

[2026년2월 시간연장형]

## 2월 조리법

3-5세 시간연장형



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

급식인원(명)

3-5세

교사

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

\* 조리법에 표시된 식품 알레르기 유발물질 번호는 식생활안전관리원에서 제공하는 식재료 데이터베이스 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] | 저녁 | 콩나물밥/양념장 ⑤⑥  | 멥쌀, 백미, 생것               | 50      | 0      | 1. 백미와 콩나물은 깨끗이 씻어 밥을 짓는다.<br>2. 대파는 다져서 진간장, 참기름, 설탕, 깨소금을 섞어 양념장을 만든다.<br>3. 콩나물밥에 2의 양념장을 곁들인다.<br><br>Tip. 콩나물밥을 할 때는 평소보다 물 양을 줄이세요.                                       |
|       |    |              | 콩나물, 생것                  | 30      | 0      |   |
|       |    |              | 간장, 개량, 양조               | 3       | 0      |   |
|       |    |              | 참기름                      | 2.5     | 0      |   |
|       |    |              | 파, 대파, 생것                | 2       | 0      |   |
|       |    |              | 깨소금, 가루, 볶은것             | 0.2     | 0      |   |
|       |    |              | 설탕, 백설탕                  | 0.2     | 0      |   |
|       |    | 들깨배춧국 ⑤⑥     | 배추_생것                    | 20      | 0      | 1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 배추와 무는 적당한 길이로 썰고 대파는 송송 썬다.<br>3. 육수에 다진마늘, 무, 배추를 넣고 끓인다.<br>4. 배추가 부드러워지면 국간장과 소금으로 간을 한다.<br>5. 들깨가루와 대파를 넣고 한소끔 끓인다.                   |
|       |    |              | 무, 조선무, 생것               | 8       | 0      |   |
|       |    |              | 들깨_말린것                   | 1       | 0      |   |
|       |    |              | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것         | 1       | 0      |   |
|       |    |              | 파_대파_생것                  | 1       | 0      |   |
|       |    |              | 간장_재래                    | 0.5     | 0      |   |
|       |    |              | 마늘, 깐마늘, 생것              | 0.5     | 0      |   |
|       |    |              | 다시마, 말린것                 | 0.2     | 0      |   |
|       |    |              | 소금, 천일염                  | 0.2     | 0      |   |
| 03[화] | 저녁 | 쇠고기감자볶음밥 ⑤⑥⑬ | 멥쌀_백미_생것                 | 40      | 0      | 1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다.<br>2. 쇠고기는 진간장, 다진마늘, 참기름, 후추로 밑간을 한다.<br>3. 감자는 나박썰어 찬물에 담가 전분을 제거한다.<br>4. 팬에 2의 쇠고기, 대파를 볶다가 식용유를 두르고 감자를 넣고 볶는다.<br>5. 4에 밥, 참기름, 진간장을 넣고 골고루 볶는다. |
|       |    |              | 소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것 | 20      | 0      |   |
|       |    |              | 감자, 대지, 생것               | 7       | 0      |   |
|       |    |              | 간장, 개량, 양조               | 2.5     | 0      |   |
|       |    |              | 참기름                      | 1.5     | 0      |   |
|       |    |              | 파, 생것                    | 1.5     | 0      |   |
|       |    |              | 식용유                      | 1       | 0      |   |
|       |    |              | 마늘, 깐마늘, 생것              | 0.3     | 0      |   |
|       |    | 미역국 ⑤⑥       | 간장_재래                    | 2       | 0      | 1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 건미역은 충분히 불려서 여러 번 문질러 씻은 뒤 적당한 크기로 썬다.<br>3. 냄비에 참기름을 두르고 미역과 국간장을 넣고 달달 볶는다.<br>4. 3에 육수를 붓고 푹 끓인다.  |
|       |    |              | 참기름                      | 2       | 0      |   |
|       |    |              | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것         | 1       | 0      |   |
|       |    |              | 미역, 말린것                  | 1       | 0      |   |
|       |    |              | 다시마, 말린것                 | 0.2     | 0      |   |
|       |    |              |                          |         |        |   |

|       |    |              |                          |     |   |   |
|-------|----|--------------|--------------------------|-----|---|---|
| 04[수] | 저녁 | 닭칼국수 ⑥⑯      | 국수_칼국수_생것                | 60  | 0 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 닭고기는 깨끗이 손질하고 육수용 대파, 청주와 적당량의 물을 넣어 푹 끓인다.</li> <li>2. 애호박, 당근은 채 썰고 대파는 송송 썬다.</li> <li>3. 끓인 닭고기는 건져내어 찢고, 육수용 대파는 건져낸다.</li> <li>4. 육수에 칼국수면, 애호박, 당근, 다진마늘을 넣고 끓으면 닭고기, 대파를 넣은 뒤 소금, 후추로 간을 한다.</li> </ol>                             |
|       |    |              | 닭고기, 다리, 생것              | 20  | 0 |   |
|       |    |              | 닭고기_가슴(껍질 제거)_생것         | 20  | 0 |   |
|       |    |              | 호박_애호박_생것                | 6   | 0 |   |
|       |    |              | 당근_뿌리_생것                 | 3   | 0 |   |
|       |    |              | 파, 생것                    | 3   | 0 |   |
|       |    |              | 마늘, 깎마늘, 생것              | 1.5 | 0 |   |
|       |    |              | 소금_천일염                   | 0.2 | 0 |   |
| 05[목] | 저녁 | 채소밥전 ①⑤⑥     | 멥쌀_백미_생것                 | 40  | 0 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다.</li> <li>2. 달걀은 그릇에 풀고, 당근과 양파는 다진다.</li> <li>3. 식용유를 두른 팬에 당근과 양파를 볶아낸다.</li> <li>4. 육수에 3의 채소, 진간장, 참기름, 깨를 넣어 끓고루 버무린 뒤 동글납작하게 빚는다.</li> <li>5. 4에 달걀물을 입혀 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.</li> </ol>                         |
|       |    |              | 달걀, 생것                   | 25  | 0 |   |
|       |    |              | 당근_뿌리_생것                 | 5   | 0 |   |
|       |    |              | 양파_생것                    | 5   | 0 |   |
|       |    |              | 간장, 개량, 양조               | 2   | 0 |   |
|       |    |              | 참기름                      | 1   | 0 |   |
|       |    |              | 식용유                      | 1   | 0 |   |
|       |    |              | 참깨_흰깨_볶은것                | 0.3 | 0 |   |
|       |    | 유붓국 ⑤⑥       | 두부, 유부                   | 5   | 0 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 적당량의 물에 멸치, 건다시마, 무, 양파로 육수를 낸다.</li> <li>2. 유부는 한 번 데친 뒤 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다.</li> <li>3. 육수에 데친 유부, 대파를 넣고 한소끔 끓인 뒤 국간장으로 간을 한다.</li> </ol>   |
|       |    |              | 무, 조선무, 생것               | 3   | 0 |   |
|       |    |              | 양파_생것                    | 3   | 0 |   |
|       |    |              | 간장_재래                    | 1   | 0 |   |
|       |    |              | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것         | 1   | 0 |   |
|       |    |              | 파_대파_생것                  | 1   | 0 |   |
|       |    |              | 다시마, 말린것                 | 0.2 | 0 |   |
|       |    |              | 멥쌀_백미_생것                 | 40  | 0 |   |
| 06[금] | 저녁 | 쇠고기청경채덮밥 ⑤⑥⑯ | 소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것 | 20  | 0 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다.</li> <li>2. 쇠고기는 소금과 후추로 밑간을 한다.</li> <li>3. 청경채, 당근, 양파는 작게 썬다.</li> <li>4. 식용유를 두른 팬에 다진 마늘을 볶다가 2의 쇠고기, 청경채, 양파, 당근을 넣어 볶는다.</li> <li>5. 4에 전분물(전분:물 1:1)을 넣어 농도를 맞춘다.</li> <li>6. 그릇에 밥을 담은 후 5를 얹어낸다.</li> </ol> |
|       |    |              | 청경채_생것                   | 20  | 0 |   |
|       |    |              | 당근_뿌리_생것                 | 5   | 0 |   |
|       |    |              | 양파_생것                    | 5   | 0 |   |
|       |    |              | 식용유                      | 3   | 0 |   |
|       |    |              | 마늘, 깎마늘, 생것              | 1   | 0 |   |
|       |    |              | 전분, 감자, 가루               | 0.5 | 0 |   |
|       |    |              | 소금_천일염_가는소금              | 0.2 | 0 |   |
|       |    | 미소된장국 ⑤⑥     | 미소된장, 개량                 | 4   | 0 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 냄비에 물을 붓고 미소된장을 풀고 끓인다.</li> <li>2. 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.</li> <li>3. 1에 2를 넣고 끓인다.</li> </ol>   |
|       |    |              | 파, 생것                    | 3   | 0 |   |
|       |    |              | 마늘, 깎마늘, 생것              | 0.5 | 0 |   |
|       |    |              |                          |     |   |   |

|       |    |                |                   |     |   |  |
|-------|----|----------------|-------------------|-----|---|--|
| 09[월] | 저녁 | 돼지고기굴소스볶음밥 ⑤⑩⑩ | 멥쌀_백미_생것          | 40  | 0 | 1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다.<br>2. 돼지고기는 다진마늘, 소금, 후추로 밑간을 하고, 양파, 당근, 대파는 다진다.<br>3. 팬에 식용유를 두르고 대파를 볶다가 돼지고기를 볶는다.<br>4. 돼지고기가 익으면 양파, 당근을 넣고 볶는다.<br>5. 4에 밥, 굴소스, 참기름을 넣고 골고루 볶는다. |
|       |    |                | 돼지고기_앞다리(앞다리살)_생것 | 20  | 0 |  |
|       |    |                | 당근_뿌리_생것          | 5   | 0 |  |
|       |    |                | 양파_생것             | 5   | 0 |  |
|       |    |                | 굴_소스              | 2   | 0 |  |
|       |    |                | 참기름               | 1   | 0 |  |
|       |    |                | 식용유               | 1   | 0 |  |
|       |    |                | 파_대파_생것           | 1   | 0 |  |
|       |    |                | 마늘, 깬마늘, 생것       | 0.5 | 0 |  |
|       |    |                | 소금_천일염            | 0.2 | 0 |  |
|       |    | 무챜국 ⑤⑥         | 무, 조선무, 생것        | 25  | 0 | 1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 무는 짧게 채 썰고, 대파는 송송 썬다.<br>3. 냄비에 참기름을 두르고 무와 다진마늘을 넣고 달달 볶다가 육수를 붓고 끓인다.<br>4. 국간장과 소금으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다.                                 |
|       |    |                | 파, 생것             | 2   | 0 |  |
|       |    |                | 간장_재래             | 1   | 0 |  |
|       |    |                | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것  | 1   | 0 |  |
|       |    |                | 참기름               | 1   | 0 |  |
|       |    |                | 마늘, 깬마늘, 생것       | 0.5 | 0 |  |
|       |    |                | 다시마, 말린것          | 0.2 | 0 |  |
| 10[화] | 저녁 | 단호박영양밥/양념장 ⑤⑥  | 소금                | 0.1 | 0 | 1. 백미와 찹쌀은 불린다.<br>2. 단호박과 고구마는 작게 깍둑 썰고, 대파는 다진다.<br>3. 다진대파, 진간장, 참기름, 설탕, 깨를 섞어 양념장을 만든다.<br>4. 백미와 찹쌀에 단호박, 고구마를 얹어 밥을 짓는다.<br>5. 단호박영양밥에 3의 양념장을 곁들인다.                        |
|       |    |                | 멥쌀_백미_생것          | 20  | 0 |  |
|       |    |                | 찹쌀, 백미, 생것        | 20  | 0 |  |
|       |    |                | 호박, 단호박, 생것       | 20  | 0 |  |
|       |    |                | 고구마_분질(밤) 고구마_생것  | 10  | 0 |  |
|       |    |                | 간장, 개량, 양조        | 3   | 0 |  |
|       |    |                | 파, 생것             | 3   | 0 |  |
|       |    |                | 참기름               | 2   | 0 |  |
|       |    | 김치찌개 ⑤⑥⑨       | 참깨_흰깨_볶은것         | 0.2 | 0 | 1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 두부와 양파는 적당한 크기로 썰고, 배추김치는 양념을 덜어낸 뒤 작게 찢는다.<br>3. 냄비에 다진마늘, 배추김치, 양파를 넣고 볶다가 육수를 부어 푹 끓인다.<br>4. 국간장으로 간을 하고, 두부를 넣어 끓인다.                       |
|       |    |                | 설탕_백설탕            | 0.1 | 0 |  |
|       |    |                | 김치, 배추 김치         | 25  | 0 |  |
|       |    |                | 두부                | 15  | 0 |  |
|       |    |                | 양파, 생것            | 5   | 0 |  |
|       |    |                | 마늘, 깬마늘, 생것       | 1   | 0 |  |
|       |    |                | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것  | 1   | 0 |  |
|       |    |                | 간장, 재래            | 0.5 | 0 |  |
|       |    |                | 다시마, 말린것          | 0.2 | 0 |  |

|       |    |            |                  |     |   |   |
|-------|----|------------|------------------|-----|---|---|
| 11[수] | 저녁 | 꼬마김밥 ⑤⑩⑬   | 멥쌀_백미_생것         | 40  | 0 | 1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다.<br>2. 당근과 단무지는 가는 스틱으로 썬다.<br>3. 달걀은 지단을 만들어 채 썬다.<br>4. 팬에 식용유를 약간 두르고 당근을 볶아낸다.<br>5. 시금치는 데쳐서 행군 뒤 물기를 제거한 후 소금과 참기름을 넣고 무친다.<br>6. 밥에 소금, 참기름, 깨를 넣어 버무린다.<br>7. 김밥김에 밥을 깔고 달걀, 당근, 단무지, 시금치를 넣고 만 뒤 적당한 크기로 썬다. |
|       |    |            | 단무지, 염절임         | 20  | 0 |   |
|       |    |            | 달걀, 생것           | 20  | 0 |   |
|       |    |            | 당근_뿌리_생것         | 20  | 0 |   |
|       |    |            | 시금치_생것           | 20  | 0 |   |
|       |    |            | 참기름              | 3   | 0 |   |
|       |    |            | 김, 김밥용김, 말린것     | 2   | 0 |   |
|       |    |            | 소금_천일염           | 0.5 | 0 |   |
|       |    |            | 참깨_흰깨_볶은것        | 0.5 | 0 |   |
|       |    |            | 식용유              | 0.5 | 0 |   |
|       |    | 콩나물국 ⑤     | 콩나물_생것           | 10  | 0 | 1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 콩나물은 반으로 썰고, 무는 채 썰고, 대파는 송송 썬다.<br>3. 육수에 다진마늘, 콩나물, 무를 넣고 끓인다.<br>4. 소금으로 간을 한 뒤 대파를 넣고 한소끔 끓인다.  |
|       |    |            | 무, 조선무, 생것       | 8   | 0 |   |
|       |    |            | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것 | 1   | 0 |   |
|       |    |            | 파_대파_생것          | 1   | 0 |   |
|       |    |            | 마늘, 깎마늘, 생것      | 0.5 | 0 |   |
|       |    |            | 다시마, 말린것         | 0.2 | 0 |   |
|       |    |            | 소금_천일염           | 0.2 | 0 |   |
| 12[목] | 저녁 | 닭갈비덮밥 ⑤⑥⑩  | 멥쌀_백미_생것         | 40  | 0 | 1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다.<br>2. 닭고기, 당근, 양파는 적당한 크기로 썬다.<br>3. 다진마늘, 진간장, 올리브오일, 참기름, 설탕, 후추, 청주, 적당한량의 물을 섞어 양념장을 만들고 닭고기를 재운다.<br>4. 팬에 식용유를 두르고 당근, 양파, 다진마늘을 볶다가 3의 닭고기를 넣어 달달 볶는다.<br>5. 그릇에 밥을 담고 4를 얹어낸다.                               |
|       |    |            | 닭고기_가슴(껍질 제거)_생것 | 20  | 0 |   |
|       |    |            | 당근_뿌리_생것         | 5   | 0 |   |
|       |    |            | 양파_생것            | 5   | 0 |   |
|       |    |            | 간장, 개량, 양조       | 2   | 0 |   |
|       |    |            | 마늘, 깎마늘, 생것      | 1   | 0 |   |
|       |    |            | 올리브오일            | 1   | 0 |   |
|       |    |            | 참기름              | 1   | 0 |   |
|       |    |            | 식용유              | 1   | 0 |   |
|       |    |            | 설탕_백설탕           | 0.3 | 0 |   |
|       |    | 두부애호박국 ⑤⑥⑨ | 호박, 애호박, 생것      | 20  | 0 | 1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 애호박은 적당한 크기로 썰고, 두부는 깍둑썰기하고, 대파는 송송 썬다.<br>3. 육수에 다진마늘, 애호박, 두부, 새우젓, 국간장을 넣고 끓인다.<br>4. 재료가 익으면 대파를 넣고 한소끔 끓인다.  |
|       |    |            | 두부               | 15  | 0 |   |
|       |    |            | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것 | 1   | 0 |   |
|       |    |            | 새우젓, 오젓, 토굴, 염절임 | 1   | 0 |   |
|       |    |            | 파, 대파, 생것        | 1   | 0 |   |
|       |    |            | 간장, 재래           | 0.5 | 0 |   |
|       |    |            | 마늘, 깎마늘, 생것      | 0.5 | 0 |   |
|       |    |            | 다시마, 말린것         | 0.2 | 0 |   |

|       |    |                |                          |     |   |   |
|-------|----|----------------|--------------------------|-----|---|---|
| 13[금] | 저녁 | 쇠고기브로콜리주먹밥 ⑤⑥⑩ | 멥쌀_백미_생것                 | 45  | 0 | 1. 백미는 불려서 고슬하게 밥을 짓는다.<br>2. 쇠고기는 다져서 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 후추로 밑간한다.<br>3. 브로콜리, 당근, 양파는 잘게 다진다.<br>4. 식용유를 두른 팬에 쇠고기를 볶다가 3의 재료를 넣고 더 볶는다.<br>5. 밥은 고슬고슬하게 하여 4의 재료와 참기름, 깨소금을 넣고 주먹밥을 만든다.  |
|       |    |                | 소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것 | 15  | 0 |   |
|       |    |                | 브로콜리                     | 12  | 0 |   |
|       |    |                | 당근                       | 7   | 0 |   |
|       |    |                | 양파_생것                    | 7   | 0 |   |
|       |    |                | 간장, 개량, 양조               | 2   | 0 |   |
|       |    |                | 식용유                      | 1.5 | 0 |   |
|       |    |                | 깨소금_가루_볶은것               | 1   | 0 |   |
|       |    |                | 마늘                       | 1   | 0 |   |
|       |    |                | 설탕_백설탕                   | 1   | 0 |   |
|       |    |                | 참기름                      | 1   | 0 |   |
|       |    | 우동국물 ⑤⑥        | 무, 조선무, 생것               | 5   | 0 | 1. 냄비에 물, 멸치, 건다시마, 무를 넣고 육수를 끓인다.<br>2. 육수가 완성되면 멸치, 건다시마, 무를 건져내고 간장, 다진마늘을 넣어 간을 한다.<br>3. 마지막으로 김가루를 얹어 마무리한다.  |
|       |    |                | 간장, 개량, 산분해              | 1   | 0 |   |
|       |    |                | 다시마, 말린것                 | 1   | 0 |   |
|       |    |                | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것         | 1   | 0 |   |
|       |    |                | 마늘, 깬마늘, 생것              | 0.5 | 0 |   |
|       |    |                | 김, 참김, 구운것               | 0.3 | 0 |   |
| 19[목] | 저녁 | 유부초밥 ⑤         | 멥쌀_백미_생것                 | 40  | 0 | 1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다.<br>2. 당근, 양파는 다져서 식용유를 두른 팬에 볶아낸다.<br>3. 식초, 설탕, 소금, 소량의 물을 섞어 단춧물을 만든다.<br>4. 밥에 2의 채소, 단춧물, 검은깨를 넣어 골고루 섞은 뒤 유부에 넣어 채운다.   |
|       |    |                | 두부, 유부                   | 10  | 0 |   |
|       |    |                | 양파_생것                    | 5   | 0 |   |
|       |    |                | 당근_뿌리_생것                 | 3   | 0 |   |
|       |    |                | 설탕_백설탕                   | 1   | 0 |   |
|       |    |                | 식초, 양조                   | 1   | 0 |   |
|       |    |                | 식용유                      | 1   | 0 |   |
|       |    |                | 소금                       | 0.5 | 0 |   |
|       |    |                | 참깨_검정깨_볶은것               | 0.2 | 0 |   |
|       |    | 북엇국            | 무, 조선무, 생것               | 10  | 0 | 1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 북어채는 가시를 제거하고 씻은 뒤 적당한 길이로 썬다.<br>3. 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다.<br>4. 냄비에 참기름을 두르고 북어채와 무를 달달 볶다가 육수를 붓고 끓인다.<br>5. 국물이 우러나면 소금으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다.<br><br>Tip. 1-2세는 북어채를 믹서기에 갈아서 북어가루로 사용하셔도 됩니다. |
|       |    |                | 명태, 북어, 말린것              | 3   | 0 |   |
|       |    |                | 참기름                      | 1.5 | 0 |   |
|       |    |                | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것         | 1   | 0 |   |
|       |    |                | 파_대파_생것                  | 1   | 0 |   |
|       |    |                | 다시마, 말린것                 | 0.2 | 0 |   |
|       |    |                | 소금_천일염                   | 0.2 | 0 |   |

|       |    |              |                          |     |   |  |
|-------|----|--------------|--------------------------|-----|---|--|
| 20[금] | 저녁 | 닭가슴살짜장밥 ⑤⑮   | 멥쌀, 백미, 생것               | 50  | 0 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.</li> <li>2. 닭고기는 적당한 크기로 썬다.</li> <li>3. 감자, 양배추와 양파는 적당한 크기로 썬다.</li> <li>4. 닭고기, 감자, 양배추와 양파는 식용유 두른 팬에 볶는다.</li> <li>5. 춘장을 넣고 볶은 후 물을 부어 끓인다.</li> <li>6. 전분과 물을 1:1 비율로 섞어 넣는다.</li> <li>7. 설탕으로 간을 하고 적당한 농도가 날 때까지 끓인다.</li> <li>8. 완성된 짜장은 밥에 얹어 제공한다.</li> </ol> |
|       |    |              | 닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것       | 20  | 0 |  |
|       |    |              | 춘장                       | 10  | 0 |  |
|       |    |              | 감자, 대지, 생것               | 5   | 0 |  |
|       |    |              | 양배추, 생것                  | 5   | 0 |  |
|       |    |              | 양파, 생것                   | 5   | 0 |  |
|       |    |              | 설탕, 백설탕                  | 2   | 0 |  |
|       |    |              | 전분, 감자, 가루               | 2   | 0 |  |
|       |    |              | 식용유                      | 2   | 0 |  |
|       |    | 단무지 ⑬        | 단무지, 염절임                 | 30  | 0 |  |
| 23[월] | 저녁 | 쇠고기오이볶음밥 ⑤⑮⑯ | 멥쌀, 일미버, 백미, 생것          | 40  | 0 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다.</li> <li>2. 쇠고기는 핏물을 제거하고 적당한 크기로 썬다.</li> <li>3. 오이, 양파, 대파를 다진다.</li> <li>4. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘, 2의 쇠고기를 넣고 볶다가 3의 채소를 넣어 볶는다.</li> <li>5. 쇠고기가 익으면 1과 굴소스, 참기름을 넣어 골고루 버무리며 볶는다.</li> </ol>   |
|       |    |              | 소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것 | 20  | 0 |  |
|       |    |              | 오이_개량종_생것                | 10  | 0 |  |
|       |    |              | 파, 생것                    | 3   | 0 |  |
|       |    |              | 굴 소스                     | 2   | 0 |  |
|       |    |              | 양파_생것                    | 2   | 0 |  |
|       |    |              | 식용유                      | 1   | 0 |  |
|       |    |              | 마늘, 생것                   | 0.3 | 0 |  |
|       |    |              | 참기름                      | 0.3 | 0 |  |
|       |    | 달걀팟국 ①⑤⑥     | 달걀, 생것                   | 20  | 0 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.</li> <li>2. 달걀은 그릇에 풀고, 대파는 송송 썬다.</li> <li>3. 육수에 다진마늘을 넣고 끓인 뒤 달걀물을 푼다.</li> <li>4. 3에 대파를 넣고, 국간장으로 간을 한다.</li> </ol>   |
|       |    |              | 파_대파_생것                  | 3   | 0 |  |
|       |    |              | 간장_재래                    | 1   | 0 |  |
|       |    |              | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것         | 1   | 0 |  |
|       |    |              | 마늘, 깬마늘, 생것              | 0.5 | 0 |  |
|       |    |              | 다시마, 말린것                 | 0.2 | 0 |  |
|       |    |              |                          |     |   |  |
|       |    |              |                          |     |   |  |
| 24[화] | 저녁 | 두부채소주먹밥 ⑤    | 멥쌀, 백미, 생것               | 40  | 0 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다.</li> <li>2. 두부는 살짝 데쳐 물기를 제거한 후 으깨고, 당근과 양파는 다진다.</li> <li>3. 식용유를 두른 팬에 당근, 양파를 넣고 볶는다.</li> <li>4. 그릇에 밥과 두부, 3의 채소, 참기름, 소금, 후추를 넣고 골고루 섞어 적당한 크기로 주먹밥을 만든다.</li> </ol>   |
|       |    |              | 두부                       | 20  | 0 |  |
|       |    |              | 당근_뿌리_생것                 | 7   | 0 |  |
|       |    |              | 양파_생것                    | 7   | 0 |  |
|       |    |              | 참기름                      | 1   | 0 |  |
|       |    |              | 식용유                      | 1   | 0 |  |
|       |    |              | 소금                       | 0.5 | 0 |  |
|       |    | 감자양팟국 ⑤⑥     | 감자, 대지, 생것               | 15  | 0 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.</li> <li>2. 감자와 양파는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다.</li> <li>3. 냄비에 참기름을 두르고 다진마늘, 감자, 양파, 소금을 넣고 달달 볶다가 육수를 붓고 푹 끓인다.</li> <li>4. 국간장으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다.</li> </ol>  |
|       |    |              | 양파_생것                    | 10  | 0 |  |
|       |    |              | 간장_재래                    | 1   | 0 |  |
|       |    |              | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것         | 1   | 0 |  |
|       |    |              | 참기름                      | 1   | 0 |  |
|       |    |              | 파, 생것                    | 1   | 0 |  |
|       |    |              | 마늘, 깬마늘, 생것              | 0.5 | 0 |  |
|       |    |              | 다시마, 말린것                 | 0.2 | 0 |  |
|       |    |              | 소금                       | 0.1 | 0 |  |

|       |    |                |                  |     |   |  |
|-------|----|----------------|------------------|-----|---|--|
| 25[수] | 저녁 | 크로와상샌드위치 ①②⑤⑥⑫ | 빵, 버터 크로와상       | 30  | 0 | 1. 양상추는 적당한 크기로 자르고, 오이와 토마토는 얇게 썬다.<br>2. 달걀 팬에 크로와상을 앞뒤로 살짝 굽는다.<br>3. 구운 크로와상을 가로로 칼집내어 빵 속에 양상추, 오이, 토마토, 유아치즈를 넣고 마요네즈와 허니머스터드를 뿌린 후 덮는다.   |
|       |    |                | 양상추, 생것          | 5   | 0 |  |
|       |    |                | 오이, 다다기, 생것      | 5   | 0 |  |
|       |    |                | 토마토 생것           | 5   | 0 |  |
|       |    |                | 마요네즈, 난황         | 3   | 0 |  |
|       |    |                | 치즈, 체다           | 3   | 0 |  |
|       |    |                | 허니머스터드드레싱        | 0   | 0 |  |
|       |    | 우유100 ②        | 우유               | 100 | 0 |  |
| 26[목] | 저녁 | 닭고기리조또 ②⑤⑮     | 우유               | 50  | 0 | 1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다.<br>2. 닭고기는 작게 깍둑 썰어 소금과 후추로 밑간을 한다.<br>3. 당근, 양파는 작게 썬다.<br>4. 팬에 식용유를 약간 두르고 2의 닭고기를 볶아낸다.<br>5. 팬에 식용유를 두르고 당근, 양파, 소금, 후추를 넣고 볶는다.<br>6. 5에 밥을 넣고 볶다가 4의 닭고기, 우유, 적당량의 물을 넣고 약불에서 익힌다.<br>7. 6에 유아치즈를 넣고 섞는다.                                      |
|       |    |                | 멤쌀_백미_생것         | 40  | 0 |  |
|       |    |                | 닭고기_가슴(껍질 제거)_생것 | 20  | 0 |  |
|       |    |                | 양파_생것            | 7   | 0 |  |
|       |    |                | 당근_뿌리_생것         | 5   | 0 |  |
|       |    |                | 치즈, 체다           | 5   | 0 |  |
|       |    |                | 식용유              | 1   | 0 |  |
|       |    |                | 소금_천일염           | 0.5 | 0 |  |
| 27[금] | 저녁 | 데리야끼두부덮밥 ⑤⑥    | 두부               | 40  | 0 | 1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다.<br>2. 두부는 깍둑 썰고, 양파는 짧게 채 썬다.<br>3. 냄비에 옥수용 무와 대파, 다진마늘, 진간장, 올리고당, 설탕, 적당량의 물을 넣고 중약불에서 끓이다가 옥수용 무와 대파는 건져내고, 전분물(전분:물 1:1)로 농도를 조절하여 데리야끼소스를 만든다.<br>4. 식용유를 두른 팬에 두부를 굽다가 양파를 넣어 함께 볶는다.<br>5. 4에 3의 데리야끼소스를 넣어 자작하게 볶는다.<br>6. 그릇에 밥을 담고 5를 얹어낸다. |
|       |    |                | 멤쌀_백미_생것         | 40  | 0 |  |
|       |    |                | 간장, 개량, 양조       | 5   | 0 |  |
|       |    |                | 무, 조선무, 생것       | 5   | 0 |  |
|       |    |                | 양파_생것            | 5   | 0 |  |
|       |    |                | 파_대파_생것          | 5   | 0 |  |
|       |    |                | 올리고당             | 3   | 0 |  |
|       |    |                | 식용유              | 2   | 0 |  |
|       |    |                | 마늘, 깐마늘, 생것      | 1   | 0 |  |
|       |    | 얼갈이된장국 ⑤⑥      | 설탕_황설탕           | 0.5 | 0 | 1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 얼갈이와 무는 적당한 크기로 썰고 대파는 송송 썬다.<br>3. 육수에 무, 다진마늘, 된장을 넣고 끓인다.<br>4. 3에 얼갈이를 넣고 부드러워지면 대파를 넣어 한소끔 끓인다.   |
|       |    |                | 전분, 감자, 가루       | 0.2 | 0 |  |
|       |    |                | 얼갈이배추_생것         | 15  | 0 |  |
|       |    |                | 무, 조선무, 생것       | 8   | 0 |  |
|       |    |                | 된장_재래            | 2   | 0 |  |
|       |    |                | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것 | 1   | 0 |  |
|       |    |                | 파_대파_생것          | 1   | 0 |  |
|       |    |                | 마늘, 깐마늘, 생것      | 0.5 | 0 |  |
|       |    |                | 다시마, 말린것         | 0.2 | 0 |  |