

11월 1일 (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	당근수프	당근	26.0	40.0	0	1. 당근, 양파는 적당한 크기로 듬성듬성 썬다. 2. 팬에 올리브유를 두르고 1의 채소를 볶다가 소량의 물을 붓고 끓인다. 3. 2의 채소가 익으면 블렌더로 곱게 간다. 4. 3을 냄비에 넣고 우유를 넣어 끓인 뒤 설탕과 소금으로 간을 한다.
		양파	5.2	8.0	0	
		우유	65.0	100.0	0	
		올리브유	1.3	2.0	0	
		설탕	0.2	0.3	0	
		소금	0.1	0.2	0	
점심	오므라이스	백미	32.5	50.0	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 달걀은 그릇에 풀고 지단을 부친다. 3. 양파, 당근, 청피망은 다진다. 4. 팬에 식용유를 두르고 양파, 당근을 볶다가 밥을 넣어 볶는다. 5. 4에 청피망, 케첩, 소금을 넣고 볶는다. 6. 5에 달걀지단을 얹어낸다. Tip. 제공 인원이 적다면 달걀지단에 볶음밥을 감싸서 제공하면 좋아요.
		달걀	32.5	50.0	0	
		양파	3.3	5.0	0	
		당근	3.3	5.0	0	
		청피망	3.3	5.0	0	
		식용유	1.3	2.0	0	
		케첩	3.3	5.0	0	
		소금	0.3	0.5	0	
	감자원장국	감자	13.0	20.0	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 감자와 양파는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘, 된장을 넣고 끓인다. 4. 3에 감자와 양파를 넣고 익힌 뒤 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
		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	
	마카로니양배추샐러드	건다시마	0.1	0.2	0	
		마카로니	5.2	8.0	0	1. 마카로니는 끓는 물에 올리브유와 소금을 넣고 삶은 뒤 체에 발쳐 물기를 제거한다. 2. 양배추는 작게 깍둑 썰고, 옥수수통조림은 체에 발쳐 물기를 제거한 후 작게 썬다. 3. 그릇에 마카로니, 양배추, 옥수수를 담고 마요네즈를 넣어 골고루 버무린다. *주의. 옥수수는 원형 그대로 제공하지 않고, 으깨거나 잘게 썰어 영유아가 저작 및 삼킴이 어렵지 않도록 제공해주세요.
		양배추	3.3	5.0	0	
		옥수수(통조림)	6.5	10.0	0	
		마요네즈	2.0	3.0	0	
		올리브유	0.3	0.5	0	
		소금	0.1	0.2	0	
	깍두기	깍두기	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	

11월 3일 (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	아몬드죽	백미	9.8	15.0	0	1. 백미와 찹쌀은 불리고, 볶은아몬드는 마른 팬에 한 번 더 볶아낸다. 2. 믹서기에 1의 아몬드를 곱게 간 뒤 백미, 찹쌀, 적당량의 물을 넣고 간다. 3. 냄비에 2를 넣고 끓인 뒤 농도가 걸쭉해지면 소금으로 간을 한다.
		찹쌀	3.3	5.0	0	
		볶은아몬드	3.9	6.0	0	
		소금	0.1	0.2	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	
	들깨묵국	무	19.5	30.0	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 무는 짧게 채 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 다진마늘, 무, 소금을 넣어 달달 볶다가 육수를 부어 푹 끓인다. 4. 국간장으로 간을 하고, 들깨가루와 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
		대파	0.7	1.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		국간장	0.3	0.5	0	
		참기름	0.7	1.0	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	
	매실청돼지불고기	돼지고기(얇다리살)	26.0	40.0	0	1. 돼지고기는 불고깃감으로 준비한다. 2. 양파, 당근, 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 다진마늘, 진간장, 매실청, 참기름, 설탕, 청주, 후추를 섞어 양념장을 만들고 돼지고기를 넣어 재운다. 4. 팬에 3의 돼지고기를 넣고 볶는다. 5. 4에 당근, 양파, 대파 순서로 넣어 볶는다.
		양파	5.2	8.0	0	
		당근	3.3	5.0	0	
		대파	1.3	2.0	0	
		다진마늘	0.7	1.0	0	
		진간장	1.3	2.0	0	
		매실청	0.7	1.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		설탕	0.1	0.2	0	
	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	바나나	바나나	65.0	100.0	0	
	우유	우유	100.0	200.0	0	

11월 4일 (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	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	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	
	황태두붓국	황태채	2.0	3.0	0	1. 적당량의 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 우러나면 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	
	쇠고기배추찜	쇠고기(우둔살)	26.0	40.0	0	1. 쇠고기는 사브사브용으로 준비하여 다진마늘, 진간장, 참기름, 청주, 후추로 밑간을 한다. 2. 알배추는 적당한 크기로 썰고, 양파와 대파는 짧게 채 썬다. 3. 냄비에 알배추를 깔고 1의 쇠고기, 양파, 대파를 얹는다. 그 위에 다시 알배추, 1의 쇠고기, 양파, 대파를 얹고 소량의 물을 넣은 뒤 중약불에서 찜한다. Tip. 찜 때 수분이 부족할 경우 소량의 물을 추가해주세요.
		알배추	13.0	20.0	0	
		양파	3.9	6.0	0	
		대파	1.3	2.0	0	
		다진마늘	0.7	1.0	0	
		진간장	1.0	1.5	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
	새송이버섯볶음	새송이버섯	13.0	20.0	0	1. 새송이버섯, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. 2. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 새송이버섯, 양파, 당근, 소금을 넣고 볶는다. 3. 새송이버섯이 부드러워지면 참기름과 깨를 넣어 볶는다.
		양파	3.3	5.0	0	
		당근	2.0	3.0	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	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	0	
오후간식	찜단호박	단호박	52.0	80.0	0	1. 단호박을 잘라 씨를 제거한 뒤 찜기에 찜는다. 2. 적당한 크기로 썰어 제공한다. *주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
		우유	100.0	200.0	0	

11월 5일 (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	미역죽	백미	13.0	20.0	0	1. 백미와 건미역은 불린다. 2. 불린 미역은 여러 번 문질러 씻은 뒤 잘게 썬다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 2의 미역을 달달 볶다가 백미를 넣고 볶는다. 4. 3에 적당량의 물을 붓고 푹 끓인 뒤 국간장으로 간을 한다. 5. 쌀알이 퍼지면 깨소금을 넣어 섞는다.
		건미역	1.3	2.0	0	
		참기름	1.3	2.0	0	
		국간장	1.0	1.5	0	
		깨소금	0.1	0.2	0	
점심	토마토달걀볶음밥	백미	32.5	50.0	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 토마토는 씨를 제거한 후 작게 썰고, 양파와 대파는 다진다. 3. 달걀은 그릇에 푼다. 4. 팬에 식용유를 두르고 달걀을 스크램블한 뒤 덜어 놓는다. 5. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘과 다진대파를 볶다가 토마토, 양파를 넣고 볶는다. 6. 토마토가 부드럽게 익으면 밥, 4의 달걀, 진간장, 참기름을 넣고 마저 볶는다.
		달걀	16.3	25.0	0	
		토마토	16.3	25.0	0	
		양파	3.3	5.0	0	
		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	1.0	1.5	0	
	콩나물국	콩나물	6.5	10.0	0	1. 적당량의 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	
	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	굴	굴	65.0	100.0	0	
	우유	우유	100.0	200.0	0	

11월 5일 (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	미역죽	백미	13.0	20.0	0	1. 백미와 건미역은 불린다. 2. 불린 미역은 여러 번 문질러 씻은 뒤 잘게 썬다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 2의 미역을 달달 볶다가 백미를 넣고 볶는다. 4. 3에 적당량의 물을 붓고 푹 끓인 뒤 국간장으로 간을 한다. 5. 쌀알이 퍼지면 깨소금을 넣어 섞는다.
		건미역	1.3	2.0	0	
		참기름	1.3	2.0	0	
		국간장	1.0	1.5	0	
		깨소금	0.1	0.2	0	
점심	백미밥	백미	35.8	55.0	0	
	콩나물국	콩나물	6.5	10.0	0	1. 적당량의 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	
	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	
	토마토달걀볶음	달걀	32.5	50.0	0	1. 토마토는 칼집을 내어 끓는 물에 살짝 데쳐 껍질을 벗긴 후 작게 썰고, 양파는 다진다. 2. 달걀은 그릇에 푼다. 3. 팬에 식용유를 두르고 달걀을 스크램블한 뒤 덜어 놓는다. 4. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘과 양파를 볶다가 토마토를 넣고 볶는다. 5. 토마토가 부드럽게 익으면 3의 달걀, 진간장, 참기름, 설탕을 넣고 마저 볶는다. Tip. 영유아가 섭취하기에 더 깔끔하고 부드러운 식감을 위해 토마토 씨를 제거하여 조리해도 좋아요.
		토마토	32.5	50.0	0	
		양파	6.5	10.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		식용유	1.3	2.0	0	
		진간장	0.7	1.0	0	
		참기름	1.0	1.5	0	
		설탕	0.2	0.3	0	
	백김치	백김치	13.0	20.0	0	
오후간식	굴	굴	65.0	100.0	0	
	우유	우유	100.0	200.0	0	

11월 6일 (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	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 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.
	쇠고기된장국	쇠고기(양지)	6.5	10.0	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 무, 애호박, 양파는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 냄비에 쇠고기를 넣고 볶다가 육수를 부어 끓인다. 4. 3에 된장을 풀고 무와 다진마늘을 넣고 끓인다. 5. 무가 반 이상 익으면 애호박, 양파, 대파를 넣고 끓인다.
		무	3.3	5.0	0	
		애호박	3.3	5.0	0	
		양파	3.3	5.0	0	
		대파	0.7	1.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		된장	2.0	3.0	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
	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, 적당량의 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	
	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, 올리고당, 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	모듬어묵탕	어묵	39.0	60.0	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 어묵과 무는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 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	
	호상발효유	호상발효유	90.0	90.0	0	

11월 7일 (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	새우죽	백미	14.0	20.0	0	1. 백미는 불리고 새우살, 양파, 당근, 대파는 다진다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 새우살, 양파, 당근을 넣고 달달 볶다가 적당량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 3. 쌀알이 퍼지면 소금으로 간을 하고, 다진대파를 넣어 한소끔 끓인다.
		새우살	5.6	10.0	0	
		양파	2.1	3.0	0	
		당근	2.1	3.0	0	
		대파	1.4	2.0	0	
		참기름	1.4	2.0	0	
		소금	0.1	0.2	0	
점심	백미밥	백미	35.8	55.0	0	
	애호박양파국	애호박	9.8	15.0	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 애호박과 양파는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 애호박, 양파, 다진마늘을 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	
	닭봉조림 (3-5세)	닭고기(닭봉)	26.0	40.0	0	1. 끓는 물에 통마늘, 월계수잎, 청주를 넣고 닭봉을 한번 삶아낸다. 2. 냄비에 1의 닭봉, 다진마늘, 진간장, 식초, 케첩, 울리고당, 설탕, 후추, 청주를 넣고 조리다.
		통마늘	1.3	2.0	0	
		다진마늘	0.7	1.0	0	
		진간장	2.0	3.0	0	
		식초	0.7	1.0	0	
		케첩	0.3	0.5	0	
		울리고당	0.7	1.0	0	
		설탕	0.7	1.0	0	
		월계수잎	0.1	0.2	0	
	치즈닭갈비 (1-2세)	닭고기(가슴살)	26.0	40.0	0	1. 닭고기, 양배추, 양파, 당근, 깻잎은 적당한 크기로 썬다. 2. 다진마늘, 진간장, 울리고당, 참기름, 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 볶은 뒤 피자치즈를 얹어 녹인다. Tip. 피자치즈 대신 유아치즈를 사용해도 좋아요.
		피자치즈	3.9	6.0	0	
		양배추	3.9	6.0	0	
		양파	3.3	5.0	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	
		울리고당	0.7	1.0	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	단감	단감	65.0	100.0	0	
	우유	우유	100.0	200.0	0	

11월 8일 (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	타락죽	백미	13.0	20.0	0	1. 백미는 불린 뒤 소량의 물을 넣어 믹서기에 간다. 2. 냄비에 1을 넣고 끓이다가 쌀알이 퍼지면 우유를 조금씩 넣고 저으면서 끓인다. 3. 2에 설탕, 소금으로 간을 한다.
		우유	65.0	100.0	0	
		설탕	0.1	0.1	0	
		소금	0.1	0.2	0	
점심	백미밥	백미	32.5	50.0	0	1. 적당한량의 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.
	유부국	유부	3.3	5.0	0	
		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	
	돼지고기장조림	돼지고기(안심)	29.3	45.0	0	1. 돼지고기는 작게 깍둑 썬다. 2. 냄비에 돼지고기, 통마늘, 생강, 진간장, 참기름, 설탕, 후추, 청주, 적당한량의 물을 넣고 조리다.
		통마늘	0.7	1.0	0	
		생강	0.3	0.5	0	
		진간장	1.3	2.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		설탕	0.7	1.0	0	
	참나물무침	참나물	22.8	35.0	0	1. 참나물은 적당한 길이로 썰어 데친 뒤 찬물에 행귀 물기를 제거한다. 2. 대파는 다진다. 3. 참나물, 다진대파, 국간장, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.
		대파	0.7	1.0	0	
		국간장	0.1	0.2	0	
		참기름	0.3	0.5	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	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	

11월 10일 (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	치즈감자죽	백미	13.0	20.0	0	1. 백미는 불리고, 감자와 양파는 다진다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 백미를 볶다가 감자, 양파를 넣고 볶는다. 3. 2에 적당량의 물을 부어 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 4. 쌀알이 퍼지면 불을 끄고 유아치즈를 올려 녹인 뒤 소금으로 간을 한다.
		감자	6.5	15.0	0	
		양파	2.0	5.0	0	
		유아치즈	2.0	10.0	0	
		참기름	1.3	2.0	0	
		소금	0.1	0.2	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	
	두부탕국	두부	13.0	20.0	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 두부는 깍둑 썰고, 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 무를 볶다가 다진마늘, 국간장, 육수를 넣고 끓인다. 4. 무가 익으면 두부, 대파, 소금을 넣고 한소끔 끓인다.
		무	6.5	10.0	0	
		대파	0.7	1.0	0	
		다진마늘	0.7	1.0	0	
		국간장	0.7	1.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		소금	0.1	0.2	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
	어묵조림	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 조린다. 4. 어묵이 부드럽게 익으면 참기름과 깨를 넣어 잠시 더 조린다.
		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	
	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	배	배	65.0	100.0	0	
	우유	우유	100.0	200.0	0	

11월 11일 (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	당근참쌀죽	백미	6.5	10.0	0	1. 백미와 참쌀은 불리고, 당근과 양파는 다진다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 참쌀, 당근, 양파를 볶다가 적당한량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 3. 쌀알이 퍼지면 소금으로 간을 한다.
		참쌀	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	흑미밥	백미	34.5	53.0	0	Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.
		흑미	1.3	2.0	0	
	미역국	건미역	0.7	1.0	0	1. 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.
		참기름	1.3	2.0	0	
		국간장	1.3	2.0	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
	닭고기 파프리카볶음	닭고기(가슴살)	26.0	40.0	0	1. 닭고기는 적당한 크기로 썬 뒤 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 후추, 청주를 넣어 재운다. 2. 빨간, 노란파프리카와 양파는 적당한 크기로 썬다. 3. 팬에 1의 닭고기를 볶는다. 4. 닭고기가 거의 익으면 빨간, 노란파프리카, 양파를 넣어 볶는다.
		빨간파프리카	3.3	5.0	0	
		노란파프리카	3.3	5.0	0	
		양파	3.3	5.0	0	
		다진마늘	0.7	1.0	0	
		진간장	1.3	2.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		설탕	0.1	0.2	0	
	얼갈이나물	얼갈이	22.8	35.0	0	1. 얼갈이는 데친 뒤 찬물에 행귀 물기를 제거하고 잘게 썬다. 2. 대파는 다진다. 3. 얼갈이, 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	궁중떡볶이 (3-5세)	쌀떡볶이떡	32.5	50.0	0	1. 쌀떡볶이떡은 물에 담가 불린다. 2. 양파, 빨간파프리카, 청피망은 채 썬다. 3. 다진마늘, 진간장, 울리고당, 참기름, 설탕, 후추를 섞어 양념장을 만들고 일부 덜어 쇠고기를 재운다. 4. 팬에 3의 쇠고기를 볶다가 쌀떡볶이떡, 양파를 넣고 볶는다. 5. 4에 남은 양념장을 넣고 볶다가 적당한량의 물을 부어 익힌다. 6. 빨간파프리카와 청피망을 넣고 마저 볶는다. *주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
		쇠고기(다짐육)	6.5	10.0	0	
		양파	3.9	6.0	0	
		빨간파프리카	2.0	3.0	0	
		청피망	2.0	3.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		진간장	2.0	3.0	0	
		울리고당	0.7	1.0	0	
		참기름	1.0	1.5	0	
		설탕	0.3	0.5	0	
	쇠고기주먹밥 (1-2세)	백미	16.3	25.0	0	1. 백미는 불려서 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 쇠고기는 진간장, 참기름, 설탕, 후추로 밑간한 뒤 팬에 볶아낸다. 3. 양파와 당근은 다진 뒤 식용유를 약간 두른 팬에 볶아낸다. 4. 그릇에 밥, 2의 쇠고기, 3의 채소, 진간장, 참기름, 깨를 넣어 버무린 뒤 적당한 크기로 주먹밥을 만든다.
		쇠고기(다짐육)	6.5	10.0	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	
		설탕	0.1	0.2	0	
		깨	0.1	0.1	0	
	우유	우유	100.0	200.0	0	

11월 12일 (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	연두부죽	백미	13.0	20.0	0	1. 백미는 불리고, 양파와 당근은 다진다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 양파, 당근을 볶다가 적당한량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 3. 쌀알이 퍼지면 연두부를 떠서 넣고 끓인 뒤 소금으로 간을 한다.
		연두부	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	돼지고기짜장덮밥	백미	32.5	50.0	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 돼지고기는 작게 깍둑 썰 뒤 소금과 후추로 밑간을 한다. 3. 양배추, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. 4. 팬에 식용유와 춘장을 넣고 볶아낸다. 5. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 돼지고기, 양파, 당근, 양배추 순서로 넣어 볶는다. 6. 5에 4의 볶은 춘장, 설탕, 후추, 청주를 넣고 볶다가 적당한량의 물을 붓고 끓인다. 7. 6에 전분물(전분:물 1:1)을 부어 농도를 조절한다. 8. 밥 위에 7의 짜장소스를 얹어낸다.
		돼지고기(등심)	16.3	25.0	0	
		양배추	5.2	8.0	0	
		양파	5.2	8.0	0	
		당근	3.9	6.0	0	
		다진마늘	0.7	1.0	0	
		식용유	1.3	2.0	0	
		춘장	5.2	8.0	0	
		전분	0.2	0.3	0	
		설탕	0.1	0.2	0	
		소금	0.1	0.1	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	
	청경채나물	청경채	22.8	35.0	0	1. 청경채는 적당한 크기로 썰어 데친 뒤 찬물에 행귀 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	배추김치	13.0	20.0	0	
오후간식	사과	사과	65.0	100.0	0	
	우유	우유	100.0	200.0	0	

11월 12일 (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	연두부죽	백미	13.0	20.0	0	1. 백미는 불리고, 양파와 당근은 다진다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 양파, 당근을 볶다가 적당한량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 3. 쌀알이 퍼지면 연두부를 떠서 넣고 끓인 뒤 소금으로 간을 한다.
		연두부	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	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	
	돼지고기짜장볶음	돼지고기(등심)	26.0	40.0	0	1. 돼지고기는 작게 깍둑 썬 뒤 소금과 후추로 밑간을 한다. 2. 양배추, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰다. 3. 팬에 식용유와 춘장을 넣고 볶아낸다. 4. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 돼지고기, 양파, 당근, 양배추 순서로 넣어 볶는다. 5. 4에 3의 볶은 춘장, 설탕, 후추, 청주를 넣고 볶다가 적당한량의 물을 붓고 끓인다. 6. 5에 전분물(전분:물 1:1)을 부어 농도를 조절한다.
		양배추	5.2	8.0	0	
		양파	5.2	8.0	0	
		당근	3.9	6.0	0	
		다진마늘	0.7	1.0	0	
		식용유	1.3	2.0	0	
		춘장	5.2	8.0	0	
		전분	0.2	0.3	0	
		설탕	0.1	0.2	0	
		소금	0.1	0.1	0	
	청경채나물	청경채	22.8	35.0	0	1. 청경채는 적당한 크기로 썰어 데친 뒤 찬물에 행귀 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	
	백김치	백김치	13.0	20.0	0	
오후간식	사과	사과	65.0	100.0	0	
	우유	우유	100.0	200.0	0	

11월 13일 (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	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	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	
	팽이미소원장국	팽이버섯	6.5	10.0	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 팽이버섯은 적당한 길이로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘과 미소원장을 넣고 끓인다. 4. 3에 팽이버섯과 대파를 넣고 한소끔 끓인다.
		대파	0.7	1.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		미소원장	1.3	2.0	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
	순살고등어무조림	순살고등어	26.0	40.0	0	1. 순살고등어는 소금, 청주, 후추로 밑간한다. 2. 무는 도톰하게 썰고 양파, 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 소량의 물을 혼합하여 양념장을 만든다. 4. 냄비에 무를 먼저 깔고 그 위에 순살고등어, 양파, 대파를 올린 후 3의 양념장을 넣고 조린다. *주의. 영유아에게 생선 제공 시 가시를 주의해주세요.
		무	9.8	15.0	0	
		양파	2.0	3.0	0	
		대파	1.3	2.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		진간장	1.3	2.0	0	
		참기름	0.3	0.5	0	
		설탕	1.0	1.5	0	
		소금	0.2	0.3	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	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	

11월 14일 (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	들깨양배추죽	백미	13.0	20.0	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 백미는 불리고, 양배추, 양파는 잘게 썬다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 백미를 달달 볶다가 양배추, 양파를 넣고 볶는다. 4. 3에 육수를 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인 뒤 국간장으로 간을 하고 들깨가루를 넣어 한소끔 끓인다.
		양배추	9.8	15.0	0	
		양파	2.0	3.0	0	
		들깨가루	2.0	3.0	0	
		참기름	1.3	2.0	0	
		국간장	0.7	1.0	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
점심	백미밥	백미	35.8	55.0	0	
	시래기맑은국	삶은시래기	9.8	15.0	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 삶은시래기는 끓는 물에 데친 뒤 적당한 길이로 썬다. 3. 무는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 4. 육수에 시래기, 무, 다진마늘을 넣어 끓인다. 5. 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	
	쇠고기장조림	쇠고기(우둔살)	26.0	40.0	0	1. 쇠고기는 깍둑 썰어 핏물을 제거하고, 대파는 송송 썬다. 2. 쇠고기, 다진마늘, 진간장, 설탕, 청주, 후추, 적당량의 물을 넣고 조린다. 3. 쇠고기가 부드럽게 익으면 참기름, 올리고당, 대파를 넣고 잠시 더 조린다. Tip. 장조림용 쇠고기를 통째 삶아 찢어서 조림장에 조리도 돼요.
		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	
		설탕	0.2	0.3	0	
	숙주나물	숙주	22.8	35.0	0	1. 숙주는 삶아서 찬물에 행궤 물기를 제거한 뒤 적당한 크기로 썬다. 2. 대파는 다진다. 3. 숙주, 다진대파, 국간장, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.
		대파	1.3	2.0	0	
		국간장	0.1	0.2	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		소금	0.1	0.1	0	
		깨	0.1	0.1	0	
	배추김치(3-5세)	배추김치	13.0	20.0	0	
	백김치(1-2세)	백김치	13.0	20.0	0	
오후간식	바나나	바나나	65.0	100.0	0	
	우유	우유	100.0	200.0	0	

11월 15일 (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	뿌리채소죽	백미	13.0	20.0	0	1. 백미는 불리고 연근, 당근, 양파는 다진다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 연근, 당근, 양파, 소금을 넣고 달달 볶다가 적당량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 3. 쌀알이 퍼지면 국간장으로 간을 한다. Tip. 연근은 껍질을 벗긴 뒤 물에 담가 갈변을 막아요.
		연근	5.2	8.0	0	
		당근	2.0	3.0	0	
		양파	2.0	3.0	0	
		참기름	1.3	2.0	0	
		국간장	0.2	0.3	0	
		소금	0.1	0.1	0	
점심	닭고기파인애플 볶음밥	백미	32.5	50.0	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 닭고기는 적당한 크기로 썰어 소금과 후추로 밑간을 한다. 3. 파인애플은 작게 썰고, 양파, 당근, 대파는 다진다. 4. 팬에 식용유를 두르고 다진대파와 다진마늘을 볶다가 2의 닭고기, 양파, 당근을 넣고 볶는다. 5. 4에 밥을 넣고 볶은 뒤 파인애플, 진간장, 참기름을 넣어 골고루 볶는다.
		닭고기(가슴살)	19.5	30.0	0	
		파인애플	6.5	10.0	0	
		양파	3.3	5.0	0	
		당근	2.0	3.0	0	
		대파	0.7	1.0	0	
		다진마늘	0.7	1.0	0	
		식용유	1.3	2.0	0	
		진간장	1.3	2.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		소금	0.1	0.2	0	
	아욱된장국	아욱	9.8	15.0	0	1. 적당한량의 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	
	감자샐러드	감자	39.0	60.0	0	1. 감자는 삶아서 으갠다. 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 으개지 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	
	배추김치(3-5세)	배추김치	13.0	20.0	0	
	백김치(1-2세)	백김치	13.0	20.0	0	
오후간식	편밥	밥	39.0	60.0	0	1. 찜통에 밥을 담아 찜다. *주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
	우유	우유	100.0	200.0	0	

11월 17일 (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	전복죽	백미	6.5	10.0	0	1. 백미와 찹쌀은 불리고, 전복은 깨끗이 손질하여 잘게 썬다. 2. 냄비에 찹쌀을 두르고 전복, 백미, 찹쌀을 달달 볶다가 적당량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 3. 쌀알이 퍼지면 소금으로 간을 한다.
		찹쌀	6.5	10.0	0	
		전복	6.5	10.0	0	
		참기름	1.3	2.0	0	
		소금	0.1	0.2	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	
	콩가루배춧국	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	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
	완자전	돼지고기(다짐육)	22.8	35.0	0	1. 돼지고기에 다진마늘, 소금, 후추로 밑간을 한다. 2. 두부는 물기를 꼭 짜서 으깨고, 양파, 당근, 대파는 곱게 다진다. 3. 1과 2의 재료에 달걀, 밀가루, 소금을 넣고 골고루 치댄다. 4. 3의 반죽을 적당량 덜어 동글납작하게 만든 후 식용유를 두른 팬에 노릇하게 부친다.
		두부	6.5	10.0	0	
		양파	3.9	6.0	0	
		당근	2.0	3.0	0	
		달걀	3.3	5.0	0	
		대파	1.3	2.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		식용유	2.0	3.0	0	
		밀가루	1.3	2.0	0	
		소금	0.1	0.2	0	
	브로콜리무침	브로콜리	22.8	35.0	0	1. 브로콜리는 한 입 크기로 썰어 끓는 물에 소금을 넣고 데친 뒤 헹군다. 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	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	0	
오후간식	단감	단감	65.0	100.0	0	
	우유	우유	100.0	200.0	0	

11월 18일 (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	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	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	
	오징어묵국 (3-5세)	오징어	13.0	20.0	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 오징어, 무, 양파, 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 육수에 다진마늘, 오징어, 무, 멸치액젓, 청주를 넣고 끓인다. 4. 국물이 우러나면 양파, 대파를 넣어 끓이고 국간장으로 간을 한다.
		무	5.2	8.0	0	
		양파	3.9	6.0	0	
		대파	0.7	1.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		국간장	0.7	1.0	0	
		멸치액젓	0.3	0.5	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
	맑은새우탕 (1-2세)	새우살	9.8	15.0	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 새우살, 무, 양파는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘과 2의 재료를 넣고 끓인 뒤 국간장으로 간을 한다.
		무	5.2	8.0	0	
		양파	3.9	6.0	0	
		대파	0.7	1.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		국간장	0.7	1.0	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
	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	
	연근조림	소금	0.1	0.1	0	1. 연근은 적당한 크기로 썬다. 2. 냄비에 연근, 다진마늘, 식용유, 진간장, 설탕, 적당량의 물을 넣고 조리다. 3. 국물이 자작해지면 참기름과 올리고당을 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	
		설탕	0.2	0.3	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	
	시리얼	시리얼	13.0	20.0	0	
	우유	우유	100.0	200.0	0	

11월 19일 (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	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	쇠고기잡채덮밥	백미	32.5	50.0	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 당면은 물에 불려 삶은 뒤 적당한 길이로 썬다. 3. 쇠고기는 채 썰고 다진마늘, 진간장, 참기름, 후추로 밑간을 한 뒤 팬에 볶아낸다. 4. 시금치는 데쳐서 헹구고 물기를 제거한 뒤 적당한 길이로 썰어 참기름과 소금을 넣고 조물조물 무친다. 5. 양파와 당근은 채 썰어 식용유를 두른 팬에 볶아낸다. 6. 그릇에 당면, 쇠고기, 시금치, 양파, 당근, 진간장, 참기름, 설탕, 깨를 넣어 골고루 버무린다. 7. 밥 위에 6의 잡채를 얹어낸다. Tip. 재료를 모두 버무린 뒤 팬에 다시 볶아서 제공하면 더 맛이 좋아요. *주의. 영아의 경우 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 숟가락으로 떠 먹을 수 있도록 배식해주세요.
		쇠고기(우둔살)	13.0	20.0	0	
		당면	6.5	15.0	0	
		시금치	5.2	8.0	0	
		양파	5.2	8.0	0	
		당근	3.3	5.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		식용유	0.7	1.0	0	
		진간장	1.3	2.0	0	
		참기름	1.0	1.5	0	
		설탕	0.1	0.2	0	
		소금	0.1	0.1	0	
		깨	0.1	0.1	0	
	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	
	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, 올리브오일, 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	꿀	꿀	65.0	100.0	0	
	우유	우유	100.0	200.0	0	

11월 19일 (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	깨죽	백미	13.0	20.0	0	1. 백미는 불리고, 양파와 당근은 다진다. 2. 믹서기에 적당한량의 물과 깨를 넣고 간다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 양파, 당근을 볶다가 2와 적당한량의 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	백미밥	백미	35.8	55.0	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	
	쇠고기잡채	당면	7.8	12.0	0	1. 당면은 물에 불려 삶은 뒤 적당한 길이로 썬다. 2. 쇠고기는 채 썰고 다진마늘, 진간장, 참기름, 후추로 밑간을 한 뒤, 팬에 쇠고기를 볶아낸다. 3. 시금치는 데쳐서 행구고 물기를 제거한 뒤 적당한 길이로 썰어 참기름과 소금을 넣고 조물조물 무친다. 4. 양파와 당근은 채 썰어 식용유를 두른 팬에 볶아낸다. 5. 그릇에 당면, 쇠고기, 시금치, 양파, 당근, 진간장, 참기름, 설탕, 깨를 넣어 골고루 버무린다. Tip. 재료를 모두 버무린 뒤 팬에 다시 볶아서 제공하면 더 맛이 좋아요. *주의. 영아의 경우 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 손가락으로 떠 먹을 수 있도록 배식해주세요.
		쇠고기(우둔살)	6.5	10.0	0	
		시금치	5.2	8.0	0	
		양파	5.2	8.0	0	
		당근	3.3	5.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		식용유	0.7	1.0	0	
		진간장	1.3	2.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		설탕	0.1	0.2	0	
		소금	0.1	0.1	0	
		깨	0.1	0.1	0	
	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, 올리브오일, 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	
	백김치	백김치	13.0	20.0	0	
오후간식	꿀	꿀	65.0	100.0	0	
	우유	우유	100.0	200.0	0	

11월 20일 (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	채소죽	백미	13.0	20.0	0	1. 백미는 불리고, 애호박, 양파, 당근은 다진다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 애호박, 양파, 당근을 달달 볶다가 적당한량의 물을 부어 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 3. 쌀알이 퍼지면 소금으로 간을 한다.
		애호박	3.3	5.0	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	
	시금치된장국	시금치	9.8	15.0	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 시금치는 적당한 크기로 찢고, 무는 나박 찢고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘, 무, 된장을 넣어 끓이다가 시금치와 대파를 넣고 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	
	돼지고기사태찜	돼지고기(사태)	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, 적당한량의 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	
	느타리버섯무침	느타리버섯	22.8	35.0	0	1. 느타리버섯은 씻고, 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	
	배추김치(3-5세)	배추김치	13.0	20.0	0	
		백김치(1-2세)	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.
	우유	우유	100.0	200.0	0	

11월 21일 (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	복어죽	백미	13.0	20.0	0	1. 백미는 불리고, 복어채는 가시를 제거한 뒤 물에 씻어 적당한 길이로 썬다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 복어채를 달달 볶다가 백미를 넣고 볶은 뒤 적당한량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 3. 쌀알이 퍼지면 소금으로 간을 한다. Tip. 1-2세는 복어채를 먹서기에 갈아서 복어가루로 사용해주세요.
		복어채	2.0	3.0	0	
		참기름	1.3	2.0	0	
		소금	0.1	0.2	0	
점심	백미밥	백미	35.8	55.0	0	
	닭곰탕	닭고기(성계)	22.8	35.0	0	1. 닭고기는 깨끗이 손질하고, 양파, 대파, 통마늘과 적당한량의 물을 넣어 푹 끓인다. 2. 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 끓인 닭고기를 건져내서 살만 발라내고 육수용 채소는 건져낸다. 4. 육수에 무를 넣고 끓이다가 발라낸 닭고기와 대파를 넣고 한소끔 끓인다. 5. 소금과 후주로 간을 한다.
		무	6.5	10.0	0	
		양파	3.3	5.0	0	
		대파	3.3	5.0	0	
		통마늘	1.0	1.5	0	
		소금	0.1	0.2	0	
	두부찜/양념장	두부	32.5	50.0	0	1. 대파는 송송 썰어 진간장, 참기름, 설탕, 깨소금, 적당한량의 물과 섞어 양념장을 만든다. 2. 찜기에 두부를 올려 찜다. 3. 두부는 적당한 크기로 썰고, 1의 양념장을 두부에 끼얹는다.
		대파	1.3	2.0	0	
		진간장	1.0	1.5	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		설탕	0.1	0.2	0	
	건파래볶음	깨소금	0.1	0.2	0	
		건파래	3.3	5.0	0	1. 건파래는 잘게 찢고 이물질을 제거한다. 2. 실파는 송송 썬다. 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.
		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	키위	키위	65.0	100.0	0	
	우유	우유	100.0	200.0	0	

11월 22일 (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	영양잡곡죽	백미	3.3	5.0	0	1. 백미, 현미, 흑미, 수수는 불린다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 1의 잡곡을 달달 볶다가 적당한량의 물을 부어 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 3. 쌀알이 퍼지면 소금으로 간을 한다.
		현미	3.3	5.0	0	
		흑미	3.3	5.0	0	
		수수	3.3	5.0	0	
		참기름	1.3	2.0	0	
		소금	0.1	0.2	0	
점심	백미밥	백미	35.8	55.0	0	
	달걀팥국	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	
	돼지고기양념구이	돼지고기(목심)	26.0	40.0	0	1. 사과를 믹서기에 곱게 간다. 2. 1의 사과, 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 후추, 청주, 적당한량의 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	
	파프리카양파조림	노란파프리카	6.5	10.0	0	1. 노란, 주황파프리카, 양파는 적당한 크기로 썬다. 2. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 1의 채소를 넣고 볶는다. 3. 2에 진간장, 올리고당을 넣어 조리 뒤 깨를 넣고 섞는다.
		주황파프리카	6.5	10.0	0	
		양파	4.6	7.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		식용유	0.7	1.0	0	
		진간장	1.3	2.0	0	
		올리고당	0.7	1.0	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	감말랭이	감말랭이	26.0	40.0	0	
	우유	우유	100.0	200.0	0	

11월 24일 (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	치즈옥수수죽	백미	13.0	20.0	0	1. 백미는 불리고, 양파와 당근은 다진다. 2. 옥수수통조림은 체에 밭쳐 물기를 제거한다. 3. 믹서기에 적당량의 물을 부어 옥수수를 간다. 4. 냄비에 백미, 3의 옥수수, 양파, 당근, 적당량의 물을 부어 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 5. 쌀알이 퍼지면 불을 끄고 유아치즈를 올려 녹인 뒤 소금으로 간을 한다.
		옥수수(통조림)	9.8	15.0	0	
		유아치즈	6.5	10.0	0	
		양파	2.0	3.0	0	
		당근	2.0	3.0	0	
		소금	0.1	0.2	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	
	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	
	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, 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	
		울리고당	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 찜다. 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	배	배	65.0	100.0	0	
	우유	우유	100.0	200.0	0	

11월 25일 (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	표고버섯죽	백미	13.0	20.0	0	1. 백미는 불리고, 표고버섯은 작게 썰고, 양파와 당근은 다진다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 표고버섯, 양파, 당근을 넣고 볶다가 적당한량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 3. 쌀알이 퍼지면 소금으로 간을 한다.
		표고버섯	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	
	맑은동태국	동태살	13.0	20.0	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 동태살은 깨끗이 손질하고 무, 양파, 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 육수에 무를 넣고 끓이다가 양파와 다진마늘을 넣는다. 4. 동태살을 넣고 국간장과 소금으로 간을 한다. 5. 대파를 넣고 한소끔 끓인다. Tip. 동태로 국, 탕, 찌개를 끓일 때 채소를 먼저 익힌 뒤 동태살을 넣어야 잘 부서지지 않아요.
		무	6.5	10.0	0	
		양파	3.3	5.0	0	
		대파	0.7	1.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		국간장	0.3	0.5	0	
		소금	0.1	0.1	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	
	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	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	

11월 26일 (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	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	닭살데리야끼덮밥	백미	32.5	50.0	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 닭고기, 청피망, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰고 닭고기는 소금과 후추로 밑간을 한다. 3. 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. 4. 팬에 식용유를 두르고 2의 닭고기를 넣고 볶다가 당근, 양파, 청피망 순서로 볶는다. 5. 4에 데리야끼 소스를 넣어 자작하게 볶는다. 6. 그릇에 밥을 담고 5를 얹어낸다.
		닭고기(가슴살)	22.8	35.0	0	
		청피망	5.2	8.0	0	
		양파	3.3	5.0	0	
		당근	3.3	5.0	0	
		다진마늘	0.7	1.0	0	
		식용유	1.3	2.0	0	
		진간장	2.0	3.0	0	
		울리고당	1.3	2.0	0	
		설탕	0.3	0.5	0	
		전분	0.1	0.2	0	
		소금	0.1	0.2	0	
		건다시마	0.3	0.5	0	
	조갯살맑은국	조갯살	19.5	30.0	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 조갯살은 깨끗이 씻어 체에 발치고, 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	
	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	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	0	
오후간식	바나나	바나나	65.0	100.0	0	
	우유	우유	100.0	200.0	0	

11월 26일 (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	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	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	
	닭살데리야끼볶음	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, 올리고당, 설탕, 적당량의 물을 넣고 중약불에서 끓여 반 이상 졸인 뒤 육수용 건다시마는 건져내고 전분물(전분:물 1:2)로 농도 조절하여 데리야끼 소스를 만든다. 3. 팬에 식용유를 두르고 2의 닭고기를 넣고 볶다가 당근, 양파, 청피망 순서로 넣어 볶는다. 4. 3에 데리야끼소스를 넣어 자작하게 볶는다.
		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	
		올리고당	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	
	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	바나나	바나나	65.0	100.0	0	
	우유	우유	100.0	200.0	0	

11월 27일 (목) 조리법

급식 인원(명)		※3 식수를 입력하면 제공량(g)이 자동계산됩니다. (폐기량 미포함)
1-2세		
3-5세		
교사		



구분	메뉴명	식재료명	1인량 (1-2세)	1인량 (3-5세)	제공량 (g)	조리법
오전간식	참치죽	백미	13.0	20.0	0	1. 백미는 불리고, 양파와 당근은 다지고, 참치통조림은 기름을 뺀다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 양파, 당근을 넣고 볶는다. 3. 2에 적당량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인 뒤 참치를 넣고 소금으로 간을 한다.
		참치(통조림)	6.5	13.0	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	
	들깨미역국	건미역	0.7	1.0	0	1. 적당량의 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	
	두부강정	두부	29.3	45.0	0	1. 두부는 작게 깍둑 썰어 소금과 후추로 밑간한다. 2. 두부에 튀김가루를 입혀 식용유에 노릇하게 튀긴다. 3. 팬에 다진마늘, 진간장, 올리고당, 설탕, 소량의 물을 넣고 끓여 소스를 만든 후 2의 튀긴 두부를 넣고 골고루 버무린다.
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		식용유	2.0	3.0	0	
		진간장	1.3	2.0	0	
		올리고당	0.7	1.0	0	
		튀김가루	2.0	3.0	0	
		설탕	0.2	0.3	0	
		소금	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	
		깨소금	0.1	0.1	0	
	배추김치(3-5세)	배추김치	13.0	20.0	0	
	백김치(1-2세)	백김치	13.0	20.0	0	
오후간식	편감자	감자	52.0	80.0	0	1. 감자를 채반에 충분히 푹 찐 후 적당한 크기로 썬다. *주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
	우유	우유	100.0	200.0	0	

11월 28일 (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	달걀죽	백미	13.0	20.0	0	1. 백미는 불리고 양파, 당근, 대파는 다진다. 2. 달걀은 그릇에 푼다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 양파, 당근, 다진대파를 달달 볶다가 적당한 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 4. 쌀알이 퍼지면 2의 달걀물을 붓고 서서히 저은 뒤 소금으로 간을 한다.
		달걀	7.8	15.0	0	
		양파	2.0	3.0	0	
		당근	2.0	3.0	0	
		대파	1.3	1.0	0	
		참기름	0.7	2.0	0	
		소금	0.1	0.2	0	
점심	백미밥	백미	35.8	55.0	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, 된장을 넣어 끓이다가 근대와 대파를 넣고 푹 끓인다.
		무	5.2	8.0	0	
		대파	0.7	1.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		된장	1.3	2.0	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
	돼지고기볶침	돼지고기(목심)	22.8	35.0	0	1. 돼지고기, 노란파프리카, 청피망, 양파는 적당한 크기로 썬다. 2. 돼지고기는 올리브유, 소금, 후추를 넣고 재운다. 3. 팬에 2의 돼지고기를 볶아낸다. 4. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 노란파프리카, 청피망, 양파를 볶는다. 5. 4에 3의 돼지고기, 케첩, 굴소스, 레몬주스, 설탕을 넣고 센 불에서 재빨리 볶는다.
		노란파프리카	2.0	3.0	0	
		청피망	2.0	3.0	0	
		양파	2.0	3.0	0	
		다진마늘	0.7	1.0	0	
		올리브유	0.7	1.0	0	
		식용유	1.3	2.0	0	
		케첩	2.0	3.0	0	
		굴소스	0.7	1.0	0	
		레몬주스	0.7	1.0	0	
		설탕	0.1	0.2	0	
		소금	0.1	0.2	0	
	콩나물무침	콩나물	22.8	35.0	0	1. 콩나물은 삶아서 찬물에 행궤 물기를 제거하여 적당한 크기로 썬다. 2. 대파는 다진다. 3. 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	사과	사과	65.0	100.0	0	
	우유	우유	100.0	200.0	0	

11월 29일 (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	쇠고기곤드레밥 /양념장	백미	32.5	50.0	0	1. 백미는 불리고, 쇠고기는 채 썬다. 2. 쇠고기는 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 후추, 청주를 섞어 양념장을 만든 뒤 재운다. 3. 건곤드레나물은 꼭 삶아서 적당한 길이로 썰고, 대파는 다진다. 4. 팬에 참기름을 두르고 곤드레나물과 국간장을 넣고 달달 볶는다. 5. 냄비에 불린 백미를 넣고 그 위에 쇠고기와 곤드레나물을 얹는다. 6. 5에 물을 부어 센 불로 익히다가 끓어 오르면 중불로 줄이고 쌀알이 퍼지면 약 불로 충분히 뜸을 들인다. 7. 그릇에 다진대파, 진간장, 참기름, 깨를 넣어 양념장을 만들고, 쇠고기곤드레밥과 함께 곁들인다.
		쇠고기(우둔살)	13.0	20.0	0	
		건곤드레나물	3.3	5.0	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	
	무쌈국	무	16.3	25.0	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 무는 짧게 채 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 팬에 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	
	고구마조림	고구마	22.8	35.0	0	1. 고구마는 작게 깎둑 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 된 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	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	
	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. 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	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	
	돈까스/소스	건다시마	0.1	0.2	0	
		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 둥근히 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 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	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	

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



구분	메뉴명	식재료명	1인량 (1-2세)	1인량 (3-5세)	제공량 (g)	조리법
오전간식	채소죽	백미	13.0	20.0	0	1. 백미는 불리고, 애호박, 양파, 당근은 다진다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 애호박, 양파, 당근을 달달 볶다가 적당한량의 물을 부어 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 3. 쌀알이 퍼지면 소금으로 간을 한다.
		애호박	3.3	5.0	0	
		양파	2.0	3.0	0	
		당근	2.0	3.0	0	
		참기름	1.3	2.0	0	
		소금	0.1	0.2	0	
점심	차조밥	백미	34.5	53.0	0	Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.
	북어미역국	차조	1.3	2.0	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 건미역은 충분히 불려서 여러 번 문질러 씻은 뒤 적당한 크기로 찢는다. 3. 북어채는 가시를 제거하고 씻은 뒤 적당한 길이로 자른다. 4. 냄비에 참기름을 두르고 미역, 북어채, 국간장을 넣고 달달 볶는다. 5. 4에 육수를 붓고 푹 끓인다. Tip. 1-2세는 북어채를 믹서기에 갈아서 북어가루로 조리하세요.
		북어채	2.0	3.0	0	
		건미역	1.3	2.0	0	
		참기름	1.3	2.0	0	
		국간장	1.3	2.0	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
	쇠불고기	건다시마	0.1	0.2	0	
		쇠고기(우둔살)	26.0	40.0	0	1. 쇠고기는 불고깃감으로 준비한다. 2. 양파, 당근, 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 다진마늘, 진간장, 참기름, 올리고당, 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	
		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	
	배추김치(3-5세)	식초	0.1	0.1	0	
		소금	0.2	0.3	0	
		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 (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	
		백김치	13.0	20.0	0	
오후간식	케이크	케이크	26.0	40.0	0	
	우유100ml	우유	100.0	100.0	0	