

시간연장형 조리법 1주

급식 인원(명)	
1-2세	
3-5세	

☞ 식수를 입력하면 제공량(g)이 자동 계산됩니다. (폐기량 미포함)



구분	메뉴명	식재료명	1인량 (1-2세)	1인량 (3-5세)	제공량 (g)	조리법
01월 02일	마파두부덮밥	백미	26.0	40.0	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 두부는 깍둑 썰고, 돼지고기는 소금과 후추로 밑간을 한다. 3. 청피망, 양파, 대파는 적당한 크기로 썬다. 4. 냄비에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 2의 돼지고기와 양파를 볶는다. 5. 4에 진간장, 굴소스, 두반장, 설탕을 넣고 볶다가 적당한량의 물을 부어 끓인다. 6. 5에 두부, 청피망, 대파, 참기름을 넣어 끓인다. 7. 전분물(전분:물 1:1)을 풀어 농도를 맞춘다. 8. 백미밥 위에 마파두부를 덮어 낸다. Tip. 1-2세는 두반장을 제외하고 조리하세요.
		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	
	달걀찐국	달걀	13.0	20.0	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 달걀은 그릇에 풀고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘을 넣고 끓인 뒤 달걀물을 푼다. 4. 3에 송송 썬 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	

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
01월 05일	돼지고기볶음우동	우동면	39.0	60.0	0	1. 돼지고기는 짧게 채 썰어 소금, 후추로 밑간을 한다. 2. 당근, 양파는 채 썬다. 3. 우동면은 삶아서 헹군 뒤 물기를 제거한다. 4. 진간장, 굴소스, 올리고당, 참기름, 설탕을 섞어 소스를 만든다. 5. 팬에 식용유를 두르고 1의 돼지고기와 다진마늘을 볶는다. 6. 5에 2의 채소를 넣고 볶다가 4의 소스와 우동면을 넣고 센 불에 재빨리 볶아낸다.
		돼지고기(등심)	16.3	25.0	0	
		당근	5.2	8.0	0	
		양파	5.2	8.0	0	
		다진마늘	0.7	1.0	0	
		식용유	2.0	3.0	0	
		진간장	2.0	3.0	0	
		굴소스	2.0	3.0	0	
		올리고당	1.3	2.0	0	
		참기름	1.3	2.0	0	
		설탕	0.3	0.5	0	
		소금	0.1	0.2	0	
01월 06일	닭고기간장볶음밥	백미	32.5	50.0	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 닭고기는 적당한 크기로 썰어 소금과 후추로 밑간을 한다. 3. 당근, 양파, 대파는 다진다. 4. 식용유를 두른 팬에 다진대파를 볶아 향을 낸 뒤 닭고기, 당근, 양파를 넣고 볶는다. 5. 4에 밥, 진간장, 참기름을 넣어 골고루 볶는다.
		닭고기(가슴살)	13.0	20.0	0	
		당근	9.8	15.0	0	
		양파	3.3	5.0	0	
		대파	3.3	5.0	0	
		식용유	0.7	1.0	0	
		진간장	1.3	2.0	0	
		참기름	0.3	0.5	0	
		소금	0.3	0.5	0	
	배춧국	배추	26.0	40.0	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 배추, 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 육수에 된장을 풀고 2의 재료와 다진마늘을 넣고 끓인다.
		대파	6.5	10.0	0	
		된장	4.6	7.0	0	
		다진마늘	0.7	1.0	0	
		멸치	1.3	2.0	0	
		건다시마	0.7	1.0	0	
01월 07일	오므라이스	백미	26.0	40.0	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 달걀은 그릇에 풀고 지단을 부친다. 3. 감자, 당근, 양파는 다진다. 4. 팬에 식용유를 두르고 감자, 당근, 양파를 볶다가 밥을 넣어 볶는다. 5. 4에 케첩, 소금을 넣고 볶는다. 6. 5에 달걀지단을 얹는다. Tip. 제공 인원이 적다면 볶음밥에 달걀지단을 감싸서 제공하면 좋아요.
		달걀	13.0	20.0	0	
		감자	3.3	5.0	0	
		당근	3.3	5.0	0	
		양파	3.3	5.0	0	
		식용유	3.3	5.0	0	
		케첩	0.1	0.2	0	
		소금	0.1	0.2	0	
	유붓국	유부	3.3	5.0	0	1. 적당한량의 물에 멸치, 건다시마, 양파, 무로 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.
		양파	2.0	3.0	0	
		무	2.0	3.0	0	
		대파	0.7	1.0	0	
		국간장	0.7	1.0	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	

01월 08일	쇠고기미역주먹밥	백미	26.0	40.0	0	1. 백미와 건미역은 충분히 불린다. 2. 불린 미역을 여러 번 문질러 씻은 뒤 잘게 썬다. 3. 백미, 미역, 소금, 청주를 넣고 고슬하게 미역밥을 짓는다. 4. 쇠고기는 진간장, 참기름, 설탕, 후추로 밑간을 하고 팬에 볶는다. 5. 3의 밥에 4의 쇠고기, 참기름, 깨를 골고루 섞어 주먹밥을 만든다. Tip. 미역밥 대신 미역을 따로 끓여 부드럽게 한 뒤 밥과 섞어도 돼요.
		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	
	김치찌개	배추김치	16.3	25.0	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 두부와 양파는 적당한 크기로 썰고, 배추김치는 양념을 덜어낸 뒤 작게 썬다. 3. 냄비에 다진마늘, 배추김치, 양파를 넣고 볶다가 육수를 부어 푹 끓인다. 4. 국간장으로 간을 하고, 두부를 넣어 끓인다.
		두부	9.8	15.0	0	
		양파	3.3	5.0	0	
		다진마늘	0.7	1.0	0	
		국간장	0.3	0.5	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
01월 09일	채소밥전	백미	26.0	40.0	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 달걀은 그릇에 풀고, 당근과 양파는 다진다. 3. 식용유를 두른 팬에 다진당근과 양파를 볶아낸다. 4. 밥에 3의 채소, 진간장, 참기름, 깨를 넣어 골고루 버무린 뒤 동글납작하게 빚는다. 5. 4에 달걀물을 입혀 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
		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	
	콩나물국	콩나물	6.5	10.0	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 콩나물은 깨끗이 씻어 반으로 썰고, 무는 채 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘, 채 썬 무, 콩나물 순서로 넣고 끓인다. 4. 소금으로 간을 한 뒤 송송 썬 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	

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
01월 12일	닭가슴살토마토 리조또	백미	32.5	50.0	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 토마토는 씨와 껍질을 제거하고 적당한 크기로 썬다. 3. 닭고기와 양파, 새송이버섯은 적당한 크기로 썬다. 4. 식용유를 두른 팬에 다진마늘을 볶다가 닭고기, 토마토, 양파, 새송이버섯, 케첩, 소금을 넣고 볶는다. 5. 4에 소량의 물을 넣어 끓인 뒤 밥을 넣어 자작하게 볶는다. 6. 5에 모짜렐라치즈를 버무려 녹인 뒤 파마산치즈가루를 뿌려낸다.
		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	
	오이피클	오이	13.0	20.0	0	1. 오이와 레몬은 적당한 크기로 썬다. 2. 냄비에 적당한량의 물, 식초, 설탕, 소금, 월계수잎, 통후추를 넣고 끓여 피클물을 만든다. 3. 오이, 레몬, 2의 피클물을 용기에 넣고 숙성시킨다.
		레몬	2.0	3.0	0	
		식초	0.7	1.0	0	
		설탕	0.3	0.5	0	
		소금	0.1	0.2	0	
		월계수잎	0.1	0.1	0	
		통후추	0.1	0.1	0	
01월 13일	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	
	무챗국	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	

01월 14일	쇠고기오이볶음밥	백미	26.0	40.0	0	<ol style="list-style-type: none"> 1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 쇠고기는 핏물을 제거하고 적당한 크기로 썬다. 3. 오이, 양파, 대파를 다진다. 4. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘, 2의 쇠고기를 넣고 볶다가 3의 채소를 넣어 볶는다. 5. 쇠고기가 익으면 1과 굴소스, 참기름을 넣어 골고루 버무리며 볶는다.
		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	
	달걀된장국	달걀	16.3	25.0	0	<ol style="list-style-type: none"> 1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 달걀은 그릇에 풀고, 양파와 애호박은 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 양파와 애호박, 다진마늘을 넣어 끓이다가 된장을 풀어 끓인다. 4. 양파와 애호박이 익으면 달걀물과 대파를 넣어 끓인다. <p>Tip. 달걀이 몽글몽글 올라오면 서서히 저어주세요.</p>
		양파	3.9	6.0	0	
		애호박	3.9	6.0	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	
01월 15일	잔치국수	소면	32.5	50.0	0	<ol style="list-style-type: none"> 1. 적당한량의 물에 멸치, 건다시마, 건새우로 육수를 낸다. 2. 소면은 삶아서 찬물에 여러 번 헹군 뒤 체에 발친다. 3. 당근, 양파, 애호박은 채 썰고, 대파는 다진다. 4. 팬에 식용유를 두르고 당근, 양파, 애호박에 소금을 뿌려 각각 볶아낸다. 5. 다진대파, 국간장, 참기름, 깨를 섞어 양념장을 만든다. 6. 그릇에 소면을 담고 1의 육수를 부은 뒤 4의 당근, 양파, 애호박과 김가루 고명을 올린다. 7. 양념장과 곁들인다.
		당근	3.3	5.0	0	
		양파	3.3	5.0	0	
		애호박	3.3	5.0	0	
		대파	1.3	2.0	0	
		김가루	0.3	0.5	0	
		식용유	0.7	1.0	0	
		국간장	1.3	2.0	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	
01월 16일	감자밥/양념장	백미	26.0	40.0	0	<ol style="list-style-type: none"> 1. 백미는 불리고 감자는 채 썰고 대파는 잘게 다진다. 2. 냄비에 불린 백미를 넣고 그 위에 감자를 얹는다. 3. 2에 물을 부어 센 불로 익히다가 끓어 오르면 중불로 줄이고 쌀알이 퍼지면 약불로 충분히 뜸을 둔다. 4. 다진대파, 진간장, 참기름, 깨를 섞어 양념장을 만들고 감자밥과 함께 곁들인다.
		감자	6.5	10.0	0	
		대파	0.7	1.0	0	
		진간장	1.3	2.0	0	
		참기름	1.3	2.0	0	
		깨	0.1	0.1	0	
	두부애호박국	두부	22.8	35.0	0	<ol style="list-style-type: none"> 1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 두부와 애호박, 무, 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 육수에 무와 두부, 애호박을 넣고 끓이다가 다진마늘, 대파를 넣고 끓인다. 5. 참기름과 국간장으로 간을 맞춘다.
		애호박	9.8	15.0	0	
		무	6.5	10.0	0	
		대파	1.3	2.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		국간장	0.3	0.5	0	
		참기름	0.3	0.5	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	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
01월 19일	돼지고기김치볶음밥	백미	26.0	40.0	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 돼지고기는 적당한 크기로 썰고, 배추김치는 양념을 덜어낸 뒤 작게 썰고, 양파는 다진다. 3. 팬에 식용유를 두르고 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	
	북어콩나물국	북어채	2.0	3.0	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 북어채는 가시를 제거하고 씻은 뒤 적당한 길이로 썬다. 3. 콩나물은 적당한 길이로 썰고, 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다. 4. 냄비에 참기름을 두르고 북어채와 무를 달달 볶다가 육수를 붓고 끓인다. 5. 4에 콩나물을 넣고 끓이다가 국물이 우러나면 소금으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다. Tip. 1-2세는 북어채를 믹서기에 갈아서 북어가루로 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	
01월 20일	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	
	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	

01월 21일	쇠고기쌀국수	쌀국수면	32.5	50.0	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 행구고 물기를 제거한 뒤 그릇에 담는다. 6. 육수에 찢은 쇠고기, 양파, 쪽파를 넣고 한소끔 끓인 뒤 멸치액젓과 소금으로 간을 한다. 7. 5에 6을 붓는다.
		쇠고기(우둔살)	19.5	30.0	0	
		양파	3.9	6.0	0	
		대파	1.3	2.0	0	
		쪽파	2.0	3.0	0	
		통마늘	1.3	2.0	0	
		멸치액젓	0.3	0.5	0	
		소금	0.1	0.2	0	
01월 22일	닭가슴살청경채덮밥	백미	32.5	50.0	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 청경채는 데친 후 찬물에 식혀 1X1cm 크기로 썬다. 3. 닭고기는 끓는 물에 삶고 1cm 크기로 깍둑썰기한다. 4. 양배추와 양파는 1X1cm 크기로 썰고, 당근과 대파는 다진다. 5. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘, 다진대파 순으로 볶다가 진간장, 소금으로 간을 한다. 6. 다른 팬에 참기름을 두르고 양파, 다진당근, 양배추와 청경채를 넣어 볶다가 6번의 소스를 넣고 닭고기를 넣어 한번 더 볶은 후, 전분을 풀어 걸쭉하게 농도를 맞춘다. 7. 완성된 6번 소스를 밥 위에 얹어 낸다.
		닭고기(가슴살)	26.0	40.0	0	
		청경채	5.2	8.0	0	
		당근	2.6	4.0	0	
		양배추	1.3	2.0	0	
		대파	0.3	0.5	0	
		양파	1.3	2.0	0	
		진간장	0.7	1.0	0	
		다진마늘	0.7	1.0	0	
		전분가루	0.7	1.0	0	
		식용유	0.5	0.7	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		소금	0.3	0.5	0	
	김치국	배추김치	13.0	20.0	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 배추김치는 양념을 덜어내고 적당한 크기로 썬다. 3. 두부는 깍둑 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	
01월 23일	채소주먹밥	백미	26.0	40.0	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 애호박, 당근, 양파는 다진다. 3. 팬에 식용유를 두르고 애호박, 당근, 양파, 소금을 넣어 볶아낸다. 4. 그릇에 밥을 담고 3의 채소와 진간장, 참기름, 깨를 넣고 버무린 뒤 적당한 크기로 주먹밥을 만든다.
		애호박	6.5	10.0	0	
		당근	3.3	5.0	0	
		양파	3.3	5.0	0	
		식용유	0.7	1.0	0	
		진간장	0.7	1.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		소금	0.1	0.2	0	
		깨	0.1	0.2	0	
	팽이버섯미소된장국	두부	6.5	10.0	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 두부는 작게 깍둑 썰기 하고, 팽이버섯은 적당한 크기로, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘과 미소된장을 넣고 끓인다. 4. 3에 두부, 팽이버섯, 대파를 넣고 끓인다.
		팽이버섯	6.5	10.0	0	
		미소된장	1.3	2.0	0	
		대파	0.7	1.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	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
01월 26일	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	
	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	
01월 27일	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	
	들깨무쌈국	무	13.0	20.0	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 무는 채 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘과 무를 넣고 끓인다. 4. 무가 익으면 국간장으로 간을 하고, 들깨가루와 대파를 넣고 한소끔 끓인다.
		들깨	1.0	1.5	0	
		대파	1.3	2.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		국간장	0.7	1.0	0	
		멸치	0.3	0.5	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	

01월 28일	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	
	미니우동	우동면	26.0	40.0	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 대파는 송송 썬다. 3. 우동면은 끓는 물에 삶는다. 4. 1의 육수에 우동면, 대파를 넣고 한소끔 끓인 뒤 국간장으로 간을 한다.
		국간장	1.0	1.5	0	
		대파	1.0	1.5	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
01월 29일	크로와상샌드위치	크로와상	19.5	30.0	0	1. 앙상추는 적당한 크기로 자르고, 오이와 토마토는 얇게 썬다. 2. 달군 팬에 크로와상을 앞뒤로 살짝 굽는다. 3. 구운 크로와상을 가로로 칼집내어 빵 속에 앙상추, 오이, 토마토, 유아치즈를 넣고 마요네즈와 허니머스터드를 뿌린 후 덮는다.
		앙상추	3.3	5.0	0	
		오이	3.3	5.0	0	
		토마토	3.3	5.0	0	
		유아치즈	2.0	3.0	0	
		마요네즈	2.0	3.0	0	
		허니머스터드	1.3	2.0	0	
	우유100ml	우유	100.0	100.0	0	
01월 30일	닭갈비덮밥	백미	26.0	40.0	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 닭고기, 당근, 양파는 적당한 크기로 썬다. 3. 다진마늘, 진간장, 올리고당, 참기름, 설탕, 후추, 청주, 적당한량의 물을 섞어 양념장을 만들고 닭고기를 재운다. 4. 팬에 식용유를 두르고 당근, 양파, 다진마늘을 볶다가 3의 닭고기를 넣어 달달 볶는다. 5. 그릇에 밥을 담고 4를 얹어낸다.
		닭고기(가슴살)	13.0	20.0	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	
		진간장	1.3	2.0	0	
		올리고당	0.7	1.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		설탕	0.2	0.3	0	
	미역국	건미역	0.7	1.0	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 건미역은 충분히 불려서 여러 번 문질러 씻은 뒤 적당한 크기로 썬다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 2의 미역과 국간장을 넣고 달달 볶는다. 4. 3에 육수를 붓고 푹 끓인다.
		참기름	1.3	2.0	0	
		국간장	1.3	2.0	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	