

## 12월 1일 (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	꿀	꿀	65.0	100.0	0	
점심	현미밥	백미 현미	34.5 1.3	53.0 2.0	0 0	Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.
	애호박양파국	애호박 양파 대파 다진마늘 국간장 멸치 건다시마	9.8 5.2 0.7 0.3 0.7 0.7 0.1	15.0 8.0 1.0 0.5 1.0 1.0 0.2	0 0 0 0 0 0 0	1. 적당한량의 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.
	팬이버섯달걀말이	달걀 팬이버섯 당근 대파 식용유 소금	32.5 3.3 2.0 0.7 2.0 0.1	50.0 5.0 3.0 1.0 3.0 0.2	0 0 0 0 0 0	1. 팬이버섯, 당근, 대파는 다진다. 2. 그릇에 달걀을 풀고 1의 채소와 소금을 넣어 섞는다. 3. 팬에 식용유를 두르고 2의 달걀물을 부어 돌돌 말아 익힌다.
	잔멸치호두볶음 (3-5세)	잔멸치 호두 다진마늘 식용유 올리고당 참기름 깨	3.9 2.0 0.1 0.3 0.7 0.3 0.1	6.0 3.0 0.2 0.5 1.0 0.5 0.1	0 0 0 0 0 0 0	1. 마른 팬에 잔멸치를 달달 볶은 뒤 체에 내려 가루를 제거한다. 2. 마른 팬에 호두를 볶은 뒤 잘게 부순다. 3. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘과 1의 잔멸치를 달달 볶다가 2의 호두, 올리고당, 참기름, 깨를 넣고 볶는다.
	잔멸치볶음 (1-2세)	잔멸치 다진마늘 식용유 올리고당 참기름 깨	4.6 0.1 0.3 0.7 0.3 0.1	7.0 0.2 0.5 1.0 0.5 0.1	0 0 0 0 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.
	배추김치(3-5세)	배추김치	13.0	20.0	0	
	백김치(1-2세)	백김치	13.0	20.0	0	
오후간식	무채소섞임밥	백미 무 양파 당근 대파 식용유 참기름 소금 깨	19.5 6.5 3.3 3.3 0.7 0.7 0.7 0.1 0.1	30.0 10.0 5.0 5.0 1.0 1.0 1.0 0.2 0.1	0 0 0 0 0 0 0 0 0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 무, 양파, 당근, 대파는 다진다. 3. 팬에 식용유를 두르고 다진대파를 볶다가 무, 양파, 당근, 소금을 넣고 볶는다. 4. 밥에 3의 재료와 참기름, 깨를 넣어 골고루 섞는다.
	우유	우유	100.0	200.0	0	

## 12월 2일 (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	자른씨없는포도	씨없는포도	65.0	100.0	0	*주의. 포도는 표면이 미끄럽고 동글동글하여 영유아가 섭취 시 삼킴이 위험할 수 있으니 반드시 작게 잘라서 제공하고, 가급적 껍질을 제거하여 제공하세요.
점심	차조밥	백미 차조	34.5 1.3	53.0 2.0	0 0	Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.
	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	
	쇠고기파프리카 볶음	쇠고기(우둔살)	26.0	40.0	0	1. 쇠고기는 불고기감으로 준비하고 핏물을 제거한다. 2. 빨간, 노란파프리카, 양파는 짧게 채 썬다. 3. 쇠고기에 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 후추, 청주로 밑간을 한다. 4. 팬에 3의 쇠고기를 볶다가 빨간, 노란파프리카와 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 헹궈 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	바나나팬케이크	팬케이크가루	16.3	25.0	0	1. 바나나는 껍질을 벗기고 얇게 썬다. 2. 팬케이크가루에 우유, 달걀, 적당한량의 물을 넣고 섞는다. 3. 팬에 반죽을 적당한 붓고, 반죽 위에 바나나를 올린다. 4. 반죽 표면에 기포가 올라오면 뒤집어 노릇하게 굽는다.  *주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
		바나나	9.8	15.0	0	
		우유	9.8	15.0	0	
		달걀	3.3	5.0	0	
	우유	우유	100.0	200.0	0	

## 12월 3일 (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	단감	단감	65.0	100.0	0	
점심	닭고기고구마 카레덮밥	백미	32.5	50.0	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 닭고기, 양파, 당근, 애호박, 빨간파프리카는 적당한 크기로 썬다. 3. 고구마는 적당한 크기로 썰어 찜통에 찐 후 포크로 굵직하게 으갠다. 4. 닭고기는 소금과 후추로 밑간한 뒤 식용유를 두른 팬에 볶는다. 5. 4에 양파, 당근, 애호박, 소금을 넣고 볶다가 적당량의 물을 부어 끓인다. 6. 5에 으갠 고구마, 빨간파프리카, 카레가루를 넣어 약불에서 끓인다. 7. 농도가 적당해지면 밥 위에 카레소스를 얹어낸다.
		닭고기(가슴살)	16.3	25.0	0	
		고구마	6.5	10.0	0	
		양파	3.3	5.0	0	
		당근	3.3	5.0	0	
		애호박	3.3	5.0	0	
		빨간파프리카	2.0	3.0	0	
		식용유	1.3	2.0	0	
		카레가루	4.6	7.0	0	
		소금	0.1	0.2	0	
	유부미소된장국	유부	5.2	8.0	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 유부는 한 번 데친 뒤 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘과 미소된장을 넣고 끓인다. 4. 유부와 대파를 넣고 한소끔 끓인다.
		대파	1.3	2.0	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	
	건파래볶음	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	배추김치	13.0	20.0	0	
오후간식	증편	증편	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	

## 12월 3일 (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	단감	단감	65.0	100.0	0	
점심	백미밥	백미	35.8	55.0	0	
	유부미소원장국	유부	5.2	8.0	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 유부는 한 번 데친 뒤 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘과 미소원장을 넣고 끓인다. 4. 유부와 대파를 넣고 한소끔 끓인다.
		대파	1.3	2.0	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	
	닭고기 고구마카레	닭고기(가슴살)	16.3	25.0	0	1. 닭고기, 양파, 당근, 애호박, 빨간파프리카는 적당한 크기로 썬다. 2. 고구마는 적당한 크기로 썰어 찜통에 찐 후 포크로 굵직하게 으갠다. 3. 닭고기는 소금과 후추로 밑간한 뒤 식용유를 두른 팬에 볶는다. 4. 3에 양파, 당근, 애호박, 소금을 넣고 볶다가 적당량의 물을 부어 끓인다. 5. 4에 으갠 고구마, 빨간파프리카, 카레가루를 넣어 농도가 적당해질 때까지 약불에서 끓인다.
		고구마	6.5	10.0	0	
		양파	3.3	5.0	0	
		당근	3.3	5.0	0	
		애호박	3.3	5.0	0	
		빨간파프리카	2.0	3.0	0	
		식용유	1.3	2.0	0	
		카레가루	4.6	7.0	0	
		소금	0.1	0.2	0	
	건파래볶음	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	
	백김치	백김치	13.0	20.0	0	
오후간식	찐빵	찐빵	32.5	50.0	0	1. 찜기에 물이 끓으면 채반에 찐빵을 올리고 10~15분간 찐다.  *주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
	우유	우유	100.0	200.0	0	

## 12월 4일 (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	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	
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	
	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	
	순살가자미구이	순살가자미	32.5	50.0	0	1. 순살가자미는 전분을 묻힌 뒤, 식용유를 두른 팬에 앞뒤로 노릇하게 굽는다.  *주의. 영유아에게 생선 제공 시 가시를 주의해주세요.
		전분	0.7	1.0	0	
		식용유	1.3	2.0	0	
	브로콜리 참깨소스무침	브로콜리	22.8	35.0	0	1. 브로콜리는 한 입 크기로 썰어 끓는 물에 소금을 넣고 데친 뒤 찬물에 행궤 물기를 제거한다. 2. 믹서기에 깨, 마요네즈, 진간장, 참기름, 올리고당, 식초, 소량의 물을 넣고 곱게 갈아 소스를 만들어 브로콜리에 골고루 버무린다.
		깨	1.3	2.0	0	
		마요네즈	2.0	3.0	0	
		진간장	0.7	1.0	0	
		참기름	0.1	0.2	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	단호박범벅	단호박	32.5	50.0	0	Ⅲ 단호박은 적당한 크기로 썰어 찜통에 찌 으갠다. 2. 1에 우유, 마요네즈, 올리고당을 넣어 버무린다.
		우유	2.0	3.0	0	
		마요네즈	2.0	3.0	0	
		올리고당	2.0	3.0	0	
	우유 100ml	우유	100.0	100.0	0	

## 12월 5일 (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	
	돼지고기장조림	돼지고기(안심)	29.3	45.0	0	1. 돼지고기는 작게 깍둑 썬다. 2. 냄비에 돼지고기, 통마늘, 생강, 진간장, 참기름, 설탕, 후추, 청주, 적당량의 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	
	감자채볶음	설탕	0.7	1.0	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.
		감자	19.5	30.0	0	
		당근	3.3	5.0	0	
		식용유	1.3	2.0	0	
		참기름	0.3	0.5	0	
오후간식	잡채	소금	0.2	0.3	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.
		깨	0.1	0.1	0	
		각두기	13.0	20.0	0	
		당면	9.8	15.0	0	1. 당면은 물에 불려 삶은 뒤 적당한 길이로 썬다. 2. 시금치는 데쳐서 행구고 물기를 제거한다. 적당한 길이로 썰어 참기름과 소금을 넣고 조물조물 무친다. 3. 양파와 당근은 채 썰어 식용유를 두른 팬에 볶아낸다. 4. 그릇에 당면, 시금치, 양파, 당근, 진간장, 참기름, 설탕, 깨를 넣어 버무린다.  *주의. 영아의 경우 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 손가락으로 떠 먹을 수 있도록 배식해주세요.
		시금치	4.6	7.0	0	
		양파	3.3	5.0	0	
		당근	2.0	3.0	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	

# 12월 6일 (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	토마토	토마토	65.0	100.0	0	*주의. 토마토는 반드시 작게 자르고 가급적 껍질을 제거하여 제공하세요.
	우유	우유	100.0	200.0	0	
점심	닭칼국수	닭고기(성계)	26.0	40.0	0	1. 닭고기는 깨끗이 손질하고, 대파, 통마늘, 청주와 적당량의 물을 넣어 푹 끓인다. 2. 애호박, 당근은 채 썰고 대파는 송송 썬다. 3. 끓인 닭고기를 건져내서 살만 발라내고 육수용 채소는 건져낸다. 4. 육수에 칼국수면, 애호박, 당근, 다진마늘을 넣고 끓으면 닭살, 대파, 소금, 후추를 넣고 간을 한다.  *주의. 영아의 경우 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 손가락으로 떠 먹을 수 있도록 배식해주세요.
		칼국수면	39.0	60.0	0	
		애호박	3.9	6.0	0	
		당근	2.0	3.0	0	
		대파	2.0	3.0	0	
		통마늘	0.7	1.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		소금	0.1	0.2	0	
	백미밥½	백미	16.3	25.0	0	
	부추전	부추	13.0	20.0	0	1. 부추는 적당한 길이로 썰고, 양파와 당근은 채 썬다. 2. 그릇에 1의 재료, 밀가루, 소금, 적당량의 물을 넣고 골고루 섞는다. 3. 팬에 식용유를 두르고 2의 반죽을 적당량 덜어 노릇하게 굽는다.
		양파	3.9	6.0	0	
		당근	2.0	3.0	0	
		밀가루	9.8	15.0	0	
		식용유	2.0	3.0	0	
		소금	0.1	0.2	0	
	배추김치(3-5세)	배추김치	13.0	20.0	0	
	백김치(1-2세)	백김치	13.0	20.0	0	
오후간식	양송이수프	양송이버섯	5.2	8.0	0	1. 양송이버섯과 양파는 다진다. 2. 팬에 버터를 녹이고 밀가루를 미색이 날 때까지 달달 볶다가 1의 양송이버섯, 양파, 후추를 넣고 볶는다. 3. 2에 우유를 부어 뭉치지 않게 잘 풀어준다. 4. 약불에서 잠시 끓인 뒤 소금으로 간을 한다.  Tip. 마지막에 휘핑크림을 추가하면 맛이 더 부드러워져요.
		양파	3.3	5.0	0	
		우유	65.0	100.0	0	
		버터	0.7	1.0	0	
		밀가루	0.1	0.2	0	
		소금	0.1	0.1	0	

## 12월 8일 (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 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.
	황태미역국	황태채 건미역 참기름 국간장 멸치 건다시마	2.0 0.7 1.3 1.3 0.7 0.1	3.0 1.0 2.0 2.0 1.0 0.2	0 0 0 0 0 0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 건미역은 충분히 불려서 여러 번 문질러 씻은 뒤 적당한 크기로 썬다. 3. 황태채는 가시를 제거하고 씻은 뒤 적당한 길이로 자른다. 4. 냄비에 참기름을 두르고 미역, 황태채, 국간장을 넣고 달달 볶는다. 5. 4에 육수를 붓고 푹 끓인다.  Tip. 1-2세는 황태채를 믹서기에 갈아서 황태가루로 사용하셔도 됩니다.
	쇠고기무조림	쇠고기(우둔살) 무 대파 다진마늘 진간장 참기름 올리고당 설탕	26.0 6.5 2.0 0.7 1.3 0.7 0.7 0.2	40.0 10.0 3.0 1.0 2.0 1.0 1.0 0.3	0 0 0 0 0 0 0 0	1. 쇠고기와 무는 깍둑 썰고, 쇠고기는 핏물을 제거한다. 2. 대파는 송송 썬다. 3. 냄비에 쇠고기, 다진마늘, 진간장, 설탕, 후추, 청주, 적당량의 물을 넣고 조리다. 4. 쇠고기가 반쯤 익으면 무를 넣고 조리다. 5. 4에 대파, 참기름, 올리고당을 넣고 잠시 더 조리다.
	시금치나물	시금치 대파 국간장 참기름 소금 깨	22.8 0.7 0.1 0.7 0.1 0.1	35.0 1.0 0.2 1.0 0.1 0.1	0 0 0 0 0 0	1. 시금치는 데쳐서 찬물에 헹군 뒤 물기를 제거한다. 2. 대파는 다진다. 3. 시금치, 다진대파, 국간장, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.
	배추김치(3-5세)	배추김치	13.0	20.0	0	
	백김치(1-2세)	백김치	13.0	20.0	0	
	멸치쌀국수	쌀국수면 달걀 무 대파 멸치액젓 소금 멸치 건다시마 건새우	16.3 6.5 2.0 1.3 0.3 0.1 0.7 0.1 0.7	25.0 10.0 3.0 2.0 0.5 0.2 1.0 0.2 1.0	0 0 0 0 0 0 0 0 0	1. 적당량의 물에 멸치, 건다시마, 건새우, 무, 대파로 육수를 낸다. 2. 달걀은 황백 분리하여 지단을 부쳐 적당한 길이로 채 썬다. 3. 대파는 송송 썬다. 4. 육수에 쌀국수면을 삶은 뒤 멸치액젓과 소금으로 간을 한다. 5. 3의 대파를 넣어 한소끔 끓인 뒤 그릇에 담고 달걀지단을 올린다.  *주의. 영아의 경우 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 손가락으로 떠 먹을 수 있도록 배식해주세요.
	우유	우유	100.0	200.0	0	



## 12월 9일 (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	모닝빵	모닝빵	19.5	30.0	0	*주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
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. 적당량의 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	
	참치채소볶음	참치(통조림)	19.5	30.0	0	1. 참치통조림은 체에 밭쳐 기름을 뺀다. 2. 양파, 당근은 작게 다진다. 3. 팬에 식용유를 두르고 양파, 당근을 볶다가 1의 참치, 진간장, 참기름, 소금, 후추를 넣고 볶는다.
		양파	9.8	15.0	0	
		당근	2.0	3.0	0	
		식용유	0.3	0.5	0	
		진간장	0.3	0.5	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		소금	0.1	0.1	0	
	양배추나물	양배추	22.8	35.0	0	1. 양배추는 작은 크기로 썰고 대파는 다진다. 2. 냄비에 소량의 물과 1의 양배추를 넣고 찐다. 3. 2의 양배추를 식힌 뒤 물기를 제거하고 다진대파, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.
		대파	0.7	1.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		소금	0.1	0.1	0	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	0	
		깍두기	13.0	20.0	0	
오후간식	애호박채전	애호박	19.5	30.0	0	1. 애호박, 양파는 채 썬다. 2. 채 썬 애호박, 양파와 달걀, 밀가루, 소금, 적당량의 물을 섞어 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	

## 12월 10일 (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	돼지고기버섯 볶음밥	백미	32.5	50.0	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 돼지고기는 소금과 후추로 밑간을 한다. 3. 새송이버섯, 양파, 당근, 대파는 다진다. 4. 팬에 식용유를 두르고 다진대파를 볶다가 2의 돼지고기, 새송이버섯, 양파, 당근을 넣고 볶는다. 5. 4에 밥을 넣고 볶은 뒤 진간장, 참기름을 넣어 골고루 볶는다.
		돼지고기(앞다리살)	16.3	25.0	0	
		새송이버섯	5.2	8.0	0	
		양파	3.3	5.0	0	
		당근	3.3	5.0	0	
		대파	0.7	1.0	0	
		식용유	1.3	2.0	0	
		진간장	2.0	3.0	0	
		참기름	1.3	2.0	0	
		소금	0.1	0.2	0	
	콩나물국	콩나물	6.5	10.0	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 콩나물은 반으로 찢고, 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	
	연근조림	연근	22.8	35.0	0	1. 연근은 적당한 크기로 썬다. 2. 냄비에 연근, 다진마늘, 식용유, 진간장, 설탕, 적당량의 물을 넣고 조리다. 3. 국물이 자작해지면 참기름과 올리브오일을 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.
		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	
	배추김치	배추김치	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	

## 12월 10일 (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	
	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	
	돼지고기버섯볶음	돼지고기(앞다리살)	26.0	40.0	0	1. 돼지고기는 소금과 후추로 밑간을 한다. 2. 새송이버섯, 양파, 당근, 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 돼지고기, 새송이버섯, 양파, 당근, 대파를 넣고 볶는다. 4. 3에 진간장, 참기름을 넣어 골고루 볶는다.
		새송이버섯	5.2	8.0	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	1.0	1.5	0	
	연근조림	참기름	0.7	1.0	0	1. 연근은 적당한 크기로 썬다. 2. 냄비에 연근, 다진마늘, 식용유, 진간장, 설탕, 적당량의 물을 넣고 조린다. 3. 국물이 자작해지면 참기름과 올리브오일을 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	
오후간식	깨주먹밥	설탕	0.2	0.3	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	

## 12월 11일 (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	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.
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.
	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	
	두부데리야끼구이	두부	32.5	50.0	0	1. 두부는 적당한 크기로 썬다. 2. 그릇에 다진마늘, 진간장, 올리고당, 적당한량의 물을 넣고 섞어 데리야끼소스를 만든다. 3. 팬에 식용유를 두르고 두부를 노릇하게 부친다. 4. 3의 두부에 2의 데리야끼소스를 끼얹으며 마저 굽는다.  Tip. 데리야끼소스를 만들 때 물 대신 다시마 육수를 넣으면 더 좋아요.
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		식용유	1.3	2.0	0	
		진간장	1.3	2.0	0	
		올리고당	0.7	1.0	0	
	참나물무침	참나물	22.8	35.0	0	1. 참나물은 적당한 길이로 썰어 데친 뒤 찬물에 헹궈 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	푸실리샐러드	푸실리	13.0	20.0	0	1. 푸실리는 끓는 물에 소금을 넣고 삶아 익힌 후 물기를 제거한다. 2. 청피망, 양파는 작게 깍둑 썰어 올리브유를 두른 팬에 볶는다. 3. 2에 1의 푸실리와 토마토소스를 넣고 살짝 볶아낸다.
		청피망	3.3	5.0	0	
		양파	3.3	5.0	0	
		올리브유	0.7	1.0	0	
		토마토소스	5.2	8.0	0	
		소금	0.1	0.2	0	
	우유	우유	100.0	200.0	0	

## 12월 12일 (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	
	시래기된장국	삶은시래기	9.8	15.0	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 삶은시래기는 적당한 길이로 썰어 된장과 버무린다. 3. 무는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 4. 육수에 2의 시래기, 무, 다진마늘을 넣어 끓인다. 5. 대파를 넣고 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	
	순살찜닭	닭고기(가슴살)	26.0	40.0	0	1. 닭고기, 감자, 양파, 당근, 대파는 적당한 크기로 썬다. 2. 다진마늘, 진간장, 참기름, 올리고당, 설탕, 후추, 청주를 넣어 양념장을 만든다. 3. 냄비에 식용유를 두르고 닭고기, 감자, 당근을 넣어 볶은 뒤 2의 양념장과 적당한량의 물을 넣고 끓인다. 4. 자작하게 조리되면 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	
		올리고당	0.7	1.0	0	
		설탕	1.3	2.0	0	
	오이게살볶음	오이	16.3	25.0	0	1. 오이는 모양대로 얇게 썰어 소금에 살짝 절인 뒤 물기를 제거한다. 2. 게맛살은 잘게 찢는다. 3. 팬에 참기름을 두르고 다진마늘을 볶다가 1의 오이를 넣고 달달 볶는다. 4. 3에 게맛살을 넣고 마저 볶은 뒤 깨를 뿌려낸다.
		게맛살	6.5	10.0	0	
		다진마늘	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	호밀빵버터토스트	호밀빵	22.8	35.0	0	1. 팬에 버터를 녹인 뒤 호밀빵을 노릇하게 구워 한입 크기로 썰어 제공한다.  *주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
		버터	1.3	2.0	0	
	우유	우유	100.0	200.0	0	

## 12월 13일 (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	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	
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	
	쇠고기참쌀구이	쇠고기(우둔살)	26.0	40.0	0	1. 쇠고기는 불고깃감으로 준비하여 핏물을 제거한다. 2. 진간장, 설탕, 참기름, 후추를 섞어 양념장을 만든다. 3. 2의 양념장에 쇠고기를 버무리듯이 밀간한 뒤 참쌀가루를 입혀 식용유를 두른 팬에 굽는다.  Tip. 쇠고기에 양념장과 물기가 많으면 참쌀가루가 묻혀 질어져요. 쇠고기를 체에 발쳐 물기를 없앤 뒤 참쌀가루를 묻혀 바로 구워주세요.
		참쌀가루	1.3	2.0	0	
		진간장	1.3	2.0	0	
		설탕	0.1	0.2	0	
		참기름	1.3	2.0	0	
		식용유	0.7	1.0	0	
	도라지나물	도라지	22.8	35.0	0	1. 도라지는 적당한 크기로 썰어 소금물에 담가 쓴 맛을 제거한다. 2. 팬에 식용유를 두르고 도라지를 넣고 볶다가 다진마늘, 진간장, 참기름, 깨를 넣고 볶는다.
		다진마늘	0.7	1.0	0	
		식용유	0.3	0.5	0	
		진간장	1.3	2.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		소금	0.3	0.5	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	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	

## 12월 15일 (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	현미밥	백미 현미	34.5 1.3	53.0 2.0	0 0	Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.
	순두부백탕	순두부	22.8	35.0	0	1. 적당한량의 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	
	새송이어묵볶음	어묵	22.8	35.0	0	1. 어묵, 새송이버섯, 양파는 적당한 크기로 썬다. 2. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 양파, 새송이버섯, 어묵 순서로 넣고 볶는다. 3. 2에 진간장, 율리고당, 약간의 물을 넣어 볶는다. 4. 어묵이 부드럽게 익으면 참기름과 깨를 넣어 잠시 더 볶는다.
		새송이버섯	6.5	10.0	0	
		양파	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	
	김가루깨무침	참기름	0.7	1.0	0	1. 김은 마른 팬에 구운 뒤 봉지에 넣어 잘게 부순다. 2. 깨, 다진마늘, 진간장, 참기름을 넣고 양념장을 만든다. 3. 그릇에 1의 김과 2의 양념장을 넣고 무친다.
		깨	0.1	0.1	0	
		김	1.3	2.0	0	
		깨	0.3	0.5	0	
	깍두기	다진마늘	0.3	0.5	0	
		진간장	0.7	1.0	0	
		참기름	0.3	0.5	0	
		깍두기	13.0	20.0	0	
오후간식	배추전	배추	22.8	35.0	0	1. 배추에 소금을 뿌려 잠시 절인 뒤 물에 행군다. 2. 밀가루, 소금, 적당한량의 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	
	우유	우유	100.0	200.0	0	

## 12월 16일 (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	사과	19.5	30.0	0	1. 사과, 바나나, 키위는 적당한 크기로 썰고 마요네즈를 넣어 골고루 버무린다.
		바나나	19.5	30.0	0	
		키위	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	
	근대된장국	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	
	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	
	무배생채(3-5세)	무	16.3	25.0	0	1. 무와 배는 짧게 채 썰고, 대파는 다진다. 2. 1의 무는 소금을 약간 뿌려 절인 뒤 물기를 뺀다. 3. 그릇에 무, 다진대파, 고춧가루, 식초, 설탕, 깨를 넣고 조물조물 무친다. 4. 3에 1의 배를 넣고 골고루 섞는다.  Tip. 고춧가루는 맵지 않은 고춧가루를 색깔이 날 정도로만 소량 사용해 주세요.
		배	6.5	10.0	0	
		대파	1.3	2.0	0	
		고춧가루	0.1	0.2	0	
		식초	1.3	2.0	0	
		설탕	0.2	0.3	0	
		소금	0.1	0.2	0	
	무나물(1-2세)	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	새우살볶음밥	백미	16.3	25.0	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 새우살은 적당한 크기로 썰고 후추, 청주로 밑간한다. 3. 양파, 당근, 대파는 다진다. 4. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘, 다진대파를 볶다가 새우살을 넣어 볶는다. 5. 새우살이 반 정도 익으면 양파, 당근, 소금을 넣어 볶는다. 6. 밥에 5의 재료와 참기름, 깨를 넣어 골고루 섞는다.
		새우살	6.5	10.0	0	
		양파	2.0	3.0	0	
		당근	2.0	3.0	0	
		대파	1.3	2.0	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	
	우유	우유	100.0	200.0	0	



## 12월 17일 (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	들깨애호박 쇠고기덮밥	백미	32.5	50.0	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 3. 애호박은 작게 썰고, 양파는 짧게 채 썬다. 4. 팬에 식용유를 두르고 쇠고기를 볶다가 애호박, 양파를 넣고 볶는다. 5. 4에 육수를 넣고 자작하게 조리 뒤 진간장, 들기름, 들깨가루를 넣고 골고루 볶는다. 6. 그릇에 밥을 담고 5를 얹어낸다.
		쇠고기(다짐육)	13.0	20.0	0	
		애호박	13.0	20.0	0	
		양파	6.5	10.0	0	
		식용유	0.7	1.0	0	
		진간장	2.0	3.0	0	
		들기름	1.3	2.0	0	
		들깨가루	1.3	2.0	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
	청경채맑은국	청경채	13.0	20.0	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 청경채와 무는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘과 무를 넣고 끓이다가 청경채를 넣는다. 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	
	메추리알장조림	메추리알	32.5	50.0	0	1. 메추리알은 삶은 뒤 찬물에 식혀 껍질을 벗긴다. 2. 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 후추, 청주, 적당량의 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	
	배추김치	배추김치	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	

## 12월 17일 (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	백미밥	백미	35.8	55.0	0	
	청경채맑은국	청경채	13.0	20.0	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 청경채와 무는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘과 무를 넣고 끓이다가 청경채를 넣는다. 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	
	메추리알장조림	메추리알	32.5	50.0	0	1. 메추리알은 삶은 뒤 찬물에 식혀 껍질을 벗긴다. 2. 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 후추, 청주, 적당량의 물을 섞어 조림장을 만든다. 3. 냄비에 깬 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	
	들깨애호박 쇠고기볶음	쇠고기(다짐육)	13.0	20.0	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 애호박은 작게 썰고, 양파는 짧게 채 썬다. 3. 팬에 식용유를 두르고 쇠고기를 볶다가 애호박, 양파를 넣고 볶는다. 4. 3에 육수를 넣고 자작하게 조리된 뒤 진간장, 들기름, 들깨가루를 넣고 골고루 볶는다.
		애호박	19.5	30.0	0	
		양파	6.5	10.0	0	
		식용유	0.7	1.0	0	
		진간장	2.0	3.0	0	
		들기름	1.3	2.0	0	
		들깨가루	1.3	2.0	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
오후간식	백김치	백김치	13.0	20.0	0	
	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	

## 12월 18일 (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	오이스틱	오이	26.0	40.0	0	1. 오이를 얇거나 가늘게 스틱 모양으로 썰어 제공한다.	
	호상발효유	호상발효유	90.0	90.0	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		
	버섯국	느타리버섯	3.9	6.0	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 느타리버섯은 잘게 찢고, 팽이버섯은 적당한 크기로 썬다. 3. 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다. 4. 육수에 다진마늘과 무를 넣고 끓이다가 2의 버섯을 넣는다. 5. 국간장으로 간을 하고 대파를 넣어 한소끔 끓인다.	
		팽이버섯	2.0	3.0	0		
		무	3.3	5.0	0		
		대파	1.3	2.0	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		
	생선까스/ 타르타르소스	동태포	26.0	40.0	0	1. 동태포에 소금과 후추로 밀간을 한다. 2. 달걀은 그릇에 풀고 동태포에 밀가루, 달걀, 빵가루 순서로 옷을 입혀 식용유에 바삭하게 튀긴다.  <타르타르소스> 1. 달걀은 삶은 뒤 흰자와 노른자를 체에 내린다. 2. 오이피클과 당근은 다진다. 3. 마요네즈, 1과 2, 레몬주스, 설탕, 소금, 후추를 섞어 타르타르소스를 만들고 생선까스에 곁들인다.  Tip. 타르타르소스는 달걀을 제외하고 간단하게 만들어도 좋아요.	
		밀가루	1.3	2.0	0		
		달걀	6.5	10.0	0		
		빵가루	5.2	8.0	0		
		소금	0.2	0.3	0		
		식용유	3.3	5.0	0		
		<타르타르소스>					
		달걀	6.5	10.0	0		
		오이피클	1.3	2.0	0		
		당근	1.3	2.0	0		
		마요네즈	3.9	6.0	0		
숙주당근무침	숙주	19.5	30.0	0	1. 숙주는 삶아서 찬물에 행귀 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	찐감자	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		

## 12월 19일 (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	
	봄동된장국	봄동	9.8	15.0	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 봄동과 무는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 무, 다진마늘, 된장을 넣고 끓인다. 4. 3에 봄동을 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	
	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	
		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, 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	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	0	
오후간식	크림스파게티	스파게티면	19.5	30.0	0	1. 끓는 물에 올리브유와 소금을 넣고 스파게티면을 삶은 뒤 체에 밭친다. 2. 양송이버섯은 적당한 크기로 썰고, 양파는 굵게 다진다. 3. 올리브유를 두른 팬에 다진마늘을 볶은 뒤 양송이버섯을 넣고 볶는다. 4. 3에 양파를 넣고 볶다가 우유, 유아치즈, 소금을 넣고 약불에서 끓인다. 5. 4에 1의 스파게티면을 넣고 볶다가 파슬리가루를 뿌려낸다.
		우유	13.0	20.0	0	
		양송이버섯	2.0	3.0	0	
		양파	2.0	3.0	0	
		유아치즈	1.3	2.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		올리브유	1.0	1.5	0	
		소금	0.1	0.2	0	
		파슬리가루	100.0	0.1	0	
	우유	우유	100.0	200.0	0	

## 12월 20일 (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	검은콩쉐이크	검은콩 우유 올리고당	6.5 65.0 1.3	10.0 100.0 2.0	0 0 0	1. 검은콩은 충분히 불린 뒤 물에 삶는다. 2. 믹서기에 검은콩과 우유, 올리고당을 넣고 간다.
점심	삼색꼬마김밥	백미	26.0	40.0	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 당근은 채 썰고, 단무지는 가는 스틱으로 썬다. 3. 팬에 식용유를 약간 두르고 달걀은 지단을 부쳐낸 뒤 채 썬다. 4. 팬에 식용유를 두르고 당근을 볶아낸다. 5. 시금치는 데쳐서 행군 뒤 물기를 제거한 후 참기름과 소금을 넣고 무친다. 6. 밥에 참기름, 소금, 깨를 넣어 버무린다. 7. 김밥김에 밥을 깔고 달걀, 당근, 시금치, 단무지를 넣고 만든다. 8. 김밥을 적당하게 썰어 제공한다.
		달걀	13.0	20.0	0	
		당근	6.5	10.0	0	
		시금치	6.5	10.0	0	
		단무지	6.5	10.0	0	
		김밥김	1.3	2.0	0	
		식용유	0.7	1.0	0	
		참기름	2.0	3.0	0	
		소금	0.3	0.5	0	
		깨	0.3	0.5	0	
	유뚝국	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	
	닭살장조림	닭고기(가슴살)	32.5	50.0	0	1. 닭고기는 데친 후 깍둑 썰고, 대파는 송송 썬다. 2. 닭고기, 다진마늘, 진간장, 설탕, 후추, 적당량의 물을 넣고 조리다. 3. 닭고기가 익으면 대파, 참기름, 올리고당을 넣고 잠시 더 조리다.  Tip. 닭고기를 통째 삶은 후 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	
	배추김치(3-5세)	배추김치	13.0	20.0	0	
	백김치(1-2세)	백김치	13.0	20.0	0	
오후간식	잼식빵	식빵	19.5	30.0	0	1. 식빵 한 쪽 면에 딸기잼을 펴 바른 뒤 다른 식빵을 덮는다. 2. 적당한 크기로 썰어 제공한다.
		딸기잼	6.5	10.0	0	*주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
	액상발효유	액상발효유	80.0	80.0	0	

## 12월 22일 (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	사과	사과	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	
	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, 적당한량의 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	
	브로콜리무침	참기름	0.7	1.0	0	1. 브로콜리는 한 입 크기로 썰어 끓는 물에 소금을 넣고 데친 뒤 행군다. 2. 브로콜리의 물기를 제거한 뒤 참기름, 소금, 깨를 넣고 무친다.
		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	시루떡(3-5세)	시루떡	39.0	60.0	0	*주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
	채소주먹밥(1-2세)	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	

## 12월 23일 (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	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	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	
	홍합살맑은국	홍합살	9.8	15.0	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 홍합살은 깨끗이 씻어 체에 발치고, 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 무와 다진마늘을 넣고 끓인다. 4. 3에 홍합살, 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	
	간장제육볶음	돼지고기(앞다리살)	26.0	40.0	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.
		애호박	3.3	5.0	0	
		양파	2.0	3.0	0	
		당근	2.0	3.0	0	
		다진마늘	0.7	1.0	0	
		진간장	1.0	1.5	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		올리고당	0.7	1.0	0	
	양배추찜/양념장	설탕	0.1	0.2	0	
		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	
	깍두기	깨	0.1	0.1	0	
		깍두기	13.0	20.0	0	
오후간식	머핀	머핀	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	

## 12월 24일 (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	키위	키위	65.0	100.0	0	
점심	시금치달걀볶음밥	백미	32.5	50.0	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 시금치는 데쳐서 찬물에 헹구고 물기를 제거한 뒤 잘게 썰고, 양파는 다진다. 3. 달걀은 그릇에 풀고 소금 간을 한다. 4. 팬에 식용유를 두르고 달걀을 스크램블한 뒤 덜어 놓는다. 5. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 시금치, 양파를 넣고 볶는다. 6. 5에 밥, 4의 달걀, 진간장, 참기름을 넣고 골고루 볶는다.
		달걀	19.5	30.0	0	
		시금치	6.5	10.0	0	
		양파	3.3	5.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		식용유	1.3	2.0	0	
		진간장	0.7	1.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		소금	0.1	0.2	0	
	얼갈이된장국	얼갈이	9.8	15.0	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 얼갈이와 무는 적당한 크기로 썰고 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 무, 다진마늘, 된장을 넣고 끓인다. 4. 3에 얼갈이를 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	
	함박스테이크 /소스	쇠고기(다짐육)	13.0	20.0	0	1. 양파는 다진 뒤 버터에 달달 볶아낸다. 2. 쇠고기, 돼지고기, 다진마늘, 1의 양파, 굴소스, 허니머스터드, 빵가루, 달걀, 밀가루, 소금, 후추를 넣고 골고루 섞은 뒤 찰기가 생기도록 치댄다. 3. 2의 반죽을 동글납작한 스테이크 모양으로 빚는다. 4. 팬에 식용유를 두르고 3을 구운 뒤 작게 썰어 소스와 함께 낸다.  Tip. 함박스테이크 모양을 빚은 뒤 가운데를 손가락으로 눌러줘야 구울 때 위로 솟아오르지 않아요.  <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 뭉근히 끓인다.
		돼지고기(다짐육)	13.0	20.0	0	
		양파	5.2	8.0	0	
		다진마늘	0.7	1.0	0	
		굴소스	0.7	1.0	0	
		허니머스터드	0.7	1.0	0	
		빵가루	2.0	3.0	0	
		달걀	3.3	5.0	0	
		밀가루	0.7	1.0	0	
		버터	0.7	1.0	0	
		식용유	2.0	3.0	0	
		소금	0.1	0.1	0	
		<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	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	0	
오후간식	시리얼	시리얼	13.0	20.0	0	
	우유100ml	우유	100.0	100.0	0	



## 12월 24일 (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	키위	키위	65.0	100.0	0	
점심	백미밥	백미	35.8	55.0	0	
	얼갈이된장국	얼갈이	9.8	15.0	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 얼갈이와 무는 적당한 크기로 썰고 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 무, 다진마늘, 된장을 넣고 끓인다. 4. 3에 얼갈이를 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	
	함박스테이크 /소스	쇠고기(다짐육)	13.0	20.0	0	1. 양파는 다진 뒤 버터에 달달 볶아낸다. 2. 쇠고기, 돼지고기, 다진마늘, 1의 양파, 굴소스, 허니머스터드, 빵가루, 달걀, 밀가루, 소금, 후추를 넣고 골고루 섞은 뒤 찰기가 생기도록 치댄다. 3. 2의 반죽을 동글납작한 스테이크 모양으로 빚는다. 4. 팬에 식용유를 두르고 3을 구운 뒤 작게 썰어 소스와 함께 낸다.  Tip. 함박스테이크 모양을 빚은 뒤 가운데를 손가락으로 눌러줘야 구울 때 위로 솟아오르지 않아요.
		돼지고기(다짐육)	13.0	20.0	0	
		양파	5.2	8.0	0	
		다진마늘	0.7	1.0	0	
		굴소스	0.7	1.0	0	
		허니머스터드	0.7	1.0	0	
		빵가루	2.0	3.0	0	
		달걀	3.3	5.0	0	
		밀가루	0.7	1.0	0	
		버터	0.7	1.0	0	
		식용유	2.0	3.0	0	
		소금	0.1	0.1	0	
		<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	
	시금치달걀볶음	달걀	16.3	25.0	0	1. 시금치는 데쳐서 찬물에 행구고 물기를 제거한 뒤 적당한 길이로 썬다. 2. 양파는 작게 썬다. 3. 달걀은 그릇에 풀고 소금 간을 한다. 4. 팬에 식용유를 두르고 달걀을 스크램블한 뒤 덜어 놓는다. 5. 팬에 식용유를 두르고 양파를 볶다가 시금치, 달걀, 참기름을 넣고 재빨리 볶는다.
		시금치	6.5	10.0	0	
		양파	3.3	5.0	0	
		식용유	0.7	1.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		소금	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	

## 12월 26일 (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	
	복엿국	복어채	2.0	3.0	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 복어채는 가시를 제거하고 씻은 뒤 적당한 길이로 썬다. 3. 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다. 4. 냄비에 참기름을 두르고 복어채와 무를 달달 볶다가 육수를 붓고 끓인다. 5. 국물이 우러나면 소금으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다.  Tip. 1-2세는 복어채를 믹서기에 갈아서 복어가루로 사용하셔도 됩니다.
		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	
	닭고기우영조림	닭고기(가슴살)	26.0	40.0	0	1. 닭고기는 적당한 크기로 썰어 소금과 후추로 밑간을 한다. 2. 우영은 짧게 채 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 팬에 식용유를 두르고 우영을 달달 볶은 뒤 닭고기를 볶는다. 4. 3에 다진마늘, 진간장, 설탕, 적당량의 물을 넣고 중약불에서 조리한다. 5. 닭고기가 익고 우영이 부드러워지면 대파, 참기름, 올리고당, 깨를 넣고 잠시 더 조리한다.  Tip. 우영은 껍질을 벗긴 뒤 물에 담가 갈변을 막아요.
		우영	5.2	8.0	0	
		대파	1.3	2.0	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	
		올리고당	0.7	1.0	0	
		설탕	0.1	0.2	0	
		소금	0.1	0.2	0	
		깨	0.1	0.1	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	
	배추김치(3-5세)	배추김치	13.0	20.0	0	
	백김치(1-2세)	백김치	13.0	20.0	0	
오후간식	고구마범벅	고구마	26.0	40.0	0	㉮ 고구마는 적당한 크기로 썰어 찜통에 찌 으갠다. 2. 1에 우유, 마요네즈, 올리고당을 넣어 버무린다.
		우유	2.0	3.0	0	
		마요네즈	2.0	3.0	0	
		올리고당	2.0	3.0	0	
	우유	우유	100.0	200.0	0	

## 12월 27일 (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	모듬견과 (3-5세)	해바라기씨	3.3	5.0	0	1. 해바라기씨, 호두, 아몬드 는 마른 팬에 볶아서 제공한다.
		호두	3.3	5.0	0	
		아몬드	3.3	5.0	0	
	호상발효유(3-5세)	호상발효유	90.0	90.0	0	
점심	오깁견과요거트 (1-2세)	호두	3.9	6.0	0	1. 호두와 아몬드는 마른 팬에 볶은 뒤 절구에 찜거나 믹서기에 곱게 간다. 2. 호상발효유에 1의 견과를 섞는다.
		아몬드	3.9	6.0	0	
		호상발효유	58.5	90.0	0	
	백미밥	백미	35.8	55.0	0	
	단호박배춧국	단호박	16.3	25.0	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 단호박, 배추, 무는 적당한 크기로 썰고, 두부는 작게 깍둑 썬다. 3. 육수에 무를 넣고 끓이다가 단호박과 다진마늘을 넣고 끓인다. 4. 3의 재료가 익으면 두부와 배추를 넣고 끓인 뒤 국간장으로 간을 한다.
		두부	6.5	10.0	0	
		배추	5.2	8.0	0	
		무	5.2	8.0	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	
	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	
	고사리나물	삶은고사리	22.8	35.0	0	1. 삶은고사리는 물에 불려 푹 삶은 후 찬물에 헹구고 물기를 뺀 뒤 적당한 크기로 썬다. 2. 대파는 다진다. 3. 팬에 들기름을 두르고 다진대파와 다진마늘을 먼저 볶은 뒤, 삶은고사리를 넣고 볶다가 적당한량의 물을 넣어 익힌다. 4. 3에 국간장을 넣어 간을 하고, 깨소금을 뿌려 마무리한다.
		대파	0.7	1.0	0	
		다진마늘	0.1	0.2	0	
		국간장	0.1	0.2	0	
		들기름	0.7	1.0	0	
		깨소금	0.1	0.1	0	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	0	
오후간식	잔치국수	소면	19.5	30.0	0	1. 적당한량의 물에 멸치, 건다시마, 건새우로 육수를 낸다. 2. 소면은 삶아서 찬물에 여러 번 헹군 뒤 체에 받친다. 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 곁들인다. 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	

## 12월 29일 (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	꿀	꿀	65.0	100.0	0	
점심	현미밥	백미 현미	34.5 1.3	53.0 2.0	0 0	Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.
	달걀찜국	달걀	13.0	20.0	0	1. 적당량의 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	
	돼지목심버섯구이	돼지고기(목심)	26.0	40.0	0	1. 돼지고기는 소금, 후추로 밑간을 하고, 새송이버섯은 적당한 크기로 썬다. 2. 팬에 식용유를 두르고 돼지고기를 굽다가 새송이버섯을 함께 굽는다. 3. 돼지고기를 적당한 크기로 잘라 제공한다.
		새송이버섯	6.5	10.0	0	
		식용유	0.7	1.0	0	
		소금	0.1	0.2	0	
오후간식	콩나물무침	콩나물	22.8	35.0	0	1. 콩나물은 삶아서 찬물에 헹궈 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	
	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	
	우유	우유	100.0	200.0	0	

## 12월 30일 (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	배	배	65.0	100.0	0	
점심	차조밥	백미 차조	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	
	연두부찜/양념장	연두부	32.5	50.0	0	1. 대파는 잘게 다진다. 2. 다진대파, 진간장, 참기름, 설탕, 깨소금을 섞어 양념장을 만든다. 3. 연두부는 중탕하여 2의 양념장을 곁들인다.
		대파	0.7	1.0	0	
		진간장	1.0	1.5	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		설탕	0.1	0.2	0	
		깨소금	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	
		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	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	

## 12월 31일 (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	딸기	딸기	65.0	100.0	0	
점심	훈제오리부추 볶음밥	백미	32.5	50.0	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 훈제오리는 끓는 물에 한 번 데친 뒤 작게 썬다. 3. 부추, 양파, 대파는 작게 썬다. 4. 팬에 식용유를 두르고 훈제오리를 달달 볶다가 양파와 대파를 넣고 볶는다. 5. 4에 밥과 부추를 넣고 볶다가 굴소스, 참기름을 넣어 골고루 볶는다.
		훈제오리	16.3	25.0	0	
		부추	3.3	5.0	0	
		양파	3.3	5.0	0	
		대파	1.3	2.0	0	
		식용유	0.7	1.0	0	
		굴소스	0.7	1.0	0	
		참기름	0.7	1.0	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	
	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	
		깨	0.1	0.1	0	
	배추김치	배추김치	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.
	우유	우유	100.0	200.0	0	

## 12월 31일 (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	딸기	딸기	65.0	100.0	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	
	훈제오리부추볶음	훈제오리	26.0	40.0	0	1. 훈제오리는 끓는 물에 한 번 데친 뒤 적당한 크기로 썬다. 2. 부추, 양파는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 팬에 식용유를 두르고 훈제오리를 달달 볶다가 양파를 넣고 볶는다. 4. 3의 재료가 익으면 부추와 굴소스, 참기름을 넣고 골고루 볶는다.
		부추	3.3	5.0	0	
		양파	3.3	5.0	0	
		대파	0.7	1.0	0	
		식용유	0.7	1.0	0	
		굴소스	0.7	1.0	0	
	파래김자반	참기름	0.7	1.0	0	1. 건파래는 잘게 찢고 이물질을 제거한다. 2. 팬에 식용유를 두르고 약불에서 건파래를 달달 볶는다. 3. 참기름, 설탕, 소금, 깨를 넣어 볶는다.
		건파래	1.3	2.0	0	
		식용유	0.7	1.0	0	
		설탕	0.1	0.2	0	
		소금	0.2	0.3	0	
	백김치	깨	0.1	0.1	0	
		백김치	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.
	우유	우유	100.0	200.0	0	

## 생일식단 (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	꿀	꿀	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 찢는다. 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	
	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.
	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	케이크	케이크	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	



## 생일식단 (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	딸기	딸기	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	
	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 불린 미역, 국간장, 참기름을 넣고 달달 볶다가 육수를 붓고 푹 끓인다. 4. 국물이 우리나라면 들깨가루를 넣고 한소끔 끓인다.
		들깨가루	1.3	2.0	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	
	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	
	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	케이크	케이크	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	

### 생일식단 (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	바나나	바나나	65.0	100.0	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	
	조갯살미역국	조갯살	9.8	15.0	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 건미역은 충분히 불려서 여러 번 문질러 씻은 뒤 적당한 크기로 찢는다. 3. 조갯살은 깨끗이 씻어 불순물을 제거한다. 4. 냄비에 참기름을 두르고 조갯살을 달달 볶다가 불린 미역과 국간장을 넣고 볶는다. 5. 4에 육수를 붓고 푹 끓인다.
		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	
	버섯쇠불고기	쇠고기(우둔살)	26.0	40.0	0	1. 쇠고기는 불고기감으로 준비한다. 2. 표고버섯, 느타리버섯, 양파, 당근, 대파는 적당한 크기로 찢는다. 3. 다진마늘, 진간장, 올리고당, 참기름, 설탕, 후추, 청주, 적당한량의 물을 섞어 양념장을 만든 뒤 쇠고기, 표고버섯, 양파를 재운다. 4. 팬에 3을 볶다가 느타리버섯, 당근, 대파를 넣고 자작하게 볶는다.
		표고버섯	3.3	5.0	0	
		느타리버섯	3.3	5.0	0	
		양파	3.9	6.0	0	
		당근	2.0	3.0	0	
		대파	1.3	2.0	0	
		다진마늘	0.7	1.0	0	
		진간장	1.0	1.5	0	
		올리고당	0.7	1.0	0	
	숙주당근무침	숙주	19.5	30.0	0	1. 숙주는 삶아서 찬물에 헹궈 물기를 제거하여 적당한 크기로 찢는다. 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	케이크	케이크	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	