

# 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
12월 01일	쇠고기버섯덮밥	백미	26.0	40.0	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 쇠고기, 느타리버섯, 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 그릇에 진간장, 된장, 설탕, 청주, 물을 넣고 잘 섞어 양념을 만든다. 4. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 쇠고기와 양념을 넣어 함께 볶는다. 5. 4에 느타리버섯과 대파를 넣고 볶다가 전분물(전분:물 1:1)을 넣어 농도를 맞춘다. 6. 그릇에 밥을 담고 5를 얹어낸다.
		쇠고기(우둔살)	13.0	20.0	0	
		느타리버섯	13.0	20.0	0	
		대파	2.0	3.0	0	
		다진마늘	0.7	1.0	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	1.3	2.0	0	
	무챱국	무	16.3	25.0	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 무는 짧게 채 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 무와 다진마늘을 넣고 달달 볶다가 육수를 붓고 끓인다. 4. 국간장과 소금으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
		대파	1.3	2.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		국간장	0.7	1.0	0	
		소금	0.1	0.1	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
12월 02일	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	
12월 03일	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	
	우동국물	유부	7.5	15.0	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 유부, 애호박과 실파는 적당한 크기로 썬다. 3. 육수에 유부, 2의 채소를 넣고 국간장으로 간을 맞춘다.
		애호박	7.5	8.0	0	
		실파	1.0	1.0	0	
		국간장	1.0	0.5	0	
		멸치	1.5	2.0	0	
		건다시마	0.3	1.0	0	

12월 04일	단호박영양밥 /양념장	백미	13.0	20.0	0	1. 백미와 찹쌀은 불린다. 2. 단호박과 고구마는 작게 깍둑 썰고, 대파는 다진다. 3. 다진대파, 진간장, 참기름, 설탕, 깨를 섞어 양념장을 만든다. 4. 백미와 찹쌀에 2의 단호박, 고구마를 얹어 밥을 짓는다. 5. 단호박영양밥에 3의 양념장을 곁들인다.
		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	
	배추된장국	배추	6.5	10.0	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 배추는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 배추, 된장, 다진마늘을 넣고 끓인다. 4. 대파를 넣고 한소끔 끓인다.
		된장	3.3	5.0	0	
		대파	5.2	8.0	0	
		다진마늘	1.3	2.0	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
12월 05일	돼지고기김치볶음 밥	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 다진양파를 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	
	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	

## 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
12월 08일	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	
	시금치맑은국	시금치	13.0	20.0	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 시금치는 끓는 소금물에 데친 후 먹기 좋은 크기로 썰고 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 삶은 시금치를 넣고 끓이다가 다진마늘, 국간장, 소금을 넣어 간을 한다. 4. 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
		대파	0.7	1.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		국간장	0.1	0.2	0	
		소금	0.1	0.2	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
12월 09일	수제비	건다시마	0.1	0.2	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 시금치는 끓는 소금물에 데친 후 먹기 좋은 크기로 썰고 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 삶은 시금치를 넣고 끓이다가 다진마늘, 국간장, 소금을 넣어 간을 한다. 4. 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
		밀가루	32.5	50.0	0	
		감자	13.0	20.0	0	
		애호박	13.0	20.0	0	
		당근	6.5	10.0	0	
		대파	3.3	5.0	0	
		다진마늘	0.2	0.3	0	
		소금	0.3	0.5	0	
	오이양배추김치	멸치	0.7	1.0	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 밀가루, 소금, 적당한량의 물을 넣고 수제비 반죽을 만들어 냉장고에서 숙성시킨다. 3. 감자, 애호박, 당근은 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 4. 끓는 육수에 다진마늘을 넣고 끓이다가 2의 수제비 반죽을 떼어 넣는다. 5. 4에 감자, 애호박, 당근, 대파를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.  *주의. 영아의 경우 저작이 어려울 수 있으므로 수제비를 2-4등분으로 작게 잘라 손가락으로 떠 먹을 수 있도록 배식해주세요.
		건다시마	0.3	0.5	0	
		양배추	9.8	15.0	0	
		오이	9.8	15.0	0	
		당근	3.3	5.0	0	
		빨간파프리카	6.5	10.0	0	
12월 10일	쇠고기쌀국수	새우젓	0.3	0.5	0	1. 양배추, 오이, 당근은 적당한 크기로 썬다. 2. 양배추와 오이에 각각 소금을 뿌려 절인다. (간이 될 정도의 소금) 3. 믹서기에 빨간파프리카와 물을 넣고 곱게 간다. 4. 2에 3을 섞은 뒤 당근, 새우젓, 다진마늘, 설탕, 물을 넣고 골고루 섞는다.  Tip. 실온에 반나절 두었다가 냉장고에 넣어 보관해주세요.
		다진마늘	0.2	0.3	0	
		소금	0.1	0.2	0	
		설탕	0.1	0.2	0	
		쌀국수면	32.5	50.0	0	
		쇠고기(우둔살)	19.5	30.0	0	
		양파	3.9	6.0	0	
		대파	1.3	2.0	0	
	쇠고기쌀국수	쪽파	2.0	3.0	0	1. 적당한량의 물에 쇠고기, 양파, 대파, 통마늘을 넣어 끓인다. 2. 쌀국수면은 물에 담가 불린다. 3. 쇠고기는 건져내서 잘게 찢고, 육수는 걸러둔다. 4. 양파는 얇게 채 썰고, 쪽파는 송송 썬다. 5. 쌀국수면을 삶아 헹구고 물기를 제거한 뒤 그릇에 담는다. 6. 육수에 찢은 쇠고기, 양파, 쪽파를 넣고 한소끔 끓인 뒤 멸치액젓과 소금으로 간을 한다. 7. 5에 6을 붓는다.
		통마늘	1.3	2.0	0	
		멸치액젓	0.3	0.5	0	
		소금	0.1	0.2	0	
		쌀국수면	32.5	50.0	0	
		쇠고기(우둔살)	19.5	30.0	0	

12월 11일	마파두부덮밥	백미	26.0	40.0	0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다.</li> <li>2. 두부는 각둑 썰고, 돼지고기는 소금과 후추로 밑간을 한다.</li> <li>3. 청피망, 양파, 대파는 적당한 크기로 썬다.</li> <li>4. 냄비에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 2의 돼지고기와 양파를 볶는다.</li> <li>5. 4에 진간장, 굴소스, 두반장, 설탕을 넣고 볶다가 적당량의 물을 부어 끓인다.</li> <li>6. 5에 두부, 청피망, 대파, 참기름을 넣어 끓인다.</li> <li>7. 전분물(전분:물 1:1)을 풀어 농도를 맞춘다.</li> <li>8. 백미밥 위에 마파두부를 덮어 낸다.</li> </ol> <p>Tip. 1-2세는 두반장을 제외하고 조리하세요.</p>
		두부	20.8	32.0	0	
		돼지고기(다짐육)	5.2	8.0	0	
		청피망	2.6	4.0	0	
		양파	2.6	4.0	0	
		대파	1.0	1.6	0	
		다진마늘	0.5	0.8	0	
		식용유	0.5	0.8	0	
		진간장	0.5	0.8	0	
		굴소스	0.5	0.8	0	
		두반장	0.5	0.8	0	
		참기름	0.3	0.4	0	
		전분	0.3	0.4	0	
		설탕	0.1	0.2	0	
		소금	0.1	0.2	0	
	달걀찜국	달걀	13.0	20.0	0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.</li> <li>2. 달걀은 그릇에 풀고, 대파는 송송 썬다.</li> <li>3. 육수에 다진마늘을 넣고 끓인 뒤 달걀물을 푼다.</li> <li>4. 3에 송송 썬 대파를 넣고, 국간장으로 간을 한다.</li> </ol>
		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	
12월 12일	쇠고기미역주먹밥	백미	26.0	40.0	0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 백미와 건미역은 충분히 불린다.</li> <li>2. 불린 미역을 여러 번 문질러 씻은 뒤 잘게 썬다.</li> <li>3. 백미, 미역, 소금, 청주를 넣고 고슬하게 미역밥을 짓는다.</li> <li>4. 쇠고기는 진간장, 참기름, 설탕, 후추로 밑간을 하고 팬에 볶는다.</li> <li>5. 3의 밥에 4의 쇠고기, 참기름, 깨를 골고루 섞어 주먹밥을 만든다.</li> </ol> <p>Tip. 미역밥 대신 미역을 따로 끓여 부드럽게 한 뒤 밥과 섞어도 돼요.</p>
		쇠고기(우둔살)	13.0	20.0	0	
		건미역	0.7	1.0	0	
		진간장	1.0	1.5	0	
		참기름	1.3	2.0	0	
		소금	0.3	0.5	0	
		설탕	0.1	0.1	0	
		깨	0.1	0.2	0	
	콩나물국	콩나물	6.5	10.0	0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.</li> <li>2. 콩나물은 깨끗이 씻어 반으로 썰고, 무는 채 썰고, 대파는 송송 썬다.</li> <li>3. 육수에 다진마늘, 채 썬 무, 콩나물 순서로 넣고 끓인다.</li> <li>4. 소금으로 간을 한 뒤 송송 썬 대파를 넣고 한소끔 끓인다.</li> </ol>
		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	

## 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
12월 15일	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 다진당근과 양파를 넣어 볶는다. 4. 그릇에 달걀을 풀어 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	
	건새우묵국	무	26.0	40.0	0	1. 적당한량의 물에 건새우, 멸치, 건다시마로 육수를 낸다. 2. 무, 대파, 썬갓은 적당한 크기로 썬다. 3. 육수에 된장을 풀고 2의 채소, 다진마늘을 넣고 끓인다.
		건새우	2.0	3.0	0	
		대파	3.3	5.0	0	
		썬갓	2.6	4.0	0	
		된장	4.6	7.0	0	
		다진마늘	0.7	1.0	0	
12월 16일	돼지고기짜장밥	백미	26.0	40.0	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 돼지고기는 작게 깎둑 썬 뒤 소금과 후추로 밑간을 한다. 3. 감자, 당근, 양파는 적당한 크기로 썬다. 4. 팬에 식용유와 춘장을 넣고 볶아낸다. 5. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 2의 돼지고기, 감자, 당근, 양파를 넣고 볶는다. 6. 5에 볶은춘장, 설탕, 청주, 후추를 넣고 볶다가 적당한량의 물을 붓고 끓인다. 7. 6에 전분물(전분:물 1:1)을 부어 농도를 조절한다. 8. 그릇에 밥을 담고 7의 짜장소스를 얹어낸다.
		돼지고기(등심)	9.8	15.0	0	
		감자	3.3	5.0	0	
		당근	3.3	5.0	0	
		양파	3.3	5.0	0	
		다진마늘	0.7	1.0	0	
		식용유	0.7	1.0	0	
		춘장	6.5	10.0	0	
		소금	0.1	0.2	0	
		설탕	0.2	0.3	0	
		전분	0.3	0.5	0	
	애호박맑은국	애호박	9.8	15.0	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 애호박과 무는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 애호박, 무, 다진마늘을 넣고 끓인다. 4. 국간장으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
		무	5.2	8.0	0	
		대파	0.7	1.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		국간장	0.7	1.0	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	

12월 17일	채소밥전	백미	26.0	40.0	0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다.</li> <li>2. 달걀은 그릇에 풀고, 당근과 양파는 다진다.</li> <li>3. 식용유를 두른 팬에 다진당근과 양파를 볶아낸다.</li> <li>4. 밥에 3의 채소, 진간장, 참기름, 깨를 넣어 골고루 버무린 뒤 동글납작하게 빚는다.</li> <li>5. 4에 달걀물을 입혀 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.</li> </ol>
		달걀	16.3	25.0	0	
		당근	3.3	5.0	0	
		양파	3.3	5.0	0	
		식용유	0.7	1.0	0	
		진간장	1.3	2.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		깨	0.2	0.3	0	
	복엇국	복어채	2.0	3.0	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 2의 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>
		무	6.5	10.0	0	
		대파	0.7	1.0	0	
		참기름	1.0	1.5	0	
		소금	0.1	0.2	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
12월 18일	쇠고기오이볶음밥	백미	26.0	40.0	0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다.</li> <li>2. 쇠고기는 핏물을 제거하고 적당한 크기로 썬다.</li> <li>3. 오이, 양파, 대파를 다진다.</li> <li>4. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘, 2의 쇠고기를 넣고 볶다가 3의 채소를 넣어 볶는다.</li> <li>5. 쇠고기가 익으면 1과 굴소스, 참기름을 넣어 골고루 버무리며 볶는다.</li> </ol>
		쇠고기(우둔살)	13.0	20.0	0	
		오이	6.5	10.0	0	
		양파	1.3	2.0	0	
		대파	2.0	3.0	0	
		다진마늘	0.2	0.3	0	
		굴소스	1.3	2.0	0	
		식용유	0.7	1.0	0	
		참기름	0.2	0.3	0	
	숙죽국	숙주	13.0	20.0	0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 적당한량의 물에 멸치로 육수를 낸다.</li> <li>2. 대파는 송송 썬다.</li> <li>3. 1에 숙주와 다진마늘, 대파를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.</li> </ol>
		대파	2.0	3.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		소금	0.3	0.5	0	
		멸치	1.3	2.0	0	
12월 19일	닭가슴살토마토리조또	백미	32.5	50.0	0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다.</li> <li>2. 토마토는 씨와 껍질을 제거하고 적당한 크기로 썬다.</li> <li>3. 닭고기와 양파, 새송이버섯은 적당한 크기로 썬다.</li> <li>4. 식용유를 두른 팬에 다진마늘을 볶다가 닭고기, 토마토, 양파, 새송이버섯, 케첩, 소금을 넣고 볶는다.</li> <li>5. 4에 소량의 물을 넣어 끓인 뒤 밥을 넣어 자작하게 볶는다.</li> <li>6. 5에 모짜렐라치즈를 버무려 녹인 뒤 파마산치즈가루를 뿌려낸다.</li> </ol>
		닭고기(가슴살)	13.0	20.0	0	
		토마토	32.5	50.0	0	
		양파	3.3	5.0	0	
		새송이버섯	3.3	5.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		케첩	3.3	5.0	0	
		식용유	1.3	2.0	0	
		소금	0.1	0.1	0	
		모짜렐라치즈	3.3	5.0	0	
		파마산치즈가루	0.7	1.0	0	
	레몬무피클	무	13.0	20.0	0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 무는 적당한 크기로 썰어 소금에 절인 뒤 씻어 물기를 제거한다.</li> <li>2. 레몬은 슬라이스한다.</li> <li>3. 냄비에 적당한량의 물, 식초, 소금, 설탕, 월계수잎, 통후추를 넣고 끓여 피클물을 만든다.</li> <li>4. 무, 레몬, 3의 피클물을 용기에 넣고 숙성시킨다.</li> </ol>
		레몬	2.0	3.0	0	
		식초	0.7	1.0	0	
		소금	0.3	0.5	0	
		설탕	0.3	0.5	0	
		월계수잎	0.1	0.1	0	
		통후추	0.1	0.2	0	

## 시간연장형 조리법 4주

급식 인원(명)	
1-2세	
3-5세	

식수를 입력하면 제공량(g)이 자동계산됩니다. (폐기량 미포함)



구분	메뉴명	식재료명	1인량 (1-2세)	1인량 (3-5세)	제공량 (g)	조리법
12월 22일	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	
	감자된장국	감자	13.0	20.0	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 감자는 적당한 크기로 썰고 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 된장, 다진마늘을 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	
		된장	1.3	2.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
12월 23일	데리야끼두부덮밥	백미	26.0	40.0	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 두부는 각둑 썰고, 양파는 짧게 채 썬다. 3. 냄비에 육수용 무와 대파, 다진마늘, 진간장, 올리고당, 설탕, 적당한량의 물을 넣고 중약불에서 끓이다가 육수용 무와 대파는 건져내고, 전분물(전분:물 1:1)로 농도를 조절하여 데리야끼소스를 만든다. 4. 식용유를 두른 팬에 두부를 굽다가 채 썬 양파를 넣어 함께 볶는다. 5. 4에 3의 데리야끼소스를 넣어 자작하게 볶는다. 6. 그릇에 밥을 담고 5를 얹어낸다.
		두부	6.5	10.0	0	
		양파	3.3	5.0	0	
		무	3.3	5.0	0	
		대파	3.3	5.0	0	
		다진마늘	0.7	1.0	0	
		식용유	1.3	2.0	0	
		진간장	3.3	5.0	0	
		올리고당	2.0	3.0	0	
		전분	0.1	0.2	0	
		설탕	0.3	0.5	0	
	어묵탕	어묵	13.0	20.0	0	1. 적당한량의 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	5.2	8.0	0	
		대파	1.3	2.0	0	
		다진마늘	0.7	1.0	0	
12월 24일	돼지고기볶음우동	국간장	0.3	0.5	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.
		우동면	39.0	60.0	0	
		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	

12월 26일	단호박샌드위치	단호박	32.5	50.0	0	1. 단호박은 꼭 찌서 으갠 뒤 아몬드슬라이스, 마요네즈, 설탕을 넣고 버무린다. 2. 식빵에 1을 도톰하게 올오려 샌드위치를 만들고 적당한 크기로 썬다.  Tip. 아몬드슬라이스 대신 다른 견과류, 건포도 등으로 대체할 수 있어요.
		우유식빵	19.5	30.0	0	
		아몬드슬라이스	1.0	1.5	0	
		마요네즈	2.0	3.0	0	
		설탕	0.1	0.2	0	
	우유100ml	우유	100.0	100.0	0	



## 시간연장형 조리법 5주

급식 인원(명)	
1-2세	
3-5세	

식수를 입력하면 제공량(g)이 자동계산됩니다. (폐기량 미포함)

구분	메뉴명	식재료명	1인량 (1-2세)	1인량 (3-5세)	제공량 (g)	조리법
12월 29일	돼지고기채소주먹밥	백미	26.0	40.0	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 돼지고기는 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 청주, 후추로 밑간한 뒤 팬에 볶아낸다. 3. 당근, 양파, 애호박은 다져서 식용유를 약간 두른 팬에 볶아낸다. 4. 그릇에 밥, 2의 돼지고기, 3의 채소, 진간장, 참기름, 깨를 넣어 버무린 뒤 적당한 크기로 주먹밥을 만든다.
		돼지고기(등심)	13.0	20.0	0	
		당근	3.3	5.0	0	
		양파	3.3	5.0	0	
		애호박	3.3	5.0	0	
		다진마늘	0.7	1.0	0	
		진간장	2.0	3.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		설탕	0.1	0.2	0	
		식용유	0.7	1.0	0	
		깨	0.1	0.1	0	
	김치국	배추김치	13.0	20.0	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 배추김치는 양념을 덜어내고 적당한 크기로 썬다. 3. 두부는 각둑 썰고, 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다. 4. 육수에 2의 배추김치와 무를 넣고 끓인다. 5. 김치가 부드러워지면 두부와 대파를 넣고 국간장으로 간을 한다.  Tip. 1-2세는 배추김치를 씻어서 조리하세요.
		두부	9.8	15.0	0	
		무	5.2	8.0	0	
		대파	0.7	1.0	0	
		국간장	0.3	0.5	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
12월 30일	꼬마김밥	백미	26.0	40.0	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 단무지는 가는 스틱으로 썬다. 3. 당근은 가는 스틱으로 썰어 식용유를 두른 팬에 볶아낸다. 4. 달걀은 지단을 만들어 채 썬다. 5. 시금치는 데쳐서 행군 뒤 물기를 제거한 후 참기름과 소금을 넣고 무친다. 6. 밥에 참기름, 소금, 깨를 넣어 버무린다. 7. 김밥김에 밥을 깔고 단무지, 당근, 달걀, 시금치를 넣고 만 뒤 적당한 크기로 썬다.
		단무지	13.0	20.0	0	
		당근	13.0	20.0	0	
		달걀	13.0	20.0	0	
		시금치	13.0	20.0	0	
		김밥김	1.3	2.0	0	
		식용유	0.3	0.5	0	
		참기름	2.0	3.0	0	
		소금	0.3	0.5	0	
		깨	0.3	0.5	0	
	복어콩나물국	복어채	2.0	3.0	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 복어채는 가시를 제거하고 씻은 뒤 적당한 길이로 썬다. 3. 콩나물은 적당한 길이로 썰고, 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다. 4. 냄비에 참기름을 두르고 복어채와 무를 달달 볶다가 육수를 붓고 끓인다. 5. 4에 콩나물을 넣고 끓이다가 국물이 우러나면 소금으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다.  Tip. 1-2세는 복어채를 믹서기에 갈아서 복어가루로 사용하셔도 됩니다.
		콩나물	4.6	7.0	0	
		무	3.3	5.0	0	
		대파	0.7	1.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		소금	0.1	0.2	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	

12월 31일	쇠고기연두부부추 비빔밥	백미	32.5	50.0	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 부추는 송송 썰고, 양파는 다진다. 3. 쇠고기는 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 후추를 넣어 절여둔다. 4. 연두부는 증탕하여 준비한다. 5. 식용유를 두른 팬에 2의 쇠고기와 다진양파를 넣고 볶다가 마지막에 송송 썬 부추를 넣는다. 6. 백미밥에 4와 연두부를 얹어낸다.
		쇠고기(목심)	9.8	15.0	0	
		연두부	19.5	30.0	0	
		부추	9.8	15.0	0	
		양파	3.3	5.0	0	
		다진마늘	0.7	1.0	0	
		진간장	0.7	1.0	0	
		식용유	0.7	1.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		설탕	0.3	0.5	0	
	감자양파국	감자	16.3	25.0	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 감자와 양파는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 감자, 양파, 다진마늘, 소금을 넣고 달달 볶다가 육수를 붓고 푹 끓인다. 4. 국간장으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
		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	