념을 덜어내어 잘게 썰고, 양파는 다진다. 3. 팬에 식용유를 두르고 배추김치와 양파를 달달 볶는다. 4. 3에 밥, 참기름을 넣고 골고루 볶은 뒤 모짜렐라치즈를 밥 사이사이에 넣고 약 불에서 녹인다. Tip. 1-2세는 배추김치 대신 백김치를 사용해주세요.
		배추김치	13.0	20.0	0	
		모짜렐라치즈	3.3	5.0	0	
		양파	3.3	5.0	0	
		식용유	1.3	2.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
	달걀팻국	달걀	13.0	20.0	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 달걀은 그릇에 풀고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘을 넣고 끓인 뒤 달걀물을 푼다. 4. 3에 대파를 넣고, 국간장으로 간을 한다.
		대파	2.0	3.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		국간장	0.7	1.0	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
	마카로니샐러드	마카로니	6.5	10.0	0	1. 마카로니는 끓는 물에 올리브유와 소금을 넣고 삶은 뒤 체에 밭쳐 물기를 제거한다. 2. 그릇에 마카로니를 담고 마요네즈를 넣어 골고루 버무린다.
		마요네즈	2.0	3.0	0	
		올리브유	0.3	0.5	0	
		소금	0.1	0.2	0	
	오이피클	오이	13.0	20.0	0	1. 오이는 적당한 크기로 썬다. 2. 냄비에 적당량의 물, 식초, 설탕, 소금, 통후추, 월계수잎을 넣고 끓여 피클물을 만든다. 3. 오이, 2의 피클물을 용기에 넣고 숙성시킨다.
		식초	0.7	1.0	0	
		설탕	0.3	0.5	0	
		소금	0.3	0.5	0	
		통후추	0.1	0.2	0	
		월계수잎	0.1	0.1	0	
오후간식	파인애플	파인애플	65.0	100.0	0	
	우유	우유	100.0	200.0	0	

9월 8일 (월) 조리법

급식 인원(명)	
1-2세	
3-5세	
교사	

* 식수를 입력하면 제공량(g)이 자동계산됩니다. (폐기량 미포함)



구분	메뉴명	식재료명	1인량 (1-2세)	1인량 (3-5세)	제공량 (g)	조리법
오전간식	배	배	65.0	100.0	0	
점심	현미밥	백미 현미	34.5 1.3	53.0 2.0	0 0	Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.
	어묵국	어묵	9.8	15.0	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 어묵과 무는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 무와 다진마늘을 넣고 끓이다가 어묵을 넣는다. 4. 어묵이 익으면 국간장으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다. Tip. 어묵을 끓이면 자체에서 염분이 나오므로 중간 간을 약하게 한 후 마지막에 추가 간을 해주세요.
		무	5.2	8.0	0	
		대파	0.7	1.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		국간장	0.7	1.0	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
	쇠고기청경채볶음	쇠고기(우둔살)	26.0	40.0	0	1. 쇠고기는 불고기감으로 준비한 뒤 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 후추, 청주를 넣고 밑간을 한다. 2. 청경채, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. 3. 팬에 1을 넣고 볶다가 양파와 당근을 넣고 볶는다. 4. 쇠고기가 부드럽게 익으면 청경채를 넣고 볶는다.
		청경채	6.5	10.0	0	
		양파	3.9	6.0	0	
		당근	2.0	3.0	0	
		다진마늘	0.7	1.0	0	
		진간장	1.0	1.5	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		설탕	0.1	0.2	0	
	느타리버섯무침	느타리버섯	22.8	35.0	0	1. 느타리버섯은 씻고, 대파는 다진다. 2. 끓는 물에 느타리버섯을 넣고 데친 뒤 찬물에 헹구어 물기를 꼭 짠다. 3. 그릇에 2와 다진대파, 참기름, 소금, 깨를 넣고 조물조물 무친다.
		대파	0.7	1.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		소금	0.1	0.1	0	
		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	채소볶음밥	백미	19.5	30.0	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 애호박, 양파, 당근, 대파는 다진다. 3. 팬에 식용유를 두르고 다진대파를 볶다가 애호박, 양파, 당근을 넣고 볶는다. 4. 채소가 익으면 밥, 진간장, 참기름을 넣고 볶는다.
		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	

9월 9일 (화) 조리법

급식 인원(명)	
1-2세	
3-5세	
교사	

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



구분	메뉴명	식재료명	1인량 (1-2세)	1인량 (3-5세)	제공량 (g)	조리법
오전간식	김가루채소죽	백미	13.0	20.0	0	1. 백미는 불리고, 양파와 당근은 다진다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 양파, 당근을 달달 볶다가 적당한량의 물을 부어 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 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	
	콩가루배춧국	배추	9.8	15.0	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 배추와 무는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘, 무, 된장을 넣고 끓이다가 배추를 넣는다. 4. 생콩가루는 물에 개어둔다. 5. 3에 대파와 4를 넣고 한소끔 끓인다. Tip. 생콩가루를 넣고 젓지 않아야 풀어지지 않고 몽글해져요.
		무	5.2	8.0	0	
		대파	0.7	1.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		된장	1.3	2.0	0	
		생콩가루	1.3	2.0	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
	순살닭강정	닭고기(가슴살)	26.0	40.0	0	1. 닭고기는 적당한 크기로 썰어 소금, 후추, 청주로 밑간을 한다. 2. 달걀, 밀가루, 전분, 적당한량의 물을 섞고 1을 버무린 뒤 식용유에 바삭하게 튀겨 낸다. 3. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 케첩, 고추장, 진간장, 올리고당, 설탕, 후추, 약간의 물을 넣고 약불에서 끓인다. 4. 2의 닭고기를 달군 식용유에 한 번 더 튀겨낸 뒤 3의 소스에 넣고 골고루 버무린다. Tip. 1-2세는 간장으로 강정소스를 만드세요.
		달걀	3.3	5.0	0	
		밀가루	3.9	6.0	0	
		전분	2.0	3.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		식용유	3.3	5.0	0	
		케첩	2.0	3.0	0	
		고추장	0.3	0.5	0	
		진간장	0.7	1.0	0	
		올리고당	0.7	1.0	0	
		설탕	0.1	0.2	0	
		소금	0.1	0.2	0	
	숙주당근무침	숙주	19.5	30.0	0	1. 숙주는 삶아서 찬물에 헹궈 물기를 제거하여 적당한 크기로 썬다. 2. 당근은 채 썰어 끓는 물에 데친다. 3. 숙주, 데친 당근, 국간장, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.
		당근	3.3	5.0	0	
		국간장	0.3	0.5	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		소금	0.1	0.1	0	
		깨	0.1	0.1	0	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	0	
오후간식	편감자	감자	52.0	80.0	0	1. 감자를 채반에 충분히 푹 찐 후 적당한 크기로 썬다. *주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
	우유	우유	100.0	200.0	0	

9월 10일 (수) 조리법

급식 인원(명)	
1-2세	
3-5세	
교사	

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



구분	메뉴명	식재료명	1인량 (1-2세)	1인량 (3-5세)	제공량 (g)	조리법
오전간식	바나나	바나나	65.0	100.0	0	
점심	돼지고기가지 덮밥	백미	32.5	50.0	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 돼지고기는 불고깃감으로 준비하고 적당한 크기로 썬 뒤 다진마늘, 진간장, 설탕, 후추, 청주를 넣어 재운다. 3. 가지는 적당한 크기로 썰고, 양파는 채 썰고, 대파는 송송 썬다. 4. 팬에 식용유를 두르고 대파를 볶다가 2의 돼지고기를 넣어 볶는다. 5. 돼지고기가 익으면 가지, 양파, 굴소스, 참기름을 넣어 볶다가 전분물(전분:물 1:1)을 넣어 농도를 조절한다. 6. 그릇에 밥을 담고 5를 얹어낸다.
		돼지고기(앞다리살)	19.5	30.0	0	
		가지	9.8	15.0	0	
		양파	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	
		굴소스	0.7	1.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		전분	0.1	0.2	0	
		설탕	0.1	0.2	0	
	애호박맑은국	애호박	9.8	15.0	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 애호박과 무는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 애호박, 무, 다진마늘, 국간장, 새우젓을 넣고 끓인다. 4. 재료가 익으면 대파를 넣어 한소끔 끓인다. Tip. 새우젓 대신 소금으로 간을 해도 돼요.
		무	5.2	8.0	0	
		대파	0.7	1.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		국간장	0.3	0.5	0	
		새우젓	0.3	0.5	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
	오이생채	오이	22.8	35.0	0	1. 오이는 껍질을 벗기고 적당한 크기로 썬다. 2. 대파는 다진다. 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	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	0	
오후간식	머핀	머핀	26.0	40.0	0	*주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
	우유	우유	100.0	200.0	0	

9월 10일 (수) 조리법

급식 인원(명)	
1-2세	
3-5세	
교사	

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



구분	메뉴명	식재료명	1인량 (1-2세)	1인량 (3-5세)	제공량 (g)	조리법
오전간식	바나나	바나나	65.0	100.0	0	
점심	백미밥	백미	35.8	55.0	0	
	애호박맑은국	애호박	9.8	15.0	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 애호박과 무는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 애호박, 무, 다진마늘, 국간장, 새우젓을 넣고 끓인다. 4. 재료가 익으면 대파를 넣어 한소끔 끓인다. Tip. 새우젓 대신 소금으로 간을 해도 돼요.
		무	5.2	8.0	0	
		대파	0.7	1.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		국간장	0.3	0.5	0	
		새우젓	0.3	0.5	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
	돼지고기가지볶음	돼지고기(앞다리살)	26.0	40.0	0	1. 돼지고기는 적당한 크기로 썰어 다진마늘, 진간장, 설탕, 후추, 청주를 넣어 재운다. 2. 가지는 적당한 크기로 썰고, 양파는 채 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 팬에 식용유를 두르고 대파를 볶다가 1의 돼지고기를 볶는다. 4. 돼지고기가 거의 익으면 가지, 양파, 굴소스를 넣어 볶은 뒤 참기름을 두른다.
		가지	9.8	15.0	0	
		양파	3.9	6.0	0	
		대파	1.3	2.0	0	
		다진마늘	0.7	1.0	0	
		식용유	0.7	1.0	0	
		진간장	0.7	1.0	0	
		굴소스	0.7	1.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		설탕	0.1	0.2	0	
	오이나물	오이	22.8	35.0	0	1. 오이는 모양대로 얇게 썰어 소금에 살짝 절인 뒤 물기를 제거한다. 2. 팬에 참기름을 두르고 다진마늘을 볶다가 1의 오이를 달달 볶는다. 3. 오이를 물기없이 볶은 뒤 깨를 뿌려낸다.
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		참기름	1.0	1.5	0	
		소금	0.1	0.2	0	
		깨	0.1	0.2	0	
	백김치	백김치	13.0	20.0	0	
오후간식	머핀	머핀	26.0	40.0	0	*주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
	우유	우유	100.0	200.0	0	

9월 11일 (목) 조리법

급식 인원(명)	
1-2세	
3-5세	
교사	

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



구분	메뉴명	식재료명	1인량 (1-2세)	1인량 (3-5세)	제공량 (g)	조리법
오전간식	누룽지죽	백미	13.0	20.0	0	1. 백미는 불린 뒤 밥을 짓는다. 2. 팬에 1의 밥을 얇게 눌러 누룽지를 만든다. 3. 냄비에 적당량의 물을 붓고 2의 누룽지를 넣어 푹 끓인다.
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	
	두부된장국	두부	9.8	15.0	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 두부, 무, 양파는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 무, 다진마늘, 된장을 넣고 끓인다. 4. 양파를 넣고 끓이다가 두부와 대파를 넣고 한소끔 끓인다.
		무	3.9	6.0	0	
		양파	3.9	6.0	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	
	순살고등어구이	순살고등어	26.0	40.0	0	1. 팬에 식용유를 두르고 순살고등어를 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
		식용유	1.3	2.0	0	*주의. 영유아에게 생선 제공 시 가시를 주의해주세요.
	열무나물	열무	22.8	35.0	0	1. 열무는 데친 뒤 찬물에 행귀 물기를 제거하고 잘게 썬다. 2. 대파는 다진다. 3. 1의 열무, 다진대파, 국간장, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.
		대파	0.7	1.0	0	
		국간장	0.1	0.2	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		소금	0.1	0.1	0	
		깨	0.1	0.1	0	
	배추김치(3-5세)	배추김치	13.0	20.0	0	
	백김치(1-2세)	백김치	13.0	20.0	0	
오후간식	증편(3-5세)	증편	39.0	60.0	0	*주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
	간장비빔국수 (1-2세)	소면	19.5	30.0	0	1. 소면은 삶은 뒤 찬물에 여러 번 행구고 체에 발쳐 물기를 제거한다. 2. 애호박, 양파, 당근은 짧게 채 썬 뒤 식용유를 두른 팬에 소금을 약간 넣어 각각 볶아낸다. 3. 그릇에 소면과 2의 채소, 진간장, 참기름, 설탕, 깨를 넣고 골고루 버무린다. *주의. 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	

9월 12일 (금) 조리법

급식 인원(명)	
1-2세	
3-5세	
교사	

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



구분	메뉴명	식재료명	1인량 (1-2세)	1인량 (3-5세)	제공량 (g)	조리법
오전간식	사과	사과	65.0	100.0	0	
점심	백미밥	백미	35.8	55.0	0	
	쇠고기뭇국	쇠고기(양지)	9.8	15.0	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 쇠고기는 핏물을 제거하고, 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 쇠고기, 무, 다진마늘을 넣고 달달 볶는다. 4. 3에 육수를 붓고 푹 끓인다. 5. 국간장으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
		무	6.5	10.0	0	
		대파	1.3	2.0	0	
		다진마늘	0.7	1.0	0	
		국간장	1.0	1.5	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
	채소달걀찜	달걀	32.5	50.0	0	1. 양파, 당근, 대파는 곱게 다진다. 2. 그릇에 달걀을 풀고 1의 채소, 참기름, 소금, 적당량의 물(달걀과 동량)을 넣어 섞는다. 3. 찜기에 2의 달걀물을 붓고 약 20분간 찜다.
		양파	2.0	3.0	0	
		당근	2.0	3.0	0	
		대파	2.0	3.0	0	
		참기름	0.3	0.5	0	
		소금	0.1	0.1	0	
	우영채볶음	우영	22.8	35.0	0	1. 우영은 짧게 채 썰어 끓는 물에 데친다. 2. 냄비에 식용유를 두르고 우영을 달달 볶는다. 3. 다진마늘, 진간장, 설탕, 적당량의 물을 넣고 볶다가 국물이 자작해지면 참기름, 올리브오일, 깨를 넣고 볶는다. Tip. 1-2세의 경우 볶는 시간을 늘려 무르게 제공해주세요.
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		식용유	0.1	0.2	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	0.2	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	

9월 13일 (토) 조리법

급식 인원(명)	
1-2세	
3-5세	
교사	

*식수를 입력하면 제공량(g)이 자동계산됩니다. (폐기량 미포함)



구분	메뉴명	식재료명	1인량 (1-2세)	1인량 (3-5세)	제공량 (g)	조리법
오전간식	잣죽	백미	13.0	20.0	0	1. 백미는 불린 뒤 믹서기에 적당량의 물을 붓고 간다. 2. 잣도 적당량의 물을 붓고 간다. 3. 냄비에 1의 백미를 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 약불에서 끓인다. 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	백미밥	백미	32.5	50.0	0	
	무챗국	무	16.3	25.0	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 무는 짧게 채 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 무와 다진마늘을 넣고 달달 볶다가 육수를 붓고 끓인다. 4. 국간장과 소금으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
		대파	1.3	2.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		국간장	0.7	1.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		소금	0.1	0.1	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
	닭살데리야끼조림	닭고기(가슴살)	26.0	40.0	0	1. 닭고기, 청피망, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰고, 닭고기는 소금과 후추로 밑간을 한다. 2. 냄비에 육수용 건다시마, 다진마늘, 진간장, 울리고당, 설탕, 적당량의 물을 넣고 중약불에서 끓여 반 이상 졸인 뒤 육수용 건다시마는 건져내고 전분물(전분:물 1:2)로 농도 조절하여 데리야끼 소스를 만든다. 3. 팬에 식용유를 두르고 2의 닭고기를 넣고 볶다가 당근, 양파, 청피망 순서로 넣어 볶는다. 4. 3에 데리야끼소스를 넣어 자작하게 조린다.
		청피망	3.3	5.0	0	
		양파	2.0	3.0	0	
		당근	2.0	3.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		식용유	1.3	2.0	0	
		진간장	1.3	2.0	0	
		울리고당	0.7	1.0	0	
		전분	0.7	1.0	0	
		설탕	0.2	0.3	0	
		소금	0.1	0.2	0	
		건다시마	0.2	0.3	0	
	청경채나물	청경채	22.8	35.0	0	1. 청경채는 적당한 크기로 썰어 데친 뒤 찬물에 헹궈 물기를 제거한다. 2. 대파는 다진다. 3. 청경채, 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	찐빵	찐빵	26.0	40.0	0	1. 찐기에 물이 끓으면 채반에 찐빵을 올리고 10~15분간 찐다. *주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
	우유	우유	100.0	200.0	0	

9월 15일 (월) 조리법

급식 인원(명)	
1-2세	
3-5세	
교사	

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



구분	메뉴명	식재료명	1인량 (1-2세)	1인량 (3-5세)	제공량 (g)	조리법
오전간식	키위	키위	65.0	100.0	0	
점심	기장밥	백미	34.5	53.0	0	Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.
		기장	1.3	2.0	0	
	감자국	감자	13.0	20.0	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 감자와 양파는 적당한 크기로 썰고 대파는 송송 썬다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 감자와 다진마늘을 달달 볶다가 육수를 붓고 끓인다. 4. 양파와 대파를 넣고 끓인 뒤 국간장과 소금으로 간을 한다.
		양파	3.3	5.0	0	
		대파	0.7	1.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		국간장	0.7	1.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		소금	0.1	0.2	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
	돼지불고기	돼지고기(앞다리살)	26.0	40.0	0	1. 돼지고기는 불고깃감으로 준비한다. 2. 양파, 당근, 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 다진마늘, 진간장, 참기름, 올리고당, 설탕, 청주, 후추를 섞어 양념장을 만들고 돼지고기, 양파를 넣어 재운다. 4. 팬에 3의 돼지고기를 넣고 볶다가 당근, 대파를 넣고 자작하게 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	
		참기름	0.7	1.0	0	
		올리고당	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 찐다. 2. 대파는 다진 뒤 진간장, 참기름, 설탕, 깨, 소량의 물을 섞어 양념장을 만든다. 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	들기름비빔국수	소면	19.5	30.0	0	1. 소면은 삶은 뒤 찬물에 여러 번 행구고 체에 받쳐 물기를 제거한다. 2. 김은 마른 팬에 구운 뒤 봉지에 넣어 잘게 부순다. 3. 쪽파는 다져서 들기름, 진간장, 매실청, 깨를 섞어 양념장을 만든다. 4. 그릇에 소면을 담아 김가루를 올리고 3의 양념장을 부어 비빈다. *주의. 영아의 경우 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 손가락으로 떠 먹을 수 있도록 배식해주세요.
		김	0.7	1.0	0	
		쪽파	0.7	1.0	0	
		들기름	1.3	2.0	0	
		진간장	1.3	2.0	0	
		매실청	1.3	2.0	0	
		깨	0.1	0.2	0	
	우유	우유	100.0	200.0	0	

9월 16일 (화) 조리법

급식 인원(명)	
1-2세	
3-5세	
교사	

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



구분	메뉴명	식재료명	1인량 (1-2세)	1인량 (3-5세)	제공량 (g)	조리법
오전간식	쇠고기죽	백미	13.0	20.0	0	1. 백미는 불리고, 쇠고기는 국간장, 참기름, 후추로 밑간을 한다. 2. 양파와 당근은 다진다. 3. 냄비에 쇠고기를 볶다가 백미, 양파, 당근, 참기름을 넣고 볶는다. 4. 3에 적당량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인 뒤 소금으로 간을 한다.
		쇠고기(다짐육)	7.8	12.0	0	
		양파	2.0	3.0	0	
		당근	2.0	3.0	0	
		국간장	0.3	0.5	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	
	순두부국	순두부	13.0	20.0	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 애호박, 양파는 적당한 크기로 썰고 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 순두부, 애호박, 양파, 다진마늘을 넣고 끓인다. 4. 국간장으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
		애호박	5.2	8.0	0	
		양파	3.3	5.0	0	
		대파	0.7	1.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		국간장	0.7	1.0	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
	새우살브로콜리 볶음	새우살	26.0	40.0	0	1. 새우살, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. 2. 브로콜리는 한 입 크기로 썰어 끓는 물에 소금을 넣고 데친 뒤 찬물에 헹궈 물기를 제거한다. 3. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 새우살을 넣어 볶는다. 4. 3에 브로콜리, 양파, 당근, 참기름을 넣고 볶은 후 깨를 넣는다.
		브로콜리	9.8	15.0	0	
		양파	3.9	6.0	0	
		당근	2.0	3.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		식용유	0.7	1.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		소금	0.1	0.2	0	
		깨	0.1	0.1	0	
	파래김자반	건파래	1.3	2.0	0	1. 건파래는 잘게 찢고 이물질을 제거한다. 2. 팬에 식용유를 두르고 약불에서 건파래를 달달 볶는다. 3. 참기름, 설탕, 소금, 깨를 넣어 볶는다.
		식용유	0.7	1.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		설탕	0.1	0.2	0	
		소금	0.2	0.3	0	
		깨	0.1	0.1	0	
	배추김치(3-5세)	배추김치	13.0	20.0	0	
	백김치(1-2세)	백김치	13.0	20.0	0	
오후간식	찰보리빵	찰보리빵	26.0	40.0	0	*주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
	우유	우유	100.0	200.0	0	

9월 17일 (수) 조리법

급식 인원(명)	
1-2세	
3-5세	
교사	

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



구분	메뉴명	식재료명	1인량 (1-2세)	1인량 (3-5세)	제공량 (g)	조리법
오전간식	배	배	65.0	100.0	0	
점심	짜장채소볶음밥	백미	32.5	50.0	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 양배추, 양파, 당근, 대파는 다지고, 짜장가루는 물에 잘 풀어둔다. 3. 팬에 식용유를 두르고 다진대파를 볶다가 양배추, 양파, 당근을 넣고 볶는다. 4. 4에 밥을 넣고 볶다가 풀어 놓은 짜장가루를 넣고 골고루 볶는다.
		양배추	5.2	8.0	0	
		양파	3.3	5.0	0	
		당근	3.3	5.0	0	
		대파	2.0	3.0	0	
		짜장가루	2.0	3.0	0	
		식용유	2.6	4.0	0	
	달걀국	달걀	13.0	20.0	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 달걀은 그릇에 풀고, 양파는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘을 넣고 끓인 뒤 달걀물을 푼다. 4. 3에 양파와 대파를 넣고, 국간장으로 간을 한다.
		양파	3.3	5.0	0	
		대파	0.7	1.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		국간장	0.7	1.0	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
	물만두	물만두	29.3	45.0	0	1. 끓는 물에 물만두를 넣고 삶아 떠오르면 건진다. 2. 물만두에 참기름을 약간 넣어 섞는다.
		참기름	0.7	1.0	0	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	0	
오후간식	잔멸치주먹밥	백미	16.3	25.0	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 팬에 식용유를 두르고 잔멸치를 볶다가 진간장, 참기름, 올리고당, 깨를 넣어 볶는다. 3. 밥에 2를 넣고 골고루 버무린 뒤 적당한 크기로 주먹밥을 만든다.
		잔멸치	3.3	5.0	0	
		식용유	0.7	1.0	0	
		진간장	0.3	0.5	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		올리고당	0.7	1.0	0	
		깨	0.1	0.2	0	
	우유	우유	100.0	200.0	0	

9월 17일 (수) 조리법

급식 인원(명)	
1-2세	
3-5세	
교사	

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



구분	메뉴명	식재료명	1인량 (1-2세)	1인량 (3-5세)	제공량 (g)	조리법
오전간식	배	배	65.0	100.0	0	
점심	백미밥	백미	35.8	55.0	0	
	달걀국	달걀	13.0	20.0	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 달걀은 그릇에 풀고, 양파는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘을 넣고 끓인 뒤 달걀물을 푼다. 4. 3에 양파와 대파를 넣고, 국간장으로 간을 한다.
		양파	3.3	5.0	0	
		대파	0.7	1.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		국간장	0.7	1.0	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
	채소짜장볶음	감자	9.8	15.0	0	1. 감자, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. 2. 팬에 식용유와 춘장을 넣고 볶아낸다. 3. 팬에 식용유를 두르고 감자, 양파, 당근을 넣고 볶는다. 4. 3에 볶은 춘장, 설탕, 청주를 넣고 볶다가 적당한량의 물을 붓고 끓인다. 5. 채소가 다 익으면 전분물(전분:물 1:1)로 농도를 조절한다.
		양파	5.2	8.0	0	
		당근	5.2	8.0	0	
		식용유	2.0	3.0	0	
		춘장	3.3	5.0	0	
		전분	0.2	0.3	0	
	물만두	물만두	29.3	45.0	0	1. 끓는 물에 물만두를 넣고 삶아 떠오르면 건진다. 2. 물만두에 참기름을 약간 넣어 섞는다.
		참기름	0.7	1.0	0	
	백김치	백김치	13.0	20.0	0	
오후간식	잔멸치주먹밥	백미	16.3	25.0	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 팬에 식용유를 두르고 잔멸치를 볶다가 진간장, 참기름, 올리고당, 깨를 넣어 볶는다. 3. 밥에 2를 넣고 골고루 버무린 뒤 적당한 크기로 주먹밥을 만든다.
		잔멸치	3.3	5.0	0	
		식용유	0.7	1.0	0	
		진간장	0.3	0.5	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		올리고당	0.7	1.0	0	
		깨	0.1	0.2	0	
	우유	우유	100.0	200.0	0	

9월 18일 (목) 조리법

급식 인원(명)	
1-2세	
3-5세	
교사	

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



구분	메뉴명	식재료명	1인량 (1-2세)	1인량 (3-5세)	제공량 (g)	조리법
오전간식	깨죽	백미	13.0	20.0	0	1. 백미는 불리고, 양파와 당근은 다진다. 2. 믹서기에 적당량의 물과 깨를 넣고 간다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 양파, 당근을 볶다가 2와 적당량의 물을 넣고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 4. 쌀알이 퍼지면 소금으로 간을 한다.
		깨	2.0	3.0	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	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	
	조갯살미역국	조갯살	9.8	15.0	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 건미역은 충분히 불려서 여러 번 문질러 씻은 뒤 적당한 크기로 썬다. 3. 조갯살은 깨끗이 씻어 불순물을 제거한다. 4. 냄비에 참기름을 두르고 조갯살을 달달 볶다가 불린 미역과 국간장을 넣고 볶는다. 5. 4에 육수를 붓고 푹 끓인다.
		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	
	쇠고기표고버섯조림	쇠고기(우둔살)	26.0	40.0	0	1. 쇠고기는 작게 깍둑 썰어 핏물을 제거한다. 2. 표고버섯, 양파, 당근은 작게 깍둑 썬다. 3. 다진마늘, 진간장, 설탕, 청주, 후추, 적당량의 물을 섞어 양념장을 만든다. 4. 식용유를 두른 팬에 쇠고기를 볶다가 2의 채소와 3의 양념장을 넣고 조리면서 익힌다. 5. 쇠고기가 부드럽게 익으면 참기름, 올리브오일을 넣고 잠시 더 조리한다.
		표고버섯	3.9	6.0	0	
		양파	3.9	6.0	0	
		당근	2.0	3.0	0	
		다진마늘	0.7	1.0	0	
		식용유	0.7	1.0	0	
		진간장	1.0	1.5	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
	무나물	무	22.8	35.0	0	1. 무는 짧게 채 썬다. 2. 팬에 참기름을 두르고 무, 다진마늘, 소금을 넣고 달달 볶는다. 3. 2에 소량의 물을 넣어 부드럽게 익힌 뒤 깨소금을 뿌려 완성한다.
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		소금	0.1	0.2	0	
	배추김치(3-5세)	배추김치	13.0	20.0	0	
		배추김치	13.0	20.0	0	
		배추김치	13.0	20.0	0	
		배추김치	13.0	20.0	0	
오후간식	찐고구마	고구마	52.0	80.0	0	1. 고구마를 채반에 충분히 쪄 후 적당한 크기로 썬다. *주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
	우유100ml	우유	100.0	100.0	0	

9월 19일 (금) 조리법

급식 인원(명)	
1-2세	
3-5세	
교사	

☞ 식수를 입력하면 제공량(g)이 자동계산됩니다. (폐기량 미포함)



구분	메뉴명	식재료명	1인량 (1-2세)	1인량 (3-5세)	제공량 (g)	조리법
오전간식	바나나	바나나	65.0	100.0	0	
점심	백미밥	백미	35.8	55.0	0	
	유붓국	유부	3.3	5.0	0	1. 적당량의 물에 멸치, 건다시마, 무, 양파로 육수를 낸다. 2. 유부는 한 번 데친 뒤 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 데친 유부, 대파를 넣고 한소끔 끓인 뒤 국간장으로 간을 한다.
		무	2.0	3.0	0	
		양파	2.0	3.0	0	
		대파	0.7	1.0	0	
		국간장	0.7	1.0	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
	닭살채소볶음	닭고기(가슴살)	26.0	40.0	0	1. 닭고기, 양배추, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. 2. 닭고기에 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 후추, 청주로 밑간을 한다. 3. 팬에 식용유를 두르고 2를 볶다가 양배추, 양파, 당근을 넣고 달달 볶는다.
		양배추	5.2	8.0	0	
		양파	5.2	8.0	0	
		당근	3.3	5.0	0	
		다진마늘	0.7	1.0	0	
		식용유	0.7	1.0	0	
		진간장	1.3	2.0	0	
	연근땅콩조림 (3-5세)	참기름	0.7	1.0	0	1. 연근은 적당한 크기로 썬다. 2. 땅콩은 끓는 물에 데친 후 물기를 뺀다. 3. 냄비에 연근, 땅콩, 다진마늘, 식용유, 진간장, 설탕, 적당량의 물을 넣고 조리다. 4. 국물이 자작해지면 참기름과 올리브오일을 넣고 잠시 더 조리 뒤 깨를 뿌린다. Tip. 연근은 껍질을 벗긴 뒤 물에 담가 갈변을 막고, 땅콩은 끓는 물에 데쳐 땅콩껍질의 짙은 맛을 없애줘요. Tip. 1-2세의 경우 조리는 시간을 늘려 무르게 제공해 주세요.
		연근	19.5	30.0	0	
		땅콩	3.3	5.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		식용유	0.3	0.5	0	
		진간장	1.3	2.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
	연근조림 (1-2세)	올리고당	0.7	1.0	0	1. 연근은 적당한 크기로 썬다. 2. 냄비에 연근, 다진마늘, 식용유, 진간장, 설탕, 적당량의 물을 넣고 조리다. 3. 국물이 자작해지면 참기름과 올리브오일을 넣고 잠시 더 조리 뒤 깨를 뿌린다. Tip. 연근은 껍질을 벗긴 뒤 물에 담가 갈변을 막아요. Tip. 1-2세의 경우 조리는 시간을 늘려 무르게 제공해 주세요.
		연근	22.8	35.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		식용유	0.3	0.5	0	
		진간장	1.3	2.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		올리고당	0.7	1.0	0	
오후간식	부추전	설탕	0.2	0.3	0	1. 부추는 적당한 길이로 썰고, 양파와 당근은 채 썬다. 2. 그릇에 1의 재료, 밀가루, 소금, 적당량의 물을 넣고 골고루 섞는다. 3. 팬에 식용유를 두르고 2의 반죽을 적당량 덜어 노릇하게 굽는다.
		깨	0.1	0.1	0	
		배추김치(3-5세)	13.0	20.0	0	
		백김치(1-2세)	13.0	20.0	0	
	부추전	부추	13.0	20.0	0	
		양파	3.9	6.0	0	
	부추전	당근	2.0	3.0	0	1. 부추는 적당한 길이로 썰고, 양파와 당근은 채 썬다. 2. 그릇에 1의 재료, 밀가루, 소금, 적당량의 물을 넣고 골고루 섞는다. 3. 팬에 식용유를 두르고 2의 반죽을 적당량 덜어 노릇하게 굽는다.
		밀가루	9.8	15.0	0	
		식용유	2.0	3.0	0	
		소금	0.1	0.2	0	
	우유	우유	100.0	200.0	0	

9월 20일 (토) 조리법

급식 인원(명)	
1-2세	
3-5세	
교사	

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



구분	메뉴명	식재료명	1인량 (1-2세)	1인량 (3-5세)	제공량 (g)	조리법
오전간식	녹두죽	백미	13.0	20.0	0	1. 백미와 녹두는 불린다. 2. 녹두는 꼭 삶아서 체에 발쳐 으갠다. 3. 냄비에 백미와 적당량의 물을 넣고 쌀알이 퍼질 때까지 끓이다가 2의 녹두를 넣고 끓인다. 4. 설탕과 소금으로 간을 한다.
		녹두	5.2	8.0	0	
		설탕	0.1	0.2	0	
		소금	0.1	0.2	0	
점심	토마토새우리조또	백미	32.5	50.0	0	1. 백미는 불려서 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 새우살은 끓는 물에 데진 후 적당한 크기로 썬다. 3. 토마토는 씨와 껍질을 제거하여 깍둑 썰고, 양파와 당근은 다진다. 4. 팬에 올리브유를 두르고 다진마늘과 새우살을 볶다가 토마토, 양파, 당근, 소금, 케첩을 넣고 볶는다. 5. 4에 소량의 물을 넣어 끓인 뒤 밥을 넣어 자작하게 볶는다. 6. 5에 모짜렐라치즈를 넣어 녹인 뒤 파마산치즈가루를 뿌린다. Tip. 리조또는 불린 쌀을 볶아서 조리하지만 조리시간이 길고 덜 익은 식감이 들 수 있기 때문에 밥을 고슬하게 지어서 사용하세요.
		새우살	19.5	30.0	0	
		토마토	29.3	45.0	0	
		양파	2.0	3.0	0	
		당근	2.0	3.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		올리브유	1.3	2.0	0	
		케첩	3.3	5.0	0	
		모짜렐라치즈	3.3	5.0	0	
		파마산치즈가루	0.1	0.2	0	
		소금	0.1	0.2	0	
	팽이버섯미소된장국	팽이버섯	6.5	10.0	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 팽이버섯은 적당한 길이로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘과 미소된장을 넣고 끓인다. 4. 3에 팽이버섯과 대파를 넣고 한소끔 끓인다.
		대파	0.7	1.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		미소된장	1.3	2.0	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
	단호박샐러드	단호박	39.0	60.0	0	1. 단호박은 적당한 크기로 썰어 찜통에 찌 으갠다. 2. 당근은 다진 뒤 식용유를 두른 팬에 소금과 후추를 넣어 볶는다. 3. 그릇에 1의 단호박, 2의 당근, 마요네즈, 올리고당을 넣고 골고루 버무린다.
		당근	3.3	5.0	0	
		식용유	0.3	0.5	0	
		마요네즈	3.3	5.0	0	
		올리고당	2.0	3.0	0	
		소금	0.1	0.2	0	
	레몬무피클	무	13.0	20.0	0	1. 무는 적당한 크기로 썰어 소금에 절인 뒤 씻어 물기를 제거한다. 2. 레몬은 슬라이스한다. 3. 냄비에 적당량의 물, 식초, 설탕, 소금, 통후추, 월계수잎을 넣고 끓여 피클물을 만든다. 4. 무, 레몬, 3의 피클물을 용기에 넣고 숙성시킨다.
		레몬	2.0	3.0	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	
		월계수잎	0.1	0.1	0	
오후간식	삶은달걀	달걀	32.5	50.0	0	1. 달걀은 12-15분간 삶은 뒤 찬물에 식혀 껍질을 벗긴다. *주의. 삶은달걀은 반드시 4-8등분으로 작게 잘라서 음료와 함께 제공하세요.
	우유	우유	100.0	200.0	0	

9월 22일 (월) 조리법

급식 인원(명)	
1-2세	
3-5세	
교사	

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



구분	메뉴명	식재료명	1인량 (1-2세)	1인량 (3-5세)	제공량 (g)	조리법
오전간식	사과	사과	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	
	쇠고기탕국	쇠고기(양지)	9.8	15.0	0	<ol style="list-style-type: none"> 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 쇠고기는 핏물을 제거하고, 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다. 두부는 깍둑 썬다. 쇠고기는 국간장과 후추로 밑간을 한다. 냄비에 참기름을 두르고 4의 쇠고기, 무, 다진마늘을 넣고 달달 볶는다. 5에 육수를 붓고 푹 끓인 뒤 두부를 넣는다. 소금으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
		두부	3.3	5.0	0	
		무	3.3	5.0	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	
	어묵볶음	어묵	19.5	30.0	0	<ol style="list-style-type: none"> 어묵, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 어묵, 양파, 당근을 넣고 볶는다. 2에 진간장, 율리고당, 약간의 물을 넣어 볶는다. 어묵이 부드럽게 익으면 참기름과 깨를 넣어 볶는다.
		양파	3.9	6.0	0	
		당근	2.0	3.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		식용유	0.7	1.0	0	
		진간장	0.7	1.0	0	
		율리고당	0.7	1.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		깨	0.1	0.1	0	
	콩나물무침	콩나물	22.8	35.0	0	<ol style="list-style-type: none"> 콩나물은 삶아서 찬물에 헹구 물기를 제거하여 적당한 크기로 썬다. 대파는 다진다. 콩나물, 다진대파, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.
		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(3-5세)	배추김치	13.0	20.0	0	
	백김치(1-2세)	백김치	13.0	20.0	0	
오후간식	로제스파게티	스파게티면	13.0	20.0	0	<ol style="list-style-type: none"> 끓는 물에 올리브유와 소금을 넣고 스파게티면을 삶은 뒤 체에 받쳐둔다. 토마토는 껍질과 씨를 제거한 뒤 작게 깍둑 썰고, 양송이버섯과 양파는 다진다. 팬에 올리브유를 두르고 다진마늘을 볶다가 양파, 양송이버섯, 토마토 순서로 넣어 볶는다. 3에 우유, 생크림, 케첩, 설탕, 소금, 후추, 적당량의 물을 넣고 자작하게 끓인다. 4에 스파게티면을 넣고 볶은 뒤 파마산치즈가루를 뿌린다. <p>*주의. 영아의 경우 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 손가락으로 떠 먹을 수 있도록 배식해주세요.</p>
		토마토	19.5	30.0	0	
		양송이버섯	3.3	5.0	0	
		양파	3.3	5.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		우유	4.6	7.0	0	
		생크림	3.3	5.0	0	
		케첩	3.3	5.0	0	
		올리브유	1.3	2.0	0	
		파마산치즈가루	0.7	1.0	0	
		설탕	0.1	0.2	0	
		소금	0.2	0.3	0	
	우유	우유	100.0	200.0	0	

9월 23일 (화) 조리법

급식 인원(명)	
1-2세	
3-5세	
교사	

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



구분	메뉴명	식재료명	1인량 (1-2세)	1인량 (3-5세)	제공량 (g)	조리법
오전간식	단호박죽	참쌀	3.3	5.0	0	1. 참쌀은 불린 뒤 믹서기에 간다. 2. 단호박은 껍질과 씨를 제거한 뒤 적당한량의 물을 넣고 익힌다. 3. 단호박이 익으면 블렌더로 간 뒤 1의 참쌀을 넣고 약불에서 저어가며 끓인다. 4. 설탕과 소금으로 간을 한다. 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	
	근대원장국	근대	9.8	15.0	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 근대는 적당한 크기로 썰고, 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 무, 다진마늘, 원장을 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	
		원장	1.3	2.0	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
	돼지갈비찜	돼지고기(갈비살)	13.0	20.0	0	1. 돼지고기는 찬물에 담가 핏물을 뺀다. 2. 무, 양파, 당근, 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 후추, 청주, 적당한량의 물을 섞어 양념장을 만든다. 4. 냄비에 돼지고기, 무, 당근, 3의 양념장을 넣어 익힌다. 5. 양파와 대파를 넣어 잠시 더 익힌다.
		돼지고기(사태)	13.0	20.0	0	
		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	
	감자채볶음	감자	19.5	30.0	0	1. 감자와 당근은 채 썰고, 감자는 물에 담가 전분을 제거한다. 2. 팬에 식용유를 두르고 감자, 당근, 소금을 넣고 감자가 다 익을 때까지 볶는다. 3. 감자가 익으면 참기름과 깨를 넣는다.
		당근	3.3	5.0	0	
		식용유	1.3	2.0	0	
		참기름	0.3	0.5	0	
		소금	0.2	0.3	0	
	배추김치(3-5세)	배추김치	13.0	20.0	0	
		백김치(1-2세)	13.0	20.0	0	
오후간식	시루떡(3-5세)	시루떡	39.0	60.0	0	*주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
	달걀채소볶음밥(1-2세)	백미	16.3	25.0	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 달걀은 그릇에 풀고, 애호박, 양파, 당근, 대파는 다진다. 3. 팬에 식용유를 두르고 달걀을 스크램블한 뒤 덜어놓는다. 4. 팬에 식용유를 두르고 다진대파를 볶다가 애호박, 양파, 당근을 넣고 볶는다. 5. 채소가 익으면 밥, 진간장, 참기름, 3의 달걀을 넣고 골고루 볶는다.
		달걀	6.5	10.0	0	
		애호박	2.0	3.0	0	
		양파	2.0	3.0	0	
		당근	2.0	3.0	0	
		대파	1.3	2.0	0	
		식용유	0.7	1.0	0	
		진간장	0.7	1.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
	우유	우유	100.0	200.0	0	

9월 24일 (수) 조리법

급식 인원(명)	
1-2세	
3-5세	
교사	

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



구분	메뉴명	식재료명	1인량 (1-2세)	1인량 (3-5세)	제공량 (g)	조리법
오전간식	배	배	65.0	100.0	0	
점심	잔치국수/양념장	소면	26.0	40.0	0	1. 적당량의 물에 멸치, 건다시마, 건새우로 육수를 낸다. 2. 소면은 삶아서 찬물에 여러 번 헹군 뒤 체에 밭친다. 3. 애호박, 양파, 당근은 채 썰고 대파는 다진다. 4. 팬에 식용유를 살짝 두르고 애호박, 양파, 당근에 소금을 뿌려 각각 볶아낸다. 5. 다진대파, 국간장, 참기름, 깨를 섞어 양념장을 만든다. 6. 그릇에 소면을 담고 1의 육수를 부은 뒤 4의 애호박, 양파, 당근과 김가루 곁들인다. 7. 양념장과 곁들인다. *주의. 영아의 경우 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 손가락으로 떠 먹을 수 있도록 배식해주세요.
		애호박	6.5	10.0	0	
		양파	5.2	8.0	0	
		당근	3.3	5.0	0	
		대파	1.3	2.0	0	
		김가루	0.1	0.1	0	
		식용유	0.7	1.0	0	
		국간장	1.3	2.0	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	
	백미밥½	백미	16.3	25.0	0	
	간장닭갈비	닭고기(가슴살)	26.0	40.0	0	1. 닭고기, 양배추, 양파, 당근, 깻잎은 적당한 크기로 썬다. 2. 다진마늘, 진간장, 참기름, 올리고당, 설탕, 후추, 청주, 적당량의 물을 섞어 양념장을 만들고 닭고기를 재운다. 3. 팬에 식용유를 두르고 양배추와 당근을 볶다가 2의 닭고기와 양파를 넣고 볶는다. 4. 재료가 거의 익으면 깻잎을 넣어 살짝 볶는다.
		양배추	3.9	6.0	0	
		양파	3.9	6.0	0	
		당근	2.0	3.0	0	
		깻잎	0.3	0.5	0	
		다진마늘	0.7	1.0	0	
		식용유	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	
	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	*주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
	우유	우유	100.0	200.0	0	

9월 25일 (목) 조리법

급식 인원(명)	
1-2세	
3-5세	
교사	

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



구분	메뉴명	식재료명	1인량 (1-2세)	1인량 (3-5세)	제공량 (g)	조리법
오전간식	전복죽	백미	6.5	10.0	0	1. 백미와 참쌀은 불리고, 전복은 깨끗이 손질하여 잘게 썬다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 전복, 백미, 참쌀을 달달 볶다가 적당량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 3. 쌀알이 퍼지면 소금으로 간을 한다.
		참쌀	6.5	10.0	0	
		전복	6.5	10.0	0	
		참기름	1.3	2.0	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	
	두부볶음국	두부	6.5	10.0	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 북어채는 가시를 제거하고 씻은 뒤 적당한 길이로 썬다. 3. 두부는 깍둑 썰고, 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다. 4. 냄비에 참기름을 두르고 북어채와 무를 달달 볶다가 육수를 붓고 끓인다. 5. 국물이 우리나라면 소금으로 간을 하고, 두부와 대파를 넣어 한소끔 끓인다. Tip. 1-2세는 북어채를 믹서기에 갈아서 북어가루로 사용하셔도 됩니다.
		북어채	2.0	3.0	0	
		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	
	메추리알장조림	메추리알	32.5	50.0	0	1. 메추리알은 삶은 뒤 찬물에 식혀 껍질을 벗긴다. 2. 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 후추, 청주, 적당량의 물을 섞어 조림장을 만든다. 3. 냄비에 깬 메추리알과 2의 조림장을 넣어 조리한다. *주의. 메추리알은 1/2 또는 1/4 크기로 반드시 작게 잘라서 제공하세요.
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		진간장	1.3	2.0	0	
		참기름	0.3	0.5	0	
		설탕	0.1	0.2	0	
	애호박볶음	애호박	22.8	35.0	0	1. 애호박과 양파는 적당한 크기로 썬다. 2. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 애호박과 양파를 넣고 볶는다. 3. 소금으로 간을 하고 참기름과 깨를 넣어 볶는다.
		양파	3.3	5.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		식용유	0.3	0.5	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		소금	0.1	0.2	0	
		깨	0.1	0.1	0	
	배추김치(3-5세)	배추김치	13.0	20.0	0	
	백김치(1-2세)	백김치	13.0	20.0	0	
오후간식	모듬과일	바나나	32.5	50.0	0	
		사과	16.3	25.0	0	
		키위	16.3	25.0	0	
	호상발효유	호상발효유	90.0	90.0	0	

9월 26일 (금) 조리법

급식 인원(명)	
1-2세	
3-5세	
교사	

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



구분	메뉴명	식재료명	1인량 (1-2세)	1인량 (3-5세)	제공량 (g)	조리법
오전간식	키위	키위	65.0	100.0	0	
점심	백미밥	백미	35.8	55.0	0	
	들깨버섯탕	느타리버섯	6.5	10.0	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 느타리버섯은 손으로 찢고, 팽이버섯, 무, 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 육수에 다진마늘과 무를 넣고 끓인다. 4. 3에 2의 버섯, 대파, 국간장, 들깨가루, 소금을 넣고 끓인다.
		팽이버섯	6.5	10.0	0	
		무	6.5	10.0	0	
		대파	0.7	1.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		국간장	0.7	1.0	0	
		들깨가루	1.3	2.0	0	
		소금	0.1	0.2	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
	쇠불고기	쇠고기(우둔살)	26.0	40.0	0	1. 쇠고기는 불고깃감으로 준비한다. 2. 양파, 당근, 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 다진마늘, 진간장, 참기름, 울리고당, 설탕, 후추, 청주, 적당한량의 물을 섞어 쇠고기를 재운다. 4. 팬에 3의 쇠고기를 볶다가 양파, 당근, 대파를 넣고 자작하게 볶는다.
		양파	6.5	10.0	0	
		당근	3.9	6.0	0	
		대파	2.0	3.0	0	
		다진마늘	0.7	1.0	0	
		진간장	1.3	2.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		울리고당	0.7	1.0	0	
		설탕	0.1	0.2	0	
	열갈이나물	열갈이	22.8	35.0	0	1. 열갈이는 데친 뒤 찬물에 행궤 물기를 제거하고 잘게 썬다. 2. 대파는 다진다. 3. 열갈이, 다진대파, 국간장, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.
		대파	0.7	1.0	0	
		국간장	0.1	0.2	0	
		참기름	1.3	2.0	0	
		소금	0.1	0.1	0	
		깨	0.1	0.1	0	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	0	
오후간식	잡채	당면	9.8	15.0	0	1. 당면은 물에 불려 삶은 뒤 적당한 길이로 썬다. 2. 시금치는 데쳐서 행궤고 물기를 제거한다. 적당한 길이로 썰어 참기름과 소금을 넣고 조물조물 무친다. 3. 양파와 당근은 채 썰어 식용유를 두른 팬에 볶아낸다. 4. 그릇에 당면, 시금치, 양파, 당근, 진간장, 참기름, 설탕, 깨를 넣어 버무린다. *주의. 영아의 경우 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 손가락으로 떠 먹을 수 있도록 배식해주세요.
		시금치	4.6	7.0	0	
		양파	3.3	5.0	0	
		당근	2.0	3.0	0	
		식용유	1.3	2.0	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	0.2	0	
	우유	우유	100.0	200.0	0	

9월 27일 (토) 조리법

급식 인원(명)	
1-2세	
3-5세	
교사	

* 식수를 입력하면 제공량(g)이 자동계산됩니다. (폐기량 미포함)



구분	메뉴명	식재료명	1인량 (1-2세)	1인량 (3-5세)	제공량 (g)	조리법
오전간식	밤죽	백미	13.0	20.0	0	1. 백미는 불려서 적당량의 물을 넣고 믹서기에 간다. 2. 밤은 물에 삶은 뒤 블렌더로 간다. 3. 냄비에 1과 2, 소금을 넣고 저어가며 끓인다.
		밤	9.8	15.0	0	
		소금	0.1	0.2	0	
점심	백미밥	백미	35.8	55.0	0	
	숙주묵국	숙주	9.8	15.0	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 숙주는 적당한 길이로 썰고, 무는 채 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 무와 다진마늘을 넣고 달달 볶는다. 4. 3에 육수를 붓고 끓인다. 6. 국물이 우러나면 숙주와 대파를 넣고 끓인 뒤 소금으로 간을 한다.
		무	6.5	10.0	0	
		대파	0.7	1.0	0	
		다진마늘	0.1	0.2	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	
	돼지고기양념구이	돼지고기(목심)	26.0	40.0	0	1. 사과를 믹서기에 곱게 간다. 2. 1의 사과, 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 후추, 청주, 적당량의 물을 섞어 양념장을 만든다. 3. 돼지고기를 1의 양념장에 재운다. 4. 팬에 돼지고기를 구운 뒤 적당한 크기로 썬다.
		사과	2.0	3.0	0	
		다진마늘	0.7	1.0	0	
		진간장	1.0	1.5	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		설탕	0.1	0.2	0	
	고구마조림	고구마	22.8	35.0	0	1. 고구마는 작게 깍둑 썬 뒤 찬물에 5분 정도 담가 전분을 제거한다. 2. 1의 고구마를 체에 밭친 뒤 키친타올로 남은 물기를 닦는다. 3. 팬에 식용유를 두르고 고구마를 볶는다. 4. 3에 진간장, 올리고당, 적당량의 물을 넣고 조리 뒤 참기름과 검은깨를 넣고 섞는다. Tip. 식용유에 볶아 코팅하면 모서리가 잘 부서지지 않아요.
		식용유	0.7	1.0	0	
		진간장	0.7	1.0	0	
		올리고당	1.3	2.0	0	
		참기름	0.3	0.5	0	
		검은깨	0.1	0.1	0	
	배추김치(3-5세)	배추김치	13.0	20.0	0	
	백김치(1-2세)	백김치	13.0	20.0	0	
오후간식	우유미숫가루	우유	97.5	150.0	0	1. 우유, 미숫가루, 올리고당을 넣고 가루가 뭉치지 않게 잘 섞는다.
		미숫가루	6.5	10.0	0	
		올리고당	2.0	3.0	0	

9월 29일 (월) 조리법

급식 인원(명)	
1-2세	
3-5세	
교사	

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



구분	메뉴명	식재료명	1인량 (1-2세)	1인량 (3-5세)	제공량 (g)	조리법
오전간식	바나나	바나나	65.0	100.0	0	
점심	기장밥	백미 기장	34.5 1.3	53.0 2.0	0 0	Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.
	쇠고기미역국	쇠고기(양지)	6.5	10.0	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 건미역은 충분히 불려서 여러 번 문질러 씻은 뒤 적당한 크기로 썬다. 3. 쇠고기는 적당한 크기로 썰어 핏물을 제거한 뒤 국간장과 후추로 밑간을 한다. 4. 냄비에 참기름을 두르고 쇠고기를 달달 볶다가 불린 미역과 국간장을 넣고 볶는다. 5. 4에 육수를 붓고 푹 끓인다.
		건미역	0.7	1.0	0	
		국간장	1.3	2.0	0	
		참기름	1.3	2.0	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
	두부양념조림	두부	32.5	50.0	0	1. 두부는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 2. 팬에 식용유를 두르고 두부를 노릇하게 부친다. 3. 냄비에 2의 두부, 대파, 다진마늘, 진간장, 설탕, 후추, 적당한량의 물을 넣고 자작하게 조린다. 4. 두부가 적당히 조리되면 참기름을 넣는다.
		대파	0.7	1.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		식용유	1.3	2.0	0	
		진간장	1.3	2.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		설탕	0.1	0.2	0	
	잔멸치볶음	잔멸치	4.6	7.0	0	1. 마른 팬에 잔멸치를 달달 볶은 뒤 체에 내려 가루를 제거한다. 2. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 잔멸치, 울리고당, 참기름, 깨를 넣어 볶는다.
		다진마늘	0.1	0.2	0	
		식용유	0.3	0.5	0	
		울리고당	0.7	1.0	0	
		참기름	0.3	0.5	0	
		깨	0.1	0.1	0	
	배추김치(3-5세)	배추김치	13.0	20.0	0	
	백김치(1-2세)	백김치	13.0	20.0	0	
오후간식	감자버터구이	감자	52.0	80.0	0	1. 감자는 적당한 크기로 썰어 찜기에 찐다. 2. 버터를 녹인 뒤 1의 감자, 설탕, 소금을 넣고 버무린다. 3. 팬에 2를 노릇하게 굽는다. *주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
		버터	2.0	3.0	0	
		설탕	0.2	0.3	0	
		소금	0.2	0.3	0	
	우유	우유	100.0	200.0	0	

9월 30일 (화) 조리법

급식 인원(명)	
1-2세	
3-5세	
교사	

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



구분	메뉴명	식재료명	1인량 (1-2세)	1인량 (3-5세)	제공량 (g)	조리법
오전간식	버섯죽	백미	13.0	20.0	0	1. 백미는 불리고, 새송이버섯은 작게 썰고, 양파와 당근은 다진다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 새송이버섯, 양파, 당근을 넣고 볶다가 적당한량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 3. 쌀알이 퍼지면 소금으로 간을 한다.
		새송이버섯	5.2	8.0	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	
	열무된장국	열무	19.5	30.0	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 열무와 무는 적당한 크기로 썰고 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘, 무, 된장을 넣고 끓인다. 4. 3에 열무를 넣고 부드러워지면 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
		무	2.0	3.0	0	
		대파	3.3	5.0	0	
		다진마늘	2.0	3.0	0	
		된장	0.7	1.0	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
	훈제오리채소볶음	훈제오리	29.3	45.0	0	1. 훈제오리, 청피망, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. 2. 팬에 훈제오리를 볶다가 다진마늘, 당근, 양파, 청피망 순서로 넣고 볶는다. Tip. 훈제오리를 볶을 때 기름이 나오므로 식용유를 따로 넣지 않아도 돼요.
		청피망	1.3	2.0	0	
		양파	1.3	2.0	0	
		당근	1.3	2.0	0	
	숙주나물	다진마늘	0.7	1.0	0	1. 숙주는 삶아서 찬물에 헹궈 물기를 제거한 뒤 적당한 크기로 썬다. 2. 대파는 다진다. 3. 숙주, 다진대파, 국간장, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.
		숙주	22.8	35.0	0	
		대파	1.3	2.0	0	
		국간장	0.1	0.2	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		소금	0.1	0.1	0	
		깨	0.1	0.1	0	
	배추김치(3-5세)	배추김치	13.0	20.0	0	
	백김치(1-2세)	백김치	13.0	20.0	0	
오후간식	우유식빵	우유식빵	26.0	40.0	0	*주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
	우유	우유	100.0	200.0	0	

생일식단 예시 (1)

급식 인원(명)	
1-2세	
3-5세	
교사	

* 식수를 입력하면 제공량(g)이 자동계산됩니다. (폐기량 미포함)



구분	메뉴명	식재료명	1인량 (1-2세)	1인량 (3-5세)	제공량 (g)	조리법	
오전간식	단호박죽	참쌀	3.3	5.0	0	1. 참쌀은 불린 뒤 믹서기에 간다.	
		단호박	52.0	80.0	0	2. 단호박은 껍질과 씨를 제거한 뒤 적당한량의 물을 넣고 익힌다.	
		설탕	0.3	0.5	0	3. 단호박이 익으면 블렌더로 간 뒤 1의 참쌀을 넣고 약불에서 저어가며 끓인다.	
		소금	0.1	0.2	0	4. 설탕과 소금으로 간을 한다.	
		Tip. 단호박은 전자레인지에 3분 정도 가열하면 껍질을 쉽게 제거할 수 있어요.					
점심	기장밥	백미	34.5	53.0	0	Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.	
		기장	1.3	2.0	0		
	쇠고기미역국	쇠고기(양지)	6.5	10.0	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 건미역은 충분히 불려서 여러 번 문질러 씻은 뒤 적당한 크기로 썬다. 3. 쇠고기는 적당한 크기로 썰어 핏물을 제거한 뒤 국간장과 후추로 밑간을 한다. 4. 냄비에 참기름을 두르고 쇠고기를 달달 볶다가 불린 미역과 국간장을 넣고 볶는다. 5. 4에 육수를 붓고 푹 끓인다.	
		건미역	0.7	1.0	0		
		국간장	1.3	2.0	0		
		참기름	1.3	2.0	0		
		멸치	0.7	1.0	0		
		건다시마	0.1	0.2	0		
	돈까스/소스	돼지고기(등심)	26.0	40.0	0	1. 돼지고기에 소금과 후추로 밑간을 한다. 2. 달걀을 그릇에 푼다. 3. 돼지고기에 밀가루, 달걀, 빵가루를 입힌 뒤 달군 식용유에 바삭하게 튀긴다. <돈까스 소스> 1. 사과와 파인애플은 믹서기에 간다. 2. 팬에 버터를 녹인 후 밀가루를 볶다가 갈색이 되면 1의 사과와 파인애플, 케첩, 굴소스, 식초, 설탕, 적당한량의 물을 넣어 약불에서 뭉근히 끓인다.	
		달걀	4.6	7.0	0		
		밀가루	0.7	1.0	0		
		빵가루	3.3	5.0	0		
		식용유	3.3	5.0	0		
		소금	0.1	0.2	0		
		<돈까스 소스>					
		사과	1.3	2.0	0		
		파인애플	1.3	2.0	0		
		버터	0.7	1.0	0		
		밀가루	0.3	0.5	0		
		케첩	2.0	3.0	0		
		굴소스	0.7	1.0	0		
		식초	0.7	1.0	0		
		설탕	0.1	0.2	0		
	느타리버섯나물	느타리버섯	22.8	35.0	0	1. 느타리버섯은 찢고, 대파는 다진다. 2. 끓는 물에 느타리버섯을 넣고 데친 뒤 찬물에 헹궈 물기를 꼭 짰다. 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	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 (1-2세)	1인량 (3-5세)	제공량 (g)	조리법
오전간식	사과	사과	65.0	100.0	0	
점심	차조밥	백미	34.5	53.0	0	Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.
		차조	1.3	2.0	0	
	복어미역국	복어채	2.0	3.0	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 건미역은 충분히 불려서 여러 번 문질러 씻은 뒤 적당한 크기로 썬다. 3. 복어채는 가시를 제거하고 씻은 뒤 적당한 길이로 자른다. 4. 냄비에 참기름을 두르고 미역, 복어채, 국간장을 넣고 달달 볶는다. 5. 4에 육수를 붓고 푹 끓인다. Tip. 1-2세는 복어채를 믹서기에 갈아서 복어가루로 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	
	쇠불고기	쇠고기(우둔살)	26.0	40.0	0	1. 쇠고기는 불고기감으로 준비한다. 2. 양파, 당근, 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 다진마늘, 진간장, 참기름, 올리고당, 설탕, 후추, 청주, 적당량의 물을 섞어 쇠고기를 재운다. 4. 팬에 3의 쇠고기를 볶다가 양파, 당근, 대파를 넣고 자작하게 볶는다.
		양파	6.5	10.0	0	
		당근	3.9	6.0	0	
		대파	2.0	3.0	0	
		다진마늘	0.7	1.0	0	
		진간장	1.3	2.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		올리고당	0.7	1.0	0	
	브로콜리 흑임자소스무침	설탕	0.1	0.2	0	1. 브로콜리는 한 입 크기로 썰어 끓는 물에 소금을 넣고 데친 뒤 찬물에 행궤 물기를 제거한다. 2. 믹서기에 검은깨, 마요네즈, 올리고당, 식초, 소금, 물을 넣고 갈아 소스를 만들어 브로콜리에 골고루 버무린다.
		브로콜리	22.8	35.0	0	
		검은깨	1.3	2.0	0	
		마요네즈	2.0	3.0	0	
		올리고당	0.7	1.0	0	
		식초	0.1	0.1	0	
		소금	0.2	0.3	0	
	배추김치(3-5세)	배추김치	13.0	20.0	0	
	백김치(1-2세)	백김치	13.0	20.0	0	
오후간식	케이크	케이크	26.0	40.0	0	
	우유	우유	100.0	200.0	0	

생일식단 예시 (3)

급식 인원(명)	
1-2세	
3-5세	
교사	

* 식수를 입력하면 제공량(g)이 자동계산됩니다. (폐기량 미포함)



구분	메뉴명	식재료명	1인량 (1-2세)	1인량 (3-5세)	제공량 (g)	조리법
오전간식	브로콜리죽	백미	13.0	20.0	0	1. 백미는 불리고, 브로콜리는 한 입 크기로 썰고, 양파와 당근은 다진다. 2. 브로콜리는 끓는 물에 소금을 넣고 데쳐서 행군 뒤 잘게 다진다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 양파, 당근을 넣고 볶다가 적당량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 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	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	
	미역국	건미역	0.7	1.0	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 건미역은 충분히 불려서 여러 번 문질러 씻은 뒤 적당한 크기로 썬다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 미역과 국간장을 넣고 달달 볶는다. 4. 3에 육수를 붓고 푹 끓인다.
		참기름	1.3	2.0	0	
		국간장	1.3	2.0	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
	돼지갈비찜 (3-5세)	돼지고기(갈비살)	26.0	40.0	0	1. 돼지고기는 찬물에 담가 핏물을 뺀다. 2. 무, 양파, 당근, 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 후추, 청주, 적당량의 물을 섞어 양념장을 만든다. 4. 냄비에 돼지고기, 무, 당근, 3의 양념장을 넣어 익힌다. 5. 양파와 대파를 넣어 잠시 더 익힌다.
		무	5.2	8.0	0	
		양파	3.3	5.0	0	
		당근	3.3	5.0	0	
		대파	1.3	2.0	0	
		다진마늘	0.7	1.0	0	
		진간장	1.3	2.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
	돼지불고기 (1-2세)	돼지고기(앞다리살)	26.0	40.0	0	1. 돼지고기는 불고깃감으로 준비한다. 2. 양파, 당근, 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 다진마늘, 진간장, 참기름, 올리고당, 설탕, 청주, 후추를 섞어 양념장을 만들고 돼지고기, 양파를 넣어 재운다. 4. 팬에 3의 돼지고기를 넣고 볶다가 당근, 대파를 넣고 자작하게 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	
		참기름	0.7	1.0	0	
		올리고당	0.7	1.0	0	
	감자당근채볶음	감자	19.5	30.0	0	1. 감자와 당근은 채 썰고, 감자는 물에 담가 전분을 제거한다. 2. 팬에 식용유를 두르고 감자, 당근, 소금을 넣고 감자가 다 익을 때까지 볶는다. 3. 감자가 익으면 참기름과 깨를 넣는다.
		당근	3.3	5.0	0	
		식용유	1.3	2.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		소금	0.3	0.5	0	
	배추김치(3-5세)	배추김치	13.0	20.0	0	
		백김치(1-2세)	13.0	20.0	0	
오후간식	케이크	케이크	26.0	40.0	0	
	우유100ml	우유	100.0	100.0	0	