

급식인원(명)

3-5세

교사

☞

식수를 입력하면 제공량(g)이 자동 계산됩니다. (폐기량 미포함)

* 조리법에 표시된 식품 알레르기 유발물질 번호는 식생활안전관리원에서 제공하는 식재료 데이터를 기반으로 표시된 것으로, 식단표에 표시된 내용과 상이할 수 있습니다.
알레르기 유발물질 번호는 식단표를 기준으로 확인하시되, 기관에서 사용하는 식재료에 따라 달라질 수 있으므로 반드시 확인 후 수정하여 사용하시기 바랍니다.

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
02[월]	오전간식	(유아죽)치즈감자죽 ②	멥쌀_백미_생것	20	0	1. 백미는 불리고, 감자와 양파는 다진다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 백미를 볶다가 감자, 양파를 넣고 볶는다. 3. 2에 적당량의 물을 부어 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 4. 쌀알이 퍼지면 불을 끄고 유아치즈를 올려 녹인 뒤 소금으로 간을 한다.
			감자, 대지, 생것	15	0	
			치즈, 체다	10	0	
			양파_생것	3	0	
			참기름	2	0	
			소금_천일염	0.2	0	
	점심	(유아)기장밥	멥쌀_백미_생것	53	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.
		(유아)콩나물국 ⑤	기장_도정_생것	2	0	
			콩나물_생것	10	0	
			무, 조선무, 생것	8	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
			소금_천일염	0.2	0	
		(유아)간장제육볶음(애,당,양) ⑤⑥⑩	돼지고기_앞다리(앞다리살)_생것	40	0	1. 돼지고기는 불고깃감으로 준비하고 애호박, 당근, 양파는 적당한 크기로 썬다. 2. 다진마늘, 진간장, 참기름, 올리고당, 설탕, 후추, 청주를 섞어 양념장을 만들고 돼지고기를 재운다. 3. 팬에 2의 돼지고기를 볶다가 애호박, 당근, 양파를 넣고 볶는다.
			호박_애호박_생것	5	0	
			당근_뿌리_생것	3	0	
			양파_생것	3	0	
			간장, 개량, 양조	1.5	0	
			마늘, 깰마늘, 생것	1	0	
			올리고당	1	0	
			참기름	1	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
		(유아)들깨오이나물	오이, 다다기, 생것	35	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 뽁뽁해지면 멸치 육수 또는 물을 조금 넣어 조절해요.
			들깨_말린것	2	0	
			참기름	2	0	
			소금	0.2	0	
	오후간식	(유아)배추김치 ⑨	김치, 배추 김치	20	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	
		(유아)굴	굴_온주밀감_생것	100	0	

03[화]	오전간식	(유아족)단호박죽	호박, 단호박, 생것	80	0	1. 찹쌀은 불린 뒤 믹서기에 간다. 2. 단호박은 껍질과 씨를 제거한 뒤 적당한량의 물을 넣고 익힌 뒤 블렌더로 간다. 3. 2에 1의 찹쌀을 넣고 약불에서 저어가며 끓인 뒤 설탕과 소금으로 간을 한다. Tip. 단호박은 전자레인지에 3분 정도 가열하면 껍질을 쉽게 제거할 수 있어요.
			찹쌀, 백미, 생것	5	0	
			설탕_백설탕	0.5	0	
			소금_천일염	0.2	0	
	점심	(유아)흑미밥	멥쌀_백미_생것	53	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 동태살은 깨끗이 손질하고 무, 양파, 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 육수에 무를 넣고 끓이다가 양파와 다진마늘을 넣는다. 4. 동태살을 넣고 국간장과 소금으로 간을 한다. 5. 대파를 넣고 한소끔 끓인다. Tip. 동태로 국, 탕, 찌개를 끓일 때 채소를 먼저 익힌 뒤 동태살을 넣어야 잘 부서지지 않아요.
			멥쌀, 흑미버, 현미, 생것	2	0	
		(유아)동태살맑은국(무,양) ㉠㉡	명태, 동태, 냉동	20	0	
			무, 조선했, 생것	10	0	
			양파_생것	5	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			파, 생것	1	0	
			간장_재래	0.5	0	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
			소금_천일염	0.1	0	
		(유아)쇠고기배추찌 ㉢㉣㉤	소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것	40	0	
			배추_노랑배추(노지)_생것	20	0	
			양파_생것	6	0	
			파_대파_생것	2	0	
			간장, 개량, 양조	1.5	0	
			마늘, 깰마늘, 생것	1	0	
			참기름	1	0	
		(유아)표고버섯양파볶음 ㉥	표고버섯_갓_생것	20	0	
			양파_생것	10	0	
			참기름	1	0	
			식용유	1	0	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.5	0	
			소금_천일염	0.2	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
		(유아)깍두기 ㉦	김치, 깍두기	20	0	
	오후간식	(유아간식)잔멸치주먹밥 ㉧㉨	멥쌀_백미_생것	25	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 팬에 식용유를 두르고 잔멸치를 볶다가 진간장, 참기름, 올리고당, 깨를 넣어 볶는다. 3. 밥에 2를 넣고 골고루 버무린 뒤 적당한 크기로 주먹밥을 만든다.
			멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	5	0	
			올리고당	1	0	
			참기름	1	0	
			식용유	1	0	
			간장, 개량, 양조	0.5	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.2	0	
		(유아)우유200 ㉩	우유	200	0	

04[수]	오전간식	(유아족)김가루채소죽	멥쌀_백미_생것	20	0	1. 백미는 불리고 양파와 당근은 다진다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 양파, 당근을 달달 볶다가 적당량의 물을 부어 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 3. 쌀알이 퍼지면 김가루를 넣고 소금으로 간을 한다.
			당근_뿌리_생것	3	0	
			양파_생것	3	0	
			참기름	2	0	
			김, 맛김, 조미, 구운것	0.5	0	
			소금_천일염	0.2	0	
	점심	(유아일품)순두부달걀덮밥 ①⑤⑥⑩	멥쌀_백미_생것	50	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 애호박과 당근은 다지고, 대파는 송송 썬다. 3. 팬에 식용유를 두르고 대파를 볶다가 애호박과 당근을 넣어 볶는다. 4. 그릇에 달걀을 풀고 3에 넣은 뒤 가장자리가 익어가면 부드럽게 저어준다. 5. 4에 순두부, 진간장, 굴소스, 후추를 넣고 순두부를 부수며 촉촉하게 익힌다. 6. 그릇에 밥을 담고 5를 얹어낸다.
			두부, 순두부	30	0	
			달걀, 생것	20	0	
			호박_애호박_생것	8	0	
			당근_뿌리_생것	6	0	
			식용유	2	0	
			파_대파_생것	2	0	
			간장, 개량, 양조	1.5	0	
		(유아)무채된장국 ⑤⑥	굴 소스	1	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 무는 채 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘, 된장, 무를 넣고 끓인다. 4. 무가 익으면 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
			무, 조선무, 생것	25	0	
			된장_재래	3	0	
			파_대파_생것	2	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.5	0	
		(유아)떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑫	다시마, 말린것	0.2	0	1. 쇠고기, 돼지고기는 다짐육으로 준비하고 핏물을 제거한다. 2. 대파는 다진다. 3. 쇠고기, 돼지고기, 다진대파, 진간장, 참기름, 전분, 설탕, 후추를 섞어 찰기가 생기도록 골고루 치댄다. 4. 3의 반죽을 얇은 직사각형 모양으로 만든 뒤 식용유를 두른 팬에 굽는다.
			소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것	25	0	
			돼지고기_앞다리(앞다리살)_생것	15	0	
			파_대파_생것	3	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			식용유	2	0	
			참기름	1	0	
			전분, 감자, 가루	0.5	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
		(유아)배추김치 ⑨	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아)바나나	바나나, 생것	100	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

05[목]	오전간식	(유아족)누룽지죽	멜쌀_백미_생것	20	0	1. 백미는 불린 뒤 밥을 짓는다. 2. 팬에 1의 밥을 얇게 눌러 누룽지를 만든다. 3. 냄비에 적당한량의 물을 붓고 2의 누룽지를 넣어 푹 끓인다.
	점심	(유아)수수밥	멜쌀_백미_생것	53	0	
			수수_도정_생것	2	0	
		(유아)애호박전국 ㉑	호박_애호박_생것	15	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 애호박은 부채꼴 모양으로 납작하게 썰고, 양파는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘, 애호박, 양파를 넣고 끓인다. 4. 새우젓으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
			양파_생것	8	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			파, 생것	1	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.5	0	
			새우젓, 추젓, 토굴, 염절임	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
		(유아)닭살깨소스무침 ①⑤⑥⑫	닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	40	0	1. 끓는 물에 다진마늘, 소금, 후추, 청주를 넣고 닭고기를 삶는다. 2. 1의 닭고기를 한 김 식힌 뒤 잘게 찢는다. 3. 믹서기에 깨, 마요네즈, 진간장, 참기름, 식초, 설탕, 소량의 물을 넣고 곱게 간다. 4. 2의 닭고기에 3의 깨소스를 넣어 무친다. Tip. 닭고기는 속까지 완전히 익도록 주의해 주세요.
			마요네즈, 전란	3	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	2	0	
			참깨_흰깨_볶은것	2	0	
			간장, 개량, 양조	1	0	
			식초, 양조	1	0	
			소금_천일염	0.5	0	
			참기름	0.5	0	
		(유아)연근조림 ⑤⑥	설탕_백설탕	0.2	0	1. 연근은 적당한 크기로 썬다. 2. 냄비에 연근, 다진마늘, 식용유, 진간장, 설탕, 적당한량의 물을 넣고 조린다. 3. 국물이 자작해지면 참기름과 올리고당을 넣고 잠시 더 조린 뒤 깨를 뿌린다. Tip. 연근은 껍질을 벗긴 뒤 물에 담가 갈변을 막아요. Tip. 1-2세의 경우 조리는 시간을 늘려 무르게 제공해 주세요.
			연근_생것	35	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			올리고당	1	0	
			참기름	1	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.5	0	
			식용유	0.5	0	
			설탕_백설탕	0.3	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
		(유아)배추김치 ㉑	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아빵)밤식빵	밤식빵	40	0	*주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
		(유아)우유200 ㉒	우유	200	0	

06[금]	오전간식	(유아족)오트밀우유죽(양송이, 양파) ②	우유	100	0	1. 양송이버섯과 양파는 다진다. 2. 냄비에 양송이버섯, 양파, 오트밀, 우유를 넣고 끓인 뒤 소금으로 간을 한다.
			귀리, 오트밀	15	0	
			양송이버섯_생것	3	0	
			양파_생것	3	0	
			소금	0.2	0	
	점심	(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	55	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 건미역은 충분히 불려서 여러 번 문질러 씻은 뒤 적당한 크기로 찢는다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 쇠고기를 달달 볶다가 불린 미역과 국간장을 넣고 볶는다. 4. 3에 육수를 붓고 푹 끓인다.
		(유아)쇠고기미역국 ⑤⑥⑩	소고기, 한우(1등급), 양지(양지머리), 생것	10	0	
			간장_재래	2	0	
			참기름	2	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			미역, 말린것	1	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
		(유아)참치채소볶음 ⑤⑥	가다랑어, 유지통조림	35	0	1. 참치통조림은 체에 밭쳐 기름을 뺀다. 2. 당근, 양파, 청피망은 작게 다진다. 3. 팬에 식용유를 두르고 당근, 양파, 청피망을 볶다가 1의 참치, 진간장, 참기름, 소금, 후추를 넣고 볶는다.
			당근_뿌리_생것	8	0	
			양파_생것	8	0	
			피망, 초록색, 생것	5	0	
			참기름	1	0	
			간장, 개량, 양조	0.5	0	
			식용유	0.5	0	
			소금	0.1	0	
		(유아)청경채나물 ⑤⑥	청경채_생것	35	0	1. 청경채는 적당한 크기로 썰어 데친 뒤 찬물에 행궤 물기를 제거한다. 2. 대파는 다진다. 3. 청경채, 다진대파, 국간장, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.
			참기름	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			간장_재래	0.2	0	
			소금_천일염	0.1	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
		(유아)배추김치 ⑨	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아)사과	사과, 부사(후지), 생것	100	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

07[토]	오전간식	(유아)고구마수프 ②	우유	100	0	1. 고구마는 껍질을 제거하고 물에 삶은 뒤 블렌더로 간다. 2. 냄비에 1의 고구마, 우유, 설탕, 소금을 넣고 약불에서 저어가며 끓인다.
			고구마, 분질(밥) 고구마, 생것	50	0	
			설탕, 백설탕	0.2	0	
			소금, 천일염	0.1	0	
	점심	(유아)백미밥	멥쌀_백미 생것	55	0	1. 적당한량의 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.
		(유아)콩가루배춧국(된장) ⑤⑥	배추 생것	15	0	
			무, 조선무, 생것	8	0	
			대두, 콩가루	2	0	
			된장, 개량	2	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			파, 생것	1	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
		(유아)돼지고기양념구이 ⑤⑥⑩	돼지고기_목심(목심살)_생것	40	0	
			사과, 부사(후지), 생것	3	0	
			간장, 개량, 양조	1.5	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	1	0	
			참기름	1	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
		(유아)세발나물 ⑤⑥	갯나물, 세발나물, 생것	35	0	
			참기름	1	0	
			파, 대파, 생것	1	0	
			간장, 재래	0.2	0	
			소금, 천일염	0.1	0	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	0	
		(유아)깍두기 ⑨	김치, 깍두기	20	0	
	오후간식	(유아간식)삶은달걀 ①	달걀, 생것	50	0	1. 달걀은 12-15분간 삶은 뒤 찬물에 식혀 껍질을 벗긴다. *주의. 삶은달걀은 반드시 4-8등분으로 작게 잘라서 음료와 함께 제공하세요.
		(유아)우유100 ②	우유	100	0	

09[월]	오전간식	(유아족)새우부추죽 ⑤	멥쌀_일미버_백미_생것	20	0	1. 백미는 불리고 새우살, 양파, 당근은 다지고, 부추는 송송 썬다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 새우살, 양파, 당근을 넣고 달달 볶다가 적당한량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 3. 쌀알이 퍼지면 소금으로 간을 하고, 부추를 넣어 한소끔 끓인다.
			새우, 대하, 생것	10	0	
			당근_뿌리_생것	3	0	
			양파_생것	3	0	
			부추_재래종_생것	2	0	
			참기름	2	0	
			소금_천일염_토판염	0.2	0	
	점심	(유아)현미밥	멥쌀_백미_생것	53	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 쇠고기는 핏물을 제거하고 국간장과 후추, 청주로 밀간을 한다. 3. 무는 나박 썰고, 삶은고사리와 숙주는 적당한 길이로 썰고, 대파는 송송 썬다. 4. 냄비에 참기름을 두르고 쇠고기, 무, 다진마늘을 달달 볶다가 육수를 붓고 끓인다. 5. 국물이 우러나면 삶은고사리, 숙주, 대파, 국간장을 넣고 끓인다.
			멥쌀_발아현미_현미_생것	2	0	
		(유아)맑은육개장 ⑤⑥⑬	소고기, 한우(1등급), 양지(양지머리), 생것	15	0	
			무, 조선무, 생것	10	0	
			고사리, 데친것	8	0	
			숙주나물_생것	5	0	
			파_대파_생것	2	0	
			간장_재래	1	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	1	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			참기름	1	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
		(유아)들기름두부구이 ⑤	두부	50	0	
			들기름	2	0	
			소금_천일염	0.2	0	
		(유아)건파래볶음 ⑤	파래, 말린것	5	0	
			참기름	2	0	
			식용유	1	0	
			파_실파_생것	1	0	
			설탕_백설탕	0.5	0	
			소금_천일염_가는소금	0.2	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.2	0	
		(유아)배추김치 ⑤	김치, 배추 김치	20	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.
	오후간식	(유아)배	배_신고_생것	100	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

10[화]	오전간식	(유아죽)땅콩죽 ④	멥쌀_백미_생것	15	0	1. 백미와 찹쌀은 불리고, 볶은땅콩은 마른 팬에 한번 더 볶아낸다. 2. 믹서기에 1의 볶은땅콩을 곱게 간 뒤 백미, 찹쌀, 적당량의 물을 넣고 간다. 3. 냄비에 2를 넣고 끓인 뒤 농도가 걸쭉해지면 소금으로 간을 한다.
			땅콩_볶은것	8	0	
			찹쌀, 백미, 생것	5	0	
			소금_천일염	0.2	0	
	점심	(유아)차조밥	멥쌀_백미_생것	53	0	
			조_차조_도정_생것	2	0	
		(유아)팽이미소된장국 ⑤⑥	팽이버섯_생것	10	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.
			된장, 일식(미소)	2	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
		(유아)돼지고기수육/간장소스 ⑤⑥⑩	돼지고기_앞다리(앞다리살)_생것	40	0	1. 냄비에 적당량의 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.
			파_대파_생것	3	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			된장, 개량	2	0	
			양파_생것	2	0	
			마늘, 깬마늘, 생것	1	0	
			참기름	1	0	
			월계수_잎_말린것	0.2	0	
		(유아)봄동나물 ⑤⑥	깨소금_가루_볶은것	0.1	0	1. 끓는 물에 소금을 넣고 봄동을 데친 뒤 찬물에 행귀 물기를 제거한다. 2. 봄동은 작게 썰고, 대파는 다진다. 3. 봄동, 다진대파, 국간장, 참기름, 소금, 깨를 넣고 무친다.
			배추, 봄동, 생것	35	0	
			참기름	1	0	
			파, 생것	1	0	
			간장, 재래	0.2	0	
			소금	0.2	0	
		(유아)깍두기 ⑨	참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	0	
			김치, 깍두기	20	0	
	오후간식	(유아간식)단호박범벅(마요네즈) ①②⑤	호박, 단호박, 생것	50	0	1. 단호박은 적당한 크기로 썰어 찜통에 찐 후 으갠다. 2. 1에 우유, 마요네즈, 올리고당을 넣어 버무린다.
			마요네즈, 난황	3	0	
			올리고당	3	0	
			우유	3	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

11[수]	오전간식	(유아족)들깨무죽	멥쌀_백미_생것	20	0	1. 백미는 불리고, 무는 잘게 썰고, 대파는 다진다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 무, 다진대파를 달달 볶다가 적당한량의 물을 넣고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 3. 쌀알이 퍼지면 소금으로 간을 하고 들깨가루를 넣어 한소끔 끓인다.
			무, 조선했, 생것	15	0	
			들깨_말린것	3	0	
			참기름	2	0	
			파_대파_생것	2	0	
			소금	0.2	0	
	점심	(유아일품)불어묵카레라이스 ⑤⑥	멥쌀_백미_생것	50	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 불어묵, 감자, 당근, 양파는 한입 크기로 깍둑 썰고 감자는 물에 담가 전분을 제거한다. 3. 냄비에 식용유를 두르고 감자, 당근, 소금을 넣고 볶는다. 4. 감자와 당근이 노릇해지면 불어묵, 양파를 넣고 볶다가 적당한량의 물을 부어 끓인다. 5. 4에 카레가루를 넣어 약불에서 끓인다. 6. 재료가 익고 농도가 적당해지면 밥 위에 카레소스를 얹어낸다.
			어묵, 튀긴것	20	0	
			감자, 대지, 생것	10	0	
			당근_뿌리_생것	8	0	
			양파_생것	8	0	
			카레, 가루	5	0	
			식용유	2	0	
			소금_천일염_소금꽃	0.2	0	
		(유아)달걀찐국 ①⑤⑥	달걀, 생것	20	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 달걀은 그릇에 풀고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘을 넣고 끓인 뒤 달걀물을 쫄다. 4. 3에 대파를 넣고, 국간장으로 간을 한다.
			파_대파_생것	3	0	
			간장_재래	1	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
		(유아)시금치나물 ⑤⑥	시금치_생것	35	0	1. 시금치는 데쳐서 찬물에 행군 뒤 물기를 제거한다. 2. 대파는 다진다. 3. 시금치, 다진대파, 국간장, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.
			참기름	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			간장_재래	0.2	0	
			소금_천일염	0.1	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
	오후간식	(유아)배추김치 ⑨	김치, 배추 김치	20	0	
		(유아)키위	키위, 생것	100	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

12[목]	오전간식	(유아족)쇠고기치즈죽 ②⑤⑥⑩	멧쌀_백미_생것	20	0	1. 백미는 불린다. 2. 쇠고기는 다짐육으로 준비하고 국간장, 참기름, 후추로 밑간을 한다. 3. 당근과 양파는 다진다. 4. 냄비에 쇠고기를 볶다가 백미, 당근, 양파, 참기름을 넣고 볶는다. 5. 4에 적당량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인 뒤 소금으로 간을 한다. 6. 불을 끄고 유아치즈를 넣어 녹인다.
			소고기_한우(1등급)_안심(안심살)_생것	10	0	
			치즈, 체다	5	0	
			당근_뿌리_생것	3	0	
			양파_생것	3	0	
			참기름	2	0	
			간장_재래	0.5	0	
			소금_천일염	0.2	0	
	점심	(유아)수수밥	멧쌀_백미_생것	53	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.
			수수_도정_생것	2	0	
		(유아)감자국 ⑤⑥	감자, 대지, 생것	20	0	
			양파_생것	5	0	
			간장_재래	1	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			참기름	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
			소금_천일염	0.2	0	
		(유아)순살고등어구이 ⑤⑦	고등어, 생것	40	0	
			식용유	2	0	
		(유아)브로콜리두부무침 ⑤	브로콜리_생것	30	0	
			두부	10	0	
			참기름	1.5	0	
			소금_천일염	0.3	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
		(유아)배추김치 ⑨	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아간식)사과파프리카스틱	사과, 부사, 생것	30	0	1. 사과와 빨간파프리카, 노란파프리카를 얇거나 가늘게 스틱 모양으로 썰어 제공한다.
			파프리카, 노란색, 생것	15	0	
			파프리카, 빨간색, 생것	15	0	
		(유아)호상발효유 ②	요구르트, 호상, 플레인	90	0	

13[금]	오전간식	(유아죽)복어죽	멸살_백미_생것	20	0	1. 백미는 불리고, 복어채는 가시를 제거한 뒤 물에 씻어 적당한 길이로 썬다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 복어채를 달달 볶다가 백미를 넣고 볶은 뒤 적당한량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때 까지 끓인다. 3. 쌀알이 퍼지면 소금으로 간을 한다. Tip. 만1-2세는 복어채를 믹서기에 갈아서 복어가루로 사용해주세요.
			명태, 복어, 말린것	3	0	
			참기름	2	0	
			소금	0.2	0	
	점심	(유아)백미밥	멸살_백미_생것	55	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 떡국떡은 물에 불리고, 달걀은 그릇에 풀고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 떡국떡과 물만두를 넣고 끓인다. 4. 3에 달걀물을 붓고 서서히 저어 익힌다. 5. 국간장으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
		(유아)떡만둣국 ①③⑤⑥⑩⑫⑬	만두, 물만두	30	0	
			달걀, 생것	10	0	
			멸살떡, 가래떡	10	0	
			파, 생것	2	0	
			간장_재래	1	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
			닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	40	0	
		(유아)순살찜닭 ⑤⑥⑬	감자, 대지, 생것	15	0	
			당근_뿌리_생것	5	0	
			양파_생것	5	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			마늘, 깬마늘, 생것	1	0	
			올리고당	1	0	
			참기름	1	0	
			식용유	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
		(유아)양배추나물	양배추_생것	35	0	1. 양배추는 작은 크기로 썰고 대파는 다진다. 2. 냄비에 소량의 물과 1의 양배추를 넣고 찜다. 3. 2의 양배추를 식힌 뒤 물기를 제거하고 다진대파, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.
			참기름	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			소금_천일염	0.1	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
		(유아)깍두기 ⑨	김치, 깍두기	20	0	
		(유아)딸기	딸기, 개량종, 생것	100	0	
	오후간식	(유아간식)우유미숫가루 ②③	우유	150	0	1. 우유, 미숫가루, 올리고당을 넣고 가루가 뭉치지 않게 잘 섞는다.
			보리, 미숫가루	10	0	
			올리고당	3	0	

14[토]	오전간식	(유아죽)죽죽 ㉑	멜쌀_백미_생것	20	0	1. 백미는 불린 뒤 믹서기에 적당량의 물을 붓고 간다. 2. 찌도 적당량의 물을 붓고 간다. 3. 냄비에 1의 백미를 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 약불에서 끓인다. 4. 쌀알이 반 이상 퍼지면 2의 찌를 붓고 끓인 뒤 소금으로 간을 한다.
			찌, 볶은것	6	0	
			소금_천일염	0.2	0	
	점심	(유아)백미밥½	멜쌀_백미_생것	25	0	1. 적당량의 물에 멸치, 건다시마, 건새우로 육수를 낸다. 2. 소면은 삶아서 찬물에 여러 번 행군 뒤 체에 발친다. 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 곁명을 올린다. 7. 양념장과 곁들인다.
		(유아일품)잔치국수(애,양,당,김) ㉔㉕㉖	국수, 소면, 말린것	40	0	
			호박, 애호박, 생것	10	0	
			양파, 생것	8	0	
			당근, 뿌리, 생것	5	0	
			간장, 재래	2	0	
			파, 대파, 생것	2	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			식용유	1	0	
			참기름	0.5	0	
			새우, 시바새우, 삶아서 말린것	0.3	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
			소금, 천일염	0.2	0	
			김, 참김, 구운것	0.1	0	
			참깨, 흰색, 볶은것	0.1	0	
		(유아)바삭쇠불고기 ㉔㉕㉖	소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것	40	0	1. 쇠고기는 얇은 불고깃감으로 준비하고 작게 썬다. 2. 배와 양파는 곱게 간다. 3. 간 배, 간 양파, 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 후추, 청주를 섞어 불고기 양념을 만들고 1의 쇠고기를 재운다. 4. 팬에 3의 쇠고기를 넣고 수분 없이 보슬보슬 볶는다.
			배_신고_생것	8	0	
			양파_생것	5	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	1	0	
			참기름	1	0	
			설탕_백설탕	0.3	0	
		(유아)배추김치 ㉔	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아)파인애플	파인애플_생것	100	0	
		(유아)우유200 ㉔	우유	200	0	

19[목]	오전간식	(유아족)당근참쌀죽	멥쌀_백미_생것	10	0	1. 백미와 참쌀은 불리고, 당근과 양파는 다진다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 참쌀, 당근, 양파를 볶다가 적당량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 3. 쌀알이 퍼지면 소금으로 간을 한다.
			참쌀, 백미, 생것	10	0	
			당근_뿌리_생것	8	0	
			양파_생것	3	0	
			참기름	2	0	
			소금_천일염	0.2	0	
	점심	(유아)수수밥	멥쌀_백미_생것	53	0	
			수수_도정_생것	2	0	
		(유아)들깨미역국 ⑤⑥	간장_재래	2	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.
			들깨_말린것	2	0	
			참기름	2	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			미역, 말린것	1	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
		(유아)채소달걀말이 ①⑤	달걀, 생것	50	0	1. 당근과 대파는 다진다. 2. 그릇에 달걀을 풀고 1의 채소와 소금을 넣어 섞는다. 3. 팬에 식용유를 두르고 2의 달걀물을 부어 돌돌 말아 익힌다.
			당근_뿌리_생것	3	0	
			식용유	3	0	
			파_대파_생것	3	0	
			소금_천일염_가는소금	0.3	0	
		(유아)잔멸치볶음 ⑤	멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	7	0	1. 마른 팬에 잔멸치를 달달 볶은 뒤 체에 내려 가루를 제거한다. 2. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 잔멸치, 올리고당, 참기름, 깨를 넣어 볶는다.
			올리고당	1	0	
			참기름	0.5	0	
			식용유	0.5	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.2	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
		(유아)배추김치 ⑨	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아뽕)모닝빵 ①②⑤⑥	빵, 모닝빵	30	0	*주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

20[금]	오전간식	(유아족)브로콜리죽	멥쌀_백미_생것	20	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 적당한량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 4. 쌀알이 퍼지면 다진 브로콜리를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			브로콜리_생것	15	0	
			당근_뿌리_생것	3	0	
			양파_생것	3	0	
			참기름	2	0	
			소금_천일염	0.2	0	
	점심	(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	55	0	
		(유아)버섯된장국 ⑤⑥	느타리버섯_생것	10	0	
			무, 조선무, 생것	8	0	
			팽이버섯_생것	5	0	
			된장_재래	2	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
		(유아)미트볼채소볶음 ⑤⑥⑩⑫	소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것	25	0	1. 쇠고기, 돼지고기는 다짐육으로 준비하고 핏물을 제거한다. 2. 당근, 양파, 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 쇠고기, 돼지고기, 다진마늘, 참기름, 전분, 빵가루, 소금, 후추를 섞고 찰기가 생기도록 골고루 치댄다. 4. 3의 반죽을 동글동글 빚어서 완자 모양으로 만든 뒤, 식용유를 두른 팬에 굴려가며 익힌다. 5. 4에 당근, 양파, 대파를 넣고 볶는다. Tip. 완자를 만들 때 양파를 다져서 넣어도 좋아요.
			돼지고기_앞다리(앞다리살)_생것	15	0	
			당근_뿌리_생것	5	0	
			양파_생것	5	0	
			밀, 빵가루	2	0	
			전분, 감자, 가루	2	0	
			식용유	2	0	
			파_대파_생것	2	0	
			마늘, 깬마늘, 생것	1	0	
			참기름	1	0	
			소금_천일염	0.2	0	
		(유아)숙주나물 ⑤⑥	숙주나물_생것	35	0	1. 숙주는 삶아서 찬물에 행귀 물기를 제거한 뒤 적당한 크기로 썬다. 2. 대파는 다진다. 3. 숙주, 다진대파, 국간장, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.
			파_대파_생것	2	0	
			참기름	1	0	
			간장_재래	0.2	0	
			소금_천일염_가는소금	0.1	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
		(유아)배추김치 ⑥	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아)바나나	바나나, 생것	100	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

21[토]	오전간식	(유아)죽)검은콩죽 ⑤	멥쌀_백미_생것	20	0	1. 백미와 검은콩은 충분히 불리고 믹서기에 검은콩과 적당량의 물을 부어 간다. 2. 냄비에 백미와 적당량의 물을 붓고 저어가며 끓인다. 3. 쌀알이 반 정도 퍼지면 1의 같은 콩물을 넣고 약불에서 끓이고, 소금으로 간을 한다. Tip. 콩물은 끓일 때 넘치거나 거품이 생기므로 약불에서 끓이고 거품을 걷어내세요.
			콩(대두)_흑태_말린것	6	0	
			소금_천일염	0.2	0	
	점심	(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	55	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 홍합살은 깨끗이 씻어 체에 밭치고, 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 무와 다진마늘을 넣고 끓인다. 4. 3에 홍합살, 대파, 소금을 넣고 한소끔 끓인다.
		(유아)홍합살은국 ⑩	홍합, 생것	15	0	
			무, 조선무, 생것	8	0	
			파, 생것	2	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
			소금	0.2	0	
		(유아)미나리닭불고기 ⑤⑥⑤⑩	닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	20	0	1. 닭고기, 미나리, 양파는 적당한 크기로 썬다. 2. 다진마늘, 진간장, 굴소스, 설탕, 참기름, 청주를 섞어 닭고기를 재운다. 3. 식용유를 두른 팬에 2의 닭고기, 양파를 넣고 볶는다. 4. 닭고기가 거의 익으면 미나리를 넣고 살짝 볶는다.
			닭고기, 넓적다리(껍질 제거), 생것	20	0	
			미나리, 물미나리, 생것	8	0	
			양파, 생것	5	0	
			간장, 개량, 양조	1	0	
			굴 소스	1	0	
			마늘, 깬마늘, 생것	1	0	
			참기름	1	0	
			식용유	1	0	
		(유아)유자무조림 ⑤⑥	설탕, 백설탕	0.1	0	1. 무는 깍둑 썰고, 대파는 송송 썬다. 2. 냄비에 무를 넣고 다진마늘, 진간장, 유자청, 건다시마, 적당량의 물을 넣어 조린다. 3. 다시마를 건져내고 대파를 넣어 잠시 더 조린다.
			무, 조선무, 생것	35	0	
			유자 농축액, 당절임	3	0	
			파_대파_생것	2	0	
			간장, 개량, 양조	1.5	0	
		(유아)배추김치 ⑨	마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
	오후간식	(유아)간식)삼색꼬마김밥(햄제외) ⑤	김치, 배추 김치	20	0	1. 백미는 불려서 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 당근은 가는 스틱으로 썬다. 3. 팬에 식용유를 약간 두르고 달걀은 지단을 부쳐내고, 당근은 볶아낸다. 4. 시금치는 데쳐서 행군 뒤 물기를 제거하고 참기름과 소금을 넣고 무친다. 5. 밥에 참기름, 소금, 깨를 넣어 버무린다. 6. 김밥김에 밥을 깔고 달걀, 시금치, 당근을 놓고 만든다. 7. 김밥을 적당하게 썰어 제공한다.
			멥쌀, 백미, 생것	25	0	
			달걀, 생것	10	0	
			당근, 뿌리, 생것	5	0	
			시금치, 생것	5	0	
			김, 김밥용김, 말린것	1	0	
			참기름	1	0	
			식용유	0.5	0	
			소금, 천일염	0.2	0	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.2	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

23[월]	오전간식	(유아족)배추된장죽 ㉔㉕	멥쌀_백미_생것	20	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 백미는 불리고, 배추는 잘게 썰다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 백미를 달달 볶다가 배추와 다진마늘을 넣고 볶는다. 4. 3에 육수와 된장을 넣고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다.
			배추_생것	15	0	
			된장_재래	2	0	
			참기름	2	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
	점심	(유아)현미밥	멥쌀_백미_생것	53	0	
			멥쌀_발아현미_현미_생것	2	0	
		(유아)쇠고기뭇국 ㉔㉕㉖	소고기, 한우(1등급), 양지(양지머리), 생것	15	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 쇠고기는 핏물을 제거하고, 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썰다. 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, 조선무, 생것	10	0	
			파_대파_생것	2	0	
			간장_재래	1.5	0	
			마늘, 깬마늘, 생것	1	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			참기름	1	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
		(유아)어묵볶음 ㉔㉕	어묵, 튀긴것	35	0	1. 어묵, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰다. 2. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 어묵, 양파, 당근을 넣고 볶는다. 3. 2에 진간장, 올리고당, 약간의 물을 넣어 볶는다. 4. 어묵이 부드럽게 익으면 참기름과 깨를 넣어 볶는다.
			양파_생것	6	0	
			당근_뿌리_생것	3	0	
			간장, 개량, 양조	1	0	
			올리고당	1	0	
			참기름	1	0	
			식용유	1	0	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.5	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
		(유아)애호박나물(소금)	호박_애호박_생것	30	0	1. 애호박은 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썰다. 2. 냄비에 들기름을 두르고 애호박을 볶다가 다진마늘, 소금, 적당량의 물을 넣고 자작하게 익힌다. 3. 애호박이 부드러워지면 대파를 넣고 잠시 더 익힌 뒤 깨를 뿌린다.
			들기름	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.5	0	
			소금	0.2	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
		(유아)배추김치 ㉔	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아)사과	사과, 부사(후지), 생것	100	0	
		(유아)우유200 ㉔	우유	200	0	

24[화]	오전간식	(유아족)채소죽(애,당,양)	멥쌀_백미_생것	20	0	1. 백미는 불리고, 애호박, 당근, 양파는 다진다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 애호박, 당근, 양파를 달달 볶다가 적당한량의 물을 부어 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 3. 쌀알이 퍼지면 소금으로 간을 한다.
			호박_애호박_생것	5	0	
			당근_뿌리_생것	3	0	
			양파_생것	3	0	
			참기름	2	0	
			소금_천일염	0.2	0	
	점심	(유아)차조밥	멥쌀_백미_생것	53	0	
			조_차조_도정_생것	2	0	
		(유아)황태두붓국 ⑤	두부	10	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 황태채는 가시를 제거하고 씻은 뒤 적당한 길이로 썬다. 3. 두부는 깍둑 썰고, 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다. 4. 냄비에 들기름을 두르고 황태채와 무를 넣고 달달 볶다가 육수를 붓고 끓인다. 5. 국물이 우러나면 소금으로 간을 하고, 두부와 대파를 넣어 한소끔 끓인다. Tip. 1-2세는 황태채를 믹서기에 갈아서 황태가루로 사용하셔도 돼요.
			무, 조선무, 생것	10	0	
			명태, 황태, 말린것	3	0	
			들기름	1.5	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
			소금_천일염	0.2	0	
		(유아)메추리알장조림 ①⑤⑥	메추리알, 생것	50	0	1. 메추리알은 삶은 뒤 찬물에 식혀 껍질을 벗긴다. 2. 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 후추, 청주, 적당한량의 물을 섞어 조림장을 만든다. 3. 냄비에 깐 메추리알과 2의 조림장을 넣어 조리한다. *주의. 메추리알은 1/2 또는 1/4 크기로 반드시 작게 잘라서 제공하세요.
			간장, 개량, 양조	2	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			참기름	0.5	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
		(유아)김가루깨무침 ⑤⑥	김, 돌김, 말린것	2	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.
			간장, 개량, 양조	1	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			참기름	0.5	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.5	0	
	오후간식	(유아)배추김치 ⑨	김치, 배추 김치	20	0	
		(유아간식)달지않은시리얼	시리얼, 현미	20	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

25[수]	오전간식	(유아족)표고버섯죽	멥쌀_백미_생것	20	0	1. 백미는 불리고, 표고버섯은 작게 썰고, 양파와 당근은 다진다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 표고버섯, 양파, 당근을 넣고 볶다가 적당량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 3. 쌀알이 퍼지면 소금으로 간을 한다.
			표고버섯, 배지재배, 생것	8	0	
			당근_뿌리_생것	3	0	
			양파_생것	3	0	
			참기름	2	0	
			소금_천일염	0.2	0	
	점심	(유아일품)쇠불고기덮밥 ⑤⑥⑩	멥쌀_백미_생것	50	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 쇠고기는 불고기감으로 준비하고 양파, 당근, 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 다진마늘, 진간장, 올리고당, 참기름, 설탕, 후추, 청주, 적당량의 물을 섞어 양념장을 만들어 쇠고기를 재운다. 4. 팬에 3의 쇠고기를 볶다가 양파, 당근, 대파를 넣어 볶는다. 5. 그릇에 밥을 담고 4를 얹어낸다.
			소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것	40	0	
			양파_생것	10	0	
			당근_뿌리_생것	5	0	
			파_대파_생것	3	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	0	
			올리고당	1	0	
			참기름	1	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
		(유아)다시마묵국 ⑤⑥	무, 조선무, 생것	20	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.
			다시마, 말린것	5	0	
			간장_재래	1	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
		(유아)감자채볶음 ⑤	감자, 대지, 생것	30	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_뿌리_생것	5	0	
			식용유	2	0	
			참기름	0.5	0	
			소금_천일염	0.3	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
		(유아)배추김치 ⑨	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아)배	배_신고_생것	100	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

26[목]	오전간식	(유아족)깨죽	멥쌀_백미_생것	20	0	1. 백미는 불리고, 당근과 양파는 다진다. 2. 믹서기에 적당량의 물과 깨를 넣고 간다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 당근, 양파를 볶다가 2와 적당량의 물을 넣고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 4. 쌀알이 퍼지면 소금으로 간을 한다.
			당근_뿌리_생것	3	0	
			양파_생것	3	0	
			참깨_흰깨_볶은것	3	0	
			참기름	2	0	
			소금_천일염	0.2	0	
	점심	(유아)수수밥	멥쌀_백미_생것	53	0	
			수수_도정_생것	2	0	
		(유아)시금치된장국 ㉔㉕	시금치_생것	15	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, 조선무, 생것	8	0	
			된장, 개량	2	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			파, 생것	1	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
			닭고기, 가슴, 생것	50	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, 울리고당을 넣고 잠시 더 조리다. Tip. 닭고기를 통째 삶은 후 찢어서 조림장에 조리도 돼요.
		(유아)닭살장조림 ㉔㉕㉖	파_대파_생것	3	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			마늘, 생것	1	0	
			울리고당	1	0	
			참기름	1	0	
			설탕_백설탕	0.3	0	
		(유아)연두부/양념장 ㉔㉕	두부, 연두부	50	0	1. 대파는 잘게 다진다. 2. 다진대파, 다진마늘, 진간장, 참기름을 넣어 양념장을 만든다. 3. 연두부를 중탕하여 2의 양념장을 곁들인다.
			간장_재래	2	0	
			참기름	1	0	
			파, 생것	1	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.5	0	
		(유아)배추김치 ㉔	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아간식)채소주먹밥 ㉔㉕	멥쌀, 백미, 생것	25	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, 검은깨를 넣고 버무린 뒤 적당한 크기로 주먹밥을 만든다.
			당근, 뿌리, 생것	3	0	
			양파, 생것	3	0	
			호박, 애호박, 생것	3	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			참기름	1	0	
			식용유	1	0	
			소금, 천일염	0.2	0	
			참깨, 검은깨, 볶은것	0.2	0	
		(유아)우유200 ㉔	우유	200	0	

27[금]	오전간식	(유아족)치즈당근족 ②	멜샬_백미_생것	20	0	1. 백미는 불리고, 당근과 양파는 다진다. 2. 유아치즈는 작게 썬다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 당근, 양파를 달달 볶다가 적당한량의 물을 부어 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 4. 쌀알이 퍼지면 불을 끄고 유아치즈를 넣어 녹인 뒤 소금으로 간을 한다.
			치즈, 체다	10	0	
			당근_뿌리_생것	5	0	
			양파_생것	3	0	
			참기름	2	0	
			소금_천일염	0.2	0	
	점심	(유아)백미밥	멜샬_백미_생것	55	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 달걀은 그릇에 풀고, 양파는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘을 넣고 끓인 뒤 달걀물을 푼다. 4. 3에 양파와 대파를 넣고, 국간장으로 간을 한다.
		(유아)달걀국 ①⑤⑥	달걀, 생것	20	0	
			양파_생것	5	0	
			간장_재래	1	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
			돼지고기_앞다리(앞다리살)_생것	35	0	
		(유아)완자전 ①⑤⑥⑩	두부	10	0	1. 돼지고기는 다짐육으로 준비하고 다진마늘, 소금, 후추로 밑간을 한다. 2. 두부는 물기를 꼭 짜서 으갠다. 3. 양파, 당근, 대파는 곱게 다진다. 4. 돼지고기, 두부, 3의 채소, 달걀, 밀가루, 소금을 섞고 골고루 치댄다. 5. 4의 반죽을 적당한량 덜어 동글납작하게 만든 후 식용유를 두른 팬에 노릇하게 부친다.
			양파_생것	6	0	
			달걀, 생것	5	0	
			당근_뿌리_생것	3	0	
			식용유	3	0	
			밀, 중력밀가루	2	0	
			파_대파_생것	2	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.5	0	
			소금_천일염	0.2	0	
			참나물_재배_생것	35	0	1. 참나물은 적당한 길이로 썰어 데친 뒤 찬물에 행궤 물기를 제거한다. 2. 대파는 다진다. 3. 참나물, 다진대파, 국간장, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.
			파_대파_생것	1	0	
			참기름	0.5	0	
			간장_재래	0.2	0	
			소금_천일염_가는소금	0.1	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
		(유아)배추김치 ⑨	김치, 배추 김치	20	0	
		(유아)딸기	딸기, 개량종, 생것	100	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

28[토]	오전간식	(유아족)녹두죽	멸살_백미_생것	20	0	1. 백미와 녹두는 불린다. 2. 녹두는 폭 삶아서 체에 밭쳐 으갠다. 3. 냄비에 백미와 적당량의 물을 넣고 쌀알이 퍼질 때까지 끓이다가 2의 녹두를 넣고 끓인다. 4. 설탕과 소금으로 간을 한다.
			녹두_말린것	8	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
			소금_천일염	0.2	0	
	점심	(유아)돼지고기하이라이스 ⑤⑥⑩⑫	멸살_백미_생것	50	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 돼지고기, 감자, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰고, 하이라이스 가루는 물에 잘 풀어둔다. 3. 냄비에 식용유를 두르고 돼지고기를 볶다가 감자, 양파, 당근, 약간의 소금을 넣고 볶는다. 4. 3에 물을 부어 끓이다가 풀어놓은 하이라이스가루를 넣어 농도가 적당해질 때까지 약불에서 끓인다. 5. 그릇에 밥을 담고 4의 소스를 얹어낸다.
			돼지고기_등심_생것	20	0	
			감자, 대지, 생것	10	0	
			당근_뿌리_생것	10	0	
			양파_생것	10	0	
			하이라이스, 가루	8	0	
			식용유	2	0	
			소금_천일염	0.2	0	
		(유아)두부탕국 ⑤⑥	두부	20	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, 조선헌, 생것	10	0	
			간장_재래	1	0	
			마늘, 깰마늘, 생것	1	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			참기름	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
		(유아)얼갈이나물 ⑤⑥	소금_천일염	0.2	0	1. 얼갈이는 데친 뒤 찬물에 행귀 물기를 제거하고 잘게 썬다. 2. 대파는 다진다. 3. 얼갈이, 다진대파, 국간장, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.
			얼갈이배추_생것	35	0	
			참기름	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			간장_재래	0.2	0	
			소금	0.1	0	
		(유아)깍두기 ⑨	참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
			김치, 깍두기	20	0	
	오후간식	(유아간식)애호박채전 ①⑤⑥	호박_애호박_생것	30	0	1. 애호박, 양파는 채 썬다. 2. 그릇에 1의 재료와 달걀, 밀가루, 소금, 적당량의 물을 넣어 반죽한다. 3. 팬에 식용유를 두르고 2의 반죽을 적당량 덜어 노릇하게 굽는다.
			밀, 중력밀가루	10	0	
			달걀, 생것	8	0	
			양파_생것	5	0	
			식용유	3	0	
			소금_천일염_소금꽃	0.1	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	