

# 10월 1일 (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	돼지고기청경채 볶음밥	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. 청경채는 적당한 크기로 썰고 양파, 당근, 대파는 다진다. 4. 팬에 식용유를 두르고 다진대파를 볶다가 2의 돼지고기, 청경채, 양파, 당근을 넣고 볶는다. 5. 돼지고기가 익으면 4에 밥, 굴소스, 참기름을 넣고 골고루 볶는다.
		돼지고기(앞다리살)	19.5	30.0	0	
		청경채	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	1.0	1.5	0	
		진간장	1.3	2.0	0	
		굴소스	0.7	1.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		설탕	0.1	0.2	0	
	어묵국	어묵	9.8	15.0	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 어묵과 무는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 무와 다진마늘을 넣고 끓이다가 어묵을 넣는다. 4. 어묵이 익으면 국간장으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다.  Tip. 어묵을 끓이면 자체에서 염분이 나오므로 중간 간을 약하게 한 후 마지막에 추가 간을 해주세요.
		무	5.2	8.0	0	
		대파	0.7	1.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		국간장	0.7	1.0	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
	우영조림	우영	22.8	35.0	0	1. 우영은 짧게 채 썰어 끓는 물에 데친다. 2. 냄비에 식용유를 두르고 우영을 달달 볶는다. 3. 다진마늘, 진간장, 설탕, 적당한량의 물을 넣고 볶다가 국물이 자작해지면 참기름, 올리고당, 깨를 넣고 푹 조리한다.  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	송편	송편	39.0	60.0	0	*주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
	우유	우유	100.0	200.0	0	

# 10월 1일 (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	
	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	
	돼지고기 청경채볶음	돼지고기(앞다리살)	19.5	30.0	0	1. 돼지고기는 불고깃감으로 준비하고 적당한 크기로 썬 뒤 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 후추, 청주를 넣어 재운다. 2. 청경채, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 팬에 식용유를 두르고 1의 돼지고기를 볶는다. 4. 돼지고기가 익으면 청경채, 양파, 당근, 대파를 넣고 볶는다.
		청경채	9.8	15.0	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	1.0	1.5	0	
		진간장	1.3	2.0	0	
	우영조림	우영	22.8	35.0	0	1. 우영은 짧게 채 썰어 끓는 물에 데친다. 2. 냄비에 식용유를 두르고 우영을 달달 볶는다. 3. 다진마늘, 진간장, 설탕, 적당량의 물을 넣고 볶다가 국물이 자작해지면 참기름, 올리고당, 깨를 넣고 푹 조린다.  Tip. 1-2세의 경우 조리는 시간을 늘려 무르게 제공해 주세요.
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		식용유	0.1	0.2	0	
		진간장	1.3	2.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		올리고당	0.7	1.0	0	
		설탕	0.1	0.2	0	
		깨	0.1	0.1	0	
	백김치	백김치	13.0	20.0	0	
오후간식	깨주먹밥	백미	19.5	30.0	0	1. 백미는 불려서 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 깨는 믹서기에 곱게 간다. 3. 밥에 2의 깨, 참기름, 소금을 넣고 버무린 뒤 적당한 크기로 주먹밥을 만든다.
		깨	2.0	3.0	0	
		참기름	1.3	2.0	0	
		소금	0.2	0.3	0	
	우유	우유	100.0	200.0	0	

## 10월 2일 (목) 조리법

급식 인원(명)	
1-2세	
3-5세	
교사	

※ 식수를 입력하면 제공량(g)이 자동계산됩니다. (폐기량 미포함)



구분	메뉴명	식재료명	1인량 (1-2세)	1인량 (3-5세)	제공량 (g)	조리법
오전간식	편단호박	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.
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	
	황태두부국	황태채	2.0	3.0	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 황태채는 가시를 제거하고 씻은 뒤 적당한 길이로 썬다. 3. 두부는 깍둑 썰고, 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다. 4. 냄비에 들기름을 두르고 황태채와 무를 넣고 달달 볶다가 육수를 붓고 끓인다. 5. 국물이 우리나라면 소금으로 간을 하고, 두부와 대파를 넣어 한소끔 끓인다.  Tip. 1-2세는 황태채를 믹서기에 갈아서 황태가루로 사용하셔도 됩니다.
		두부	6.5	10.0	0	
		무	6.5	10.0	0	
		대파	0.7	1.0	0	
		들기름	1.0	1.5	0	
		소금	0.1	0.2	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
	쇠고기장독볶이	쇠고기(우둔살)	19.5	30.0	0	1. 쇠고기는 가늘게 채 썰어 핏물을 제거한다. 2. 그릇에 다진마늘, 국간장, 참기름, 설탕, 청주, 적당한량의 물을 섞어 양념장을 만든다. 3. 팬에 식용유를 두르고 쇠고기를 넣어 중간 불에서 볶는다. 4. 3에 양념장을 넣고 중간 불에서 더 볶는다. 5. 쇠고기가 부드럽게 익으면 올리고당, 깨를 넣고 센 불에서 잠시 더 볶는다.
		다진마늘	0.7	1.0	0	
		식용유	1.3	2.0	0	
		국간장	2.0	3.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		올리고당	0.3	0.5	0	
		설탕	2.0	3.0	0	
		깨	0.1	0.2	0	
	시금치나물	시금치	22.8	35.0	0	1. 시금치는 데쳐서 찬물에 헹군 뒤 물기를 제거한다. 2. 대파는 다진다. 3. 시금치, 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	롤케이크	롤케이크	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	

# 10월 4일 (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	토마토쉐이크	토마토	65.0	100.0	0	1. 토마토는 등성등성 썬다. 2. 믹서기에 토마토, 우유, 올리고당을 넣고 간다.
		우유	78.0	120.0	0	
		올리고당	1.3	2.0	0	
점심	닭고기 하이라이스	백미	32.5	50.0	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 닭고기, 감자, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰고, 하이라이스 가루는 물에 잘 풀어둔다. 3. 냄비에 식용유를 두르고 닭고기를 볶다가 감자, 양파, 당근, 약간의 소금을 넣고 볶는다. 4. 3에 물을 부어 끓이다가 풀어놓은 하이라이스가루를 넣어 농도가 적당해질 때까지 약불에서 끓인다. 5. 그릇에 밥을 담고 4의 소스를 얹어낸다.
		닭고기(가슴살)	13.0	20.0	0	
		감자	6.5	10.0	0	
		양파	6.5	10.0	0	
		당근	6.5	10.0	0	
		식용유	1.3	2.0	0	
		하이라이스가루	5.2	8.0	0	
	콩가루배춧국	소금	0.1	0.2	0	
		배추	9.8	15.0	0	1. 적당량의 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	
	오이나물	멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
		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	
	깍두기	깨	0.1	0.2	0	
		깍두기	13.0	20.0	0	
오후간식	새우볶음밥	백미	16.3	25.0	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 새우살은 적당한 크기로 썰고 소금, 후추, 청주로 밑간한다. 3. 양파는 잘게 썰고, 대파는 다진다. 4. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘, 다진대파를 볶다가 새우살을 넣는다. 5. 새우살이 반 정도 익으면 양파를 넣어 볶는다. 6. 5의 재료가 모두 익으면 밥, 진간장, 참기름을 넣고 골고루 볶는다.
		새우살	6.5	10.0	0	
		양파	3.3	5.0	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	
		참기름	0.7	1.0	0	
		소금	0.1	0.1	0	
	우유	우유	100.0	200.0	0	

## 10월 10일 (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	
	콩나물국	콩나물	6.5	10.0	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 콩나물은 반으로 썰고, 무는 채 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘, 콩나물, 무를 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	
		건다시마	0.1	0.2	0	
	치킨너겟	닭고기(가슴살)	22.8	35.0	0	1. 닭고기는 적당한 크기로 썰어 소금과 후추로 밑간을 한다. 2. 달걀, 밀가루, 전분, 카레가루, 적당한량의 물을 섞은 뒤 1의 닭고기를 넣어 버무린다. 3. 2의 닭고기를 식용유에 바삭하게 튀긴다.  Tip. 영유아의 기호에 따라 케첩 혹은 허니머스터드 소스와 함께 제공해도 좋아요.
		달걀	3.3	5.0	0	
		밀가루	3.3	5.0	0	
		전분	2.0	3.0	0	
		카레가루	0.7	1.0	0	
		식용유	3.3	5.0	0	
		소금	0.1	0.2	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	
오후간식	점식빵	깨	0.1	0.1	0	1. 식빵 한 쪽 면에 달걀찜을 펴 바른 뒤 다른 식빵을 덮는다. 2. 적당한 크기로 썰어 제공한다.
		배추김치(3-5세)	13.0	20.0	0	
	우유	백김치(1-2세)	13.0	20.0	0	*주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
		식빵	19.5	30.0	0	
	우유	우유	100.0	200.0	0	

## 10월 11일 (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	감자샐러드	감자	39.0	60.0	0	1. 감자는 삶아서 으깬다. 2. 양파와 당근은 다진 뒤 식용유를 두른 팬에 소금과 후추를 넣어 볶는다. 3. 그릇에 1의 감자, 2의 채소, 마요네즈, 허니머스터드, 설탕을 넣고 골고루 버무린다. Tip. 감자를 으깨지 않고 정사각형으로 썰어 버무려도 좋아요.
		양파	3.3	5.0	0	
		당근	3.3	5.0	0	
		식용유	0.3	0.5	0	
		마요네즈	2.6	4.0	0	
		허니머스터드	0.7	1.0	0	
		설탕	0.3	0.5	0	
		소금	0.1	0.1	0	
점심	백미밥	백미	32.5	50.0	0	
	달걀팻국	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	
	들기름두부구이	두부	32.5	50.0	0	1. 두부는 적당한 크기로 썰어 소금으로 간한다. 2. 팬에 들기름을 두르고 두부를 노릇하게 부친다.
		들기름	1.3	2.0	0	
		소금	0.1	0.2	0	
	가жина물	가지	22.8	35.0	0	1. 가지는 적당한 크기로 썰어 채반에 찐다. 2. 가지가 한 김 식으면 잘게 찢은 뒤 물기를 제거한다. 3. 대파는 다진다. 4. 가지, 다진대파, 국간장, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.
		대파	1.3	2.0	0	
		국간장	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	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	

## 10월 13일 (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	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		
	팽이미소된장국	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		
	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, 적당량의 물을 넣어 약불에서 문근히 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	0.3	0.5	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				
애호박나물	애호박	19.5	30.0	0	1. 애호박은 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 2. 냄비에 들기름을 두르고 애호박을 볶다가 다진마늘, 적당량의 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	잔치국수	소면	19.5	30.0	0	1. 적당량의 물에 멸치, 건다시마, 건새우로 육수를 낸다. 2. 소면은 삶아서 찬물에 여러 번 헹군 뒤 체에 발친다. 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 고명을 올린다. 7. 양념장과 곁들인다.  *주의. 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		

## 10월 14일 (화) 조리법

급식 인원(명)	
1-2세	
3-5세	
교사	

※ 식수를 입력하면 제공량(g)이 자동계산됩니다. (폐기량 미포함)



구분	메뉴명	식재료명	1인량 (1-2세)	1인량 (3-5세)	제공량 (g)	조리법
오전간식	찐고구마	고구마	52.0	80.0	0	1. 고구마를 채반에 충분히 쪄 후 적당한 크기로 썰다.  *주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
	우유100ml	우유	100.0	100.0	0	
점심	흑미밥	백미	34.5	53.0	0	Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.
		흑미	1.3	2.0	0	
	전복미역국	건미역	0.7	1.0	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 건미역은 충분히 불려서 여러 번 문질러 씻은 뒤 짧게 썰다. 3. 전복은 깨끗이 씻은 뒤 불순물을 제거하고 작게 썰다. 4. 냄비에 참기름을 두르고 불린 미역, 전복, 국간장을 넣고 달달 볶는다. 5. 4에 육수를 붓고 푹 끓인다.
		전복	9.8	15.0	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	
	채소달걀말이	달걀	32.5	50.0	0	1. 당근과 대파는 다진다. 2. 그릇에 달걀을 풀고 1의 채소와 소금을 넣어 섞는다. 3. 팬에 식용유를 두르고 2의 달걀물을 부어 돌돌 말아 익힌다.
		당근	2.0	3.0	0	
		대파	2.0	3.0	0	
		식용유	2.0	3.0	0	
	얼갈이나물	소금	0.2	0.3	0	1. 얼갈이는 데친 뒤 찬물에 행궤 물기를 제거하고 잘게 썰다. 2. 대파는 다진다. 3. 얼갈이, 다진대파, 국간장, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.
		얼갈이	22.8	35.0	0	
		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	모듬어묵탕	어묵	39.0	60.0	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 어묵과 무는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썰다. 3. 육수에 다진마늘과 무를 넣고 끓이다가 어묵을 넣는다. 4. 어묵이 익으면 국간장으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다.  Tip. 어묵을 끓이면 자체에서 염분이 나오므로 중간 간을 약하게 한 후 마지막에 추가 간을 해주세요.
		무	6.5	10.0	0	
		대파	2.0	3.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		국간장	1.0	1.5	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	



## 10월 15일 (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	쇠고기무밥 /양념장	백미	32.5	50.0	0	1. 백미는 불리고 쇠고기와 무는 채 썰고, 대파는 송송 썬다. 2. 쇠고기는 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 후추, 청주를 섞어 양념장을 만든 뒤 재운다. 3. 냄비에 불린 백미를 넣고 그 위에 쇠고기와 무를 얹는다. 4. 3에 물을 부어 센 불로 익히다가 끓어 오르면 중불로 줄이고 쌀알이 퍼지면 약 불로 충분히 뜸을 들인다. 5. 그릇에 대파, 진간장, 참기름, 깨를 넣어 양념장을 만들고 쇠고기무밥과 함께 곁들인다.
		쇠고기(우둔살)	16.3	25.0	0	
		무	9.8	15.0	0	
		대파	2.0	3.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		진간장	2.0	3.0	0	
		참기름	1.3	2.0	0	
		설탕	0.1	0.2	0	
		깨	0.1	0.1	0	
	순두부백탕	순두부	22.8	35.0	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 양파는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘을 넣고 끓이다가 양파, 대파, 순두부 순서로 넣고 끓인다. 4. 소금으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
		양파	6.5	10.0	0	
		대파	0.7	1.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		참기름	0.3	0.5	0	
		소금	0.3	0.5	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
	브로콜리무침	브로콜리	22.8	35.0	0	1. 브로콜리는 한 입 크기로 썰어 끓는 물에 소금을 넣고 데친 뒤 행군다. 2. 브로콜리의 물기를 제거한 뒤 참기름, 소금, 깨를 넣고 무친다.
		참기름	0.7	1.0	0	
		소금	0.2	0.3	0	
		깨	0.1	0.1	0	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	0	
오후간식	채소주먹밥	백미	19.5	30.0	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 애호박, 양파, 당근은 다진다. 3. 팬에 식용유를 두르고 당근, 애호박, 양파 순서로 소금을 약간 넣어 볶는다. 4. 그릇에 밥을 담고 3의 채소와 진간장, 참기름, 깨를 넣고 버무린 뒤 적당한 크기로 주먹밥을 만든다.
		애호박	2.0	3.0	0	
		양파	2.0	3.0	0	
		당근	2.0	3.0	0	
		식용유	0.7	1.0	0	
		진간장	1.3	2.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		소금	0.1	0.2	0	
		깨	0.1	0.2	0	
	우유	우유	100.0	200.0	0	

## 10월 15일 (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	
	순두부백탕	순두부	22.8	35.0	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 양파는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘을 넣고 끓이다가 양파, 대파, 순두부 순서로 넣고 끓인다. 4. 소금으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
		양파	6.5	10.0	0	
		대파	0.7	1.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		참기름	0.3	0.5	0	
		소금	0.3	0.5	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
	쇠고기무볶음	쇠고기(우둔살)	26.0	40.0	0	1. 쇠고기와 무는 채 썰고, 대파는 송송 썬다. 2. 쇠고기는 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 후추, 청주를 섞어 양념장을 만든 뒤 재운다. 3. 팬에 식용유를 두르고 무와 대파를 볶는다. 4. 3에 2의 쇠고기를 넣고 볶는다.
		무	13.0	20.0	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	
	브로콜리무침	브로콜리	22.8	35.0	0	1. 브로콜리는 한 입 크기로 썰어 끓는 물에 소금을 넣고 데친 뒤 행군다. 2. 브로콜리의 물기를 제거한 뒤 참기름, 소금, 깨를 넣고 무친다.
		참기름	0.7	1.0	0	
		소금	0.2	0.3	0	
	백김치	백김치	13.0	20.0	0	
		백김치	13.0	20.0	0	
		백김치	13.0	20.0	0	
오후간식	채소주먹밥	백미	19.5	30.0	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 애호박, 양파, 당근은 다진다. 3. 팬에 식용유를 두르고 당근, 애호박, 양파 순서로 소금을 약간 넣어 볶는다. 4. 그릇에 밥을 담고 3의 채소와 진간장, 참기름, 깨를 넣고 버무린 뒤 적당한 크기로 주먹밥을 만든다.
		애호박	2.0	3.0	0	
		양파	2.0	3.0	0	
		당근	2.0	3.0	0	
		식용유	0.7	1.0	0	
		진간장	1.3	2.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		소금	0.1	0.2	0	
		깨	0.1	0.2	0	
	우유	우유	100.0	200.0	0	

## 10월 16일 (목) 조리법

급식 인원(명)	
1-2세	
3-5세	
교사	

※ 식수를 입력하면 제공량(g)이 자동계산됩니다. (폐기량 미포함)



구분	메뉴명	식재료명	1인량 (1-2세)	1인량 (3-5세)	제공량 (g)	조리법
오전간식	파프리카스틱	빨간파프리카 노란파프리카	13.0 13.0	20.0 20.0	0 0	1. 빨간파프리카, 노란파프리카를 얇거나 가늘게 스틱 모양으로 썰어 제공한다.
	호상발효유	호상발효유	90.0	90.0	0	
	수수밥	백미 수수	34.5 1.3	53.0 2.0	0 0	Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.
점심	감자국	감자	13.0	20.0	0	1. 적당량의 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	
	순살삼치구이	순살삼치	26.0	40.0	0	1. 팬에 식용유를 두르고 순살삼치를 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
		식용유	1.3	2.0	0	*주의. 영유아에게 생선 제공 시 가시를 주의해주세요.
	숙주당근나물	숙주	19.5	30.0	0	1. 숙주는 삶아서 찬물에 행궤 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	
	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	*주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
	우유	우유	100.0	200.0	0	

## 10월 17일 (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	
	맑은배춧국	배추	13.0	20.0	0	1. 적당량의 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	
	닭살카레조림	닭고기(가슴살)	26.0	40.0	0	1. 닭고기는 적당한 크기로 썰어 소금과 후추로 밑간을 한다. 2. 애호박, 양파, 당근, 대파는 적당한 크기로 썰고, 카레가루는 물에 잘 풀어둔다. 3. 냄비에 식용유를 두르고 1의 닭고기와 다진마늘을 넣어 볶다가 2의 채소를 넣고 함께 볶는다. 4. 3에 물을 부어 끓이다가 풀어 놓은 카레가루를 넣고 잘 저어가며 조린다.
		애호박	6.5	10.0	0	
		양파	6.5	10.0	0	
		당근	5.2	8.0	0	
		대파	0.7	1.0	0	
		다진마늘	0.7	1.0	0	
		식용유	1.0	1.5	0	
		카레가루	2.0	3.0	0	
		소금	0.2	0.3	0	
	연근들깨소스 무침	연근	22.8	35.0	0	1. 연근은 적당한 크기로 썰어 끓는 물에 식초를 넣어 삶은 후 물기를 제거한다. 2. 그릇에 들깨가루, 마요네즈, 올리브오일, 식초, 소금, 적당량의 물을 넣고 섞어 소스를 만든다. 3. 1의 연근에 2의 소스를 골고루 버무린다.  Tip. 1-2세의 경우 연근을 삶는 시간을 늘려 무르게 제공해 주세요.
		들깨가루	1.3	2.0	0	
		마요네즈	2.0	3.0	0	
		올리브오일	0.7	1.0	0	
		식초	0.7	1.0	0	
		소금	0.1	0.2	0	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	0	
오후간식	애호박채전	애호박	19.5	30.0	0	1. 애호박, 양파는 채 썬다. 2. 그릇에 1의 재료와 달걀, 밀가루, 소금, 적당량의 물을 넣어 반죽한다. 3. 팬에 식용유를 두르고 2의 반죽을 적당량 덜어 노릇하게 굽는다.
		양파	3.3	5.0	0	
		달걀	5.2	8.0	0	
		식용유	2.0	3.0	0	
		밀가루	6.5	10.0	0	
		소금	0.1	0.1	0	
	우유	우유	100.0	200.0	0	

## 10월 18일 (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	자른샤인머스켓	샤인머스켓	65.0	100.0	0	*주의. 샤인머스켓은 반드시 세로 방향 2-4등분으로 작게 자르고 가급적 껍질을 제거하여 제공하세요.
점심	칼국수	칼국수면	32.5	50.0	0	1. 적당량의 물에 멸치, 건다시마, 건새우로 육수를 낸다. 2. 감자와 양파는 얇게 적당한 크기로 썰고 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘, 칼국수면, 감자, 양파를 넣고 끓인다. 4. 국간장으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
		감자	6.5	10.0	0	
		양파	6.5	10.0	0	
		대파	0.7	1.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		국간장	1.3	2.0	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
		건새우	0.2	0.3	0	
점심	백미밥½	백미	16.3	25.0	0	
	쇠고기육전	쇠고기(우둔살)	26.0	40.0	0	1. 쇠고기는 얇게 전용으로 준비하여 소금, 후추로 밑간한다. 2. 1의 쇠고기에 밀가루, 달걀 순으로 옷을 입힌다. 3. 팬에 식용유를 두르고 2를 노릇하게 굽는다.
		밀가루	1.0	1.5	0	
		달걀	6.5	10.0	0	
		식용유	2.0	3.0	0	
		소금	0.1	0.2	0	
점심	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. *주의. 삶은달걀은 반드시 4-8등분으로 작게 잘라서 음료와 함께 제공하세요.
	우유	우유	100.0	200.0	0	

## 10월 20일 (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	키위	키위	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	
	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 우리나라면 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	
	어묵볶음	어묵	19.5	30.0	0	1. 어묵, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. 2. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 어묵, 양파, 당근을 넣고 볶는다. 3. 2에 진간장, 율리고당, 약간의 물을 넣어 볶는다. 4. 어묵이 부드럽게 익으면 참기름과 깨를 넣어 볶는다.
		양파	3.9	6.0	0	
		당근	2.0	3.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		식용유	0.7	1.0	0	
		진간장	0.7	1.0	0	
		율리고당	0.7	1.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		깨	0.1	0.1	0	
	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	시리얼	시리얼	13.0	20.0	0	
	우유	우유	100.0	200.0	0	

## 10월 21일 (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	과일샐러드	귤	19.5	30.0	0	1. 귤, 바나나, 사과는 적당한 크기로 썰고 마요네즈를 넣어 골고루 버무린다.
		바나나	19.5	30.0	0	
		사과	19.5	30.0	0	
		마요네즈	3.3	5.0	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	
	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	
	돼지고기수육 /간장소스	돼지고기(앞다리살)	26.0	40.0	0	1. 냄비에 적당한량의 물, 돼지고기, 양파, 대파, 통마늘, 된장, 월계수잎, 청주를 넣고 푹 삶는다. 2. 대파는 다진 뒤 진간장, 참기름, 깨소금을 섞어 간장소스를 만든다. 3. 돼지고기가 잘 익으면 한소끔 식힌 뒤 얇게 썰어 간장소스와 함께 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	
	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	
		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	짜장떡볶이 (3-5세)	쌀떡볶이떡	26.0	40.0	0	1. 쌀떡볶이떡은 물에 불린다. 2. 양배추, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. 3. 짜장가루는 물에 개어둔다. 4. 팬에 식용유를 두르고 쌀떡볶이떡, 양배추, 양파, 당근, 다진마늘을 넣고 볶다가 3의 짜장가루, 설탕, 적당한량의 물을 넣어 끓인다.  *주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
		양배추	3.3	5.0	0	
		양파	3.3	5.0	0	
		당근	1.3	2.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		식용유	1.0	1.5	0	
		짜장가루	3.3	5.0	0	
		설탕	0.1	0.2	0	
	채소짜장면 (1-2세)	중화면	19.5	30.0	0	1. 중화면은 삶아서 찬물에 행군 뒤 체에 발킨다. 2. 감자, 양파, 당근은 작게 깍둑 썬다. 3. 팬에 식용유와 춘장을 넣고 볶아낸다. 4. 팬에 식용유를 두르고 감자, 양파, 당근을 넣고 볶는다. 5. 4에 볶은 춘장, 설탕, 청주를 넣고 볶다가 적당한량의 물을 붓고 끓인다. 6. 채소가 다 익으면 전분물(전분:물 1:1)로 농도를 조절한다. 7. 그릇에 중화면을 담고 6의 짜장소스를 얹어낸다.  *주의. 영아의 경우 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 손가락으로 떠 먹을 수 있도록 배식해주세요.
		감자	3.3	5.0	0	
		양파	3.3	5.0	0	
		당근	3.3	5.0	0	
		식용유	1.3	2.0	0	
		춘장	3.3	5.0	0	
		전분	0.2	0.3	0	
		설탕	0.1	0.2	0	
	우유	우유	100.0	200.0	0	

## 10월 22일 (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	배	배	65.0	100.0	0	
점심	마파두부덮밥	백미	32.5	50.0	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 맞춘 뒤 밥 위에 얹어낸다.  Tip. 1-2세는 두반장을 제외하고 조리하세요.
		두부	26.0	40.0	0	
		돼지고기(다짐육)	6.5	10.0	0	
		청피망	3.3	5.0	0	
		양파	3.3	5.0	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	
		두반장	0.7	1.0	0	
		참기름	0.3	0.5	0	
		전분	0.3	0.5	0	
		설탕	0.1	0.2	0	
		소금	0.1	0.2	0	
	만둣국	물만두	26.0	40.0	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 양파는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘, 물만두, 양파를 넣고 끓인다. 4. 국간장으로 간을 하고 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
		양파	5.2	8.0	0	
		대파	0.7	1.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		국간장	0.7	1.0	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
	잔멸치볶음	건다시마	0.1	0.2	0	
		잔멸치	4.6	7.0	0	1. 마른 팬에 잔멸치를 달달 볶은 뒤 체에 내려 가루를 제거한다. 2. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 잔멸치, 올리고당, 참기름, 깨를 넣어 볶는다.
		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	배추김치	13.0	20.0	0	
오후간식	치즈빵	치즈빵	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	



## 10월 22일 (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	
	만둣국	물만두	26.0	40.0	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 양파는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘, 물만두, 양파를 넣고 끓인다. 4. 국간장으로 간을 하고 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
		양파	5.2	8.0	0	
		대파	0.7	1.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		국간장	0.7	1.0	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
	마파두부	두부	26.0	40.0	0	1. 두부는 깍둑 썰고, 돼지고기는 소금과 후추로 밑간을 한다. 2. 청피망, 양파, 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 냄비에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 돼지고기와 양파를 볶는다. 4. 3에 진간장, 굴소스, 두반장, 설탕을 넣고 볶다가 적당량의 물을 부어 끓인다. 5. 4에 두부, 청피망, 대파, 참기름을 넣어 끓인다. 6. 전분물(전분:물 1:1)을 풀어 농도를 맞춘다.  Tip. 1-2세는 두반장을 제외하고 조리하세요.
		돼지고기(다짐육)	6.5	10.0	0	
		청피망	3.3	5.0	0	
		양파	3.3	5.0	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	
		두반장	0.7	1.0	0	
		참기름	0.3	0.5	0	
		전분	0.3	0.5	0	
		설탕	0.1	0.2	0	
		소금	0.1	0.1	0	
	잔멸치볶음	잔멸치	4.6	7.0	0	1. 마른 팬에 잔멸치를 달달 볶은 뒤 체에 내려 가루를 제거한다. 2. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 잔멸치, 울리고당, 참기름, 깨를 넣어 볶는다.
		다진마늘	0.1	0.2	0	
		식용유	0.3	0.5	0	
		울리고당	0.7	1.0	0	
		참기름	0.3	0.5	0	
		깨	0.1	0.1	0	
	백김치	백김치	13.0	20.0	0	
오후간식	치즈빵	치즈빵	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	

## 10월 23일 (목) 조리법

급식 인원(명)	
1-2세	
3-5세	
교사	

※ 식수를 입력하면 제공량(g)이 자동계산됩니다. (폐기량 미포함)



구분	메뉴명	식재료명	1인량 (1-2세)	1인량 (3-5세)	제공량 (g)	조리법
오전간식	편감자	감자	52.0	80.0	0	1. 감자를 채반에 충분히 쪄 후 적당한 크기로 썰다.  *주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
	우유	우유	100.0	200.0	0	
점심	수수밥	백미	34.5	53.0	0	Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.
		수수	1.3	2.0	0	
	북어양팍국	북어채	2.0	3.0	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 북어채는 가시를 제거하고 씻은 뒤 적당한 길이로 썰다. 3. 양파는 적당한 크기로 썰고, 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썰다. 4. 냄비에 참기름을 두르고 북어채와 양파, 무를 달달 볶다가 육수를 붓고 끓인다. 5. 국물이 우러나면 소금으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다.  Tip. 1-2세는 북어채를 믹서기에 갈아서 북어가루로 사용해서도 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	
	메추리알장조림	메추리알	32.5	50.0	0	1. 메추리알은 삶은 뒤 찬물에 식혀 껍질을 벗긴다. 2. 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 후추, 청주, 적당한량의 물을 섞어 조림장을 만든다. 3. 냄비에 간 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	
	미역줄기볶음 (3-5세)	미역줄기	9.8	15.0	0	1. 미역줄기는 물에 여러 번 헹군 후 적당한 크기로 썰고, 양파는 채 썰다. 2. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 미역줄기, 양파를 넣고 볶는다. 3. 소금으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
		양파	3.3	5.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		식용유	0.3	0.5	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
	건파래볶음 (1-2세)	소금	0.1	0.1	0	1. 건파래는 잘게 찢고 이물질을 제거한다. 2. 실파는 송송 썰다. 3. 팬에 식용유를 두르고 약불에서 건파래를 달달 볶는다. 4. 3에 실파, 설탕, 소금, 깨를 넣어 골고루 볶아준 뒤 참기름으로 마무리한다.  Tip. 팬에 건파래와 식용유를 넣고 주물러서 전체적으로 식용유를 고루 묻혀준 뒤 약불에 볶으면 더 좋아요. Tip. 실파 대신에 쪽파를 사용하거나 대파를 얇게 썰어 사용해도 돼요.
		건파래	3.3	5.0	0	
		실파	0.7	1.0	0	
		식용유	0.7	1.0	0	
		참기름	1.3	2.0	0	
		설탕	0.3	0.5	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	으깬견과요거트	호두	3.3	5.0	0	1. 호두와 아몬드는 마른 팬에 볶은 뒤 절구에 찧거나 믹서기에 곱게 간다. 2. 호상발효유에 1의 견과를 섞는다.
		아몬드	3.3	5.0	0	
		호상발효유	58.5	90.0	0	

## 10월 24일 (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	사과	사과	65.0	100.0	0	
점심	백미밥	백미	35.8	55.0	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	
	쇠고기오이볶음	쇠고기(우둔살)	26.0	40.0	0	1. 쇠고기와 오이는 짧게 채 썬다. 2. 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 후추를 섞어 쇠고기를 재운다. 3. 팬에 2의 쇠고기를 볶다가 오이를 넣고 달달 볶는다.
		오이	6.5	10.0	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 찢고, 대파는 다진다. 2. 끓는 물에 느타리버섯을 넣고 데친 뒤 찬물에 헹궈 물기를 꼭 짠다. 3. 그릇에 2와 다진대파, 참기름, 소금, 깨를 넣고 조물조물 무친다.
		대파	0.7	1.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		소금	0.1	0.1	0	
		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	두부유부초밥	백미	13.0	20.0	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 두부는 면보에 넣어 물기를 꼭 짠다. 3. 당근은 다진 뒤 식용유를 두른 팬에 볶아낸다. 4. 식초, 설탕, 소금, 소량의 물을 섞어 단춧물을 만든다. 5. 밥에 2의 두부, 3의 당근, 4의 단춧물, 검은깨를 넣어 골고루 섞은 뒤 조미유부에 넣어 채운다.
		두부	13.0	20.0	0	
		조미유부	7.8	12.0	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	

## 10월 25일 (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	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	
점심	백미밥	백미	35.8	55.0	0	
	조갯살맑은국	조갯살	19.5	30.0	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 조갯살은 깨끗이 씻어 체에 밭치고, 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 무와 다진마늘을 넣고 끓인다. 4. 3에 조갯살, 대파, 소금, 후추를 넣고 끓인다.
		무	6.5	10.0	0	
		대파	1.3	2.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		소금	0.1	0.2	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
	닭살양념구이	닭고기(다리살)	26.0	40.0	0	1. 다진마늘, 진간장, 매실청, 참기름, 설탕, 후추, 청주, 적당량의 물을 섞어 양념장을 만든다. 2. 닭고기를 1의 양념장에 재운다. 3. 팬에 식용유를 두르고 2의 닭고기를 구운 뒤 적당한 크기로 썬다.
		다진마늘	0.7	1.0	0	
		식용유	0.7	1.0	0	
		진간장	1.3	2.0	0	
		매실청	0.7	1.0	0	
		참기름	0.3	0.5	0	
		설탕	0.1	0.2	0	
	깻잎나물	깻잎	9.8	15.0	0	1. 깻잎은 끓는 물에 소금을 넣고 데친 뒤 찬물에 헹궈 물기를 제거한다. 2. 1의 깻잎을 잘게 썰어 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.
		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	배추전	배추	22.8	35.0	0	1. 배추에 소금을 뿌려 잠시 절인 뒤 물에 헹군다. 2. 밀가루, 소금, 적당량의 물을 섞어 반죽을 만든다. 3. 1의 배추를 2의 반죽에 담가 적신 뒤 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다. 4. 적당한 크기로 썰어 제공한다.
		밀가루	9.8	15.0	0	
		식용유	2.0	3.0	0	
		소금	0.2	0.3	0	

## 10월 27일 (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.
	근대원장국	근대 무 대파 다진마늘 된장 멸치 건다시마	9.8 5.2 0.7 0.3 1.3 0.7 0.1	15.0 8.0 1.0 0.5 2.0 1.0 0.2	0 0 0 0 0 0 0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 근대는 적당한 크기로 썰고, 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 무, 다진마늘, 된장을 넣어 끓이다가 근대와 대파를 넣고 푹 끓인다.
	간장제육볶음	돼지고기(앞다리살) 애호박 양파 당근 다진마늘 진간장 참기름 올리고당 설탕	26.0 3.3 2.0 2.0 0.7 1.0 0.7 0.7 0.1	40.0 5.0 3.0 3.0 1.0 1.5 1.0 1.0 0.2	0 0 0 0 0 0 0 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.
	콩나물무침	콩나물 대파 참기름 소금 깨	22.8 0.7 0.7 0.1 0.1	35.0 1.0 1.0 0.2 0.1	0 0 0 0 0	1. 콩나물은 삶아서 찬물에 헹궈 물기를 제거하여 적당한 크기로 썬다. 2. 대파는 다진다. 3. 콩나물, 다진대파, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.
	배추김치(3-5세)	배추김치	13.0	20.0	0	
	백김치(1-2세)	백김치	13.0	20.0	0	
	팬케이크	팬케이크가루 우유 달걀	16.3 9.8 3.3	25.0 15.0 5.0	0 0 0	1. 팬케이크가루에 우유, 달걀, 적당한량의 물을 넣고 섞는다. 2. 팬에 반죽을 적당한량 부어 기포가 올라오면 뒤집어 굽는다.  *주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
	우유	우유	100.0	200.0	0	
오후간식						

## 10월 28일 (화) 조리법

급식 인원(명)	
1-2세	
3-5세	
교사	

☞ 식수를 입력하면 제공량(g)이 자동계산됩니다. (폐기량 미포함)



구분	메뉴명	식재료명	1인량 (1-2세)	1인량 (3-5세)	제공량 (g)	조리법
오전간식	당근스틱	당근	26.0	40.0	0	1. 당근을 얇거나 가늘게 스틱 모양으로 썰어 제공한다.
	호상발효유	호상발효유	90.0	90.0	0	
점심	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	
	감자달걀국	감자	9.8	15.0	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 감자와 양파는 적당한 크기로 썰고, 달걀은 그릇에 풀고, 대파는 송송 썬다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 다진마늘과 감자를 달달 볶다가 육수를 붓고 끓인다. 4. 달걀과 양파를 넣고 국간장과 소금으로 간을 한다. 5. 감자가 익으면 대파를 넣고 한소끔 끓인다.
		달걀	6.5	10.0	0	
		양파	2.0	3.0	0	
		대파	0.7	1.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		국간장	0.7	1.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		소금	0.1	0.2	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
	오징어채소볶음 (3-5세)	오징어	26.0	40.0	0	1. 오징어, 양배추, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. 2. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 양배추, 양파, 당근을 볶는다. 3. 2에 오징어, 진간장, 참기름, 설탕, 깨, 후추, 청주를 넣고 볶는다.
		양배추	5.2	8.0	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	
	새우채소볶음 (1-2세)	새우살	29.3	45.0	0	1. 새우살과 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. 2. 새우살은 후추와 청주로 밑간을 한다. 3. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 2의 새우살을 넣고 볶는다. 4. 3에 양파, 당근, 참기름, 소금을 넣고 센불에서 재빨리 볶은 후 깨를 넣는다.
		양파	5.2	8.0	0	
		당근	3.3	5.0	0	
		다진마늘	0.7	1.0	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	
	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	
		백김치(1-2세)	13.0	20.0	0	
오후간식	옥수수채소전	옥수수(통조림)	9.8	15.0	0	1. 옥수수통조림은 체에 밭쳐 물기를 제거한다. 2. 당근, 양파, 청피망은 다진다. 3. 그릇에 1과 2, 밀가루, 소금, 적당한량의 물을 넣고 골고루 섞는다. 4. 팬에 식용유를 두르고 3의 반죽을 적당한 덩어리 노릇하게 굽는다.
		당근	2.0	3.0	0	
		양파	2.0	3.0	0	
		청피망	2.0	3.0	0	
		밀가루	5.2	8.0	0	
		식용유	2.0	3.0	0	
		소금	0.1	0.2	0	
	우유	우유	100.0	200.0	0	

## 10월 29일 (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	꿀	꿀	65.0	100.0	0	
점심	쇠불고기덮밥	백미	32.5	50.0	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 쇠고기는 불고깃감으로 준비하고 양파, 당근, 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 다진마늘, 진간장, 올리고당, 참기름, 설탕, 후추, 청주, 적당량의 물을 섞어 양념장을 만들어 쇠고기를 재운다. 4. 팬에 3의 쇠고기를 볶다가 양파, 당근, 대파를 넣어 볶는다. 5. 그릇에 밥을 담고 4를 얹어낸다.
		쇠고기(우둔살)	26.0	40.0	0	
		양파	6.5	10.0	0	
		당근	3.3	5.0	0	
		대파	3.3	5.0	0	
		다진마늘	1.3	2.0	0	
		진간장	0.7	1.0	0	
		올리고당	0.7	1.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		설탕	0.1	0.2	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	
	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	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	0	
		배추김치	13.0	20.0	0	
오후간식	간장비빔국수	소면	19.5	30.0	0	1. 소면은 삶은 뒤 찬물에 여러 번 행구고 체에 발쳐 물기를 제거한다. 2. 애호박, 양파, 당근은 짧게 채 썬 뒤 식용유를 두른 팬에 소금을 약간 넣어 각각 볶아낸다. 3. 그릇에 소면과 2의 채소, 진간장, 참기름, 설탕, 깨를 넣고 골고루 버무린다.  *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	

## 10월 29일 (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	굴	굴	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	
	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	
	애호박볶음	올리고당	0.7	1.0	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.
		설탕	0.1	0.2	0	
		애호박	22.8	35.0	0	
		양파	3.3	5.0	0	
다진마늘		0.3	0.5	0		
식용유		0.3	0.5	0		
참기름		0.7	1.0	0		
백김치	소금	0.1	0.2	0		
	깨	0.1	0.1	0		
오후간식	간장비빔국수	백김치	13.0	20.0	0	1. 소면은 삶은 뒤 찬물에 여러 번 행구고 체에 밭쳐 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.
		소면	19.5	30.0	0	
		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	



## 10월 30일 (목) 조리법

급식 인원(명)	
1-2세	
3-5세	
교사	

\*식수를 입력하면 제공량(g)이 자동계산됩니다. (폐기량 미포함)



구분	메뉴명	식재료명	1인량 (1-2세)	1인량 (3-5세)	제공량 (g)	조리법
오전간식	모닝빵	모닝빵	19.5	30.0	0	*주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
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	
	너비아니구이	돼지고기(등심)	32.5	50.0	0	1. 돼지고기는 직사각형의 적당한 크기로 저며 칼등으로 살짝 두드린다. 2. 사과를 갈아서 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 후추, 청주, 적당한량의 물과 섞어 양념장을 만든다. 3. 돼지고기를 양념장에 재운 뒤 팬에 구워 깨를 뿌린다.
		사과	2.0	3.0	0	
		다진마늘	0.7	1.0	0	
		진간장	1.3	2.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		설탕	0.3	0.5	0	
	배추나물	배추	22.8	35.0	0	1. 배추는 적당한 크기로 썰어 줄기 먼저 넣고 잎을 넣어 데친 뒤 찬물에 행궤 물기를 제거한다. 2. 대파는 다진다. 3. 1의 배추, 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	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	0	
오후간식	약밥	약밥	39.0	60.0	0	*주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
	우유100ml	우유	100.0	100.0	0	

## 10월 31일 (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	배	배	65.0	100.0	0	
점심	백미밥	백미	35.8	55.0	0	
	쇠고기뭇국	쇠고기(양지)	9.8	15.0	0	1. 적당한량의 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	
	순살찜닭	닭고기(가슴살)	26.0	40.0	0	1. 닭고기, 감자, 양파, 당근, 대파는 적당한 크기로 썬다. 2. 다진마늘, 진간장, 참기름, 울리고당, 설탕, 후추, 청주를 넣어 양념장을 만든다. 3. 냄비에 식용유를 두르고 닭고기, 감자, 당근을 넣어 볶은 뒤 2의 양념장과 적당한량의 물을 넣고 끓인다. 4. 자작하게 조리하면 양파와 대파를 넣고 잠시 더 끓인다.  Tip. 닭고기는 가슴살과 다리살을 섞어서 사용해도 돼요.
		감자	9.8	15.0	0	
		양파	3.3	5.0	0	
		당근	3.3	5.0	0	
		대파	0.7	1.0	0	
		다진마늘	0.7	1.0	0	
		식용유	0.7	1.0	0	
		진간장	1.3	2.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		울리고당	0.7	1.0	0	
		설탕	1.3	2.0	0	
	참나물두부무침	참나물	13.0	20.0	0	1. 참나물은 적당한 길이로 썰어 데친 뒤 찬물에 헹궈 물기를 제거한다. 2. 두부는 등심등성 썰어 데친 뒤 면포로 물기를 꼭 짠다. 3. 참나물에 두부, 참기름, 소금, 깨소금을 넣어 조물조물 무친다.
		두부	13.0	20.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		소금	0.1	0.2	0	
	배추김치(3-5세)	배추김치	13.0	20.0	0	
			13.0	20.0	0	
	백김치(1-2세)	백김치	13.0	20.0	0	
			13.0	20.0	0	
오후간식	파프리카잡채	당면	9.8	15.0	0	1. 당면은 물에 불려 삶은 뒤 적당한 길이로 썬다. 2. 빨간파프리카, 노란파프리카, 양파는 채 썰어 식용유를 두른 팬에 볶아낸다. 3. 시금치는 데쳐서 헹군 뒤 물기를 제거하고, 적당한 길이로 썰어 참기름과 소금을 넣고 조물조물 무친다. 4. 그릇에 당면, 빨간파프리카, 노란파프리카, 시금치, 양파, 진간장, 참기름, 설탕, 깨를 넣어 버무린다.  *주의. 영아의 경우 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 손가락으로 떠 먹을 수 있도록 배식해주세요.
		빨간파프리카	3.3	5.0	0	
		노란파프리카	3.3	5.0	0	
		시금치	3.3	5.0	0	
		양파	3.3	5.0	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	

## 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	배	배	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	
	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 행궤 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	
오후간식	배추김치(3-5세)	배추김치	13.0	20.0	0	
	백김치(1-2세)	백김치	13.0	20.0	0	
	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 헹궈 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	꿀	꿀	65.0	100.0	0	
점심	수수밥	백미 수수	34.5 1.3	53.0 2.0	0 0	Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.
	미역국	건미역 참기름 국간장 멸치 건다시마	0.7 1.3 1.3 0.7 0.1	1.0 2.0 2.0 1.0 0.2	0 0 0 0 0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 건미역은 충분히 불려서 여러 번 문질러 씻은 뒤 적당한 크기로 썬다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 미역과 국간장을 넣고 달달 볶는다. 4. 3에 육수를 붓고 푹 끓인다.
	돼지갈비찜 (3-5세)	돼지고기(갈비살) 무 양파 당근 대파 다진마늘 진간장 참기름 설탕	26.0 5.2 3.3 3.3 1.3 0.7 1.3 0.7 0.2	40.0 8.0 5.0 5.0 2.0 1.0 2.0 1.0 0.3	0 0 0 0 0 0 0 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.
	돼지불고기 (1-2세)	돼지고기(앞다리살) 양파 당근 대파 다진마늘 진간장 참기름 올리고당 설탕	26.0 5.2 3.3 1.3 0.7 1.3 0.7 0.7 0.1	40.0 8.0 5.0 2.0 1.0 2.0 1.0 1.0 0.2	0 0 0 0 0 0 0 0 0	1. 돼지고기는 불고깃감으로 준비한다. 2. 양파, 당근, 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 다진마늘, 진간장, 참기름, 올리고당, 설탕, 청주, 후추를 섞어 양념장을 만들고 돼지고기, 양파를 넣어 재운다. 4. 팬에 3의 돼지고기를 넣고 볶다가 당근, 대파를 넣고 자작하게 볶는다.
	감자당근채볶음	감자 당근 식용유 참기름 소금 깨	19.5 3.3 1.3 0.7 0.3 0.1	30.0 5.0 2.0 1.0 0.5 0.1	0 0 0 0 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.
	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	