

# 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
11월 03일	돼지고기잡채덮밥	백미	26.0	40.0	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 당면은 물에 불려 삶은 뒤 적당한 길이로 썬다. 3. 돼지고기는 채 썰어 소금과 후추로 밑간을 하고 팬에 볶아낸다. 4. 시금치는 데쳐서 행구어 물기를 제거한 뒤 적당한 길이로 썰어 소금과 참기름을 넣고 조물조물 무친다. 5. 양파와 당근은 채 썰어 식용유를 두른 팬에 볶아낸다. 6. 팬에 다진마늘, 진간장, 설탕, 소량의 물을 넣고 끓이다가 돼지고기, 당면, 시금치, 양파, 당근, 참기름, 깨를 넣고 볶는다. 7. 밥 위에 6의 잡채를 얹어낸다.
		돼지고기(등심)	9.8	15.0	0	
		당면	5.2	8.0	0	
		시금치	3.3	5.0	0	
		양파	3.3	5.0	0	
		당근	2.0	3.0	0	
		다진마늘	0.2	0.3	0	
		식용유	1.0	1.5	0	
		진간장	0.7	1.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		설탕	0.1	0.1	0	
		소금	0.1	0.2	0	
		깨	0.1	0.1	0	
	미역국	건미역	0.7	1.0	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 건미역은 충분히 불려서 여러 번 문질러 씻은 뒤 적당한 크기로 썬다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 2의 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	
11월 04일	쇠고기쌀국수	쌀국수면	32.5	50.0	0	1. 적당한량의 물에 쇠고기, 양파, 대파, 통마늘을 넣어 끓인다. 2. 쌀국수면은 물에 담가 불린다. 3. 양파는 얇게 채 썰고, 쪽파는 송송 썬다. 4. 쇠고기는 건져내서 잘게 찢고, 육수는 걸러둔다. 5. 쌀국수면을 삶아 행구고 물기를 제거한 뒤 그릇에 담는다. 6. 걸러둔 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	
11월 05일	유부초밥	백미	26.0	40.0	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 당근, 양파는 다져서 식용유를 두른 팬에 볶아낸다. 3. 식초, 설탕, 소금, 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	
		설탕	0.7	1.0	0	
		소금	0.3	0.5	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	

11월 06일	쇠고기브로콜리 주먹밥	백미	29.3	45.0	0	1. 백미는 불려서 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 쇠고기는 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 후추로 밑간한다. 3. 브로콜리, 당근, 양파는 잘게 다진다. 4. 식용유를 두른 팬에 쇠고기를 볶다가 3의 재료를 넣고 더 볶는다. 5. 밥은 고슬고슬하게 하여 4의 재료와 참기름, 깨소금을 넣고 주먹밥을 만든다.
		쇠고기(다짐육)	9.8	15.0	0	
		브로콜리	7.8	12.0	0	
		당근	4.6	7.0	0	
		양파	4.6	7.0	0	
		다진마늘	0.7	1.0	0	
		식용유	1.0	1.5	0	
		진간장	1.3	2.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		설탕	0.7	1.0	0	
		깨소금	0.7	1.0	0	
	두부맑은국	두부	13.0	20.0	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 두부는 깍둑 썰고, 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 무와 다진마늘을 넣고 끓이다가 두부를 넣고 끓인다. 4. 국간장과 소금으로 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	0.3	0.5	0	
		소금	0.1	0.2	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
11월 07일	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 닭고기는 건져내어 찢고, 육수용 대파는 건져낸다. 4. 육수에 칼국수면, 애호박, 당근, 다진마늘을 넣고 끓으면 찢은 닭고기, 대파를 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 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
11월 10일	두부채소주먹밥	백미	26.0	40.0	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 두부는 살짝 데쳐 물기를 제거한 후 으깨고, 당근과 양파는 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	
		소금	0.3	0.5	0	
	애호박된장국	애호박	16.3	25.0	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 애호박, 무, 양파는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 무, 다진마늘을 넣고 끓인다. 4. 3에 된장을 풀고 애호박과 양파를 넣고 끓인다. 5. 대파를 넣고 한소끔 끓인다.
		무	5.2	8.0	0	
		양파	3.3	5.0	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	
11월 11일	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, 우유, 적당한량의 물을 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	
		식용유	0.7	1.0	0	
		우유	32.5	50.0	0	
		유아치즈	3.3	5.0	0	
		소금	0.3	0.5	0	
	오이피클	오이	13.0	20.0	0	1. 오이와 레몬은 적당한 크기로 썬다. 2. 냄비에 적당한량의 물, 식초, 설탕, 소금, 월계수잎, 통후추를 넣고 끓여 피클물을 만든다. 3. 오이, 레몬, 2의 피클물을 용기에 넣고 숙성시킨다.
		레몬	2.0	3.0	0	
		식초	0.7	1.0	0	
		설탕	0.3	0.5	0	
		소금	0.1	0.2	0	
		월계수잎	0.1	0.1	0	
		통후추	0.1	0.1	0	
11월 12일	돼지고기김치볶음밥	백미	26.0	40.0	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 돼지고기는 적당한 크기로 썰고, 배추김치는 양념을 덜어낸 뒤 작게 썰고, 양파는 다진다. 3. 팬에 식용유를 두르고 양파를 볶다가 돼지고기와 배추김치를 넣고 함께 볶는다. 4. 3에 밥을 넣고 골고루 섞으며 볶다가 참기름으로 마무리한다.  Tip. 1-2세는 배추김치를 씻어서 조리하세요.
		돼지고기(목심)	13.0	20.0	0	
		배추김치	9.8	15.0	0	
		양파	3.3	5.0	0	
		식용유	0.7	1.0	0	
		참기름	0.3	0.5	0	
	청경채맑은국	청경채	13.0	20.0	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 청경채와 무는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘과 무를 넣고 끓이다가 청경채를 넣어 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	
		건다시마	0.1	0.2	0	

11월 13일	단호박영양밥 /양념장	백미	13.0	20.0	0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 백미와 찹쌀은 불린다.</li> <li>2. 단호박과 고구마는 작게 깍둑 썰고, 대파는 다진다.</li> <li>3. 다진대파, 진간장, 참기름, 설탕, 깨를 섞어 양념장을 만든다.</li> <li>4. 백미와 찹쌀에 단호박, 고구마를 얹어 밥을 짓는다.</li> <li>5. 단호박영양밥에 3의 양념장을 곁들인다.</li> </ol>
		찹쌀	13.0	20.0	0	
		단호박	13.0	20.0	0	
		고구마	6.5	10.0	0	
		대파	2.0	3.0	0	
		진간장	2.0	3.0	0	
		참기름	1.3	2.0	0	
		설탕	0.1	0.1	0	
		깨	0.1	0.2	0	
	감자양팍국	감자	16.3	25.0	0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.</li> <li>2. 감자와 양파는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다.</li> <li>3. 냄비에 참기름을 두르고 감자, 양파, 다진마늘, 소금을 넣고 달달 볶다가 육수를 붓고 푹 끓인다.</li> <li>4. 국간장으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다.</li> </ol>
		양파	3.3	5.0	0	
		대파	0.7	1.0	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	
11월 14일	쇠고기배추덮밥	백미	26.0	40.0	0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다.</li> <li>2. 쇠고기와 배추는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다.</li> <li>3. 그릇에 진간장, 된장, 설탕, 청주, 적당한량의 물을 넣고 섞어 양념을 만든다.</li> <li>4. 식용유를 두른 팬에 다진마늘을 볶다가 쇠고기와 3의 양념을 넣어 볶는다.</li> <li>5. 4에 배추, 대파, 후추를 넣고 함께 볶는다.</li> <li>6. 5에 전분물(전분:물 1:1)을 넣어 농도를 맞춘다.</li> <li>7. 그릇에 밥을 담아 6을 얹어낸다.</li> </ol>
		쇠고기(우둔살)	13.0	20.0	0	
		배추	13.0	20.0	0	
		대파	2.0	3.0	0	
		다진마늘	1.3	2.0	0	
		식용유	0.7	1.0	0	
		진간장	0.7	1.0	0	
		된장	1.3	2.0	0	
		설탕	0.7	1.0	0	
		전분	2.0	3.0	0	
	숙주뭇국	숙주	9.8	15.0	0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.</li> <li>2. 숙주는 적당한 길이로 썰고, 무는 채 썰고, 대파는 송송 썬다.</li> <li>3. 냄비에 참기름을 두르고 무와 다진마늘을 넣고 달달 볶는다.</li> <li>4. 3에 육수를 붓고 끓인다.</li> <li>6. 국물이 우러나면 숙주와 대파를 넣고 끓인 뒤 소금으로 간을 한다.</li> </ol>
		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	

## 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
11월 17일	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 볶아낸다.
		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	
		설탕	0.3	0.5	0	
		소금	0.1	0.2	0	
11월 18일	오징어볶음밥 (3-5세)	백미	26.0	40.0	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 오징어는 깨끗이 손질하여 적당한 크기로 썬다. 3. 당근, 양파는 다지고, 대파는 송송 썬다. 4. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 오징어, 청주, 후추를 넣고 볶는다. 5. 4에 3의 채소를 넣고 함께 볶는다. 6. 5에 밥, 진간장, 참기름을 넣고 골고루 섞으며 볶는다.
		오징어	9.8	15.0	0	
		당근	3.3	5.0	0	
		양파	3.3	5.0	0	
		대파	2.0	3.0	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	
	새우볶음밥 (1-2세)	백미	26.0	40.0	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 새우살은 적당한 크기로 썬다. 3. 당근, 양파는 다지고, 대파는 송송 썬다. 4. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 새우살, 청주, 후추를 넣고 볶는다. 5. 4에 3의 채소를 넣고 함께 볶는다. 6. 5에 밥, 진간장, 참기름을 넣고 골고루 섞으며 볶는다.
		새우살	9.8	15.0	0	
		당근	3.3	5.0	0	
		양파	3.3	5.0	0	
		대파	2.0	3.0	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	
	들깨묵국	무	19.5	30.0	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 무는 짧게 채 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 무, 다진마늘, 소금을 넣어 달달 볶다가 육수를 부어 푹 끓인다. 4. 국간장으로 간을 하고, 대파와 들깨가루를 넣어 한소끔 끓인다.
		대파	0.7	1.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		국간장	0.3	0.5	0	
		들깨가루	1.0	1.5	0	
		소금	0.1	0.2	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	

11월 19일	쇠고기시금치 주먹밥	백미 쇠고기(다짐육) 시금치 다진마늘 식용유 진간장 참기름 소금	26.0 13.0 13.0 0.3 0.7 1.3 0.7 0.1	40.0 20.0 20.0 0.5 1.0 2.0 1.0 0.2	0 0 0 0 0 0 0 0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다.</li> <li>2. 시금치는 끓는 물에 소금을 넣고 데친 뒤 찬물에 헹궈 물기를 제거한다.</li> <li>3. 시금치를 잘게 썰어 참기름과 소금을 넣고 무친다.</li> <li>4. 팬에 식용유를 두르고 쇠고기, 다진마늘, 소금을 넣어 볶는다.</li> <li>5. 밥에 쇠고기, 시금치, 진간장, 참기름을 넣고 버무린 뒤 적당한 크기로 주먹밥을 만든다.</li> </ol>
	김치국	배추김치 두부 무 대파 국간장 멸치 건다시마	13.0 9.8 5.2 0.7 0.3 0.7 0.1	20.0 15.0 8.0 1.0 0.5 1.0 0.2	0 0 0 0 0 0 0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.</li> <li>2. 배추김치는 양념을 덜어내고 적당한 크기로 썬다.</li> <li>3. 두부는 깍둑 썰고, 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다.</li> <li>4. 육수에 배추김치와 무를 넣고 끓인다.</li> <li>5. 김치가 부드러워지면 두부와 대파를 넣고 국간장으로 간을 한다.</li> </ol> <p>Tip. 1-2세는 배추김치를 씻어서 조리하세요.</p>
11월 20일	돼지고기카레덮밥	백미 돼지고기(등심) 감자 당근 양파 식용유 카레가루 소금	26.0 13.0 3.3 3.3 3.3 1.3 3.3 0.1	40.0 20.0 5.0 5.0 5.0 2.0 5.0 0.2	0 0 0 0 0 0 0 0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다.</li> <li>2. 돼지고기, 감자, 당근, 양파는 적당한 크기로 썬다.</li> <li>3. 냄비에 식용유를 두르고, 돼지고기, 감자, 당근, 양파, 소금을 넣고 볶다가 적당한량의 물을 부어 끓인다.</li> <li>4. 3에 카레가루를 넣어 약불에서 저어가며 끓인다.</li> <li>5. 돼지고기와 채소가 익고 농도가 적당해지면 밥 위에 4의 카레소스를 얹어낸다.</li> </ol>
	버섯된장국	느타리버섯 팽이버섯 무 대파 다진마늘 된장 멸치 건다시마	6.5 3.3 5.2 0.7 0.3 1.3 0.7 0.1	10.0 5.0 8.0 1.0 0.5 2.0 1.0 0.2	0 0 0 0 0 0 0 0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.</li> <li>2. 느타리버섯은 잘게 찢고, 팽이버섯은 적당한 길이로 썬다.</li> <li>3. 무는 작게 나박 썰고, 대파는 송송 썬다.</li> <li>4. 육수에 된장을 풀고 무, 다진마늘을 넣고 끓이다가 느타리버섯을 넣는다.</li> <li>5. 팽이버섯과 대파를 넣고 한소끔 끓인다.</li> </ol>
11월 21일	닭고기간장볶음밥	백미 닭고기(가슴살) 당근 양파 대파 식용유 진간장 참기름 소금	32.5 13.0 9.8 0.7 3.3 0.7 1.3 0.3 0.3	50.0 20.0 15.0 1.0 5.0 1.0 2.0 0.5 0.5	0 0 0 0 0 0 0 0 0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다.</li> <li>2. 닭고기는 적당한 크기로 썰어 소금과 후추로 밑간을 한다.</li> <li>3. 당근, 양파, 대파는 다진다.</li> <li>4. 식용유를 두른 팬에 다진대파를 볶아 향을 낸 뒤 닭고기, 당근, 양파를 넣고 볶는다.</li> <li>5. 4에 밥, 진간장, 참기름을 넣어 골고루 볶는다.</li> </ol>
	복어국	복어채 무 대파 참기름 소금 멸치 건다시마	2.0 6.5 0.7 1.0 0.1 0.7 0.1	3.0 10.0 1.0 1.5 0.2 1.0 0.2	0 0 0 0 0 0 0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.</li> <li>2. 복어채는 가시를 제거하고 씻은 뒤 적당한 길이로 썬다.</li> <li>3. 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다.</li> <li>4. 냄비에 참기름을 두르고 복어채와 무를 달달 볶다가 육수를 붓고 끓인다.</li> <li>5. 국물이 우러나면 소금으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다.</li> </ol> <p>Tip. 1-2세는 복어채를 믹서기에 갈아서 복어가루로 사용하셔도 됩니다.</p>

## 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
11월 24일	쇠고기콩나물밥 /양념장	백미	26.0	40.0	0	1. 백미는 불리고 콩나물은 다듬어 씻은 후 물기를 뺀다. 2. 쇠고기는 적당한 채 썬 뒤 진간장, 참기름, 후추로 밑간을 한다. 3. 대파는 다진다. 4. 백미에 콩나물과 2의 쇠고기를 얹고 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. 5. 다진대파, 진간장, 참기름, 깨소금을 섞어 양념장을 만든다. 6. 쇠고기콩나물밥에 5의 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	
	양배추맑은국	양배추	9.8	15.0	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 양배추와 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 육수에 2의 채소와 다진마늘을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
		대파	5.2	8.0	0	
		다진마늘	0.7	1.0	0	
		소금	0.3	0.5	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
11월 25일	순두부달걀덮밥	백미	26.0	40.0	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 당근과 양파는 다지고, 대파는 송송 썬다. 3. 식용유를 두른 팬에 대파를 볶다가 당근, 양파를 넣어 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	16.3	25.0	0	
		달걀	9.8	15.0	0	
		당근	2.0	3.0	0	
		양파	3.3	5.0	0	
		대파	0.7	1.0	0	
		식용유	1.3	2.0	0	
		진간장	0.7	1.0	0	
		굴소스	0.3	0.5	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	
		참기름	0.7	1.0	0	
		국간장	0.7	1.0	0	
		소금	0.1	0.2	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
11월 26일	치즈채소볶음밥	백미	26.0	40.0	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 감자, 당근, 양파는 다지고, 유아치즈는 작게 썬다. 3. 식용유를 두른 팬에 감자, 당근, 양파, 소금을 넣고 볶는다. 4. 3에 밥, 참기름을 넣고 볶는다. 5. 불을 끄고 유아치즈를 넣어 골고루 섞는다.
		유아치즈	6.5	10.0	0	
		감자	3.3	5.0	0	
		당근	3.3	5.0	0	
		양파	3.3	5.0	0	
		식용유	0.7	1.0	0	
		참기름	0.7	1.0	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	
		건다시마	0.1	0.2	0	

11월 27일	꼬마김밥	백미	26.0	40.0	0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다.</li> <li>2. 단무지는 가는 스틱으로 썬다.</li> <li>3. 당근은 가는 스틱으로 썰어 식용유를 두른 팬에 볶아낸다.</li> <li>4. 달걀은 지단을 만들어 채 썬다.</li> <li>5. 시금치는 데쳐서 행군 뒤 물기를 제거한 후 참기름과 소금을 넣고 무친다.</li> <li>6. 밥에 참기름, 소금, 깨를 넣어 버무린다.</li> <li>7. 김밥김에 밥을 깔고 단무지, 당근, 달걀, 시금치를 넣고 만 뒤 적당한 크기로 썬다.</li> </ol>
		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	
		깨	0.3	0.5	0	
	맑은배춧국	배추	13.0	20.0	0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.</li> <li>2. 배추와 무는 적당한 길이로 썰고 대파는 송송 썬다.</li> <li>3. 육수에 배추, 무, 다진마늘을 넣고 끓인다.</li> <li>4. 배추가 부드러워지면 국간장과 소금으로 간을 한 뒤 대파를 넣고 한소끔 끓인다.</li> </ol>
		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	
11월 28일	돼지고기채소 주먹밥	백미	26.0	40.0	0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 백미는 불려서 고슬하게 밥을 짓는다.</li> <li>2. 돼지고기는 적당한 크기로 썰어 진간장, 참기름, 설탕, 후추로 밑간한 뒤 팬에 볶아낸다.</li> <li>3. 당근, 양파는 다진 뒤 식용유를 두른 팬에 볶아낸다.</li> <li>4. 밥에 2의 돼지고기, 3의 채소, 진간장, 참기름, 깨를 넣어 버무린 뒤 적당한 크기로 주먹밥을 만든다.</li> </ol>
		돼지고기(등심)	9.8	15.0	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	
	유붓국	유부	3.3	5.0	0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 적당한량의 물에 멸치, 건다시마, 양파, 무로 육수를 낸다.</li> <li>2. 유부는 한 번 데친 뒤 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다.</li> <li>3. 육수에 데친 유부, 대파를 넣고 한소끔 끓인 뒤 국간장으로 간을 한다.</li> </ol>
		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	