

급식인원(명)

1-2세교사

☞ 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	엿쌀_백미_생것	13	0	1. 백미는 불리고, 감자와 양파는 다진다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 백미를 볶다가 감자, 양파를 넣고 볶는다. 3. 2에 적당한량의 물을 부어 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 4. 쌀알이 퍼지면 불을 끄고 유아치즈를 올려 녹인 뒤 소금으로 간을 한다.
			감자, 대지, 생것	9.75	0	
			치즈, 체다	6.5	0	
			양파_생것	1.95	0	
			참기름	1.3	0	
			소금_천일염	0.13	0	
	점심	(유아)백미밥	엿쌀_백미_생것	35.75	0	
		(유아)콩나물국 ⑤	콩나물_생것	6.5	0	
			무, 조선무, 생것	5.2	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			파_대파_생것	0.65	0	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.33	0	
		(유아)간장제육볶음(애,당,양) ⑤⑥⑩	다시마, 말린것	0.13	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.
			소금_천일염	0.13	0	
			돼지고기_앞다리(앞다리살)_생것	26	0	
			호박_애호박_생것	3.25	0	
			당근_뿌리_생것	1.95	0	
			양파_생것	1.95	0	
			간장, 개량, 양조	0.97	0	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.65	0	
		(유아)들깨오이나물	올리고당	0.65	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.
			참기름	0.65	0	
			설탕_백설탕	0.13	0	
			오이, 다다기, 생것	22.75	0	
		(유아)백김치	들깨_말린것	1.3	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.
			참기름	1.3	0	
			소금	0.13	0	
			김치, 백김치	13	0	
	오후간식	(유아)꿀	꿀_온주밀감_생것	65	0	
		(유아)우유100 ②	우유	100	0	

03[화]	오전간식	(유아족)단호박죽	호박, 단호박, 생것	52	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	3.25	0	
			설탕_백설탕	0.33	0	
			소금_천일염	0.13	0	
	점심	(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	35.75	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.
		(유아)동태살맑은국(무,양) ㉠㉡	명태, 동태, 냉동	13	0	
			무, 조선무, 생것	6.5	0	
			양파_생것	3.25	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			파, 생것	0.65	0	
			간장_재래	0.33	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
			소금_천일염	0.07	0	
		(유아)쇠고기배추찜 ㉢㉣㉤	소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것	26	0	
			배추_노랑볼배추(노지)_생것	13	0	
			양파_생것	3.9	0	
			파_대파_생것	1.3	0	
			간장, 개량, 양조	0.97	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	0	
			참기름	0.65	0	
		(유아)표고버섯양파볶음 ㉥	표고버섯_갓_생것	13	0	1. 쇠고기는 샤브샤브용으로 준비하여 다진마늘, 진간장, 참기름, 청주, 후추로 밑간을 한다. 2. 알배추는 적당한 크기로 썰고, 양파와 대파는 짧게 채 썬다. 3. 냄비에 알배추를 깔고 1의 쇠고기, 양파, 대파를 얹는다. 그 위에 다시 알배추, 1의 쇠고기, 양파, 대파를 얹고 소량의 물을 넣은 뒤 중약불에서 찜낸다. Tip. 찜 때 수분이 부족할 경우 소량의 물을 추가해주세요.
			양파_생것	6.5	0	
			참기름	0.65	0	
			식용유	0.65	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0	
			소금_천일염	0.13	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.07	0	
		(유아)깍두기 ㉦	김치, 깍두기	13	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.
	오후간식	(유아간식)잔멸치주먹밥 ㉧㉨	멥쌀_백미_생것	16.25	0	
			멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	3.25	0	
			올리고당	0.65	0	
			참기름	0.65	0	
			식용유	0.65	0	
			간장, 개량, 양조	0.33	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.13	0	
		(유아)우유100 ㉩	우유	100	0	

04[수]	오전간식	(유아족)김가루채소죽	멥쌀_백미_생것	13	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	1.95	0	
			양파_생것	1.95	0	
			참기름	1.3	0	
			김, 맛김, 조미, 구운것	0.33	0	
			소금_천일염	0.13	0	
	점심	(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	35.75	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.
		(유아)무채된장국 ⑤⑥	무, 조선무, 생것	16.25	0	
			된장_재래	1.95	0	
			파_대파_생것	1.3	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
		(유아)떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑬	소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것	16.25	0	
			돼지고기_앞다리(앞다리살)_생것	9.75	0	
			파_대파_생것	1.95	0	
			간장, 개량, 양조	1.3	0	
			식용유	1.3	0	
			참기름	0.65	0	
			전분, 감자, 가루	0.33	0	
			설탕_백설탕	0.13	0	
		(유아)순두부달걀볶음 ①③⑤⑬	두부, 순두부	19.5	0	1. 애호박과 당근은 다지고, 대파는 송송 썬다. 2. 팬에 식용유를 두르고 대파를 볶다가 애호박과 당근을 볶는다. 3. 그릇에 달걀을 풀고 2에 넣은 뒤 가장자리가 익어가면 부드럽게 저어준다. 4. 3에 순두부, 진간장, 굴소스, 후추를 넣고 순두부를 부수며 촉촉하게 익힌다.
			달걀, 생것	13	0	
			호박_애호박_생것	5.2	0	
			당근_뿌리_생것	3.9	0	
			식용유	1.3	0	
			파_대파_생것	1.3	0	
			간장, 개량, 양조	0.97	0	
			굴 소스	0.65	0	
		(유아)백김치	김치, 백김치	13	0	-
	오후간식	(유아)바나나	바나나, 생것	65	0	
		(유아)우유100 ②	우유	100	0	

05[목]	오전간식	(유아족)누룽지죽	멥쌀_백미_생것	13	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	(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	35.75	0	
		(유아)애호박젓국 ⑨	호박_애호박_생것	9.75	0	1. 적당량의 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	5.2	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			파, 생것	0.65	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0	
			새우젓, 추젓, 토굴, 염절임	0.33	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
		(유아)닭살깨소스무침 ①⑤⑥⑬	닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	26	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	1.95	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.3	0	
			참깨_흰깨_볶은것	1.3	0	
			간장, 개량, 양조	0.65	0	
			식초, 양조	0.65	0	
			소금, 천일염	0.33	0	
			참기름	0.33	0	
		(유아)연근조림 ⑤⑥	설탕_백설탕	0.13	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 껍질을 벗긴 뒤 물에 담가 갈변을 막아요. Tip. 1-2세의 경우 조리는 시간을 늘려 무르게 제공해 주세요.
			연근_생것	22.75	0	
			간장, 개량, 양조	1.3	0	
			올리고당	0.65	0	
			참기름	0.65	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0	
			식용유	0.33	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.07	0	
		(유아)백김치	김치, 백김치	13	0	-
	오후간식	(유아뺑)밤식빵	밤식빵	26	0	*주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
		(유아)우유100 ②	우유	100	0	

06[금]	오전간식	(유아족)오트밀우유죽(양송이, 양파) ②	우유	65	0	1. 양송이버섯과 양파는 다진다. 2. 냄비에 양송이버섯, 양파, 오트밀, 우유를 넣고 끓인 뒤 소금으로 간을 한다.
			귀리, 오트밀	9.75	0	
			양송이버섯_생것	1.95	0	
			양파_생것	1.95	0	
			소금	0.13	0	
	점심	(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	35.75	0	1. 적당한량의 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 ⑤⑥⑬	소고기, 한우(1등급), 양지(양지머리), 생것	6.5	0	
			간장_재래	1.3	0	
			참기름	1.3	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			미역, 말린것	0.65	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
		(유아)참치채소볶음 ⑤⑥	가다랑어, 유지통조림	22.75	0	
			당근_뿌리_생것	5.2	0	
			양파_생것	5.2	0	
			피망, 초록색, 생것	3.25	0	
			참기름	0.65	0	
			간장, 개량, 양조	0.33	0	
			식용유	0.33	0	
			소금	0.07	0	
		(유아)청경채나물 ⑤⑥	청경채_생것	22.75	0	
			참기름	0.65	0	
			파_대파_생것	0.65	0	
			간장_재래	0.13	0	
			소금_천일염	0.07	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.07	0	
		(유아)백김치	김치, 백김치	13	0	
	오후간식	(유아)사과	사과, 부사(후지), 생것	65	0	
		(유아)우유100 ②	우유	100	0	

07[토]	오전간식	(유아)고구마수프 ②	우유	65	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	32.5	0	
			설탕, 백설탕	0.13	0	
			소금, 천일염	0.07	0	
	점심	(유아)백미밥	멥쌀 백미_생것	35.75	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	9.75	0	
			무, 조선무, 생것	5.2	0	
			대두, 콩가루	1.3	0	
			된장, 개량	1.3	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			파, 생것	0.65	0	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.33	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
		(유아)돼지고기양념구이 ⑤⑥⑩	돼지고기_목심(목심살)_생것	26	0	
			사과, 부사(후지), 생것	1.95	0	
			간장, 개량, 양조	0.97	0	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.65	0	
			참기름	0.65	0	
			설탕_백설탕	0.13	0	
		(유아)세발나물 ⑤⑥	갯나물, 세발나물, 생것	22.75	0	1. 세발나물은 데쳐서 찬물에 행군 뒤 물기를 제거한다. 2. 대파는 다진다. 3. 세발나물, 다진대파, 국간장, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.
			참기름	0.65	0	
			파, 대파, 생것	0.65	0	
			간장, 재래	0.13	0	
			소금, 천일염	0.07	0	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	0	
		(유아)깍두기 ⑨	김치, 깍두기	13	0	1. 달걀은 12-15분간 삶은 뒤 찬물에 식혀 껍질을 벗긴다. *주의. 삶은달걀은 반드시 4-8등분으로 작게 잘라서 음료와 함께 제공하세요.
	오후간식	(유아간식)삶은달걀 ①	달걀, 생것	32.5	0	
		(유아)우유100 ②	우유	100	0	

09[월]	오전간식	(유아족)새우부추죽 ⑨	멥쌀_일미버_백미_생것	13	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	6.5	0	
			당근_뿌리_생것	1.95	0	
			양파_생것	1.95	0	
			부추_채래중_생것	1.3	0	
			참기름	1.3	0	
			소금_천일염_토판염	0.13	0	
	점심	(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	35.75	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 쇠고기는 핏물을 제거하고 국간장과 후추, 청주로 밑간을 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.
		(유아)맑은육개장 ⑤⑥⑬	소고기, 한우(1등급), 양지(양지머리), 생것	9.75	0	
			무, 조선무, 생것	6.5	0	
			고사리, 데친것	5.2	0	
			숙주나물_생것	3.25	0	
			파_대파_생것	1.3	0	
			간장_채래	0.65	0	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.65	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			참기름	0.65	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
		(유아)들기름두부구이 ⑤	두부	32.5	0	
			들기름	1.3	0	
			소금_천일염	0.13	0	
		(유아)건파래볶음 ⑤	파래, 말린것	3.25	0	
			참기름	1.3	0	
			식용유	0.65	0	
			파_실파_생것	0.65	0	
			설탕_백설탕	0.33	0	
			소금_천일염_가는소금	0.13	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.13	0	
		(유아)백김치	김치, 백김치	13	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	65	0	
		(유아)우유100 ②	우유	100	0	

10[화]	오전간식	(유아족)땅콩죽 ④	멥쌀_백미_생것	9.75	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	5.2	0	
			찹쌀, 백미, 생것	3.25	0	
			소금_천일염	0.13	0	
	점심	(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	35.75	0	1. 적당한량의 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.
		(유아)팽이미소된장국 ⑤⑥	팽이버섯_생것	6.5	0	
			된장, 일식(미소)	1.3	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			파_대파_생것	0.65	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
		(유아)돼지고기수육/간장소스 ⑤⑥⑩	돼지고기_앞다리(앞다리살)_생것	26	0	
			파_대파_생것	1.95	0	
			간장, 개량, 양조	1.3	0	
			된장, 개량	1.3	0	
			양파_생것	1.3	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	0	
			참기름	0.65	0	
			월계수_잎_말린것	0.13	0	
			깨소금_가루_볶은것	0.07	0	
		(유아)볼통나물 ⑤⑥	배추, 볼통, 생것	22.75	0	
			참기름	0.65	0	
			파, 생것	0.65	0	
			간장, 재래	0.13	0	
			소금	0.13	0	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	0	
		(유아)깍두기 ⑨	김치, 깍두기	13	0	1. 단호박은 적당한 크기로 썰어 찜통에 찌 후 으갠다. 2. 1에 우유, 마요네즈, 올리고당을 넣어 버무린다.
	오후간식	(유아간식)단호박범벅(마요네즈) ①②⑤	호박, 단호박, 생것	32.5	0	
			마요네즈, 난황	1.95	0	
			올리고당	1.95	0	
			우유	1.95	0	
		(유아)우유100 ②	우유	100	0	

11[수]	오전간식	(유아족)들깨무죽	멥쌀_백미_생것	13	0	1. 백미는 불리고, 무는 잘게 썰고, 대파는 다진다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 무, 다진대파를 달달 볶다가 적당량의 물을 넣고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 3. 쌀알이 퍼지면 소금으로 간을 하고 들깨가루를 넣어 한소끔 끓인다.
			무, 조선무, 생것	9.75	0	
			들깨_말린것	1.95	0	
			참기름	1.3	0	
			파_대파_생것	1.3	0	
			소금	0.13	0	
	점심	(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	35.75	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 달걀은 그릇에 풀고, 대파는 송송 쉰다. 3. 육수에 다진마늘을 넣고 끓인 뒤 달걀물을 푼다. 4. 3에 대파를 넣고, 국간장으로 간을 한다.
		(유아)달걀찐국 ①⑤⑥	달걀, 생것	13	0	
			파_대파_생것	1.95	0	
			간장_재래	0.65	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
		(유아)볼어묵카레 ⑤⑥	어묵, 튀긴것	13	0	
			감자, 대지, 생것	6.5	0	
			당근_뿌리_생것	5.2	0	
			양파_생것	5.2	0	
			카레, 가루	3.25	0	
			식용유	1.3	0	
			소금_천일염_소금꽃	0.13	0	
		(유아)시금치나물 ⑤⑥	시금치_생것	22.75	0	
			참기름	0.65	0	
			파_대파_생것	0.65	0	
			간장_재래	0.13	0	
			소금_천일염	0.07	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.07	0	
		(유아)백김치	김치, 백김치	13	0	
	오후간식	(유아)키위	키위, 생것	65	0	
		(유아)우유100 ②	우유	100	0	
						-

12[목]	오전간식	(유아족)쇠고기치즈죽 ②⑤⑥⑬	몹살_백미_생것	13	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	6.5	0	
			치즈, 체다	3.25	0	
			당근_뿌리_생것	1.95	0	
			양파_생것	1.95	0	
			참기름	1.3	0	
			간장_재래	0.33	0	
			소금_천일염	0.13	0	
	점심	(유아)백미밥	몹살_백미_생것	35.75	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.
		(유아)감자국 ⑤⑥	감자, 대지, 생것	13	0	
			양파_생것	3.25	0	
			간장_재래	0.65	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			참기름	0.65	0	
			파_대파_생것	0.65	0	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.33	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
			소금_천일염	0.13	0	
		(유아)순살고등어구이 ⑤⑦	고등어, 생것	26	0	1. 팬에 식용유를 두르고 순살고등어를 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			식용유	1.3	0	*주의. 영유아에게 생선 제공 시 가시를 주의해 주세요.
		(유아)브로콜리두부무침 ⑤	브로콜리_생것	19.5	0	1. 브로콜리는 한 입 크기로 썰어 데친 뒤 찬물에 행궤 물기를 제거하고 작게 썬다. 2. 두부는 등성등성 썰어 데친 뒤 면포로 물기를 꼭 짜고 으깬다. 3. 1의 브로콜리, 2의 두부, 참기름, 소금, 깨를 넣고 조물조물 무친다.
			두부	6.5	0	
			참기름	0.97	0	
			소금_천일염	0.2	0	
		(유아)백김치	참깨_흰깨_볶은것	0.07	0	-
			김치, 백김치	13	0	
	오후간식	(유아간식)사과파프리카스틱	사과, 부사, 생것	19.5	0	1. 사과와 빨간파프리카, 노란파프리카를 얇거나 가늘게 스틱 모양으로 썰어 제공한다.
			파프리카, 노란색, 생것	9.75	0	
			파프리카, 빨간색, 생것	9.75	0	
		(유아)호상발효유 ②	요구르트, 호상, 플레인	90	0	

13[금]	오전간식	(유아족)복어죽	멥쌀_백미_생것	13	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	1.95	0	
			참기름	1.3	0	
			소금	0.13	0	
	점심	(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	35.75	0	
		(유아)만둣국 ①⑤⑥⑩⑫⑮	만두, 물만두	19.5	0	
			달걀, 생것	6.5	0	
			간장_재래	0.65	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 달걀은 그릇에 풀고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 물만두, 다진마늘을 넣고 끓인다. 4. 국간장으로 간을 하고, 달걀물을 푼다. 5. 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
			파_대파_생것	0.65	0	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.33	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
		(유아)순살찜닭 ⑤⑥⑬	닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	26	0	1. 닭고기, 감자, 당근, 양파, 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, 대지, 생것	9.75	0	
			당근_뿌리_생것	3.25	0	
			양파_생것	3.25	0	
			간장, 개량, 양조	1.3	0	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.65	0	
			올리고당	0.65	0	
			참기름	0.65	0	
			식용유	0.65	0	
			파_대파_생것	0.65	0	
			설탕_백설탕	0.13	0	
		(유아)양배추나물	양배추_생것	22.75	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.
			참기름	0.65	0	
			파_대파_생것	0.65	0	
			소금_천일염	0.07	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.07	0	
		(유아)깍두기 ⑨	김치, 깍두기	13	0	
	오후간식	(유아)딸기	딸기, 개량종, 생것	65	0	
		(유아간식)우유미숫가루(100ml) ②⑤	우유	100	0	1. 우유, 미숫가루, 올리고당을 넣고 가루가 뭉치지 않게 잘 섞는다.
			보리, 미숫가루	10	0	
			올리고당	2	0	

14[토]	오전간식	(유아족)잣죽 ⑬	멥쌀_백미_생것	13	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, 볶은것	3.9	0	
			소금_천일염	0.13	0	
	점심	(유아)백미밥½	멥쌀_백미_생것	16.25	0	1. 적당량의 물에 멸치, 건다시마, 건새우로 육수를 낸다. 2. 소면은 삶아서 찬물에 여러 번 행군 뒤 체에 밭친다. 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 곁들여 올린다. 7. 양념장과 곁들인다.
		(유아일품)잔치국수(애,양,당,김) ⑤⑥⑨	국수, 소면, 말린것	26	0	
			호박, 애호박, 생것	6.5	0	
			양파, 생것	5.2	0	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	0	
			간장, 재래	1.3	0	
			파, 대파, 생것	1.3	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			식용유	0.65	0	
			참기름	0.33	0	
			새우, 시바새우, 삶아서 말린것	0.2	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
			소금, 천일염	0.13	0	
			김, 참김, 구운것	0.07	0	
			참깨, 흰색, 볶은것	0.07	0	
		(유아)바싹쇠불고기 ⑤⑥⑫	소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것	26	0	
			배_신고_생것	5.2	0	
			양파_생것	3.25	0	
			간장, 개량, 양조	1.3	0	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.65	0	
			참기름	0.65	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
		(유아)백김치	김치, 백김치	13	0	-
	오후간식	(유아)파인애플	파인애플_생것	65	0	
		(유아)우유100 ②	우유	100	0	

19[목]	오전간식	(유아족)당근찹쌀죽	멥쌀_백미_생것	6.5	0	1. 백미와 찹쌀은 불리고, 당근과 양파는 다진다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 찹쌀, 당근, 양파를 볶다가 적당량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 3. 쌀알이 퍼지면 소금으로 간을 한다.
			찹쌀, 백미, 생것	6.5	0	
			당근_뿌리_생것	5.2	0	
			양파_생것	1.95	0	
			참기름	1.3	0	
			소금_천일염	0.13	0	
	점심	(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	35.75	0	
		(유아)들깨미역국 ⑤⑥	간장_재래	1.3	0	
			들깨_말린것	1.3	0	
			참기름	1.3	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			미역, 말린것	0.65	0	
		(유아)채소달걀말이 ①⑤	다시마, 말린것	0.13	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.
			달걀, 생것	32.5	0	
			당근_뿌리_생것	1.95	0	
			식용유	1.95	0	
			파_대파_생것	1.95	0	
			소금_천일염_가는소금	0.2	0	
		(유아)잔멸치볶음 ⑤	멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	4.55	0	1. 당근과 대파는 다진다. 2. 그릇에 달걀을 풀고 1의 채소와 소금을 넣어 섞는다. 3. 팬에 식용유를 두르고 2의 달걀물을 부어 돌돌 말아 익힌다.
			올리고당	0.65	0	
			참기름	0.33	0	
			식용유	0.33	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.13	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.07	0	
	오후간식	(유아)백김치	김치, 백김치	13	0	-
		(유아)빵)모닝빵 ①②⑤⑥	빵, 모닝빵	19.5	0	*주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
		(유아)우유100 ②	우유	100	0	

20[금]	오전간식	(유아족)브로콜리죽	멥쌀_백미_생것	13	0	1. 백미는 불리고, 브로콜리는 한 입 크기로 찢고, 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	9.75	0	
			당근_뿌리_생것	1.95	0	
			양파_생것	1.95	0	
			참기름	1.3	0	
			소금_천일염	0.13	0	
	점심	(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	35.75	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 느타리버섯은 잘게 찢고, 팽이버섯은 적당한 길이로 썬다. 3. 무는 작게 나박 썰고, 대파는 송송 썬다. 4. 육수에 다진마늘, 된장, 무를 넣고 끓이다가 느타리버섯을 넣는다. 5. 재료가 익으면 팽이버섯과 대파를 넣고 한소끔 끓인다.
		(유아)버섯된장국 ⑤⑥	느타리버섯_생것	6.5	0	
			무, 조선무, 생것	5.2	0	
			팽이버섯_생것	3.25	0	
			된장_재래	1.3	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			파_대파_생것	0.65	0	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.33	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
		(유아)미트볼채소볶음 ⑤⑥⑩⑫	소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것	16.25	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 참기가 생기도록 골고루 치댄다. 4. 3의 반죽을 동글동글 빚어서 완자 모양으로 만든 뒤, 식용유를 두른 팬에 굴러가며 익힌다. 5. 4에 당근, 양파, 대파를 넣고 볶는다. Tip. 완자를 만들 때 양파를 다져서 넣어도 좋아요.
			돼지고기_앞다리(앞다리살)_생것	9.75	0	
			당근_뿌리_생것	3.25	0	
			양파_생것	3.25	0	
			밀, 빵가루	1.3	0	
			전분, 감자, 가루	1.3	0	
			식용유	1.3	0	
			파_대파_생것	1.3	0	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.65	0	
			참기름	0.65	0	
			소금_천일염	0.13	0	
		(유아)숙주나물 ⑤⑥	숙주나물_생것	22.75	0	
			파_대파_생것	1.3	0	
			참기름	0.65	0	
			간장_재래	0.13	0	
			소금_천일염_가는소금	0.07	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.07	0	
	오후간식	(유아)백김치	김치, 백김치	13	0	-
		(유아)바나나	바나나, 생것	65	0	
		(유아)우유100 ②	우유	100	0	

21[토]	오전간식	(유아족)검은콩죽 ㉔	멥쌀_백미_생것	13	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	3.9	0	
			소금_천일염	0.13	0	
	점심	(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	35.75	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)홍합살맑은국 ㉕	홍합, 생것	9.75	0	
			무, 조선무, 생것	5.2	0	
			파, 생것	1.3	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.33	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
			소금	0.13	0	
		(유아)미나리닭불고기 ㉖㉗㉘	닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	13	0	
			닭고기, 넓적다리(껍질 제거), 생것	13	0	
			미나리, 물미나리, 생것	5.2	0	
			양파, 생것	3.25	0	
			간장, 개량, 양조	0.65	0	
			굴 소스	0.65	0	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.65	0	
			참기름	0.65	0	
			식용유	0.65	0	
			설탕, 백설탕	0.07	0	
		(유아)유자무조림 ㉙㉚	무, 조선무, 생것	22.75	0	
			유자 농축액, 당절임	1.95	0	
			파_대파_생것	1.3	0	
			간장, 개량, 양조	0.97	0	
			마늘, 생것	0.33	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
		(유아)백김치	김치, 백김치	13	0	-
	오후간식	(유아간식)삼색꼬마김밥(햄제외) ㉛	멥쌀, 백미, 생것	16.25	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.
			달걀, 생것	6.5	0	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	0	
			시금치, 생것	3.25	0	
			김, 김밥용김, 말린것	0.65	0	
			참기름	0.65	0	
			식용유	0.33	0	
			소금, 천일염	0.13	0	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.13	0	
		(유아)우유100 ㉜	우유	100	0	

23[월]	오전간식	(유아죽)배추된장죽 ⑤⑥	몹살_백미_생것	13	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 백미는 불리고, 배추는 잘게 썬다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 백미를 달달 볶다가 배추와 다진마늘을 넣고 볶는다. 4. 3에 육수와 된장을 넣고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다.
			배추_생것	9.75	0	
			된장_재래	1.3	0	
			참기름	1.3	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
	점심	(유아)백미밥	몹살_백미_생것	35.75	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.
		(유아)쇠고기뭇국 ⑤⑥⑩	소고기, 한우(1등급), 양지(양지머리), 생것	9.75	0	
			무, 조선무, 생것	6.5	0	
			파_대파_생것	1.3	0	
			간장_재래	0.97	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.65	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			참기름	0.65	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
		(유아)어묵볶음 ⑤⑥	어묵, 튀긴것	22.75	0	1. 어묵, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. 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	3.9	0	
			당근_뿌리_생것	1.95	0	
			간장, 개량, 양조	0.65	0	
			올리고당	0.65	0	
			참기름	0.65	0	
			식용유	0.65	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	0	
		(유아)애호박나물(소금)	참깨_흰깨_볶은것	0.07	0	1. 애호박은 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 2. 냄비에 들기름을 두르고 애호박을 볶다가 다진마늘, 소금, 적당량의 물을 넣고 자작하게 익힌다. 3. 애호박이 부드러워지면 대파를 넣고 잠시 더 익힌 뒤 깨를 뿌린다.
			호박_애호박_생것	19.5	0	
			들기름	0.65	0	
			파_대파_생것	0.65	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	0	
			소금	0.13	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.07	0	
		(유아)백김치	김치, 백김치	13	0	-
	오후간식	(유아)사과	사과, 부사(후지), 생것	65	0	
		(유아)우유100 ②	우유	100	0	

24[화]	오전간식	(유아죽)채소죽(애,당,양)	맵쌀_백미_생것	13	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	3.25	0	
			당근_뿌리_생것	1.95	0	
			양파_생것	1.95	0	
			참기름	1.3	0	
			소금_천일염	0.13	0	
	점심	(유아)백미밥	맵쌀_백미_생것	35.75	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 황태채는 가시를 제거하고 씻은 뒤 적당한 길이로 썬다. 3. 두부는 각둑 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.
		(유아)황태두부국 ㉔	두부	6.5	0	
			무, 조선했, 생것	6.5	0	
			명태, 황태, 말린것	1.95	0	
			들기름	0.97	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			파_대파_생것	0.65	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
			소금_천일염	0.13	0	
		(유아)메추리알장조림 ㉔㉕㉖	메추리알, 생것	32.5	0	
			간장, 개량, 양조	1.3	0	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.33	0	
			참기름	0.33	0	
			설탕_백설탕	0.13	0	
(유아)김가루깨무침 ㉔㉕	김, 돌김, 말린것	1.3	0			
	간장, 개량, 양조	0.65	0			
	마늘, 깬마늘, 생것	0.33	0			
	참기름	0.33	0			
	참깨_흰깨_볶은것	0.33	0			
(유아)백김치	김치, 백김치	13	0	-		
오후간식	(유아간식)달지않은시리얼	시리얼, 현미	13	0		
	(유아)우유100 ㉔	우유	100	0		

25[수]	오전간식	(유아족)표고버섯죽	멥쌀_백미_생것	13	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 때 까지 끓인다. 3. 쌀알이 퍼지면 소금으로 간을 한다.
			표고버섯, 배지재배, 생것	5.2	0	
			당근_뿌리_생것	1.95	0	
			양파_생것	1.95	0	
			참기름	1.3	0	
			소금_천일염	0.13	0	
	점심	(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	35.75	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.
		(유아)다시마뽕국 ⑤⑥	무, 조선무, 생것	13	0	
			다시마, 말린것	3.25	0	
			간장_재래	0.65	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			파_대파_생것	0.65	0	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.33	0	
		(유아)쇠불고기(양,당,파) ⑤⑥⑬	소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것	26	0	
			양파_생것	6.5	0	
			당근_뿌리_생것	3.25	0	
			파_대파_생것	1.95	0	
			간장, 개량, 양조	1.3	0	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.65	0	
			올리고당	0.65	0	
			참기름	0.65	0	
			설탕_백설탕	0.13	0	
		(유아)감자채볶음 ⑤	감자, 대지, 생것	19.5	0	
			당근_뿌리_생것	3.25	0	
			식용유	1.3	0	
			참기름	0.33	0	
			소금_천일염	0.2	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.07	0	
		(유아)백김치	김치, 백김치	13	0	-
	오후간식	(유아)배	배_신고_생것	65	0	
		(유아)우유100 ②	우유	100	0	

26[목]	오전간식	(유아족)깨죽	멥쌀_백미_생것	13	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	1.95	0	
			양파_생것	1.95	0	
			참깨_흰깨_볶은것	1.95	0	
			참기름	1.3	0	
			소금_천일염	0.13	0	
	점심	(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	35.75	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.
		(유아)시금치된장국 ⑤⑥	시금치_생것	9.75	0	
			무, 조선무, 생것	5.2	0	
			된장, 개량	1.3	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			파, 생것	0.65	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
		(유아)닭살장조림 ⑤⑥⑬	닭고기, 가슴, 생것	32.5	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.
			파_대파_생것	1.95	0	
			간장, 개량, 양조	1.3	0	
			마늘, 생것	0.65	0	
			올리고당	0.65	0	
			참기름	0.65	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
		(유아)연두부/양념장 ⑤⑥	두부, 연두부	32.5	0	
			간장_재래	1.3	0	
			참기름	0.65	0	
			파, 생것	0.65	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	0	
		(유아)백김치	김치, 백김치	13	0	-
	오후간식	(유아간식)채소주먹밥 ⑤⑥	멥쌀, 백미, 생것	16.25	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	1.95	0	
			양파, 생것	1.95	0	
			호박, 애호박, 생것	1.95	0	
			간장, 개량, 양조	1.3	0	
			참기름	0.65	0	
			식용유	0.65	0	
			소금, 천일염	0.13	0	
			참깨, 검은깨, 볶은것	0.13	0	
		(유아)우유100 ②	우유	100	0	

27[금]	오전간식	(유아족)치즈당근죽 ②	멤쌀_백미_생것	13	0	1. 백미는 불리고, 당근과 양파는 다진다. 2. 유아치즈는 작게 썬다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 당근, 양파를 달달 볶다가 적당량의 물을 부어 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 4. 쌀알이 퍼지면 불을 끄고 유아치즈를 넣어 녹인 뒤 소금으로 간을 한다.
			치즈, 체다	6.5	0	
			당근_뿌리_생것	3.25	0	
			양파_생것	1.95	0	
			참기름	1.3	0	
			소금_천일염	0.13	0	
	점심	(유아)백미밥	멤쌀_백미_생것	35.75	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	13	0	
			양파_생것	3.25	0	
			간장_재래	0.65	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			파_대파_생것	0.65	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0	
		(유아)완자전 ①⑤⑥⑩	다시마, 말린것	0.13	0	
			돼지고기_앞다리(앞다리살)_생것	22.75	0	
			두부	6.5	0	
			양파_생것	3.9	0	
			달걀, 생것	3.25	0	
			당근_뿌리_생것	1.95	0	
			식용유	1.95	0	
			밀, 중력밀가루	1.3	0	
			파_대파_생것	1.3	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0	
		(유아)참나물무침 ⑤⑥	소금_천일염	0.13	0	1. 참나물은 적당한 길이로 썰어 데친 뒤 찬물에 행귀 물기를 제거한다. 2. 대파는 다진다. 3. 참나물, 다진대파, 국간장, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.
			참나물_재배_생것	22.75	0	
			파_대파_생것	0.65	0	
			참기름	0.33	0	
			간장_재래	0.13	0	
			소금_천일염_가는소금	0.07	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.07	0	
		(유아)백김치	김치, 백김치	13	0	-
	오후간식	(유아)딸기	딸기, 개량종, 생것	65	0	
		(유아)우유100 ②	우유	100	0	

28[토]	오전간식	(유아족)녹두죽	멥쌀_백미_생것	13	0	1. 백미와 녹두는 불린다. 2. 녹두는 꼭 삶아서 체에 밭쳐 으갠다. 3. 냄비에 백미와 적당한량의 물을 넣고 쌀알이 퍼질 때까지 끓이다가 2의 녹두를 넣고 끓인다. 4. 설탕과 소금으로 간을 한다.
			녹두_말린것	5.2	0	
			설탕_백설탕	0.13	0	
			소금_천일염	0.13	0	
	점심	(유아)돼지고기하이라이스 ⑤⑥⑩⑫	멥쌀_백미_생것	32.5	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	13	0	
			감자, 대지, 생것	6.5	0	
			당근_뿌리_생것	6.5	0	
			양파_생것	6.5	0	
			하이라이스, 가루	5.2	0	
			식용유	1.3	0	
			소금_천일염	0.13	0	
		(유아)두부탕국 ⑤⑥	두부	13	0	1. 적당한량의 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, 조선무, 생것	6.5	0	
			간장_재래	0.65	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			참기름	0.65	0	
			파_대파_생것	0.65	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
			소금_천일염	0.13	0	
		(유아)얼갈이나물 ⑤⑥	얼갈이배추_생것	22.75	0	1. 얼갈이는 데친 뒤 찬물에 행궤 물기를 제거하고 잘게 썬다. 2. 대파는 다진다. 3. 얼갈이, 다진대파, 국간장, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.
			참기름	0.65	0	
			파_대파_생것	0.65	0	
			간장_재래	0.13	0	
			소금	0.07	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.07	0	
		(유아)깍두기 ⑨	김치, 깍두기	13	0	
	오후간식	(유아간식)애호박채전 ①⑤⑥	호박_애호박_생것	19.5	0	1. 애호박, 양파는 채 썬다. 2. 그릇에 1의 재료와 달걀, 밀가루, 소금, 적당한량의 물을 넣어 반죽한다. 3. 팬에 식용유를 두르고 2의 반죽을 적당한 덩어 노릇하게 굽는다.
			밀, 중력밀가루	6.5	0	
			달걀, 생것	5.2	0	
			양파_생것	3.25	0	
			식용유	1.95	0	
			소금_천일염_소금꽃	0.07	0	
		(유아)우유100 ②	우유	100	0	