

## 1월 2일 (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 썰다. 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 믹서기에 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	
	버섯국	느타리버섯	3.9	6.0	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 느타리버섯은 잘게 찢고, 팽이버섯은 적당한 크기로 썰다. 3. 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썰다. 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	
	두부달걀부침	두부	26.0	40.0	0	1. 두부는 적당한 크기로 썰고 소금으로 밑간한다. 2. 그릇에 달걀을 푼다. 3. 1의 두부에 밀가루, 달걀 순서로 골고루 묻힌 뒤 식용유를 두른 팬에 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
		달걀	6.5	10.0	0	
		식용유	3.3	5.0	0	
		밀가루	2.0	3.0	0	
		소금	0.1	0.2	0	
	들깨오이나물	오이	22.8	35.0	0	1. 오이는 모양대로 얇게 썰어 소금에 살짝 절인 뒤 물기를 제거한다. 2. 팬에 참기름을 두르고 오이를 달달 볶는다. 3. 2에 들깨가루를 넣어 살짝 볶는다.  Tip. 들깨가루를 넣은 뒤 뽀뽀해지면 멸치 육수 또는 물을 조금 넣어 조절해요.
		들깨가루	0.7	1.0	0	
		참기름	1.3	2.0	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	단감	단감	65.0	100.0	0	
	우유	우유	100.0	200.0	0	

## 1월 3일 (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	크림양파수프	우유	58.5	90.0	0	1. 양파는 잘게 다진다. 2. 팬에 버터를 녹이고 밀가루를 넣은 후 미색이 나도록 달달 볶아 루를 만든다. 3. 2에 양파를 넣고 함께 볶다가 우유를 부어 루가 잘 풀어지도록 중약불에서 끓인다. 4. 소금으로 간을 하고, 휘핑크림을 넣어 한소끔 더 끓인다.
		양파	9.8	15.0	0	
		휘핑크림	6.5	10.0	0	
		버터	1.3	2.0	0	
		밀가루	0.3	0.5	0	
		소금	0.1	0.2	0	
점심	김치찌즈볶음밥	백미	32.5	50.0	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 배추김치는 양념을 덜어내어 잘게 썰고, 양파는 다진다. 3. 팬에 식용유를 두르고 배추김치와 양파를 달달 볶는다. 4. 3에 밥, 참기름을 넣고 골고루 볶은 뒤 모짜렐라치즈를 밥 사이사이에 넣고 약 불에서 녹인다.  Tip. 만1-2세는 배추김치를 씻은 뒤 볶아주세요.
		배추김치	13.0	20.0	0	
		모짜렐라치즈	3.3	5.0	0	
		양파	3.3	5.0	0	
		식용유	1.3	2.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
	콩나물국	콩나물	6.5	10.0	0	1. 적당한량의 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	
	쇠고기장조림	건다시마	0.1	0.2	0	1. 쇠고기는 각둑 썰어 핏물을 제거하고, 대파는 송송 썬다. 2. 쇠고기, 다진마늘, 진간장, 설탕, 청주, 후추, 적당한량의 물을 넣고 조린다. 3. 쇠고기가 부드럽게 익으면 참기름, 올리브오일, 대파를 넣고 잠시 더 조린다.  Tip. 장조림용 쇠고기를 통째 삶아 찢어서 조림장에 조리도 돼요.
		쇠고기(우둔살)	26.0	40.0	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	
	무피클	올리고당	0.7	1.0	0	1. 무는 적당한 크기로 썰어 소금에 절인 뒤 씻어 물기를 제거한다. 2. 냄비에 적당한량의 물, 식초, 설탕, 소금, 통후추, 월계수잎을 넣고 끓여 피클물을 만든다. 3. 무와 3의 피클물을 용기에 넣고 숙성시킨다.
		설탕	0.2	0.3	0	
		무	13.0	20.0	0	
		식초	0.7	1.0	0	
		설탕	0.3	0.5	0	
		소금	0.3	0.5	0	
오후간식	파인애플	파인애플	65.0	100.0	0	
	우유	우유	100.0	200.0	0	

## 1월 5일 (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	애호박죽	백미	13.0	20.0	0	1. 백미는 불리고, 애호박, 양파, 당근은 다진다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 1의 재료를 달달 볶다가 적당한량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 3. 쌀알이 퍼지면 소금으로 간을 한다.
		애호박	6.5	10.0	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	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	
	두부청국장국	두부	13.0	20.0	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 두부는 깍둑 썰고, 무와 양파는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘, 청국장, 된장, 무를 넣고 끓인다. 4. 3에 두부와 양파를 넣어 끓인 뒤 재료가 익으면 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
		무	3.3	5.0	0	
		양파	3.3	5.0	0	
		대파	0.7	1.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		청국장	1.3	2.0	0	
		된장	0.7	1.0	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
	매실청돼지불고기	돼지고기(앞다리살)	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	
	브로콜리 양송이버섯음	브로콜리	16.3	25.0	0	1. 브로콜리는 한 입 크기로 썰어 끓는 물에 소금을 넣고 데친 뒤 찬물에 헹궈 물기를 제거한다. 2. 양송이버섯, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. 3. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 당근, 양파, 양송이버섯, 브로콜리를 순서로 넣어 볶는다. 4. 재료가 거의 익으면 참기름과 소금을 넣고 마저 볶는다.
		양송이버섯	5.2	8.0	0	
		양파	3.9	6.0	0	
		당근	2.0	3.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		식용유	0.7	1.0	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)	백김치	13.0	20.0	0	
오후간식	사과	사과	65.0	100.0	0	
	우유	우유	100.0	200.0	0	

## 1월 6일 (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	호두죽	백미	13.0	20.0	0	1. 백미와 호두는 물에 각각 불리고 호두 겹질은 벗겨낸다. 2. 믹서기에 적당량의 물과 호두를 넣고 간다. 3. 냄비에 2와 백미, 적당량의 물을 넣고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인 뒤 소금으로 간을 한다.
		호두	3.9	6.0	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	
	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 불린 미역, 국간장, 참기름을 넣고 달달 볶다가 육수를 붓고 푹 끓인다. 4. 국물이 우러나면 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	
	닭가슴살버터구이	닭고기(가슴살)	26.0	40.0	0	1. 닭고기는 손질하여 적당한 크기로 썰고 소금, 후추로 밑간한다. 2. 팬에 버터를 녹인 뒤 1의 닭고기를 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
		버터	3.3	5.0	0	
		소금	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 조린다. 3. 국물이 자작해지면 참기름과 올리고당을 넣고 잠시 더 조린 뒤 깨를 뿌린다.  Tip. 연근은 겹질을 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(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 찌 후 적당한 크기로 썬다.  *주의. 영유아가 저작 및 삼키기 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
	우유	우유	100.0	200.0	0	

## 1월 7일 (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	콩가루죽	백미	6.5	10.0	0	1. 백미와 참쌀은 불린다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 백미와 참쌀을 볶는다. 3. 냄비에 적당량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 끓이다가 콩가루, 소금을 넣어 간을 한다.
		참쌀	6.5	10.0	0	
		콩가루	3.9	6.0	0	
		참기름	1.3	2.0	0	
		소금	0.1	0.1	0	
점심	채소짜장덮밥	백미	32.5	50.0	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 감자, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. 3. 팬에 식용유와 춘장을 넣고 볶아낸다. 4. 팬에 식용유를 두르고 감자, 양파, 당근을 넣고 볶는다. 5. 4에 볶은 춘장, 설탕, 청주를 넣고 볶다가 적당량의 물을 붓고 끓인다. 6. 채소가 다 익으면 전분물(전분:물 1:1)로 농도를 조절한다. 7. 밥 위에 6의 짜장을 얹어낸다.
		감자	5.2	8.0	0	
		양파	5.2	8.0	0	
		당근	3.9	6.0	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	
	새우살부추국	새우살	9.8	15.0	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 새우살, 무, 양파, 부추는 적당한 크기로 썬다. 3. 육수에 다진마늘과 무를 넣고 끓이다가 새우살, 양파를 넣고 끓인다. 4. 국간장으로 간을 하고, 부추를 넣어 한소끔 끓인다.
		무	6.5	10.0	0	
		양파	3.3	5.0	0	
		부추	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	
	달걀스크램블	달걀	16.3	25.0	0	1. 양파와 대파는 다진다. 2. 달걀은 그릇에 풀고 소금 간을 한다. 3. 팬에 식용유를 두르고 양파, 대파를 넣어 볶는다. 4. 3의 채소가 익으면 2의 달걀물을 부어 스크램블하고, 참기름을 넣어 마무리한다.
		양파	3.3	5.0	0	
		대파	0.7	1.0	0	
		식용유	0.7	1.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		소금	0.1	0.1	0	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	0	
오후간식	바나나	바나나	65.0	100.0	0	
	우유	우유	100.0	200.0	0	

## 1월 7일 (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	콩가루죽	백미	6.5	10.0	0	1. 백미와 참쌀은 불린다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 백미와 참쌀을 볶는다. 3. 냄비에 적당량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 끓이다가 콩가루, 소금을 넣어 간을 한다.
		참쌀	6.5	10.0	0	
		콩가루	3.9	6.0	0	
		참기름	1.3	2.0	0	
		소금	0.1	0.1	0	
점심	백미밥	백미	35.8	55.0	0	
	새우살부춧국	새우살	9.8	15.0	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 새우살, 무, 양파, 부추는 적당한 크기로 썬다. 3. 육수에 다진마늘과 무를 넣고 끓이다가 새우살, 양파를 넣고 끓인다. 4. 국간장으로 간을 하고, 부추를 넣어 한소끔 끓인다.
		무	6.5	10.0	0	
		양파	3.3	5.0	0	
		부추	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	
	채소짜장	감자	9.8	15.0	0	1. 감자, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. 2. 팬에 식용유와 춘장을 넣고 볶아낸다. 3. 팬에 식용유를 두르고 감자, 양파, 당근을 넣고 볶는다. 4. 3에 볶은 춘장, 설탕, 청주를 넣고 볶다가 적당량의 물을 붓고 끓인다. 5. 채소가 다 익으면 전분물(전분:물 1:1)로 농도를 조절한다.
		양파	5.2	8.0	0	
		당근	5.2	8.0	0	
		식용유	2.0	3.0	0	
		춘장	3.3	5.0	0	
		전분	0.2	0.3	0	
		설탕	0.1	0.2	0	
	달걀스크램블	달걀	16.3	25.0	0	1. 양파와 대파는 다진다. 2. 달걀은 그릇에 풀고 소금 간을 한다. 3. 팬에 식용유를 두르고 양파, 대파를 넣어 볶는다. 4. 3의 채소가 익으면 2의 달걀물을 부어 스크램블하고, 참기름을 넣어 마무리한다.
		양파	3.3	5.0	0	
		대파	0.7	1.0	0	
		식용유	0.7	1.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		소금	0.1	0.1	0	
	백김치	백김치	13.0	20.0	0	
오후간식	바나나	바나나	65.0	100.0	0	
	우유	우유	100.0	200.0	0	

## 1월 8일 (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	연두부채소죽	백미	13.0	20.0	0	1. 백미는 불리고, 양파와 당근은 다진다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 양파, 당근을 볶다가 적당량의 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	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	
	쇠고기뭇국	쇠고기(양지)	9.8	15.0	0	1. 적당량의 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	
	순살삼치구이	순살삼치	26.0	40.0	0	1. 팬에 식용유를 두르고 순살삼치를 앞뒤로 노릇하게 굽는다. *주의. 영유아에게 생선 제공 시 가시를 주의해주세요.
		식용유	1.3	2.0	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	물만두	물만두	32.5	50.0	0	1. 끓는 물에 물만두를 넣고 삶아 떠오르면 건진다. 2. 물만두에 참기름을 약간 넣어 섞는다.
		참기름	0.7	1.0	0	
	우유	우유	100.0	200.0	0	

## 1월 9일 (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	밤죽	백미	13.0	20.0	0	1. 백미는 불려서 적당량의 물을 넣고 믹서기에 간다. 2. 밤은 물에 삶은 뒤 블렌더로 간다. 3. 냄비에 1과 2, 소금을 넣고 저어가며 끓인다.
		밤	9.8	15.0	0	
		소금	0.1	0.2	0	
점심	백미밥	백미	35.8	55.0	0	
	팽이미소된장국	팽이버섯	6.5	10.0	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 팽이버섯은 적당한 길이로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘과 미소된장을 넣고 끓인다. 4. 3에 팽이버섯과 대파를 넣고 한소끔 끓인다.
		대파	0.7	1.0	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	
	돈까스/소스	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, 적당량의 물을 넣어 약불에서 뭉근히 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	0.3	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	
	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	굴	굴	65.0	100.0	0	
	우유	우유	100.0	200.0	0	



## 1월 10일 (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	양배추김죽	백미	13.0	20.0	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 백미는 불리고, 양배추는 잘게 썬다. 3. 김은 마른 팬에 구운 뒤 봉지에 넣어 부순다. 4. 냄비에 참기름을 두르고 백미를 달달 볶다가 양배추를 넣고 볶는다. 5. 4에 육수를 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인 뒤 김을 넣고 소금으로 간을 한다.
		양배추	9.8	15.0	0	
		김	1.3	2.0	0	
		참기름	1.3	2.0	0	
		소금	0.3	0.5	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
점심	백미밥	백미	35.8	55.0	0	
	유붓국	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	
	쇠고기감자조림	쇠고기(우둔살)	22.8	35.0	0	1. 적당량의 물에 건다시마로 육수를 낸다. 2. 쇠고기, 감자, 양파는 작게 깍둑 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 1의 육수, 진간장, 설탕, 청주, 후추를 넣어 조림장을 만든다. 4. 냄비에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 감자와 양파를 넣어 볶는다. 5. 4에 쇠고기를 넣고 볶다가 3의 조림장을 붓고 조린다. 6. 국물이 자작해지면 대파와 올리고당을 넣고 마저 조린다.
		감자	4.6	7.0	0	
		양파	2.0	3.0	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	
		올리고당	0.3	0.5	0	
		설탕	0.2	0.3	0	
		건다시마	0.1	0.2	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	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	

## 1월 12일 (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	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	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	
	단호박된장국	단호박	13.0	20.0	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 단호박과 양파는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘, 된장을 넣고 끓인다. 4. 3에 단호박과 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	
		건다시마	0.1	0.2	0	
	닭고기채소볶음	닭고기(가슴살)	26.0	40.0	0	1. 닭고기, 양배추, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. 2. 닭고기에 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 후추, 청주로 밑간을 한다. 3. 팬에 식용유를 두르고 2를 볶다가 양배추, 양파, 당근을 넣고 달달 볶는다.
		양배추	5.2	8.0	0	
		양파	5.2	8.0	0	
		당근	3.3	5.0	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	
		설탕	0.1	0.2	0	
	들깨무나물	무	22.8	35.0	0	1. 무는 짧게 채 썰고, 대파는 다진다. 2. 팬에 참기름을 두르고 무, 다진마늘, 소금을 넣고 달달 볶는다. 3. 2에 소량의 물을 넣어 넣어 부드럽게 익힌 뒤 다진대파, 국간장, 들깨가루를 넣고 마저 볶는다.
		대파	0.7	1.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		국간장	0.3	0.5	0	
		참기름	1.3	2.0	0	
		들깨가루	1.3	2.0	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	키위	키위	65.0	100.0	0	
	우유	우유	100.0	200.0	0	

## 1월 13일 (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 밭쳐 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	
	복어국	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	
	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	
		소금	0.1	0.1	0	
	청경채나물	청경채	22.8	35.0	0	1. 청경채는 적당한 크기로 썰어 데친 뒤 찬물에 행궤 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(3-5세)	배추김치	13.0	20.0	0	
	백김치(1-2세)	백김치	13.0	20.0	0	
오후간식	우영당근주먹밥	백미	16.3	25.0	0	1. 백미는 불려서 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 우영과 당근은 다진 뒤 우영은 물에 담가 둔다. 3. 냄비에 우영, 식용유, 진간장, 설탕을 넣고 조리 뒤 마지막에 올리고당과 참기름을 넣어 조리다. 4. 팬에 식용유를 두르고 당근을 볶아낸다. 5. 밥, 3의 우영, 4의 당근, 참기름, 깨를 골고루 섞은 뒤 적당한 크기로 주먹밥을 만든다.
		우영	5.2	8.0	0	
		당근	3.3	5.0	0	
		식용유	0.3	0.5	0	
		진간장	1.3	2.0	0	
		올리고당	0.7	1.0	0	
		참기름	1.3	2.0	0	
		설탕	0.1	0.1	0	
		깨	0.1	0.2	0	
	우유	우유	100.0	200.0	0	

## 1월 14일 (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	고구마죽	백미	6.5	10.0	0	1. 백미는 불린 뒤 적당량의 물을 넣고 믹서기에 간다. 2. 고구마는 껍질을 제거하고 물에 삶은 뒤 블렌더로 간다. 3. 냄비에 1과 2, 설탕, 소금을 넣고 저어가며 끓인다.
		고구마	32.5	50.0	0	
		설탕	0.2	0.3	0	
		소금	0.1	0.2	0	
점심	쇠고기표고버섯밥 /양념장	백미	32.5	50.0	0	1. 백미는 불린다. 2. 쇠고기는 채 썬 뒤 진간장, 참기름, 후추로 밑간을 한다. 3. 표고버섯은 채 썰고, 대파는 다진다. 4. 백미에 쇠고기, 표고버섯을 얹고 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. 5. 다진대파, 진간장, 참기름, 설탕, 깨소금을 섞어 양념장을 만든다. 6. 쇠고기표고버섯밥에 5의 양념장을 곁들인다.
		쇠고기(우둔살)	16.3	25.0	0	
		표고버섯	9.8	15.0	0	
		대파	2.0	3.0	0	
		진간장	2.0	3.0	0	
		참기름	1.3	2.0	0	
		설탕	0.1	0.2	0	
		깨소금	0.1	0.2	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	
	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	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	0	
오후간식	딸기	딸기	65.0	100.0	0	
	우유	우유	100.0	200.0	0	

## 1월 14일 (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	고구마죽	백미	6.5	10.0	0	1. 백미는 불린 뒤 적당량의 물을 넣고 믹서기에 간다. 2. 고구마는 껍질을 제거하고 물에 삶은 뒤 블렌더로 간다. 3. 냄비에 1과 2, 설탕, 소금을 넣고 저어가며 끓인다.
		고구마	32.5	50.0	0	
		설탕	0.2	0.3	0	
		소금	0.1	0.2	0	
점심	백미밥	백미	35.8	55.0	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.
	콩가루배춧국	배추	9.8	15.0	0	
		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	
	쇠고기표고버섯 조림	쇠고기(우둔살)	26.0	40.0	0	1. 쇠고기는 작게 깍둑 썰어 핏물을 제거한다. 2. 표고버섯, 양파, 당근은 작게 깍둑 썬다. 3. 다진마늘, 진간장, 설탕, 청주, 후추, 적당량의 물을 섞어 양념장을 만든다. 4. 식용유를 두른 팬에 쇠고기를 볶다가 2의 채소와 3의 양념장을 넣고 조리면서 익힌다. 5. 쇠고기가 부드럽게 익으면 참기름, 울리고당을 넣고 잠시 더 조리한다.
		표고버섯	3.9	6.0	0	
		양파	3.9	6.0	0	
		당근	2.0	3.0	0	
		다진마늘	0.7	1.0	0	
		식용유	0.7	1.0	0	
		진간장	1.0	1.5	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
	건파래볶음	울리고당	0.3	0.5	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.
		설탕	0.1	0.2	0	
		건파래	3.3	5.0	0	
		실파	0.7	1.0	0	
		식용유	0.7	1.0	0	
		참기름	1.3	2.0	0	
		설탕	0.3	0.5	0	
	깍두기	소금	0.1	0.2	0	
		깨	0.1	0.2	0	
		깍두기	13.0	20.0	0	
오후간식	딸기	딸기	65.0	100.0	0	
	우유	우유	100.0	200.0	0	

## 1월 15일 (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	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	
	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	
	돼지고기볶음	돼지고기(목심)	22.8	35.0	0	1. 돼지고기, 노란파프리카, 청피망, 양파는 적당한 크기로 썬다. 2. 돼지고기는 올리브유, 소금, 후추를 넣고 재운다. 3. 팬에 식용유를 두르고 돼지고기, 다진마늘을 볶다가 노란파프리카, 청피망, 양파를 볶는다. 4. 재료가 익으면 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	
	애호박나물	애호박	19.5	30.0	0	1. 애호박은 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 2. 냄비에 들기름을 두르고 애호박을 볶다가 다진마늘, 적당량의 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	통밀식빵	통밀식빵	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	

## 1월 16일 (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	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	
	숙갓어묵국	어묵	9.8	15.0	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 어묵, 무, 숙갓은 적당한 크기로 썬다. 3. 육수에 다진마늘과 무를 넣고 끓이다가 어묵을 넣는다. 4. 어묵이 익으면 국간장으로 간을 하고, 숙갓을 넣어 한소끔 끓인다.  Tip. 어묵을 끓이면 자체에서 염분이 나오므로 중간 간을 약하게 한 후 마지막에 추가 간을 해주세요.
		무	6.5	10.0	0	
		숙갓	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	
	두부데리야끼조림	두부	32.5	50.0	0	1. 두부는 적당한 크기로 썬다. 2. 그릇에 다진마늘, 진간장, 올리고당, 적당량의 물을 넣고 섞어 데리야끼소스를 만든다. 3. 팬에 식용유를 두르고 두부를 노릇하게 부친다. 4. 냄비에 3의 두부와 2의 데리야끼소스를 넣고 자작하게 조린다.  Tip. 데리야끼소스 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	
	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	
	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	

## 1월 17일 (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	대추죽	백미	6.5	10.0	0	1. 백미와 찹쌀은 불린다. 2. 건대추는 불려서 씻은 뒤 대추씨를 제거하고 적당한 크기로 썬다. 3. 적당한량의 물에 2의 대추를 넣고 푹 끓인 뒤 식으면 믹서기에 곱게 간다. 4. 냄비에 3과 백미, 찹쌀을 넣고 쌀알이 퍼질 때까지 끓이다가 소금으로 간을 한다.
		찹쌀	6.5	10.0	0	
		건대추	3.9	6.0	0	
		소금	0.2	0.3	0	
점심	닭살파프리카 볶음밥	백미	32.5	50.0	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 닭고기는 적당한 크기로 썰어 소금과 후추로 밑간을 한다. 3. 빨간, 노란파프리카와 양파는 작게 썰고, 대파는 다진다. 4. 팬에 식용유를 두르고 다진대파를 볶다가 닭고기와 3의 채소를 넣어 볶는다. 5. 4에 밥, 진간장, 참기름을 넣어 골고루 볶는다.
		닭고기(가슴살)	19.5	30.0	0	
		빨간파프리카	3.3	5.0	0	
		노란파프리카	3.3	5.0	0	
		양파	3.3	5.0	0	
		대파	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	
	미역미소원장국	건미역	0.7	1.0	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 건미역은 충분히 불려서 여러 번 문질러 씻은 뒤 적당한 크기로 절고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘, 미소원장, 미역을 넣고 끓인다. 4. 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	
	고구마조림	고구마	22.8	35.0	0	1. 고구마는 작게 깎둑 썬 뒤 찬물에 5분 정도 담가 전분을 제거한다. 2. 1의 고구마를 체에 발친 뒤 키친타올로 남은 물기를 닦는다. 3. 팬에 식용유를 두르고 고구마를 볶는다. 4. 3에 진간장, 올리고당, 적당한량의 물을 넣고 조리 뒤 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	애플파이	애플	19.5	30.0	0	1. 애플, 양파는 채 썬다. 2. 그릇에 1의 재료와 달걀, 밀가루, 소금, 적당한량의 물을 넣어 반죽한다. 3. 팬에 식용유를 두르고 2의 반죽을 적당한 넓이로 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	



# 1월 19일 (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	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	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	
	시금치된장국	시금치	9.8	15.0	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 시금치는 적당한 크기로 썰고, 무는 나박 썰고, 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	
	돼지고기무볶음	돼지고기(다짐육)	26.0	40.0	0	1. 돼지고기는 다짐육으로 준비하고 핏물을 제거한다. 2. 무는 작게 깍둑 썰고, 대파는 다진다. 3. 끓는 물에 무를 넣어 살짝 삶아 익힌 후 체에 발쳐 물기를 뺀다. 4. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘, 다진대파를 넣어 볶다가 돼지고기를 넣어 볶는다. 5. 돼지고기가 익으면 3의 무, 진간장, 굴소스, 올리고당, 참기름, 청주를 넣어 볶다가 약간의 물을 넣어 조린다. 6. 무가 적당히 익으면 전분물(전분:물 1:1)을 부어 농도를 조절한다.
		무	13.0	20.0	0	
		대파	2.0	3.0	0	
		다진마늘	0.7	1.0	0	
		식용유	0.7	1.0	0	
		진간장	1.3	2.0	0	
		굴소스	0.7	1.0	0	
		올리고당	0.7	1.0	0	
	콩나물무침	참기름	0.3	0.5	0	1. 콩나물은 삶아서 찬물에 헹궈 물기를 제거하여 적당한 크기로 썬다. 2. 대파는 다진다. 3. 콩나물, 다진대파, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.
		전분	0.1	0.2	0	
		콩나물	22.8	35.0	0	
		대파	0.7	1.0	0	
	배추김치(3-5세)	참기름	0.7	1.0	0	
		소금	0.1	0.2	0	
	백김치(1-2세)	깨	0.1	0.1	0	
		배추김치	13.0	20.0	0	
오후간식	꿀	배추김치	13.0	20.0	0	
		백김치	13.0	20.0	0	
오후간식	우유	꿀	65.0	100.0	0	
		우유	100.0	200.0	0	

## 1월 20일 (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	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	
	조갯살미역국	조갯살	9.8	15.0	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 건미역은 충분히 불려서 여러 번 문질러 씻은 뒤 적당한 크기로 썬다. 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	0.7	1.0	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	
	매추리알카레조림	매추리알	32.5	50.0	0	1. 매추리알은 삶은 뒤 찬물에 식혀 껍질을 벗긴다. 2. 카레가루는 물에 개어둔다. 3. 냄비에 간매추리알, 2의 풀어 놓은 카레, 설탕을 넣어 조리한다. 4. 자작하게 조리하면 개로 마무리한다. *주의. 매추리알은 1/2 또는 1/4 크기로 반드시 작게 잘라서 제공하세요.
		카레가루	2.0	3.0	0	
		설탕	0.1	0.2	0	
		깨	0.1	0.1	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	미니우동	우동면	26.0	40.0	0	1. 적당량의 물에 무, 대파, 멸치, 건다시마로 육수를 낸다. 2. 썬것은 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 우동면은 끓는 물에 삶는다. 4. 1의 육수에 우동면, 썬것, 대파를 넣고 한소끔 끓인 뒤 국간장으로 간을 한다. *주의. 영아의 경우 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 손가락으로 떠 먹을 수 있도록 배식해주세요.
		무	2.0	3.0	0	
		썬것	0.7	1.0	0	
		대파	1.3	2.0	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	

## 1월 21일 (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	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	삼색나물비빔밥 /양념장	백미	32.5	50.0	0	1. 백미는 불려서 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 콩나물은 삶은 뒤 찬물에 행궤 물기를 제거하고 적당한 길이로 썬 뒤 참기름과 소금을 넣어 무친다. 3. 애호박과 당근은 짧게 채 썰어 식용유, 참기름, 소금을 넣고 각각 볶는다. 4. 대파는 다져서 진간장, 참기름, 깨를 넣어 양념장을 만든다. 5. 밥 위에 콩나물, 애호박, 당근을 둘러담고 양념장을 곁들인다.
		콩나물	6.5	10.0	0	
		애호박	6.5	10.0	0	
		당근	6.5	10.0	0	
		대파	0.7	1.0	0	
		식용유	0.7	1.0	0	
		진간장	1.3	2.0	0	
		참기름	1.3	2.0	0	
		소금	0.2	0.3	0	
		깨	0.1	0.1	0	
	들깨버섯탕	느타리버섯	6.5	10.0	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 느타리버섯은 손으로 찢고, 팽이버섯, 무, 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 육수에 다진마늘과 무를 넣고 끓인다. 4. 3에 2의 버섯, 대파, 국간장, 들깨가루, 소금을 넣고 끓인다.
		팽이버섯	6.5	10.0	0	
		무	6.5	10.0	0	
		대파	0.7	1.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		국간장	0.7	1.0	0	
		들깨가루	1.3	2.0	0	
		소금	0.1	0.2	0	
		멸치	0.7	1.0	0	
		건다시마	0.1	0.2	0	
	쇠고기장독독이	쇠고기(우둔살)	19.5	30.0	0	1. 쇠고기는 가늘게 채 썰어 핏물을 제거한다. 2. 그릇에 다진마늘, 국간장, 참기름, 설탕, 청주, 적당량의 물을 섞어 양념장을 만든다. 3. 팬에 식용유를 두르고 쇠고기를 넣어 중간 불에서 볶는다. 4. 3에 양념장을 넣고 중간 불에서 더 볶는다. 5. 쇠고기가 부드럽게 익으면 올리고당, 깨를 넣고 센 불에서 잠시 더 볶는다.
		다진마늘	0.7	1.0	0	
		식용유	1.3	2.0	0	
		국간장	2.0	3.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		올리고당	0.3	0.5	0	
		설탕	2.0	3.0	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	바나나	바나나	65.0	100.0	0	
	우유	우유	100.0	200.0	0	

## 1월 22일 (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	치즈죽	백미	13.0	20.0	0	1. 백미는 불리고, 유아치즈는 작게 썬다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 백미를 볶다가 적당량의 물을 부어 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 3. 쌀알이 퍼지면 불을 끄고 유아치즈를 넣어 녹인 뒤 소금으로 간을 한다.
		유아치즈	6.5	10.0	0	
		참기름	1.3	2.0	0	
		소금	0.1	0.1	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	
	콩비지찌개	콩비지	19.5	30.0	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 배추김치는 씻은 후 물에 담가 짭맛을 없앤 뒤 작게 썬다. 3. 느타리버섯은 씻은 후 작게 썬다. 4. 냄비에 다진마늘, 돼지고기, 참기름을 넣어 중간 불에서 익힌 후 씻은 배추김치와 느타리버섯을 넣고 잠시 더 끓인다. 5. 4에 육수, 콩비지, 국간장을 넣고 끓인다.  Tip. 1-2세는 배추김치 대신 백김치를 사용해주세요.
		돼지고기(다짐육)	7.8	12.0	0	
		배추김치	13.0	20.0	0	
		느타리버섯	6.5	10.0	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	
	너비아니구이	쇠고기(우둔살)	26.0	40.0	0	1. 쇠고기는 직사각형의 적당한 크기로 저며 칼등으로 살짝 두드린다. 2. 배는 갈아서 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 후추, 청주, 적당량의 물과 섞어 양념장을 만든다. 3. 쇠고기를 양념장에 재운 뒤 식용유를 두른 팬에 구워 깨를 뿌린다.
		배	2.0	3.0	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	
		설탕	0.3	0.5	0	
		깨	0.1	0.1	0	
	열갈이나물	열갈이	22.8	35.0	0	1. 열갈이는 데친 뒤 찬물에 행궤 물기를 제거하고 잘게 썬다. 2. 대파는 다진다. 3. 열갈이, 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	찐단호박	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.
	우유	우유	100.0	200.0	0	

## 1월 23일 (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	두부죽	백미	13.0	20.0	0	1. 백미는 불리고, 양파와 당근은 다진다. 2. 두부는 으갠 뒤 소금을 넣고 살짝 버무린다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 양파, 당근을 볶다가 적당량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 4. 쌀알이 퍼지면 2의 두부를 넣고 한소끔 끓인다.
		두부	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	
	다시마뽕국	무	13.0	20.0	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸 뒤 다시마는 건져서 적당한 크기로 썬다. 2. 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘과 무를 넣고 끓이다가 국간장으로 간을 한다. 4. 3에 다시마, 대파를 넣고 한소끔 끓인다.
		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	3.3	5.0	0	
	간장닭갈비	닭고기(가슴살)	26.0	40.0	0	1. 닭고기, 양배추, 양파, 당근, 깻잎은 적당한 크기로 썬다. 2. 다진마늘, 진간장, 참기름, 올리고당, 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 볶는다.
		양배추	3.9	6.0	0	
		양파	3.9	6.0	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	
		참기름	0.7	1.0	0	
		올리고당	0.7	1.0	0	
		설탕	0.1	0.2	0	
	팬이버섯게살볶음	팬이버섯	13.0	20.0	0	1. 팬이버섯은 적당한 길이로 썰고, 게맛살은 잘게 찢고, 대파는 다진다. 2. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘, 다진대파를 볶다가 팬이버섯을 넣어 볶는다. 3. 팬이버섯이 적당히 익으면 게맛살을 넣어 볶는다. 4. 3에 진간장, 참기름, 후추를 넣어 골고루 볶은 뒤 깨를 뿌려 마무리한다.
		게맛살	9.8	15.0	0	
		대파	1.3	2.0	0	
		다진마늘	0.7	1.0	0	
		식용유	1.3	2.0	0	
		진간장	0.7	1.0	0	
		참기름	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	사과	사과	65.0	100.0	0	
	우유	우유	100.0	200.0	0	

## 1월 24일 (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	백미밥	백미	35.8	55.0	0	
	근대원장국	근대	9.8	15.0	0	1. 적당량의 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	
	돼지고기 콩나물볶음	돼지고기(앞다리살)	26.0	40.0	0	1. 돼지고기는 불고깃감으로 준비하고 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 후추, 청주를 넣어 재운다. 2. 콩나물은 다듬어 씻은 후 끓는 물에 살짝 데친다. 3. 양파와 대파는 적당한 크기로 썬다. 4. 팬에 식용유를 두르고 대파를 볶다가 1의 돼지고기를 볶는다. 5. 돼지고기가 익으면 콩나물, 양파를 넣고 볶는다.
		콩나물	13.0	20.0	0	
		양파	3.3	5.0	0	
		대파	1.3	2.0	0	
		다진마늘	0.7	1.0	0	
		식용유	0.7	1.0	0	
		진간장	1.0	1.5	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		설탕	0.1	0.2	0	
	브로콜리무침	브로콜리	22.8	35.0	0	1. 브로콜리는 한 입 크기로 썰어 끓는 물에 소금을 넣고 데친 뒤 행군다. 2. 브로콜리의 물기를 제거한 뒤 참기름, 소금, 깨를 넣고 무친다.
		참기름	0.7	1.0	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	단호박범벅	단호박	32.5	50.0	0	1. 단호박은 적당한 크기로 썰어 찜통에 찐 후 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	

## 1월 26일 (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	오트밀달걀죽	오트밀	16.3	25.0	0	1. 달걀은 그릇에 푼다. 2. 냄비에 오트밀과 물을 넣고 오트밀이 퍼질 때까지 끓인다. 3. 2에 1의 달걀물을 넣고 저어가며 끓인 후 소금으로 간을 한다.
		달걀	9.8	15.0	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	
	맑은순두부찌개	순두부	19.5	30.0	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 애호박, 양파, 팽이버섯은 적당한 크기로 썰고 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘을 넣고 끓이다가 애호박, 양파, 순두부 순서로 넣고 끓인다. 4. 국간장으로 간을 하고, 팽이버섯과 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
		애호박	5.2	8.0	0	
		양파	3.3	5.0	0	
		팽이버섯	2.0	3.0	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	
	어묵볶음	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, 울리고당, 약간의 물을 넣어 볶는다. 4. 어묵이 부드럽게 익으면 참기름과 깨를 넣어 볶는다.
		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	
		울리고당	0.7	1.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		깨	0.1	0.1	0	
	우영채조림	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, 울리고당, 깨를 넣고 푹 조린다.  Tip. 1-2세의 경우 조리는 시간을 늘려 무르게 제공해 주세요.
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		식용유	0.1	0.2	0	
		진간장	1.0	1.5	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		울리고당	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	배	배	65.0	100.0	0	
	우유	우유	100.0	200.0	0	

## 1월 27일 (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	당근찰쌀죽	백미	6.5	10.0	0	1. 백미와 찹쌀은 불리고, 당근과 양파는 다진다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 찹쌀, 당근, 양파를 볶다가 적당한량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 3. 쌀알이 퍼지면 소금으로 간을 한다.
		찰쌀	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	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	
	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	
	돼지갈비찜	돼지고기(갈비살)	13.0	20.0	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.
		돼지고기(사태)	13.0	20.0	0	
		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 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	
	배추김치(3-5세)	배추김치	13.0	20.0	0	
		백김치(1-2세)	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	



## 1월 28일 (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	치즈채소죽	백미	13.0	20.0	0	1. 백미는 불리고 양파와 당근은 다진다. 2. 유아치즈는 작게 썬다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 양파, 당근을 달달 볶다가 적당한량의 물을 부어 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 4. 쌀알이 퍼지면 불을 끄고 유아치즈를 넣어 녹인 뒤 소금으로 추가 간을 한다.
		양파	2.0	3.0	0	
		당근	2.0	3.0	0	
		유아치즈	6.5	10.0	0	
		참기름	1.3	2.0	0	
		소금	0.1	0.2	0	
점심	마파두부덮밥	백미	32.5	50.0	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 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 맞춘 뒤 밥 위에 얹어낸다.  Tip. 1-2세는 두반장을 제외하고 조리하세요.
		두부	26.0	40.0	0	
		돼지고기(다짐육)	6.5	10.0	0	
		청피망	3.3	5.0	0	
		양파	3.3	5.0	0	
		대파	1.3	2.0	0	
		다진마늘	0.7	1.0	0	
		식용유	0.7	1.0	0	
		진간장	0.7	1.0	0	
		굴소스	0.7	1.0	0	
		두반장	0.7	1.0	0	
		참기름	0.3	0.5	0	
		전분	0.3	0.5	0	
		설탕	0.1	0.2	0	
		소금	0.1	0.2	0	
	쇠고기숙죽국	쇠고기(양지)	9.8	15.0	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 쇠고기는 핏물을 제거하고 국간장과 후추로 밑간을 한다. 3. 숙주와 대파는 적당한 크기로 썰고, 양파는 채 썬다. 4. 냄비에 참기름을 약간 두르고 2의 쇠고기, 양파, 다진마늘을 넣고 달달 볶는다. 5. 4에 육수를 붓고 끓인다. 6. 국물이 우러나면 숙주와 대파를 넣고 끓인 뒤 소금으로 간을 한다.
		숙주	6.5	10.0	0	
		양파	3.3	5.0	0	
		대파	0.7	1.0	0	
		다진마늘	0.1	0.2	0	
		국간장	0.7	1.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		소금	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	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	0	
오후간식	키위	키위	65.0	100.0	0	
	우유	우유	100.0	200.0	0	

## 1월 28일 (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	치즈채소죽	백미	13.0	20.0	0	1. 백미는 불리고 양파와 당근은 다진다. 2. 유아치즈는 작게 썬다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 양파, 당근을 달달 볶다가 적당량의 물을 부어 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 4. 쌀알이 퍼지면 불을 끄고 유아치즈를 넣어 녹인 뒤 소금으로 추가 간을 한다.
		양파	2.0	3.0	0	
		당근	2.0	3.0	0	
		유아치즈	6.5	10.0	0	
		참기름	1.3	2.0	0	
		소금	0.1	0.2	0	
점심	백미밥	백미	35.8	55.0	0	
	쇠고기숙죽국	쇠고기(양지)	9.8	15.0	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 쇠고기는 핏물을 제거하고 국간장과 후추로 밑간을 한다. 3. 숙주와 대파는 적당한 크기로 썰고, 양파는 채 썬다. 4. 냄비에 참기름을 약간 두르고 2의 쇠고기, 양파, 다진마늘을 넣고 달달 볶는다. 5. 4에 육수를 붓고 끓인다. 6. 국물이 우러나면 숙주와 대파를 넣고 끓인 뒤 소금으로 간을 한다.
		숙주	6.5	10.0	0	
		양파	3.3	5.0	0	
		대파	0.7	1.0	0	
		다진마늘	0.1	0.2	0	
		국간장	0.7	1.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		소금	0.1	0.2	0	
	마파두부	멸치	0.7	1.0	0	1. 두부는 깍둑 썰고, 돼지고기는 소금과 후추로 밑간을 한다. 2. 청피망, 양파, 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 냄비에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 돼지고기와 양파를 볶는다. 4. 3에 진간장, 굴소스, 두반장, 설탕을 넣고 볶다가 적당량의 물을 부어 끓인다. 5. 4에 두부, 청피망, 대파, 참기름을 넣어 끓인다. 6. 전분물(전분:물 1:1)을 풀어 농도를 맞춘다.  Tip. 1-2세는 두반장을 제외하고 조리하세요.
		건다시마	0.1	0.2	0	
		두부	26.0	40.0	0	
		돼지고기(다짐육)	6.5	10.0	0	
		청피망	3.3	5.0	0	
		양파	3.3	5.0	0	
		대파	1.3	2.0	0	
		다진마늘	0.7	1.0	0	
		식용유	0.7	1.0	0	
		진간장	0.7	1.0	0	
		굴소스	0.7	1.0	0	
		두반장	0.7	1.0	0	
	잔멸치볶음	참기름	0.3	0.5	0	
		전분	0.3	0.5	0	
		설탕	0.1	0.2	0	
		소금	0.1	0.1	0	
		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.
	백김치	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	
오후간식	백김치	백김치	13.0	20.0	0	
	키위	키위	65.0	100.0	0	
	우유	우유	100.0	200.0	0	

## 1월 29일 (목) 조리법

급식 인원(명)		※ 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	검은깨죽	백미	6.5	10.0	0	1. 백미와 찹쌀은 불린 뒤 믹서기에 간다. 2. 믹서기에 적당량의 물과 검은깨를 넣고 곱게 간 뒤 체에 거른다. 3. 냄비에 1과 2의 갇물을 넣고 중약불에서 저어가며 끓인다. 4. 쌀알이 익으면 소금으로 간을 한다.
		찹쌀	6.5	10.0	0	
		검은깨	2.6	4.0	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	
	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	
	오징어파프리카 볶음 (3-5세)	오징어	26.0	40.0	0	1. 오징어, 빨간파프리카, 노란파프리카, 양파, 대파는 적당한 크기로 썬다. 2. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 빨간파프리카, 노란파프리카, 양파, 대파를 넣고 볶는다. 3. 2에 오징어를 넣고 볶는다. 4. 오징어가 부드럽게 익으면 진간장, 참기름, 올리브오일, 깨, 후추, 청주를 넣고 마저 볶는다.
		빨간파프리카	3.3	5.0	0	
		노란파프리카	3.3	5.0	0	
		양파	2.0	3.0	0	
		대파	1.3	2.0	0	
		다진마늘	0.7	1.0	0	
		식용유	0.7	1.0	0	
		진간장	1.0	1.5	0	
	새우파프리카 볶음 (1-2세)	새우살	26.0	40.0	0	1. 새우살, 빨간파프리카, 노란파프리카, 대파는 적당한 크기로 썬다. 2. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 새우살을 넣고 볶는다. 3. 2에 빨간파프리카, 노란파프리카, 대파, 참기름, 소금, 깨, 후추를 넣고 볶는다.
		빨간파프리카	3.3	5.0	0	
		노란파프리카	3.3	5.0	0	
		대파	1.3	2.0	0	
		다진마늘	0.3	0.5	0	
		식용유	0.7	1.0	0	
		참기름	0.3	0.5	0	
		소금	0.1	0.2	0	
	애호박김무침	애호박	19.5	30.0	0	1. 애호박은 적당한 크기로 얇게 썰고, 대파는 다진다. 2. 김은 마른 팬에 구운 뒤 봉지에 넣어 잘게 부순다. 3. 그릇에 다진대파, 진간장, 참기름, 설탕, 깨를 섞어 양념장을 만든다. 4. 팬에 참기름을 약간 두르고 애호박을 볶아낸다. 5. 그릇에 애호박과 3의 양념장을 넣고 골고루 섞은 뒤 2의 김을 넣고 무친다.
		김	0.1	0.2	0	
		대파	0.7	1.0	0	
		진간장	0.7	1.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		설탕	0.1	0.2	0	
	배추김치(3-5세)	배추김치	13.0	20.0	0	
		백김치(1-2세)	13.0	20.0	0	
오후간식	무채소섞음밥	백미	19.5	30.0	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.
		무	6.5	10.0	0	
		양파	3.3	5.0	0	
		당근	3.3	5.0	0	
		대파	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	

## 1월 30일 (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	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	
	북어양팍국	북어채	2.0	3.0	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 북어채는 가시를 제거하고 씻은 뒤 적당한 길이로 썬다. 3. 양파는 적당한 크기로 썰고, 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다. 4. 냄비에 참기름을 두르고 북어채와 양파, 무를 달달 볶다가 육수를 붓고 끓인다. 5. 국물이 우러나면 소금으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다.  Tip. 1-2세는 북어채를 믹서기에 갈아서 북어가루로 사용하셔도 됩니다.
		양파	3.3	5.0	0	
		무	2.0	3.0	0	
		대파	0.3	0.5	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	
	당면쇠불고기	쇠고기(우둔살)	26.0	40.0	0	1. 쇠고기는 불고기감으로 준비하고, 당면은 물에 불린다. 2. 양파, 당근, 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 당면은 삶은 뒤 체에 밭쳐 물기를 뺀 뒤 적당한 길이로 자른다. 4. 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 깨, 후추, 청주, 소량의 물을 섞어 양념장을 만들고 쇠고기를 재운다. 5. 4의 쇠고기를 볶다가 양파, 당근, 대파, 당면 순서로 넣고 자작하게 볶는다.  *주의. 영아의 경우 당면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 손가락으로 떠 먹을 수 있도록 배식해주세요.
		당면	4.6	7.0	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	
		진간장	1.3	2.0	0	
		참기름	0.7	1.0	0	
		설탕	0.1	0.2	0	
		깨	0.1	0.1	0	
	양배추찜/양념장	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	
		깨	0.1	0.1	0	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	0	
오후간식	딸기	딸기	65.0	100.0	0	
	우유	우유	100.0	200.0	0	

## 1월 31일 (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	버섯죽	백미	13.0	20.0	0	1. 백미는 불리고, 새송이버섯은 작게 썰고, 양파와 당근은 다진다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 새송이버섯, 양파, 당근을 넣고 볶다가 적당한량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 3. 쌀알이 퍼지면 소금으로 간을 한다.
		새송이버섯	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	닭고기쌀국수	쌀국수면	32.5	50.0	0	1. 적당한량의 물에 닭고기, 양파, 대파, 통마늘, 통후추를 넣어 끓인다. 2. 닭고기는 건져내서 잘게 찢고, 닭육수는 걸러둔다. 3. 양파는 얇게 채 썰고, 쪽파는 송송 썬다. 4. 쌀국수면을 삶아 행구고 물기를 제거한 뒤 그릇에 담는다. 5. 닭육수에 양파, 쪽파, 찢은 닭고기를 넣고 한소끔 끓인 뒤 멸치액젓과 소금으로 간을 한다. 6. 4에 5를 붓는다.  *주의. 영아의 경우 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 손가락으로 떠 먹을 수 있도록 배식해주세요.
		닭고기(가슴살)	19.5	30.0	0	
		양파	3.9	6.0	0	
		쪽파	2.0	3.0	0	
		대파	1.3	2.0	0	
		통마늘	1.3	2.0	0	
		통후추	0.1	0.1	0	
		멸치액젓	0.7	1.0	0	
		소금	0.1	0.2	0	
	후리가게주먹밥	백미	16.3	25.0	0	1. 백미는 불려서 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 밥에 후리가게, 참기름, 소금, 깨를 넣어 골고루 버무린 뒤 주먹밥 모양을 만든다.
		후리가게	0.7	1.0	0	
		참기름	1.3	2.0	0	
		소금	0.2	0.3	0	
		깨	0.3	0.5	0	
	채소튀김	감자	9.8	15.0	0	1. 감자, 고구마, 양파, 당근, 깻잎은 적당한 두께로 채 썬다. 2. 감자는 물에 담가 전분을 제거한 뒤 체에 밭쳐 물기를 뺀다. 3. 그릇에 튀김가루와 적당한량의 물을 넣고 푼 뒤 채 썬 채소를 섞는다. 4. 3의 반죽을 적당한 덩어리 식용유에 바삭하게 튀긴다.
		고구마	5.2	8.0	0	
		양파	3.9	6.0	0	
		당근	2.0	3.0	0	
		깻잎	0.1	0.2	0	
		식용유	2.6	4.0	0	
	레몬무피클	튀김가루	6.5	10.0	0	
		무	13.0	20.0	0	1. 무는 적당한 크기로 썰어 소금에 절인 뒤 씻어 물기를 제거한다. 2. 레몬은 슬라이스한다. 3. 냄비에 적당한량의 물, 식초, 설탕, 소금, 통후추, 월계수잎을 넣고 끓여 피클물을 만든다. 4. 무, 레몬, 3의 피클물을 용기에 넣고 숙성시킨다.
		레몬	2.0	3.0	0	
		식초	0.7	1.0	0	
		설탕	0.3	0.5	0	
		소금	0.3	0.5	0	
		통후추	0.1	0.2	0	
		월계수잎	0.1	0.1	0	
오후간식	키위바나나요거트	키위	16.3	25.0	0	1. 키위와 바나나는 껍질을 제거하고 적당한 크기로 썬다. 2. 그릇에 호상발효유를 넣고 키위와 바나나를 얹어낸다.
		바나나	16.3	25.0	0	
		호상발효유	58.5	90.0	0	

# 생일식단 (1)

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



수성구  
**어린이·사회복지급식관리지원센터**  
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

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 적당량의 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	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. 적당량의 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	
	순살삼치구이	순살삼치	26.0	40.0	0	1. 팬에 식용유를 두르고 순살삼치를 앞뒤로 노릇하게 굽는다.  <b>*주의. 영유아에게 생선 제공 시 가시를 주의해주세요.</b>
		식용유	1.3	2.0	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	케이크	케이크	26.0	40.0	0	<b>*주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.</b>
	우유100ml	우유	100.0	100.0	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	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	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 우러나면 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	
	돼지고기볶음	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 행귀 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.
	우유100ml	우유	100.0	100.0	0	

## 생일식단 (3)

급식 인원(명)		※ 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	크림양파수프	우유	58.5	90.0	0	1. 양파는 잘게 다진다. 2. 팬에 버터를 녹이고 밀가루를 넣은 후 미색이 나도록 달달 볶아 루를 만든다. 3. 2에 양파를 넣고 함께 볶다가 우유를 부어 루가 잘 풀어지도록 중약불에서 끓인다. 4. 소금으로 간을 하고, 휘핑크림을 넣어 한소끔 더 끓인다.
		양파	9.8	15.0	0	
		휘핑크림	6.5	10.0	0	
		버터	1.3	2.0	0	
		밀가루	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	
	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 썬다. 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 썬다. 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	
		참기름	0.7	1.0	0	
		설탕	0.1	0.2	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	케이크	케이크	26.0	40.0	0	*주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
	우유100ml	우유	100.0	100.0	0	