

시간연장형 조리법 1주

급식 인원(명)	
1-2세	
3-5세	

식수를 입력하면 제공량(g)이 자동계산됩니다. (폐기량 미포함)



구분	메뉴명	식재료명	1인량 (1-2세)	1인량 (3-5세)	제공량 (g)	조리법
10월 01일	돼지고기짜장밥	백미	26.0	40.0	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 돼지고기는 작게 깍둑 썬 뒤 소금과 후추로 밑간을 한다. 3. 감자, 당근, 양파는 적당한 크기로 썬다. 4. 팬에 식용유와 춘장을 넣고 볶아낸다. 5. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 돼지고기, 감자, 당근, 양파를 넣고 볶는다. 6. 5에 볶은춘장, 설탕, 청주, 후추를 넣고 볶다가 적당한량의 물을 붓고 끓인다. 7. 6에 전분물(전분:물 1:1)을 부어 농도를 조절한다. 8. 그릇에 밥을 담고 7의 짜장소스를 얹어낸다.
		돼지고기(등심)	9.8	15.0	0	
		감자	3.3	5.0	0	
		당근	3.3	5.0	0	
		양파	3.3	5.0	0	
		다진마늘	0.7	1.0	0	
		식용유	0.7	1.0	0	
		춘장	6.5	10.0	0	
		소금	0.1	0.2	0	
		설탕	0.2	0.3	0	
		전분	0.3	0.5	0	
	맑은배춧국	배추	13.0	20.0	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 배추와 무는 적당한 길이로 썰고 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 배추, 무, 다진마늘을 넣고 끓인다. 4. 배추가 부드러워지면 국간장과 소금으로 간을 한 뒤 대파를 넣고 끓인다.
		무	5.2	8.0	0	
		대파	0.7	1.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		국간장	0.3	0.5	0	
		소금	0.1	0.2	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
10월 02일	쇠고기쌀국수	쌀국수면	32.5	50.0	0	1. 적당한량의 물에 쇠고기, 양파, 대파, 통마늘을 넣어 끓인다. 2. 쌀국수면은 물에 담가 불린다. 3. 쇠고기는 건져내서 잘게 찢고, 육수는 걸러둔다. 4. 양파는 얇게 채 썰고, 쪽파는 송송 썬다. 5. 쌀국수면을 삶아 행구고 물기를 제거한 뒤 그릇에 담는다. 6. 육수에 찢은 쇠고기, 양파, 쪽파를 넣고 한소끔 끓인 뒤 멸치액젓과 소금으로 간을 한다. 7. 5에 6을 붓는다.
		쇠고기(우둔살)	19.5	30.0	0	
		양파	3.9	6.0	0	
		쪽파	2.0	3.0	0	
		대파	1.3	2.0	0	
		통마늘	1.3	2.0	0	
		멸치액젓	0.3	0.5	0	
		소금	0.1	0.2	0	

시간연장형 조리법 2주

급식 인원(명)	
1-2세	
3-5세	

☞ 식수를 입력하면 제공량(g)이 자동계산됩니다. (폐기량 미포함)



구분	메뉴명	식재료명	1인량 (1-2세)	1인량 (3-5세)	제공량 (g)	조리법
10월 10일	마파두부덮밥	백미	26.0	40.0	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 두부는 깍둑 썰고, 돼지고기는 소금과 후추로 밑간을 한다. 3. 청피망, 양파, 대파는 적당한 크기로 썬다. 4. 냄비에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 돼지고기와 양파를 볶는다. 5. 4에 진간장, 굴소스, 두반장, 설탕을 넣고 볶다가 적당한량의 물을 부어 끓인다. 6. 5에 두부, 청피망, 대파, 참기름을 넣어 끓인다. 7. 전분물(전분:물 1:1)을 풀어 농도를 맞춘다. 8. 백미밥 위에 마파두부를 덮어 낸다. Tip. 1-2세는 두반장을 제외하고 조리하세요.
		두부	20.8	32.0	0	
		돼지고기(다짐육)	5.2	8.0	0	
		청피망	2.6	4.0	0	
		양파	2.6	4.0	0	
		대파	1.0	1.6	0	
		다진마늘	0.5	0.8	0	
		식용유	0.5	0.8	0	
		진간장	0.5	0.8	0	
		굴소스	0.5	0.8	0	
		두반장	0.5	0.8	0	
		참기름	0.3	0.4	0	
		전분	0.3	0.4	0	
		설탕	0.1	0.2	0	
		소금	0.1	0.2	0	
	가짓국	가지	19.5	30.0	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 무와 가지는 비슷한 크기로 채 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 냄비에 들기름을 넣고 채 썬 무를 볶다가 가지, 국간장, 다진마늘을 넣고 다시 볶는다. 4. 3의 냄비에 육수, 대파를 넣고 소금으로 간하여 끓인다.
		무	13.0	20.0	0	
		대파	3.3	5.0	0	
		다진마늘	0.7	1.0	0	
		국간장	1.3	2.0	0	
		소금	0.2	0.3	0	
		들기름	0.7	1.0	0	
		멸치	1.3	2.0	0	
		건다시마	0.7	1.0	0	

시간연장형 조리법 3주

급식 인원(명)	
1-2세	
3-5세	

☞ 식수를 입력하면 제공량(g)이 자동계산됩니다. (폐기량 미포함)

구분	메뉴명	식재료명	1인량 (1-2세)	1인량 (3-5세)	제공량 (g)	조리법
10월 13일	채소밥전	백미	26.0	40.0	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 달걀은 그릇에 풀고, 당근과 양파는 다진다. 3. 식용유를 두른 팬에 당근과 양파를 볶아낸다. 4. 밥에 3의 채소, 진간장, 참기름, 깨를 넣어 골고루 버무린 뒤 동글납작하게 빚는다. 5. 4에 달걀물을 입혀 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
		달걀	16.3	25.0	0	
		당근	3.3	5.0	0	
		양파	3.3	5.0	0	
		식용유	0.7	1.0	0	
		진간장	1.3	2.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		깨	0.2	0.3	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, 다진마늘을 넣고 끓인다. 4. 국간장으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
		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	
10월 14일	오므라이스	백미	26.0	40.0	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 달걀은 그릇에 풀고 지단을 부친다. 3. 감자, 당근, 양파는 다진다. 4. 팬에 식용유를 두르고 감자, 당근, 양파를 볶다가 밥을 넣어 볶는다. 5. 4에 케첩, 소금을 넣고 볶는다. 6. 5에 달걀지단을 얹는다. Tip. 제공 인원이 적다면 볶음밥에 달걀지단을 감싸서 제공하면 좋아요.
		달걀	13.0	20.0	0	
		감자	3.3	5.0	0	
		당근	3.3	5.0	0	
		양파	0.7	1.0	0	
		식용유	3.3	5.0	0	
		케첩	0.1	0.2	0	
		소금	0.1	0.2	0	
	콩나물국	콩나물	6.5	10.0	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 콩나물은 깨끗이 씻어 반으로 썰고, 무는 채 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘, 무, 콩나물 순서로 넣고 끓인다. 4. 소금으로 간을 한 뒤 대파를 넣고 한소끔 끓인다.
		무	5.2	8.0	0	
		대파	0.7	1.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		소금	0.1	0.2	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
10월 15일	쇠고기덮밥	백미	26.0	40.0	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 쇠고기와 당근, 양파, 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 쇠고기는 다진마늘, 진간장, 올리고당, 참기름, 설탕, 청주, 후추를 넣어 재운다. 4. 팬에 3의 쇠고기를 볶다가 적당한량의 물을 넣고 자작하게 볶는다. 5. 4에 당근, 양파, 대파를 넣어 볶다가 전분물(전분:물 1:1)을 넣어 농도를 맞춘다. 6. 그릇에 밥을 담고 5를 얹어낸다.
		쇠고기(우둔살)	13.0	20.0	0	
		당근	3.3	5.0	0	
		양파	3.3	5.0	0	
		대파	2.0	3.0	0	
		다진마늘	0.7	1.0	0	
		진간장	1.3	2.0	0	
		올리고당	1.3	2.0	0	
		참기름	1.3	2.0	0	
		설탕	0.1	0.2	0	
		전분	0.3	0.5	0	
	미역미소된장국	건미역	0.7	1.0	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 건미역은 불린 뒤 여러 번 문질러 씻어 잘게 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘, 미소된장, 미역을 넣고 끓인다. 4. 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	

10월 16일	유부초밥	백미	26.0	40.0	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 당근, 양파는 다져서 식용유를 두른 팬에 볶아낸다. 3. 식초, 소금, 설탕, 소량의 물을 섞어 단춧물을 만든다. 4. 밥에 2의 채소, 단춧물, 검은깨를 넣어 골고루 섞은 뒤 조미유부에 넣어 채운다.
		조미유부	6.5	10.0	0	
		당근	2.0	3.0	0	
		양파	3.3	5.0	0	
		식용유	0.7	1.0	0	
		식초	0.7	1.0	0	
		소금	0.3	0.5	0	
		설탕	0.7	1.0	0	
		검은깨	0.1	0.2	0	
	달걀찐국	달걀	13.0	20.0	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 달걀은 그릇에 풀고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘을 넣고 끓인 뒤 달걀물을 푼다. 4. 3에 대파를 넣고, 국간장으로 간을 한다.
		대파	2.0	3.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		국간장	0.7	1.0	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
10월 17일	닭칼국수	칼국수면	39.0	60.0	0	1. 닭고기는 깨끗이 손질하고 육수용 대파, 청주와 적당한량의 물을 넣어 푹 끓인다. 2. 애호박, 당근은 채 썰고 대파는 송송 썬다. 3. 끓인 닭고기와 육수용 대파는 건져낸다. 4. 육수에 칼국수면, 2의 채소, 다진마늘을 넣고 끓으면 3의 닭고기를 찢어서 넣은 뒤 소금, 후추로 간을 한다.
		닭고기(가슴살)	13.0	20.0	0	
		닭고기(다리살)	13.0	20.0	0	
		애호박	3.9	6.0	0	
		당근	2.0	3.0	0	
		대파	2.0	3.0	0	
		다진마늘	1.0	1.5	0	
		소금	0.1	0.2	0	

시간연장형 조리법 4주

급식 인원(명)	
1-2세	
3-5세	

식수를 입력하면 제공량(g)이 자동계산됩니다. (폐기량 미포함)



구분	메뉴명	식재료명	1인량 (1-2세)	1인량 (3-5세)	제공량 (g)	조리법
10월 20일	잼토스트	식빵	29.3	45.0	0	1. 팬을 달구고 식빵을 올려 굽는다. 2. 식빵에 딸기잼을 골고루 바른 뒤 적당한 크기로 썬다.
		딸기잼	9.8	15.0	0	
	우유100ml	우유	100.0	100.0	0	
10월 21일	돼지고기볶음우동	우동면	39.0	60.0	0	1. 돼지고기는 짧게 채 썰어 소금, 후추로 밑간을 한다. 2. 당근, 양파는 채 썬다. 3. 우동면은 삶아서 헹군 뒤 물기를 제거한다. 4. 진간장, 굴소스, 올리고당, 참기름, 설탕을 섞어 소스를 만든다. 5. 팬에 식용유를 두르고 1의 돼지고기와 다진마늘을 볶는다. 6. 5에 2의 채소를 넣고 볶다가 4의 소스와 우동면을 넣고 센 불에 재빨리 볶는다.
		돼지고기(등심)	16.3	25.0	0	
		당근	5.2	8.0	0	
		양파	5.2	8.0	0	
		다진마늘	0.7	1.0	0	
		식용유	2.0	3.0	0	
		진간장	2.0	3.0	0	
		굴소스	2.0	3.0	0	
		올리고당	1.3	2.0	0	
		참기름	1.3	2.0	0	
		소금	0.1	0.2	0	
		설탕	0.3	0.5	0	
10월 22일	꼬마김밥	백미	26.0	40.0	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 단무지는 가는 스틱으로 썬다. 3. 당근은 가는 스틱으로 썰어 식용유를 두른 팬에 볶아낸다. 4. 달걀은 지단을 만들어 채 썬다. 5. 시금치는 데쳐서 헹군 뒤 물기를 제거한 후 참기름과 소금을 넣고 무친다. 6. 밥에 참기름, 소금, 깨를 넣어 버무린다. 7. 김밥김에 밥을 깔고 단무지, 당근, 달걀, 시금치를 넣고 만 뒤 적당한 크기로 썬다.
		단무지	13.0	20.0	0	
		당근	13.0	20.0	0	
		달걀	13.0	20.0	0	
		시금치	13.0	20.0	0	
		김밥김	1.3	2.0	0	
		식용유	0.3	0.5	0	
		참기름	2.0	3.0	0	
		소금	0.3	0.5	0	
	유붓국	깨	0.3	0.5	0	
		유부	3.3	5.0	0	1. 적당한량의 물에 멸치, 건다시마, 양파, 무로 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.
		양파	2.0	3.0	0	
		무	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	

10월 23일	쇠고기치즈주먹밥	백미	26.0	40.0	0	<ol style="list-style-type: none"> 1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 쇠고기는 다져서 진간장, 참기름, 설탕, 후추로 밑간한 뒤 팬에 볶아낸다. 3. 당근, 양파는 다져서 식용유를 두른 팬에 볶아낸다. 4. 그릇에 밥, 2의 쇠고기, 3의 채소, 유아치즈, 진간장, 참기름, 깨를 넣어 버무린 뒤 적당한 크기로 주먹밥을 만든다.
		쇠고기(우둔살)	13.0	20.0	0	
		유아치즈	3.3	5.0	0	
		당근	3.3	5.0	0	
		양파	3.3	5.0	0	
		식용유	0.7	1.0	0	
		진간장	2.0	3.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		설탕	0.1	0.2	0	
		깨	0.1	0.2	0	
	버섯된장국	느타리버섯	6.5	10.0	0	<ol style="list-style-type: none"> 1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 느타리버섯은 잘게 찢고, 팽이버섯은 적당한 길이로 썬다. 3. 무는 작게 나박 썰고, 대파는 송송 썬다. 4. 육수에 무, 된장, 다진마늘을 넣고 끓이다가 느타리버섯을 넣는다. 5. 팽이버섯과 대파를 넣고 한소끔 끓인다.
		팽이버섯	3.3	5.0	0	
		무	5.2	8.0	0	
		된장	1.3	2.0	0	
		대파	0.7	1.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
10월 24일	닭고기볶음밥	백미	32.5	50.0	0	<ol style="list-style-type: none"> 1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 닭고기는 적당한 크기로 썰어 소금과 후추로 밑간을 한다. 3. 당근, 양파, 대파는 다진다. 4. 식용유를 두른 팬에 다진대파를 볶아 향을 낸 뒤 닭고기, 다진당근, 다진양파, 진간장을 넣고 볶는다. 5. 4에 밥과 참기름을 넣어 골고루 볶는다.
		닭고기(가슴살)	13.0	20.0	0	
		당근	9.8	15.0	0	
		양파	0.7	1.0	0	
		대파	3.3	5.0	0	
		진간장	1.3	2.0	0	
		식용유	0.7	1.0	0	
		참기름	0.3	0.5	0	
		소금	0.3	0.5	0	
	감자부춧국	감자	4.6	7.0	0	<ol style="list-style-type: none"> 1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 감자, 부추, 양파, 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 육수에 2의 채소와 다진마늘을 넣고 국간장, 소금으로 간하여 끓인다.
		부추	4.6	7.0	0	
		양파	4.6	7.0	0	
		대파	3.3	5.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		국간장	0.7	1.0	0	
		소금	0.1	0.1	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	

시간연장형 조리법 5주

급식 인원(명)	
1-2세	
3-5세	

식수를 입력하면 제공량(g)이 자동계산됩니다. (폐기량 미포함)

구분	메뉴명	식재료명	1인량 (1-2세)	1인량 (3-5세)	제공량 (g)	조리법
10월 27일	달걀스크램블덮밥	백미	26.0	40.0	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 달걀은 그릇에 풀고 소금으로 간을 한다. 3. 당근, 양파는 다진다. 4. 식용유를 두른 팬에 당근, 양파를 달달 볶다가 2의 달걀물을 붓고 부드럽게 스크램블한다. 5. 그릇에 밥을 담고 4를 얹어낸다.
		달걀	19.5	30.0	0	
		당근	3.3	5.0	0	
		양파	3.3	5.0	0	
		식용유	0.7	1.0	0	
		소금	0.3	0.5	0	
10월 27일	복어콩나물국	복어채	2.0	3.0	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 복어채는 가시를 제거하고 씻은 뒤 적당한 길이로 썬다. 3. 콩나물은 적당한 길이로 썰고, 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다. 4. 냄비에 참기름을 두르고 복어채와 무를 달달 볶다가 육수를 붓고 끓인다. 5. 4에 콩나물을 넣고 끓이다가 국물이 우러나면 소금으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다. Tip. 1-2세는 복어채를 믹서기에 갈아서 복어가루로 사용하셔도 됩니다.
		콩나물	4.6	7.0	0	
		무	3.3	5.0	0	
		대파	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	
10월 28일	쇠고기감자볶음밥	백미	26.0	40.0	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 쇠고기는 진간장, 다진마늘, 참기름, 후추로 밑간을 한다. 3. 감자는 나박썰어 찬물에 담가 전분을 제거한다. 4. 팬에 2의 쇠고기, 대파를 볶다가 식용유를 두르고 감자를 넣고 볶는다. 5. 4에 밥, 참기름, 진간장을 넣고 골고루 볶는다.
		쇠고기(우둔살)	13.0	20.0	0	
		감자	4.6	7.0	0	
		대파	1.0	1.5	0	
		다진마늘	0.2	0.3	0	
		진간장	1.6	2.5	0	
		식용유	0.7	1.0	0	
	김치국	참기름	1.0	1.5	0	
		배추김치	13.0	20.0	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 배추김치는 양념을 덜어내고 적당한 크기로 썬다. 3. 두부는 깍둑 썰고, 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다. 4. 육수에 배추김치와 무를 넣고 끓인다. 5. 김치가 부드러워지면 두부와 대파를 넣고 국간장으로 간을 한다. Tip. 1-2세는 배추김치를 씻어서 조리하세요.
		두부	9.8	15.0	0	
		무	5.2	8.0	0	
		대파	0.7	1.0	0	
		국간장	0.3	0.5	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
10월 29일	두부채소주먹밥	백미	26.0	40.0	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 두부는 살짝 데쳐 물기를 제거한 후 으깨고, 당근과 양파는 적당한 크기로 다진다. 3. 식용유를 두른 팬에 당근, 양파를 넣고 볶는다. 4. 그릇에 밥과 두부, 3의 채소, 참기름, 소금, 후추를 넣고 골고루 섞어 적당한 크기로 주먹밥을 만든다.
		두부	13.0	20.0	0	
		당근	4.6	7.0	0	
		양파	4.6	7.0	0	
		식용유	0.7	1.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
	배추된장국	소금	0.3	0.5	0	
		배추	6.5	10.0	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 배추는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 배추, 된장, 다진마늘을 넣고 끓인다. 4. 대파를 넣고 한소끔 끓인다.
		된장	3.3	5.0	0	
		대파	5.2	8.0	0	
		다진마늘	1.3	2.0	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	

10월 30일	닭고기리조또	백미	26.0	40.0	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 닭고기는 작게 깍둑 썰어 소금과 후추로 밑간을 한다. 3. 당근, 양파는 작게 썬다. 4. 팬에 식용유를 약간 두르고 2의 닭고기를 볶아낸다. 5. 팬에 식용유를 두르고 당근, 양파, 소금, 후추를 넣고 볶는다. 6. 5에 밥을 넣고 볶다가 4의 닭고기, 적당량의 물, 우유를 넣고 약불에서 익힌다. 7. 6에 유아치즈를 넣고 섞는다.
		닭고기(가슴살)	13.0	20.0	0	
		당근	3.3	5.0	0	
		양파	4.6	7.0	0	
		우유	32.5	50.0	0	
		유아치즈	3.3	5.0	0	
		식용유	0.7	1.0	0	
		소금	0.3	0.5	0	
10월 31일	쇠고기콩나물밥/양념장	백미	26.0	40.0	0	1. 백미는 불리고 콩나물은 다듬어 씻은 후 물기를 뺀다. 2. 쇠고기는 적당한 크기로 썬 뒤 진간장, 참기름, 후추로 밑간을 한다. 3. 대파는 다진다. 4. 백미에 콩나물과 2의 쇠고기를 얹고 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. 5. 다진대파, 진간장, 참기름, 깨소금을 섞어 양념장을 만든다. 6. 쇠고기콩나물밥에 양념장을 곁들인다.
		쇠고기(우둔살)	9.8	15.0	0	
		콩나물	9.8	15.0	0	
		대파	2.0	3.0	0	
		진간장	2.0	3.0	0	
		참기름	1.3	2.0	0	
		깨소금	0.1	0.2	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	
		참기름	0.7	1.0	0	
		국간장	0.7	1.0	0	
		소금	0.1	0.1	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	