

| [2026년3월 죽식형]  |      |                |                            |         | <div>수성구 어린이·사회복지급식관리지원센터</div> <div>Children and Social Welfare Meal Management Support Center</div>   |  |
|--|------|----------------|----------------------------|---------|---|--|
| <div>3월 조리법</div> <div>3-5세 식단</div>   |      |                |                            |         | <div>* 조리법에 표시된 식품 알레르기 유발물질 번호는 식생활안전관리원에서 제공하는 식재료 데이터를 기반으로 표시된 것으로, 식단표에 표시된 내용과 상이할 수 있습니다.</div> <div>알레르기 유발물질 번호는 식단표를 기준으로 확인하시되, 기관에서 사용하는 식재료에 따라 달라질 수 있으므로 반드시 확인 후 수정하여 사용하시기 바랍니다.</div> |  |
| <div>급식인원(명)</div> <div>3-5세교사</div> <div>※ 식수를 입력하면 제공량(g)이 자동 계산됩니다. (폐기량 미포함)</div> |      |                |                            |         |   |  |
| 날짜   | 끼니   | 음식명            | 식재료명                       | 식재료량(g) | 제공량(g)  | 조리방법   |
| 03[화]  | 오전간식 | (유아죽)달걀죽 ①     | 멥쌀_백미_생것                   | 20      | 0   | <div>1. 백미는 불리고 양파, 당근, 대파는 다진다.</div> <div>2. 달걀은 그릇에 푼다.</div> <div>3. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 양파, 당근, 대파를 달달 볶다가 적당한량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다.</div> <div>4. 쌀알이 퍼지면 2의 달걀물을 붓고 서서히 저은 뒤 소금으로 간을 한다.</div>                                 |
|  |      |                | 달걀, 생것                     | 15      | 0   |  |
|  |      |                | 당근_뿌리_생것                   | 3       | 0   |  |
|  |      |                | 양파_생것                      | 3       | 0   |  |
|  |      |                | 참기름                        | 2       | 0   |  |
|  |      |                | 파_대파_생것                    | 1       | 0   |  |
|  |      |                | 소금_천일염                     | 0.2     | 0   |  |
|  | 점심   | (유아)찹쌀밥        | 멥쌀_백미_생것                   | 50      | 0   | <div>1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.</div> <div>2. 무, 애호박, 양파는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다.</div> <div>3. 냄비에 참기름을 두르고 쇠고기를 넣고 볶다가 육수를 부어 끓인다.</div> <div>4. 3에 된장을 풀고 무와 다진마늘을 넣고 끓인다.</div> <div>5. 무가 반 이상 익으면 애호박, 양파, 대파를 넣고 끓인다.</div> |
|  |      | (유아)쇠고기된장국 ⑤⑥⑬ | 찹쌀, 백미, 생것                 | 5       | 0   |  |
|  |      |                | 소고기, 한우(1등급), 양지(양지머리), 생것 | 10      | 0   |  |
|  |      |                | 무, 조선무, 생것                 | 5       | 0   |  |
|  |      |                | 양파_생것                      | 5       | 0   |  |
|  |      |                | 호박_애호박_생것                  | 5       | 0   |  |
|  |      |                | 된장_재래                      | 2       | 0   |  |
|  |      |                | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것           | 1       | 0   |  |
|  |      |                | 참기름                        | 1       | 0   |  |
|  |      |                | 파_대파_생것                    | 1       | 0   |  |
|  |      |                | 마늘, 깬마늘, 생것                | 0.5     | 0   |  |
|  |      | (유아)들기름두부조림 ⑤⑥ | 다시마, 말린것                   | 0.2     | 0   |  |
|  |      |                | 두부                         | 50      | 0   |  |
|  |      |                | 간장, 개량, 양조                 | 2       | 0   |  |
|  |      |                | 들기름                        | 1       | 0   |  |
|  |      |                | 파_대파_생것                    | 1       | 0   |  |
|  |      |                | 마늘, 깬마늘, 생것                | 0.5     | 0   |  |
|  |      |                | 참기름                        | 0.5     | 0   |  |
|  |      | (유아)김구이        | 설탕, 가루                     | 0.2     | 0   | <div>1. 두부는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다.</div> <div>2. 팬에 들기름을 두르고 두부를 노릇하게 부친다.</div> <div>3. 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 깨, 적당한량의 물을 섞어 양념장을 만든다.</div> <div>4. 냄비에 2의 두부, 대파, 양념장을 넣고 자작하게 조린다.</div>   |
|  |      |                | 참깨_흰깨_볶은것                  | 0.1     | 0   |  |
|  |      |                | 김, 참김, 말린것                 | 2       | 0   |  |
|  |      | (유아)무나물        | 참기름                        | 1.5     | 0   | <div>1. 김에 참기름을 솔로 바른 후 소금을 뿌린다.</div> <div>2. 마른 팬에 김을 앞뒤로 약불에서 굽는다.</div> <div>3. 구운 김은 적당한 크기로 자른다.</div>   |
|  |      |                | 무, 조선무, 생것                 | 35      | 0   |  |
|  |      |                | 참기름                        | 1       | 0   |  |
|  |      |                | 마늘, 깬마늘, 생것                | 0.5     | 0   |  |
|  |      |                | 소금_천일염                     | 0.2     | 0   |  |
|  |      | (유아)배추김치 ⑨     | 깨소금_가루_볶은것                 | 0.1     | 0   | <div>1. 무는 짧게 채 썬다.</div> <div>2. 팬에 참기름을 두르고 무, 다진마늘, 소금을 넣고 달달 볶는다.</div> <div>3. 2에 소량의 물을 넣어 부드럽게 익힌 뒤 깨소금을 뿌려 완성한다.</div>   |
|  |      |                | 김치, 배추 김치                  | 20      | 0   |  |

| 날짜 | 끼니   | 음식명                   | 식재료명             | 식재료량(g) | 제공량(g) | 조리방법  |
|----|------|-----------------------|------------------|---------|--------|---|
|    | 오후간식 | (유아간식)고구마범벅(마요네즈) ①②⑤ | 고구마_분질(밤) 고구마_생것 | 40      | 0      | 1. 고구마는 적당한 크기로 썰어 찜통에 찌 으깬다.<br>2. 1에 마요네즈, 올리고당, 우유를 넣어 버무린다. |
|    |      |                       | 마요네즈, 난황         | 3       | 0      |   |
|    |      |                       | 올리고당             | 3       | 0      |   |
|    |      |                       | 우유               | 3       | 0      |   |
|    |      | (유아)우유200 ②           | 우유               | 200     | 0      |   |

| 날짜    | 끼니   | 음식명                | 식재료명                 | 식재료량(g) | 제공량(g) | 조리방법  |
|-------|------|--------------------|----------------------|---------|--------|---|
| 04[수] | 오전간식 | (유아죽)치즈채소죽 ②       | 맵쌀_백미_생것             | 20      | 0      | 1. 백미는 불리고 양파와 당근은 다진다.<br>2. 유아치즈는 작게 썬다.<br>3. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 양파, 당근을 달달 볶다가 적당한량의 물을 부어 쌀알이 퍼질 때 까지 끓인다.<br>4. 쌀알이 퍼지면 불을 끄고 유아치즈를 넣어 녹인 뒤 소금으로 추가 간을 한다.  |
|       |      |                    | 치즈, 체다               | 10      | 0      |   |
|       |      |                    | 당근_뿌리_생것             | 3       | 0      |   |
|       |      |                    | 양파_생것                | 3       | 0      |   |
|       |      |                    | 참기름                  | 2       | 0      |   |
|       |      |                    | 소금_천일염               | 0.2     | 0      |   |
|       | 점심   | (유아일품)간장닭갈비볶음밥 ⑤⑥⑩ | 맵쌀_백미_생것             | 50      | 0      | 1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다.<br>2. 닭고기는 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 후추, 청주, 약간의 물을 섞어 양념장을 만든 뒤 재운다.<br>3. 양배추, 양파, 당근은 다진다.<br>4. 팬에 닭고기를 구운 뒤 작게 썬다.<br>5. 팬에 식용유를 두르고 3의 채소를 달달 볶다가 4의 닭고기와 밥을 볶는다.<br>6. 5에 김가루와 참기름을 넣고 볶는다. |
|       |      |                    | 닭고기, 넓적다리(껍질 제거), 생것 | 30      | 0      |   |
|       |      |                    | 당근_뿌리_생것             | 3       | 0      |   |
|       |      |                    | 양배추_생것               | 3       | 0      |   |
|       |      |                    | 양파_생것                | 3       | 0      |   |
|       |      |                    | 간장, 개량, 양조           | 2       | 0      |   |
|       |      |                    | 마늘, 깐마늘, 생것          | 1       | 0      |   |
|       |      |                    | 참기름                  | 1       | 0      |   |
|       |      |                    | 식용유                  | 1       | 0      |   |
|       |      |                    | 김, 맛김, 조미, 구운것       | 0.3     | 0      |   |
|       |      |                    | 설탕_백설탕               | 0.2     | 0      |   |
|       |      | (유아)감자양파국 ⑤⑥       | 감자, 대지, 생것           | 15      | 0      | 1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 감자와 양파는 적당한 크기로 썰고 대파는 송송 썬다.<br>3. 냄비에 참기름을 두르고 감자와 다진마늘을 달달 볶다가 육수를 붓고 끓인다.<br>4. 양파와 대파를 넣고 끓인 뒤 국간장과 소금으로 간을 한다.  |
|       |      |                    | 양파_생것                | 10      | 0      |   |
|       |      |                    | 간장_재래                | 1       | 0      |   |
|       |      |                    | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것     | 1       | 0      |   |
|       |      |                    | 참기름                  | 1       | 0      |   |
|       |      |                    | 파, 생것                | 1       | 0      |   |
|       |      |                    | 마늘, 깐마늘, 생것          | 0.5     | 0      |   |
|       |      |                    | 다시마, 말린것             | 0.2     | 0      |   |
|       |      | (유아)브로콜리깨무침        | 소금                   | 0.1     | 0      | 1. 브로콜리는 한 입 크기로 썰어 끓는 물에 소금을 넣고 데친 뒤 행군다.<br>2. 브로콜리의 물기를 제거한 뒤 참기름, 소금, 깨, 깨소금을 넣고 무친다.   |
|       |      |                    | 브로콜리_생것              | 35      | 0      |   |
|       |      |                    | 참기름                  | 1       | 0      |   |
|       |      |                    | 참깨_흰깨_볶은것            | 1       | 0      |   |
|       |      |                    | 소금_천일염               | 0.3     | 0      |   |
|       |      |                    | 깨소금_가루_볶은것           | 0.1     | 0      |   |
|       |      | (유아)배추김치 ⑨         | 김치, 배추 김치            | 20      | 0      |   |
|       | 오후간식 | (유아)바나나            | 바나나, 생것              | 100     | 0      |   |
|       |      | (유아)우유200 ②        | 우유                   | 200     | 0      |   |

| 날짜    | 끼니   | 음식명                  | 식재료명                     | 식재료량(g) | 제공량(g) | 조리방법  |
|-------|------|----------------------|--------------------------|---------|--------|---|
| 05[목] | 오전간식 | (유아죽)단호박죽            | 호박, 단호박, 생것              | 80      | 0      | 1. 찹쌀은 불린 뒤 믹서기에 간다.<br>2. 단호박은 껍질과 씨를 제거한 뒤 적당량의 물을 넣고 익힌 뒤 블렌더로 간다.<br>3. 2에 1의 찹쌀을 넣고 약불에서 저어가며 끓인 뒤 설탕과 소금으로 간을 한다.<br><br>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)수수밥              | 멥쌀_백미_생것                 | 53      | 0      | Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.   |
|       |      |                      | 수수_도정_생것                 | 2       | 0      |   |
|       |      | (유아)팽이미소된장국 ⑤⑥       | 팽이버섯_생것                  | 10      | 0      | 1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 팽이버섯은 적당한 길이로 썰고, 대파는 송송 썬다.<br>3. 육수에 다진마늘과 미소된장을 넣고 끓인다.<br>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)함박스테이크 ①②③⑤⑥⑩⑫⑭⑮ | 돼지고기_앞다리(앞다리살)_생것        | 20      | 0      | 1. 양파는 다진 뒤 버터에 달달 볶아낸다.<br>2. 쇠고기와 돼지고기는 다짐육으로 준비하고, 다진마늘, 1의 양파, 굴소스, 허니머스터드, 빵가루, 달걀, 밀가루, 소금, 후추를 넣고 골고루 섞은 뒤 찰기가 생기도록 치댄다.<br>3. 2의 반죽을 동글납작한 스테이크 모양으로 빚는다.<br>4. 팬에 식용유를 두르고 3을 구운 뒤 작게 썰어 소스와 함께 낸다.<br><br>Tip. 함박스테이크 모양을 빚은 뒤 가운데를 손가락으로 눌러줘야 구울 때 위로 솟아오르지 않아요. |
|       |      |                      | 소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것 | 20      | 0      |   |
|       |      |                      | 양파_생것                    | 8       | 0      |   |
|       |      |                      | 달걀, 생것                   | 5       | 0      |   |
|       |      |                      | 식용유                      | 3       | 0      |   |
|       |      |                      | 겨자 페이스트                  | 1       | 0      |   |
|       |      |                      | 굴 소스                     | 1       | 0      |   |
|       |      |                      | 마늘, 깬마늘, 생것              | 1       | 0      |   |
|       |      |                      | 밀, 빵가루                   | 1       | 0      |   |
|       |      |                      | 밀, 중력밀가루                 | 1       | 0      |   |
|       |      |                      | 버터                       | 1       | 0      |   |
|       |      |                      | 소금                       | 0.1     | 0      |   |
|       |      | (유아)봄동나물 ⑤⑥          | 배추_봄동_생것                 | 35      | 0      | 1. 봄동은 적당한 크기로 썰어 줄기 먼저 넣고 잎을 넣어 데친 뒤 찬물에 헹궈 물기를 제거한다.<br>2. 대파는 다진다.<br>3. 1의 봄동, 다진대파, 국간장, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.   |
|       |      |                      | 참기름                      | 1       | 0      |   |
|       |      |                      | 파, 생것                    | 1       | 0      |   |
|       |      |                      | 간장_재래                    | 0.2     | 0      |   |
|       |      |                      | 소금                       | 0.2     | 0      |   |
|       |      |                      | 참깨_흰깨_볶은것                | 0.1     | 0      | 1. 사과와 파인애플은 믹서기에 간다.<br>2. 팬에 버터를 녹인 후 밀가루를 볶다가 갈색이 되면 1의 사과와 파인애플, 케첩, 굴소스, 식초, 설탕, 적당량의 물을 넣어 약불에서 뭉근히 끓인다.  |
|       |      | (유아)깍두기 ⑨            | 김치, 깍두기                  | 20      | 0      |   |
|       |      | (유아)함박스테이크소스 ②③⑤⑥⑫⑭⑮ | 토마토 케첩                   | 3       | 0      |   |
|       |      |                      | 사과, 부사(후지), 생것           | 2       | 0      |   |
|       |      |                      | 파인애플_생것                  | 2       | 0      |   |
|       |      |                      | 굴 소스                     | 1       | 0      |   |
|       |      |                      | 식초, 양조                   | 1       | 0      |   |
|       |      |                      | 밀, 중력밀가루                 | 0.5     | 0      |   |
|       |      |                      | 버터                       | 0.5     | 0      |   |
|       |      |                      | 설탕_백설탕                   | 0.2     | 0      |   |
|       | 오후간식 | (유아빵)모닝빵 ①②③⑤⑥       | 빵, 모닝빵                   | 30      | 0      | *주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.  |
|       |      | (유아)우유200 ②          | 우유                       | 200     | 0      |   |

| 날짜    | 끼니   | 음식명            | 식재료명                     | 식재료량(g) | 제공량(g) | 조리방법   |
|-------|------|----------------|--------------------------|---------|--------|--|
| 06[금] | 오전간식 | (유아죽)새우부추죽 ⑨   | 멥쌀_일미벼_백미_생것             | 20      | 0      | 1. 백미는 불리고 새우살, 양파, 당근은 다지고, 부추는 송송 썬다.<br>2. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 새우살, 양파, 당근을 넣고 달달 볶다가 적당한량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다.<br>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)백미밥        | 멥쌀_백미_생것                 | 55      | 0      | 1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 두부는 깍둑 썰고, 대파는 송송 썬다.<br>3. 육수에 다진마늘을 넣고 끓이다가 두부를 넣고 끓인다.<br>4. 국간장과 소금으로 간을 하고, 들깨가루와 대파를 넣어 한소끔 끓인다.                                 |
|       |      | (유아)들깨두부국 ⑤⑥   | 두부                       | 20      | 0      |  |
|       |      |                | 들깨_말린것                   | 2       | 0      |  |
|       |      |                | 간장_재래                    | 1       | 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)쇠고기무조림 ⑤⑥⑩ | 소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것 | 40      | 0      | 1. 쇠고기와 무는 깍둑 썰고, 쇠고기는 핏물을 제거한다.<br>2. 대파는 송송 썬다.<br>3. 냄비에 쇠고기, 다진마늘, 진간장, 설탕, 후추, 청주, 적당한량의 물을 넣고 조린다.<br>4. 쇠고기가 반쯤 익으면 무를 넣고 조린다.<br>5. 4에 대파, 참기름, 올리고당을 넣고 잠시 더 조린다. |
|       |      |                | 무, 조선무, 생것               | 10      | 0      |  |
|       |      |                | 파_대파_생것                  | 3       | 0      |  |
|       |      |                | 간장, 개량, 양조               | 2       | 0      |  |
|       |      |                | 마늘, 깰마늘, 생것              | 1       | 0      |  |
|       |      |                | 올리고당                     | 1       | 0      |  |
|       |      |                | 참기름                      | 1       | 0      |  |
|       |      | (유아)우영채볶음 ⑤⑥   | 설탕_백설탕                   | 0.3     | 0      | 1. 우영은 짧게 채 썰어 끓는 물에 데친다.<br>2. 냄비에 식용유를 두르고 우영을 달달 볶는다.<br>3. 다진마늘, 진간장, 설탕, 적당한량의 물을 넣고 볶다가 국물이 자작해지면 참기름, 올리고당, 깨를 넣고 볶는다.<br><br>Tip. 1-2세의 경우 볶는 시간을 늘려 무르게 제공해주세요.   |
|       |      |                | 우영_생것                    | 35      | 0      |  |
|       |      |                | 간장, 개량, 양조               | 1.5     | 0      |  |
|       |      |                | 올리고당                     | 1       | 0      |  |
|       |      |                | 참기름                      | 1       | 0      |  |
|       |      |                | 마늘, 깰마늘, 생것              | 0.5     | 0      |  |
|       |      |                | 설탕_백설탕                   | 0.2     | 0      |  |
|       |      |                | 참깨_흰깨_볶은것                | 0.2     | 0      |  |
|       |      |                | 식용유                      | 0.2     | 0      |  |
|       |      | (유아)배추김치 ⑨     | 김치, 배추 김치                | 20      | 0      |  |
|       | 오후간식 | (유아)딸기         | 딸기, 개량종, 생것              | 100     | 0      |  |
|       |      | (유아)우유200 ②    | 우유                       | 200     | 0      |  |

| 날짜    | 끼니   | 음식명               | 식재료명              | 식재료량(g) | 제공량(g) | 조리방법   |
|-------|------|-------------------|-------------------|---------|--------|--|
| 07[토] | 오전간식 | (유아죽)당근수프 ②       | 우유                | 100     | 0      | 1. 당근, 양파는 적당한 크기로 듬성듬성 썬다.<br>2. 팬에 올리브유를 두르고 1의 채소를 볶다가 소량의 물을 붓고 끓인다.<br>3. 2의 채소가 익으면 블렌더로 곱게 간다.<br>4. 3을 냄비에 넣고 우유를 넣어 끓인 뒤 설탕과 소금으로 간을 한다.  |
|       |      |                   | 당근_뿌리_생것          | 40      | 0      |  |
|       |      |                   | 양파_생것             | 8       | 0      |  |
|       |      |                   | 올리브유              | 2       | 0      |  |
|       |      |                   | 설탕_백설탕            | 0.3     | 0      |  |
|       |      |                   | 소금_천일염            | 0.2     | 0      |  |
|       | 점심   | (유아)백미밥           | 멥쌀_백미_생것          | 55      | 0      | 1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 배추와 무는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다.<br>3. 육수에 다진마늘과 무를 넣고 끓이다가 배추와 대파를 넣는다.<br>4. 생콩가루는 물에 개어둔다.<br>5. 3에 4를 넣고 끓인 뒤 국간장과 소금으로 간을 한다.<br><br>Tip. 생콩가루를 넣고 젓지 않아야 풀어지지 않고 몽글해져요. |
|       |      | (유아)콩가루배춧국(소금) ⑤⑥ | 배추_생것             | 15      | 0      |  |
|       |      |                   | 무, 조선무, 생것        | 8       | 0      |  |
|       |      |                   | 콩(대두)_노랑콩_가루를 볶은것 | 2       | 0      |  |
|       |      |                   | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것  | 1       | 0      |  |
|       |      |                   | 파, 생것             | 1       | 0      |  |
|       |      |                   | 간장_재래             | 0.5     | 0      |  |
|       |      |                   | 마늘, 김마늘, 생것       | 0.5     | 0      |  |
|       |      |                   | 다시마, 말린것          | 0.2     | 0      |  |
|       |      |                   | 소금_천일염            | 0.1     | 0      |  |
|       |      | (유아)돼지고기유자청볶음 ⑤⑥⑩ | 돼지고기_앞다리(앞다리살)_생것 | 40      | 0      |  |
|       |      |                   | 양파_생것             | 8       | 0      |  |
|       |      |                   | 당근_뿌리_생것          | 5       | 0      |  |
|       |      |                   | 유자청               | 3       | 0      |  |
|       |      |                   | 간장, 개량, 양조        | 2       | 0      |  |
|       |      |                   | 파, 생것             | 2       | 0      |  |
|       |      |                   | 마늘, 김마늘, 생것       | 1       | 0      |  |
|       |      |                   | 식용유               | 1       | 0      |  |
|       |      |                   | 참기름               | 0.5     | 0      |  |
|       |      | (유아)고사리나물 ⑤⑥      | 고사리, 데친것          | 35      | 0      |  |
|       |      |                   | 들기름               | 1       | 0      |  |
|       |      |                   | 파, 생것             | 1       | 0      |  |
|       |      |                   | 간장_재래             | 0.2     | 0      |  |
|       |      |                   | 마늘, 김마늘, 생것       | 0.2     | 0      |  |
|       |      |                   | 깨소금_가루_볶은것        | 0.1     | 0      |  |
|       |      | (유아)깍두기 ⑨         | 김치, 깍두기           | 20      | 0      | 1. 아몬드, 해바라기씨, 호두는 마른 팬에 볶아서 제공한다.   |
|       | 오후간식 | (유아간식)모듬견과 ⑭      | 아몬드, 볶은것          | 5       | 0      |  |
|       |      |                   | 해바라기씨, 조미, 볶은것    | 5       | 0      |  |
|       |      |                   | 호두_볶은것            | 5       | 0      |  |
|       |      | (유아)호상발효유 ②       | 요구르트, 호상, 플레인     | 90      | 0      |  |

| 날짜    | 끼니   | 음식명             | 식재료명             | 식재료량(g) | 제공량(g) | 조리방법   |
|-------|------|-----------------|------------------|---------|--------|--|
| 09[월] | 오전간식 | (유아족)고구마죽       | 고구마_분질(밤) 고구마_생것 | 50      | 0      | 1. 백미는 불린 뒤 적당량의 물을 넣고 믹서기에 간다.<br>2. 고구마는 껍질을 제거하고 물에 삶은 뒤 블렌더로 간다.<br>3. 냄비에 1과 2, 설탕, 소금을 넣고 저어가며 끓인다.  |
|       |      |                 | 멥쌀_백미_생것         | 10      | 0      |  |
|       |      |                 | 설탕_백설탕           | 0.3     | 0      |  |
|       |      |                 | 소금               | 0.2     | 0      |  |
|       | 점심   | (유아)현미밥         | 멥쌀_백미_생것         | 53      | 0      | Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.  |
|       |      |                 | 멥쌀_발아현미_현미_생것    | 2       | 0      |  |
|       |      | (유아)어묵국 ⑤⑥      | 어묵, 튀긴것          | 15      | 0      | 1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 어묵과 무는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다.<br>3. 육수에 다진마늘과 무를 넣고 끓이다가 어묵을 넣는다.<br>4. 어묵이 익으면 국간장으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다.<br><br>Tip. 어묵을 끓이면 자체에서 염분이 나오므로 중간 간을 약하게 한 후 마지막에 추가 간을 해주세요. |
|       |      |                 | 무, 초선무, 생것       | 8       | 0      |  |
|       |      |                 | 간장_재래            | 1       | 0      |  |
|       |      |                 | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것 | 1       | 0      |  |
|       |      |                 | 파, 생것            | 1       | 0      |  |
|       |      |                 | 마늘, 깎마늘, 생것      | 0.5     | 0      |  |
|       |      |                 | 다시마, 말린것         | 0.2     | 0      |  |
|       |      | (유아)닭고기채소볶음 ⑤⑥⑦ | 닭고기_살코기_생것       | 40      | 0      | 1. 닭고기, 양배추, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다.<br>2. 닭고기에 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 후추, 청주로 밑간을 한다.<br>3. 팬에 식용유를 두르고 2를 볶다가 양배추, 양파, 당근을 넣고 달달 볶는다.   |
|       |      |                 | 양배추_생것           | 8       | 0      |  |
|       |      |                 | 양파_생것            | 8       | 0      |  |
|       |      |                 | 당근_뿌리_생것         | 5       | 0      |  |
|       |      |                 | 간장, 개량, 양조       | 2       | 0      |  |
|       |      |                 | 마늘, 깎마늘, 생것      | 1       | 0      |  |
|       |      |                 | 참기름              | 1       | 0      |  |
|       |      |                 | 식용유              | 1       | 0      |  |
|       |      | (유아)애호박나물(소금)   | 설탕_백설탕           | 0.2     | 0      | 1. 애호박은 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다.<br>2. 냄비에 들기름을 두르고 애호박을 볶다가 다진마늘, 소금, 적당량의 물을 넣고 자작하게 익힌다.<br>3. 애호박이 부드러워지면 대파를 넣고 잠시 더 익힌 뒤 깨를 뿌린다.   |
|       |      |                 | 호박_애호박_생것        | 35      | 0      |  |
|       |      |                 | 들기름              | 1       | 0      |  |
|       |      |                 | 파_대파_생것          | 1       | 0      |  |
|       |      |                 | 마늘, 깎마늘, 생것      | 0.5     | 0      |  |
|       |      |                 | 소금               | 0.2     | 0      |  |
|       |      | (유아)배추김치 ⑨      | 참깨_흰깨_볶은것        | 0.1     | 0      |  |
|       |      |                 | 김치, 배추 김치        | 20      | 0      |  |
|       | 오후간식 | (유아)사과          | 사과, 부사(후지), 생것   | 100     | 0      |  |
|       |      | (유아)우유200 ②     | 우유               | 200     | 0      |  |

| 날짜    | 끼니   | 음식명               | 식재료명                   | 식재료량(g) | 제공량(g) | 조리방법   |
|-------|------|-------------------|------------------------|---------|--------|--|
| 10[화] | 오전간식 | (유아죽)쇠고기죽 ⑤⑥⑩     | 맵쌀_백미_생것               | 20      | 0      | 1. 백미는 불린다.<br>2. 쇠고기는 다집육으로 준비하고 국간장, 참기름, 후추로 밑간을 한다.<br>3. 당근과 양파는 다진다.<br>4. 냄비에 쇠고기를 볶다가 백미, 당근, 양파, 참기름을 넣고 볶는다.<br>5. 4에 적당량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인 뒤 소금으로 간을 한다. |
|       |      |                   | 소고기_한우(1등급)_안심(안심살)_생것 | 12      | 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)차조밥           | 맵쌀_백미_생것               | 53      | 0      | Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.  |
|       |      |                   | 조_차조_도정_생것             | 2       | 0      |  |
|       |      | (유아)순두부국(애,양) ⑤⑥  | 두부, 순두부                | 30      | 0      | 1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 애호박, 양파는 적당한 크기로 썰고 대파는 송송 썬다.<br>3. 육수에 다진마늘, 순두부, 애호박, 양파를 넣고 끓인다.<br>4. 국간장으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다.                             |
|       |      |                   | 호박_애호박_생것              | 8       | 0      |  |
|       |      |                   | 양파_생것                  | 5       | 0      |  |
|       |      |                   | 간장_재래                  | 1       | 0      |  |
|       |      |                   | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것       | 1       | 0      |  |
|       |      |                   | 파_대파_생것                | 1       | 0      |  |
|       |      |                   | 마늘, 깬마늘, 생것            | 0.5     | 0      |  |
|       |      |                   | 다시마, 말린것               | 0.2     | 0      |  |
|       |      | (유아)순살삼치데리야끼구이 ⑤⑥ | 삼치, 생것                 | 30      | 0      | 1. 순살삼치는 밀가루를 골고루 묻힌다.<br>2. 그릇에 다진마늘, 진간장, 올리고당, 적당량의 물을 넣어 양념장을 만든다.<br>3. 팬에 식용유를 두르고 1의 삼치를 올려 굽다가 2의 양념장을 끼얹으며 굽는다.   |
|       |      |                   | 밀, 중력밀가루               | 3       | 0      |  |
|       |      |                   | 간장, 개량, 양조             | 2       | 0      |  |
|       |      |                   | 식용유                    | 1.5     | 0      |  |
|       |      |                   | 올리고당                   | 1       | 0      |  |
|       |      |                   | 마늘, 깬마늘, 생것            | 0.2     | 0      |  |
|       |      | (유아)감자채볶음 ⑤       | 감자, 대지, 생것             | 30      | 0      | 1. 감자와 당근은 채 썰고, 감자는 물에 담가 전분을 제거한다.<br>2. 팬에 식용유를 두르고 감자, 당근, 소금을 넣고 감자가 다 익을 때까지 볶는다.<br>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 | (유아간식)깨주먹밥        | 맵쌀_백미_생것               | 25      | 0      | 1. 백미는 불려서 고슬하게 밥을 짓는다.<br>2. 깨는 믹서기에 곱게 간다.<br>3. 밥에 2의 깨, 참기름, 소금을 넣고 버무린 뒤 적당한 크기로 주먹밥을 만든다.  |
|       |      |                   | 참깨_흰깨_볶은것              | 2       | 0      |  |
|       |      |                   | 참기름                    | 1       | 0      |  |
|       |      |                   | 소금_천일염                 | 0.3     | 0      |  |
|       |      | (유아)우유100 ②       | 우유                     | 100     | 0      |  |



| 날짜    | 끼니   | 음식명                    | 식재료명             | 식재료량(g) | 제공량(g) | 조리방법   |
|-------|------|------------------------|------------------|---------|--------|--|
| 11[수] | 오전간식 | (유아죽)참치죽               | 멥쌀_백미_생것         | 20      | 0      | 1. 백미는 불리고, 양파와 당근은 다지고, 참치통조림은 기름을 뺀다.<br>2. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 양파, 당근을 넣고 볶는다.<br>3. 2에 적당한량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인 뒤 참치를 넣고 소금으로 간을 한다.   |
|       |      |                        | 가다랑어_유지통조림       | 10      | 0      |  |
|       |      |                        | 당근_뿌리_생것         | 3       | 0      |  |
|       |      |                        | 양파_생것            | 3       | 0      |  |
|       |      |                        | 참기름              | 2       | 0      |  |
|       |      |                        | 소금_천일염           | 0.2     | 0      |  |
|       | 점심   | (유아일품)돼지고기짜장덮밥(춘장) ㉔㉕㉖ | 멥쌀_백미_생것         | 50      | 0      | 1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다.<br>2. 돼지고기는 작게 깍둑 썬 뒤 소금과 후추로 밑간을 한다.<br>3. 양배추, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다.<br>4. 팬에 식용유와 춘장을 넣고 볶아낸다.<br>5. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 돼지고기, 양파, 당근, 양배추 순서로 넣어 볶는다.<br>6. 5에 4의 볶은 춘장, 설탕, 후추, 청주를 넣고 볶다가 적당한량의 물을 붓고 끓인다.<br>7. 6에 전분물(전분:물 1:1)을 부어 농도를 조절한다.<br>8. 밥 위에 7의 짜장소스를 얹어낸다. |
|       |      |                        | 돼지고기_등심_생것       | 25      | 0      |  |
|       |      |                        | 양배추_생것           | 8       | 0      |  |
|       |      |                        | 양파_생것            | 8       | 0      |  |
|       |      |                        | 춘장               | 8       | 0      |  |
|       |      |                        | 당근_뿌리_생것         | 6       | 0      |  |
|       |      |                        | 식용유              | 2       | 0      |  |
|       |      |                        | 마늘, 깐마늘, 생것      | 1       | 0      |  |
|       |      |                        | 전분, 옥수수, 밀, 가루   | 0.3     | 0      |  |
|       |      |                        | 설탕_백설탕           | 0.2     | 0      |  |
|       |      |                        | 소금_천일염           | 0.1     | 0      |  |
|       |      | (유아)달걀팻국 ㉔㉕㉖           | 달걀, 생것           | 20      | 0      | 1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 달걀은 그릇에 풀고, 대파는 송송 썬다.<br>3. 육수에 다진마늘을 넣고 끓인 뒤 달걀물을 푼다.<br>4. 3에 대파를 넣고, 국간장으로 간을 한다.  |
|       |      |                        | 파_대파_생것          | 3       | 0      |  |
|       |      |                        | 간장_재래            | 1       | 0      |  |
|       |      |                        | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것 | 1       | 0      |  |
|       |      |                        | 마늘, 깐마늘, 생것      | 0.5     | 0      |  |
|       |      |                        | 다시마, 말린것         | 0.2     | 0      |  |
|       |      | (유아)오이생채               | 오이, 다다기, 생것      | 35      | 0      | 1. 오이는 껍질을 벗기고 적당한 크기로 썬다.<br>2. 대파는 다진다.<br>3. 오이, 다진대파, 식초, 참기름, 설탕, 소금, 깨를 넣어 무친다.  |
|       |      |                        | 식초, 양조           | 1       | 0      |  |
|       |      |                        | 참기름              | 1       | 0      |  |
|       |      |                        | 파_대파_생것          | 1       | 0      |  |
|       |      |                        | 설탕_백설탕           | 0.2     | 0      |  |
|       |      |                        | 소금               | 0.1     | 0      |  |
|       |      |                        | 참깨_흰깨_볶은것        | 0.1     | 0      |  |
|       |      | (유아)배추김치 ㉔             | 김치, 배추 김치        | 20      | 0      |  |
|       | 오후간식 | (유아)배                  | 배_신고_생것          | 100     | 0      |  |
|       |      | (유아)우유200 ㉔            | 우유               | 200     | 0      |  |

| 날짜    | 끼니   | 음식명               | 식재료명                 | 식재료량(g) | 제공량(g) | 조리방법   |
|-------|------|-------------------|----------------------|---------|--------|--|
| 12[목] | 오전간식 | (유아죽)버섯죽(새송이,느타리) | 맵쌀_백미_생것             | 20      | 0      | 1. 백미는 불리고, 새송이버섯과 느타리버섯은 작게 썰고, 양파는 다진다.<br>2. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 새송이버섯, 느타리버섯, 양파를 넣고 볶다가 적당한량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다.<br>3. 쌀알이 퍼지면 소금으로 간을 한다.  |
|       |      |                   | 느타리버섯_생것             | 5       | 0      |  |
|       |      |                   | 큰느타리버섯(새송이버섯)_생것     | 5       | 0      |  |
|       |      |                   | 양파_생것                | 3       | 0      |  |
|       |      |                   | 참기름                  | 2       | 0      |  |
|       |      |                   | 소금_천일염               | 0.2     | 0      |  |
|       | 점심   | (유아)수수밥           | 맵쌀_백미_생것             | 53      | 0      | Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.  |
|       |      |                   | 수수_도정_생것             | 2       | 0      |  |
|       |      | (유아)복엇국           | 무, 조선무, 생것           | 10      | 0      | 1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 복어채는 가시를 제거하고 씻은 뒤 적당한 길이로 썬다.<br>3. 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다.<br>4. 냄비에 참기름을 두르고 복어채와 무를 달달 볶다가 육수를 붓고 끓인다.<br>5. 국물이 우러나면 소금으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다.<br><br>Tip. 1-2세는 복어채를 믹서기에 갈아서 복어가루로 사용해서도 돼요.   |
|       |      |                   | 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      |  |
|       |      | (유아)당면쇠불고기 ⑩      | 소고기, 한우(1등급), 우둔, 생것 | 40      | 0      | 1. 쇠고기는 불고깃감으로 준비하고, 당면은 물에 불린다.<br>2. 양파, 당근, 대파는 적당한 크기로 썬다.<br>3. 당면은 삶은 뒤 체에 밭쳐 물기를 뺀 뒤 적당한 길이로 자른다.<br>4. 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 깨, 후추, 청주, 소량의 물을 섞어 양념장을 만들고 쇠고기를 재운다.<br>5. 4의 쇠고기를 볶다가 양파, 당근, 대파, 당면 순서로 넣고 자작하게 볶는다.<br><br>*주의. 영아의 경우 당면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 숟가락으로 떠 먹을 수 있도록 배식해 주세요. |
|       |      |                   | 당면_고구마_말린것           | 7       | 0      |  |
|       |      |                   | 당근_뿌리_생것             | 3       | 0      |  |
|       |      |                   | 양파_생것                | 3       | 0      |  |
|       |      |                   | 진간장                  | 2       | 0      |  |
|       |      |                   | 마늘, 껌마늘, 생것          | 1       | 0      |  |
|       |      |                   | 참기름                  | 1       | 0      |  |
|       |      |                   | 파_대파_생것              | 1       | 0      |  |
|       |      |                   | 설탕_백설탕               | 0.2     | 0      |  |
|       |      |                   | 참깨_흰깨_볶은것            | 0.1     | 0      |  |
|       |      | (유아)양배추찜/양념장 ⑤⑥   | 양배추_생것               | 35      | 0      | 1. 양배추는 적당한 크기로 토막내어 찜통에 찜는다.<br>2. 대파는 다진 뒤 진간장, 참기름, 설탕, 깨, 소량의 물을 섞어 양념장을 만든다.<br><br>Tip. 1-2세는 양배추를 한 입 크기로 썰어 주세요.   |
|       |      |                   | 간장, 개량, 양조           | 2       | 0      |  |
|       |      |                   | 파_대파_생것              | 1       | 0      |  |
|       |      |                   | 참기름                  | 0.5     | 0      |  |
|       |      |                   | 설탕_백설탕               | 0.1     | 0      |  |
|       |      | (유아)깍두기 ⑨         | 참깨_흰깨_볶은것            | 0.1     | 0      |  |
|       |      |                   | 김치, 깍두기              | 20      | 0      |  |
|       | 오후간식 | (유아간식)칼국수 ⑤⑥      | 국수_칼국수_생것            | 30      | 0      | 1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 감자와 애호박은 얇게 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다.<br>3. 육수에 감자, 애호박, 다진마늘을 넣고 끓이다가 반쯤 익으면 칼국수면을 넣고 끓인다.<br>4. 국간장으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다.<br><br>*주의. 영아의 경우 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 숟가락으로 떠 먹을 수 있도록 배식해주세요.  |
|       |      |                   | 감자, 대지, 생것           | 5       | 0      |  |
|       |      |                   | 호박_애호박_생것            | 5       | 0      |  |
|       |      |                   | 간장_재래                | 2       | 0      |  |
|       |      |                   | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것     | 1       | 0      |  |
|       |      |                   | 파_대파_생것              | 1       | 0      |  |
|       |      |                   | 마늘, 껌마늘, 생것          | 0.5     | 0      |  |
|       |      |                   | 다시마, 말린것             | 0.2     | 0      |  |
|       |      | (유아)우유200 ②       | 우유                   | 200     | 0      |  |

| 날짜    | 끼니   | 음식명            | 식재료명             | 식재료량(g) | 제공량(g) | 조리방법  |
|-------|------|----------------|------------------|---------|--------|---|
| 13[금] | 오전간식 | (유아죽)검은깨죽      | 멥쌀_백미_생것         | 10      | 0      | 1. 백미와 찹쌀은 불린 뒤 믹서기에 간다.<br>2. 믹서기에 적당량의 물과 검은깨를 넣고 곱게 간 뒤 체에 거른다.<br>3. 냄비에 1과 2의 찻물을 넣고 중약불에서 저어가며 끓인다.<br>4. 쌀알이 익으면 소금으로 간을 한다.   |
|       |      |                | 찹쌀, 백미, 생것       | 10      | 0      |   |
|       |      |                | 참깨_검정깨_볶은것       | 5       | 0      |   |
|       |      |                | 소금_천일염           | 0.2     | 0      |   |
|       | 점심   | (유아)백미밥        | 멥쌀_백미_생것         | 55      | 0      | 1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 건미역은 충분히 불려서 여러 번 문질러 씻은 뒤 짧게 찢는다.<br>3. 새우살은 깨끗이 씻어 불순물을 제거하고 적당한 크기로 찢는다.<br>4. 냄비에 참기름을 두르고 불린 미역을 달달 볶다가 새우살과 국간장을 넣고 달달 볶는다.<br>5. 4에 육수를 붓고 푹 끓인다. |
|       |      | (유아)새우살미역국 ⑤⑥⑨ | 새우, 꽃새우, 생것      | 15      | 0      |   |
|       |      |                | 간장_재래            | 2       | 0      |   |
|       |      |                | 참기름              | 2       | 0      |   |
|       |      |                | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것 | 1       | 0      |   |
|       |      |                | 미역, 말린것          | 1       | 0      |   |
|       |      |                | 다시마, 말린것         | 0.2     | 0      |   |
|       |      | (유아)채소달걀찜 ①    | 달걀, 생것           | 50      | 0      | 1. 양파, 당근, 대파는 곱게 다진다.<br>2. 그릇에 달걀을 풀고 1의 채소, 참기름, 소금, 적당량의 물(달걀과 동량)을 넣어 섞는다.<br>3. 찜기에 2의 달걀물을 붓고 약 20분간 찜다.   |
|       |      |                | 당근_뿌리_생것         | 3       | 0      |   |
|       |      |                | 양파_생것            | 3       | 0      |   |
|       |      |                | 파_대파_생것          | 3       | 0      |   |
|       |      |                | 참기름              | 0.5     | 0      |   |
|       |      |                | 소금_천일염           | 0.1     | 0      |   |
|       |      | (유아)잔멸치볶음 ⑤    | 멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것 | 7       | 0      | 1. 마른 팬에 잔멸치를 달달 볶은 뒤 체에 내려 가루를 제거한다.<br>2. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 잔멸치, 올리고당, 참기름, 깨를 넣어 볶는다.  |
|       |      |                | 올리고당             | 1       | 0      |   |
|       |      |                | 참기름              | 0.5     | 0      |   |
|       |      |                | 식용유              | 0.5     | 0      |   |
|       |      |                | 마늘, 김마늘, 생것      | 0.2     | 0      |   |
|       |      |                | 참깨_흰깨_볶은것        | 0.1     | 0      |   |
|       |      | (유아)배추김치 ⑨     | 김치, 배추 김치        | 20      | 0      |   |
|       | 오후간식 | (유아)바나나        | 바나나, 생것          | 100     | 0      |   |
|       |      | (유아)우유200 ②    | 우유               | 200     | 0      |   |

| 날짜    | 끼니   | 음식명                  | 식재료명             | 식재료량(g) | 제공량(g) | 조리방법   |
|-------|------|----------------------|------------------|---------|--------|--|
| 14[토] | 오전간식 | (유아죽)채소누룽지죽          | 멥쌀_백미_생것         | 20      | 0      | 1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다.<br>2. 팬에 1의 밥을 얇게 눌러 누룽지를 만든다.<br>3. 양파와 당근은 잘게 다진다.<br>4. 냄비에 참기름을 두르고 3의 재료를 넣고 볶다가 적당량의 물을 붓고 2의 누룽지를 넣어 푹 끓인다.<br>5. 소금으로 간을 한다.  |
|       |      |                      | 당근_뿌리_생것         | 3       | 0      |  |
|       |      |                      | 양파_생것            | 3       | 0      |  |
|       |      |                      | 참기름              | 1       | 0      |  |
|       |      |                      | 소금_천일염           | 0.2     | 0      |  |
|       | 점심   | (유아일품)닭고기파인애플볶음밥 ⑤⑥⑬ | 멥쌀_백미_생것         | 50      | 0      | 1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다.<br>2. 닭고기는 적당한 크기로 썰어 소금과 후추로 밑간을 한다.<br>3. 파인애플은 작게 썰고, 양파, 당근, 대파는 다진다.<br>4. 팬에 식용유를 두르고 다진대파와 다진마늘을 볶다가 2의 닭고기, 양파, 당근을 넣고 볶는다.<br>5. 4에 밥을 넣고 볶은 뒤 파인애플, 진간장, 참기름을 넣어 골고루 볶는다. |
|       |      |                      | 닭고기_가슴(껍질 제거)_생것 | 30      | 0      |  |
|       |      |                      | 파인애플_생것          | 10      | 0      |  |
|       |      |                      | 양파_생것            | 5       | 0      |  |
|       |      |                      | 당근_뿌리_생것         | 3       | 0      |  |
|       |      |                      | 간장, 개량, 양조       | 2       | 0      |  |
|       |      |                      | 식용유              | 2       | 0      |  |
|       |      |                      | 마늘, 생것           | 1       | 0      |  |
|       |      |                      | 참기름              | 1       | 0      |  |
|       |      |                      | 파_대파_생것          | 1       | 0      |  |
|       |      |                      | 소금_천일염           | 0.2     | 0      |  |
|       |      | (유아)아욱된장국 ⑤⑥         | 아욱_생것            | 15      | 0      | 1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 아욱과 무는 적당한 크기로 썰고 대파는 송송 썬다.<br>3. 육수에 다진마늘, 무, 된장을 넣고 끓인다.<br>4. 3에 아욱을 넣고 부드러워지면 대파를 넣어 한소끔 끓인다.  |
|       |      |                      | 무, 조선무, 생것       | 8       | 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)마카로니샐러드 ①⑤       | 파스타_마카로니_말린것     | 10      | 0      | 1. 마카로니는 끓는 물에 올리브유와 소금을 넣고 삶은 뒤 체에 밭쳐 물기를 제거한다.<br>2. 그릇에 마카로니를 담고 마요네즈를 넣어 골고루 버무린다.   |
|       |      |                      | 마요네즈, 난황         | 3       | 0      |  |
|       |      |                      | 올리브유             | 0.5     | 0      |  |
|       |      |                      | 소금_천일염_소금꽃       | 0.2     | 0      |  |
|       |      | (유아)배추김치 ⑨           | 김치, 배추 김치        | 20      | 0      |  |
|       | 오후간식 | (유아떡)백설기             | 멥쌀떡, 백설기         | 60      | 0      | *주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.   |
|       |      | (유아)우유100 ②          | 우유               | 100     | 0      |  |

| 날짜    | 끼니   | 음식명             | 식재료명                       | 식재료량(g) | 제공량(g) | 조리방법  |
|-------|------|-----------------|----------------------------|---------|--------|---|
| 16[월] | 오전간식 | (유아족)채소죽(애,당,양) | 맵쌀_백미_생것                   | 20      | 0      | 1. 백미는 불리고, 애호박, 당근, 양파는 다진다.<br>2. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 애호박, 당근, 양파를 달달 볶다가 적당한량의 물을 부어 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다.<br>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)기장밥         | 맵쌀_백미_생것                   | 53      | 0      | Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.   |
|       |      |                 | 기장_도정_생것                   | 2       | 0      |   |
|       |      | (유아)쇠고기뭇국 ⑤⑥⑩   | 소고기, 한우(1등급), 양지(양지머리), 생것 | 15      | 0      | 1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 쇠고기는 핏물을 제거하고, 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다.<br>3. 냄비에 참기름을 두르고 쇠고기, 무, 다진마늘을 넣고 달달 볶는다.<br>4. 3에 육수를 붓고 푹 끓인다.<br>5. 국간장으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다. |
|       |      |                 | 무, 조선무, 생것                 | 10      | 0      |   |
|       |      |                 | 파_대파_생것                    | 2       | 0      |   |
|       |      |                 | 간장_재래                      | 1.5     | 0      |   |
|       |      |                 | 마늘, 까마늘, 생것                | 1       | 0      |   |
|       |      |                 | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것           | 1       | 0      |   |
|       |      |                 | 참기름                        | 1       | 0      |   |
|       |      |                 | 다시마, 말린것                   | 0.2     | 0      |   |
|       |      | (유아)두부구이/양념장 ⑤⑥ | 두부                         | 50      | 0      | 1. 대파는 송송 썰어 진간장, 참기름, 설탕, 후추, 적당한량의 물과 섞어 양념장을 만든다.<br>2. 두부는 적당한 크기로 썰어 팬에 식용유를 두르고 노릇하게 부친다.<br>3. 1의 양념장을 2에 끼얹는다.  |
|       |      |                 | 식용유                        | 2       | 0      |   |
|       |      |                 | 파_대파_생것                    | 2       | 0      |   |
|       |      |                 | 간장, 개량, 양조                 | 1.5     | 0      |   |
|       |      |                 | 참기름                        | 1       | 0      |   |
|       |      | (유아)청경채나물 ⑤⑥    | 설탕_백설탕                     | 0.2     | 0      | 1. 청경채는 적당한 크기로 썰어 데친 뒤 찬물에 행궤 물기를 제거한다.<br>2. 대파는 다진다.<br>3. 청경채, 다진대파, 국간장, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.   |
|       |      |                 | 청경채_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)배추김치 ⑨      | 김치, 배추 김치                  | 20      | 0      |   |
|       | 오후간식 | (유아)키위          | 키위, 생것                     | 100     | 0      |   |
|       |      | (유아)우유200 ②     | 우유                         | 200     | 0      |   |

| 날짜    | 끼니   | 음식명                | 식재료명             | 식재료량(g) | 제공량(g) | 조리방법   |
|-------|------|--------------------|------------------|---------|--------|--|
| 17[화] | 오전간식 | (유아죽)닭죽 ㉔          | 닭고기, 다리, 생것      | 10      | 0      | 1. 백미와 찹쌀은 불린다.<br>2. 냄비에 닭고기, 통마늘, 대파, 후추, 적당량의 물을 넣고 푹 삶는다.<br>3. 닭고기는 건져내서 잘게 찢고, 국물은 걸러낸다.<br>4. 국물에 백미와 찹쌀을 넣고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인 뒤 3의 닭고기를 넣고 소금으로 간을 한다.   |
|       |      |                    | 닭고기_가슴(껍질 제거)_생것 | 10      | 0      |  |
|       |      |                    | 멥쌀_백미_생것         | 10      | 0      |  |
|       |      |                    | 찹쌀, 백미, 생것       | 10      | 0      |  |
|       |      |                    | 마늘, 깐마늘, 생것      | 2       | 0      |  |
|       |      |                    | 파_대파_생것          | 2       | 0      |  |
|       |      |                    | 소금               | 0.2     | 0      |  |
|       | 점심   | (유아)흑미밥            | 멥쌀_백미_생것         | 53      | 0      | Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.  |
|       |      |                    | 멥쌀, 흑미버, 현미, 생것  | 2       | 0      |  |
|       |      | (유아)들깨배춧국 ㉔㉕       | 배추_생것            | 20      | 0      | 1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 배추와 무는 적당한 길이로 썰고 대파는 송송 썬다.<br>3. 육수에 다진마늘, 배추, 무를 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      |  |
|       |      | (유아)너비아니구이(돼지) ㉔㉕㉖ | 돼지고기_등심_생것       | 50      | 0      | 1. 돼지고기는 직사각형의 적당한 크기로 저며 칼등으로 살짝 두드린다.<br>2. 사과를 갈아서 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 후추, 청주, 적당량의 물과 섞어 양념장을 만든다.<br>3. 돼지고기를 양념장에 재운 뒤 팬에 구워 껍을 뿌린다.                   |
|       |      |                    | 사과, 부사(후지), 생것   | 3       | 0      |  |
|       |      |                    | 간장, 개량, 양조       | 2       | 0      |  |
|       |      |                    | 마늘, 깐마늘, 생것      | 1       | 0      |  |
|       |      |                    | 참기름              | 1       | 0      |  |
|       |      |                    | 설탕_백설탕           | 0.5     | 0      |  |
|       |      |                    | 참깨_흰깨_볶은것        | 0.1     | 0      |  |
|       |      | (유아)취나물무침 ㉔㉕       | 취나물_참취_생것        | 35      | 0      | 1. 취나물은 데친 뒤 찬물에 행궤 물기를 제거한다.<br>2. 데친 취나물은 짧게 썰고, 대파는 다진다.<br>3. 취나물에 다진대파, 국간장, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.  |
|       |      |                    | 파_대파_생것          | 2       | 0      |  |
|       |      |                    | 참기름              | 1       | 0      |  |
|       |      |                    | 간장_재래            | 0.3     | 0      |  |
|       |      |                    | 소금_천일염           | 0.2     | 0      |  |
|       |      |                    | 참깨_흰깨_볶은것        | 0.1     | 0      |  |
|       |      |                    | 김치, 깍두기          | 20      | 0      |  |
|       | 오후간식 | (유아간식)호밀빵          | 호밀빵              | 40      | 0      | *주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.   |
|       |      | (유아)우유200 ㉔        | 우유               | 200     | 0      |  |

| 날짜    | 끼니   | 음식명                | 식재료명                   | 식재료량(g) | 제공량(g) | 조리방법   |
|-------|------|--------------------|------------------------|---------|--------|--|
| 18[수] | 오전간식 | (유아죽)미역죽 ⑤⑥        | 맵쌀_백미_생것               | 20      | 0      | 1. 백미와 건미역은 불린다.<br>2. 불린 미역은 여러 번 문질러 씻은 뒤 잘게 썬다.<br>3. 냄비에 참기름을 두르고 2의 미역을 달달 볶다가 백미를 넣고 볶는다.<br>4. 3에 적당량의 물을 붓고 푹 끓인 뒤 국간장으로 간을 한다.<br>5. 쌀알이 퍼지면 깨소금을 넣어 섞는다.   |
|       |      |                    | 미역, 말린것                | 2       | 0      |  |
|       |      |                    | 참기름                    | 2       | 0      |  |
|       |      |                    | 간장_재래                  | 1.5     | 0      |  |
|       |      |                    | 깨소금_가루_볶은것             | 0.2     | 0      |  |
|       | 점심   | (유아일품)시금치달걀볶음밥 ①⑤⑥ | 맵쌀_백미_생것               | 50      | 0      | 1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다.<br>2. 시금치는 데쳐서 찬물에 헹구고 물기를 제거한 뒤 잘게 썰고, 양파는 다진다.<br>3. 달걀은 그릇에 풀고 소금 간을 한다.<br>4. 팬에 식용유를 두르고 달걀을 스크램블한 뒤 덜어 놓는다.<br>5. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 시금치, 양파를 넣고 볶는다.<br>6. 5에 밥, 4의 달걀, 진간장, 참기름을 넣고 골고루 볶는다. |
|       |      |                    | 달걀, 생것                 | 30      | 0      |  |
|       |      |                    | 시금치, 포향초, 생것           | 10      | 0      |  |
|       |      |                    | 양파_생것                  | 5       | 0      |  |
|       |      |                    | 식용유                    | 2       | 0      |  |
|       |      |                    | 간장_재래                  | 1       | 0      |  |
|       |      |                    | 참기름                    | 1       | 0      |  |
|       |      |                    | 마늘, 깎마늘, 생것            | 0.5     | 0      |  |
|       |      | (유아)유부국 ⑤⑥         | 소금                     | 0.2     | 0      | 1. 적당한량의 물에 멸치, 건다시마, 무, 양파로 육수를 낸다.<br>2. 유부는 한 번 데친 뒤 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다.<br>3. 육수에 데친 유부, 대파를 넣고 한소끔 끓인 뒤 국간장으로 간을 한다.   |
|       |      |                    | 두부, 유부                 | 5       | 0      |  |
|       |      |                    | 무, 조선무, 생것             | 3       | 0      |  |
|       |      |                    | 양파_생것                  | 3       | 0      |  |
|       |      |                    | 간장_재래                  | 1       | 0      |  |
|       |      |                    | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것       | 1       | 0      |  |
|       |      | (유아)쇠고기장조림 ⑤⑥⑬     | 파_대파_생것                | 1       | 0      | 1. 쇠고기는 깍둑 썰어 핏물을 제거하고, 대파는 송송 썬다.<br>2. 쇠고기, 다진마늘, 진간장, 설탕, 청주, 후추, 적당한량의 물을 넣고 조린다.<br>3. 쇠고기가 부드럽게 익으면 올리고당, 참기름, 대파를 넣고 잠시 더 조린다.<br><br>Tip. 장조림용 쇠고기를 통째 삶아 찢어서 조림장에 조리도 돼요.   |
|       |      |                    | 다시마, 말린것               | 0.2     | 0      |  |
|       |      |                    | 소고기_한우(1등급)_우둔(우둔살)_생것 | 40      | 0      |  |
|       |      |                    | 파_대파_생것                | 3       | 0      |  |
|       |      |                    | 간장, 개량, 양조             | 2       | 0      |  |
|       |      |                    | 마늘, 깎마늘, 생것            | 1       | 0      |  |
|       |      |                    | 올리고당                   | 1       | 0      |  |
|       |      |                    | 참기름                    | 1       | 0      |  |
|       |      |                    | 설탕_백설탕                 | 0.3     | 0      |  |
|       |      | (유아)배추김치 ⑨         | 김치, 배추 김치              | 20      | 0      |  |
|       | 오후간식 | (유아)딸기             | 딸기, 개량종, 생것            | 100     | 0      |  |
|       |      | (유아)우유200 ②        | 우유                     | 200     | 0      |  |

| 날짜    | 끼니   | 음식명                | 식재료명              | 식재료량(g) | 제공량(g) | 조리방법  |
|-------|------|--------------------|-------------------|---------|--------|---|
| 19[목] | 오전간식 | (유아죽)양파게살죽 ①⑤⑥⑧    | 맵쌀_백미_생것          | 20      | 0      | 1. 백미는 불리고, 양파는 다진다.<br>2. 게맛살은 잘게 찢는다.<br>3. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 양파를 달달 볶다가 적당량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다.<br>4. 쌀알이 퍼지면 게맛살을 넣고 끓인 뒤 소금으로 간을 한다.   |
|       |      |                    | 게맛살               | 10      | 0      |   |
|       |      |                    | 양파_생것             | 8       | 0      |   |
|       |      |                    | 참기름               | 2       | 0      |   |
|       |      |                    | 소금                | 0.2     | 0      |   |
|       | 점심   | (유아)수수밥            | 맵쌀_백미_생것          | 53      | 0      | Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.   |
|       |      | (유아)버섯국(느타리,팽이) ⑤⑥ | 수수_도정_생것          | 2       | 0      |   |
|       |      |                    | 느타리버섯_생것          | 6       | 0      | 1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 느타리버섯은 잘게 찢고, 팽이버섯은 적당한 크기로 썬다.<br>3. 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다.<br>4. 육수에 다진마늘과 무를 넣고 끓이다가 2의 버섯을 넣는다.<br>5. 국간장으로 간을 하고 대파를 넣어 한소끔 끓인다.                          |
|       |      |                    | 무, 조선무, 생것        | 5       | 0      |   |
|       |      |                    | 팽이버섯_생것           | 3       | 0      |   |
|       |      |                    | 파_대파_생것           | 2       | 0      |   |
|       |      |                    | 간장_재래             | 1       | 0      |   |
|       |      |                    | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것  | 1       | 0      |   |
|       |      |                    | 마늘, 깐마늘, 생것       | 0.5     | 0      |   |
|       |      |                    | 다시마, 말린것          | 0.2     | 0      |   |
|       |      | (유아)닭살카레조림 ⑤⑥⑩     | 닭고기, 가슴, 생것       | 40      | 0      | 1. 닭고기는 적당한 크기로 썰어 소금과 후추로 밑간을 한다.<br>2. 애호박, 양파, 당근, 대파는 적당한 크기로 썰고, 카레가루는 물에 잘 풀어둔다.<br>3. 냄비에 식용유를 두르고 1의 닭고기와 다진마늘을 넣어 볶다가 2의 채소를 넣고 함께 볶는다.<br>4. 3에 물을 부어 끓이다가 풀어 놓은 카레가루를 넣고 잘 저어가며 조린다. |
|       |      |                    | 양파_생것             | 10      | 0      |   |
|       |      |                    | 호박_애호박_생것         | 10      | 0      |   |
|       |      |                    | 당근_뿌리_생것          | 8       | 0      |   |
|       |      |                    | 카레, 가루            | 3       | 0      |   |
|       |      |                    | 식용유               | 1.5     | 0      |   |
|       |      |                    | 마늘, 생것            | 1       | 0      |   |
|       |      |                    | 파_대파_생것           | 1       | 0      |   |
|       |      |                    | 소금_천일염_소금꽃        | 0.3     | 0      |   |
|       |      | (유아)브로콜리볶음         | 브로콜리_생것           | 35      | 0      | 1. 브로콜리는 한 입 크기로 썰고 데쳐서 행군 뒤 물기를 제거한다.<br>2. 팬에 참기름을 두르고 다진마늘을 볶다가 1의 브로콜리, 소금을 넣고 볶는다.   |
|       |      |                    | 참기름               | 1       | 0      |   |
|       |      |                    | 마늘, 깐마늘, 생것       | 0.5     | 0      |   |
|       |      |                    | 소금                | 0.2     | 0      |   |
|       |      | (유아)배추김치 ⑨         | 김치, 배추 김치         | 20      | 0      |   |
|       | 오후간식 | (유아간식)찐고구마         | 고구마_점질(호박) 고구마_생것 | 80      | 0      | 1. 고구마를 채반에 찐 후 적당한 크기로 썬다.<br><br>*주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.   |
|       |      | (유아)우유200 ②        | 우유                | 200     | 0      |   |



| 날짜    | 끼니   | 음식명                | 식재료명              | 식재료량(g) | 제공량(g) | 조리방법  |
|-------|------|--------------------|-------------------|---------|--------|---|
| 20[금] | 오전간식 | (유아죽)들기름양배추죽 ⑤⑥    | 멥쌀, 백미, 일품, 생것    | 20      | 0      | 1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 백미는 불리고, 양배추, 양파, 당근은 잘게 썬다.<br>3. 냄비에 들기름을 두르고 백미를 달달 볶다가 양배추, 양파, 당근을 넣고 볶는다.<br>4. 3에 육수를 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인 뒤 국간장으로 간을 한다.                   |
|       |      |                    | 양배추_생것            | 15      | 0      |   |
|       |      |                    | 당근_뿌리_생것          | 3       | 0      |   |
|       |      |                    | 양파_생것             | 3       | 0      |   |
|       |      |                    | 들기름               | 2       | 0      |   |
|       |      |                    | 간장_재래             | 1       | 0      |   |
|       |      |                    | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것  | 1       | 0      |   |
|       |      |                    | 다시마, 말린것          | 0.2     | 0      |   |
|       | 점심   | (유아)백미밥            | 멥쌀_백미_생것          | 55      | 0      | 1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 쌀과 무는 적당한 크기로 썰고 대파는 송송 썬다.<br>3. 1에 무, 다진마늘, 된장을 넣고 끓이다가 쌀과 대파를 넣고 끓인다.   |
|       |      | (유아)숙된장국 ⑤⑥        | 숙_생것              | 15      | 0      |   |
|       |      |                    | 무, 조선무, 생것        | 10      | 0      |   |
|       |      |                    | 된장, 개량            | 2       | 0      |   |
|       |      |                    | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것  | 1       | 0      |   |
|       |      |                    | 파, 생것             | 1       | 0      |   |
|       |      |                    | 마늘, 깰마늘, 생것       | 0.5     | 0      |   |
|       |      |                    | 다시마, 말린것          | 0.2     | 0      |   |
|       |      | (유아)돼지갈비찜(버섯X) ⑤⑥⑩ | 돼지고기, 갈비(갈비살), 생것 | 20      | 0      | 1. 돼지고기는 찬물에 담가 핏물을 뺀다.<br>2. 무, 양파, 당근, 대파는 적당한 크기로 썬다.<br>3. 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 후추, 청주, 적당량의 물을 섞어 양념장을 만든다.<br>4. 냄비에 돼지고기, 무, 당근, 3의 양념장을 넣어 익힌다.<br>5. 양파와 대파를 넣어 잠시 더 익힌다. |
|       |      |                    | 돼지고기_사태_생것        | 20      | 0      |   |
|       |      |                    | 무, 조선무, 생것        | 8       | 0      |   |
|       |      |                    | 당근_뿌리_생것          | 5       | 0      |   |
|       |      |                    | 양파_생것             | 5       | 0      |   |
|       |      |                    | 간장, 개량, 양조        | 2       | 0      |   |
|       |      |                    | 파, 생것             | 2       | 0      |   |
|       |      |                    | 마늘, 깰마늘, 생것       | 1       | 0      |   |
|       |      |                    | 참기름               | 1       | 0      |   |
|       |      |                    | 설탕_백설탕            | 0.3     | 0      |   |
|       |      | (유아)콩나물무침 ⑤        | 콩나물_생것            | 35      | 0      | 1. 콩나물은 삶아서 찬물에 행귀 물기를 제거하여 적당한 크기로 썬다.<br>2. 대파는 다진다.<br>3. 콩나물, 다진대파, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.   |
|       |      |                    | 참기름               | 1       | 0      |   |
|       |      |                    | 파_대파_생것           | 1       | 0      |   |
|       |      |                    | 소금_천일염_가는소금       | 0.2     | 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      |   |

| 날짜    | 끼니   | 음식명          | 식재료명             | 식재료량(g) | 제공량(g) | 조리방법  |
|-------|------|--------------|------------------|---------|--------|---|
| 21[토] | 오전간식 | (유아죽)타락죽 ②   | 우유               | 100     | 0      | 1. 백미는 불린 뒤 소량의 물을 넣어 믹서기에 간다.<br>2. 냄비에 1을 넣고 끓이다가 쌀알이 퍼지면 우유를 조금씩 넣고 저으면서 끓인다.<br>3. 2에 설탕, 소금으로 간을 한다.                                 |
|       |      |              | 멥쌀_백미_생것         | 20      | 0      |   |
|       |      |              | 소금               | 0.2     | 0      |   |
|       |      |              | 설탕_백설탕           | 0.1     | 0      |   |
|       | 점심   | (유아)백미밥      | 멥쌀_백미_생것         | 55      | 0      | 1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 조갯살은 깨끗이 씻어 체에 발치고, 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다.<br>3. 육수에 무와 다진마늘을 넣고 끓인다.<br>4. 3에 조갯살, 대파, 소금, 후추를 넣고 끓인다. |
|       |      | (유아)조갯살맑은국 ⑩ | 바지락, 생것          | 30      | 0      |   |
|       |      |              | 무, 조선무, 생것       | 10      | 0      |   |
|       |      |              | 파, 생것            | 2       | 0      |   |
|       |      |              | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것 | 1       | 0      |   |
|       |      |              | 마늘, 깰마늘, 생것      | 0.5     | 0      |   |
|       |      |              | 다시마, 말린것         | 0.2     | 0      |   |
|       |      |              | 소금               | 0.2     | 0      |   |
|       |      | (유아)두부강정 ⑤⑥  | 두부               | 45      | 0      |   |
|       |      |              | 밀, 튀김가루          | 3       | 0      |   |
|       |      |              | 식용유              | 3       | 0      |   |
|       |      |              | 간장, 개량, 양조       | 2       | 0      |   |
|       |      |              | 올리고당             | 1       | 0      |   |
|       |      |              | 마늘, 깰마늘, 생것      | 0.5     | 0      |   |
|       |      |              | 설탕_백설탕           | 0.3     | 0      |   |
|       |      |              | 소금 천일염           | 0.1     | 0      |   |
|       |      | (유아)배추나물 ⑤⑥  | 배추 가을 재배 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.<br><br>*주의. 삶은달걀은 반드시 4-8등분으로 작게 잘라서 음료와 함께 제공하세요.  |
|       |      | (유아)우유200 ②  | 우유               | 200     | 0      |   |

| 날짜    | 끼니   | 음식명                 | 식재료명                     | 식재료량(g) | 제공량(g) | 조리방법  |
|-------|------|---------------------|--------------------------|---------|--------|---|
| 23[월] | 오전간식 | (유아축)두유호두죽 ⑤⑭       | 두유, 대두                   | 50      | 0      | 1. 백미와 호두는 물에 각각 불리고 호두 껍질은 벗겨낸다.<br>2. 믹서기에 적당한량의 물과 1의 호두를 넣고 간다.<br>3. 냄비에 1의 불린 백미와 2의 호두, 적당한량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다.<br>4. 쌀알이 퍼지면 두유를 조금씩 넣고 저어가며 끓인 뒤 소금으로 간을 한다. |
|       |      |                     | 멥쌀_백미_생것                 | 20      | 0      |   |
|       |      |                     | 호두_볶은것                   | 5       | 0      |   |
|       |      |                     | 소금_천일염                   | 0.2     | 0      |   |
|       | 점심   | (유아)현미밥             | 멥쌀_백미_생것                 | 53      | 0      | Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.   |
|       |      |                     | 멥쌀_발아현미_현미_생것            | 2       | 0      |   |
|       |      | (유아)감자국 ⑤⑥          | 감자, 대지, 생것               | 20      | 0      | 1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 감자와 양파는 적당한 크기로 썰고 대파는 송송 썬다.<br>3. 냄비에 참기름을 두르고 감자와 다진마늘을 달달 볶다가 육수를 붓고 끓인다.<br>4. 양파와 대파를 넣고 끓인 뒤 국간장과 소금으로 간을 한다.                  |
|       |      |                     | 양파_생것                    | 5       | 0      |   |
|       |      |                     | 간장_재래                    | 1       | 0      |   |
|       |      |                     | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것         | 1       | 0      |   |
|       |      |                     | 참기름                      | 1       | 0      |   |
|       |      |                     | 파 대파 생것                  | 1       | 0      |   |
|       |      |                     | 마늘, 깎마늘, 생것              | 0.5     | 0      |   |
|       |      |                     | 다시마, 말린것                 | 0.2     | 0      |   |
|       |      |                     | 소금_천일염                   | 0.2     | 0      |   |
|       |      | (유아)쇠불고기(양,당,파) ⑤⑥⑬ | 소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것 | 40      | 0      | 1. 쇠고기는 불고기감으로 준비한다.<br>2. 양파, 당근, 대파는 적당한 크기로 썬다.<br>3. 다진마늘, 진간장, 참기름, 올리고당, 설탕, 후추, 청주, 적당한량의 물을 섞어 쇠고기를 재운다.<br>4. 팬에 3의 쇠고기를 볶다가 양파, 당근, 대파를 넣고 자작하게 볶는다.            |
|       |      |                     | 양파_생것                    | 10      | 0      |   |
|       |      |                     | 당근_뿌리_생것                 | 5       | 0      |   |
|       |      |                     | 파 대파 생것                  | 3       | 0      |   |
|       |      |                     | 간장, 개량, 양조               | 2       | 0      |   |
|       |      |                     | 마늘, 깎마늘, 생것              | 1       | 0      |   |
|       |      |                     | 올리고당                     | 1       | 0      |   |
|       |      |                     | 참기름                      | 1       | 0      |   |
|       |      |                     | 설탕_백설탕                   | 0.2     | 0      |   |
|       |      |                     | 호박_애호박_생것                | 30      | 0      | 1. 애호박과 양파는 적당한 크기로 썬다.<br>2. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 애호박과 양파를 넣고 볶는다.<br>3. 소금으로 간을 하고 참기름과 깨를 넣어 볶는다.   |
|       |      | (유아)애호박볶음 ⑤         | 양파_생것                    | 5       | 0      |   |
|       |      |                     | 참기름                      | 1       | 0      |   |
|       |      |                     | 마늘, 깎마늘, 생것              | 0.5     | 0      |   |
|       |      |                     | 식용유                      | 0.5     | 0      |   |
|       |      |                     | 소금_천일염                   | 0.2     | 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      |   |

| 날짜    | 끼니   | 음식명             | 식재료명             | 식재료량(g) | 제공량(g) | 조리방법  |
|-------|------|-----------------|------------------|---------|--------|---|
| 24[화] | 오전간식 | (유아죽)복어죽        | 맵쌀_백미_생것         | 20      | 0      | 1. 백미는 불리고, 복어채는 가시를 제거한 뒤 물에 씻어 적당한 길이로 썬다.<br>2. 냄비에 참기름을 두르고 복어채를 달달 볶다가 백미를 넣고 볶은 뒤 적당한량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다.<br>3. 쌀알이 퍼지면 소금으로 간을 한다.<br><br>Tip. 1-2세는 복어채를 믹서기에 갈아서 복어가루로 사용해주세요. |
|       |      |                 | 명태, 복어, 말린것      | 3       | 0      |   |
|       |      |                 | 참기름              | 2       | 0      |   |
|       |      |                 | 소금               | 0.2     | 0      |   |
|       | 점심   | (유아)차조밥         | 맵쌀_백미_생것         | 53      | 0      | Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.   |
|       |      |                 | 조_차조_도정_생것       | 2       | 0      |   |
|       |      | (유아)들깨미역국 ⑤⑥    | 간장_재래            | 2       | 0      | 1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 건미역은 충분히 불리고 여러 번 문질러 씻은 뒤 짧게 썬다.<br>3. 냄비에 불린 미역, 국간장, 참기름을 넣고 달달 볶다가 육수를 붓고 푹 끓인다.<br>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)메추리알장조림 ①⑤⑥ | 메추리알, 생것         | 50      | 0      | 1. 메추리알은 삶은 뒤 찬물에 식혀 껍질을 벗긴다.<br>2. 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 후추, 청주, 적당한량의 물을 섞어 조림장을 만든다.<br>3. 냄비에 깬 메추리알과 2의 조림장을 넣어 조린다.<br><br>*주의. 메추리알은 1/2 또는 1/4 크기로 반드시 작게 잘라서 제공하세요.                  |
|       |      |                 | 간장, 개량, 양조       | 2       | 0      |   |
|       |      |                 | 마늘, 깬마늘, 생것      | 0.5     | 0      |   |
|       |      |                 | 참기름              | 0.5     | 0      |   |
|       |      |                 | 설탕_백설탕           | 0.2     | 0      |   |
|       |      | (유아)느타리버섯무침     | 느타리버섯_생것         | 35      | 0      | 1. 느타리버섯은 찢고, 대파는 다진다.<br>2. 끓는 물에 느타리버섯을 넣고 데친 뒤 찬물에 헹궈 물기를 꼭 짠다.<br>3. 그릇에 2와 다진대파, 참기름, 소금, 깨를 넣고 조물조물 무친다.  |
|       |      |                 | 참기름              | 1       | 0      |   |
|       |      |                 | 파_대파_생것          | 1       | 0      |   |
|       |      |                 | 소금_천일염           | 0.1     | 0      |   |
|       |      |                 | 참깨_흰깨_볶은것        | 0.1     | 0      |   |
|       |      | (유아)배추김치 ⑨      | 김치, 배추 김치        | 20      | 0      |   |
|       | 오후간식 | (유아간식)무채소섞음밥 ⑤  | 맵쌀_백미_생것         | 25      | 0      | 1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다.<br>2. 무, 양파, 당근, 대파는 다진다.<br>3. 팬에 식용유를 두르고 다진대파를 볶다가 무, 양파, 당근, 소금을 넣고 볶는다.<br>4. 밥에 3의 재료와 참기름, 깨를 넣어 골고루 섞는다.   |
|       |      |                 | 무, 조선무, 생것       | 10      | 0      |   |
|       |      |                 | 당근_뿌리_생것         | 5       | 0      |   |
|       |      |                 | 양파_생것            | 5       | 0      |   |
|       |      |                 | 참기름              | 1       | 0      |   |
|       |      |                 | 식용유              | 1       | 0      |   |
|       |      |                 | 파_대파_생것          | 1       | 0      |   |
|       |      |                 | 소금               | 0.2     | 0      |   |
|       |      |                 | 참깨_흰깨_볶은것        | 0.1     | 0      |   |
|       |      |                 |                  |         |        |   |
|       |      | (유아)우유200 ②     | 우유               | 200     | 0      |   |

| 날짜    | 끼니   | 음식명             | 식재료명             | 식재료량(g) | 제공량(g) | 조리방법  |
|-------|------|-----------------|------------------|---------|--------|---|
| 25[수] | 오전간식 | (유아죽)치즈죽 ②      | 멥쌀_백미_생것         | 20      | 0      | 1. 백미는 불리고, 유아치즈는 작게 썬다.<br>2. 냄비에 참기름을 두르고 백미를 볶다가 적당량의 물을 부어 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다.<br>3. 쌀알이 퍼지면 불을 끄고 유아치즈를 넣어 녹인 뒤 소금으로 간을 한다.  |
|       |      |                 | 치즈, 체다           | 10      | 0      |   |
|       |      |                 | 참기름              | 2       | 0      |   |
|       |      |                 | 소금               | 0.1     | 0      |   |
|       | 점심   | (유아)마파두부덮밥 ⑤⑥⑩⑪ | 멥쌀_백미_생것         | 50      | 0      | 1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다.<br>2. 돼지고기는 다짐육으로 준비하고 소금과 후추로 밑간을 한다.<br>3. 두부는 깍둑 썰고 청피망, 양파, 대파는 적당한 크기로 썬다.<br>4. 냄비에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 돼지고기와 양파를 볶는다.<br>5. 4에 진간장, 굴소스, 된장, 고추장, 설탕을 넣고 볶다가 적당량의 물을 부어 끓인다.<br>6. 5에 두부, 청피망, 대파, 참기름을 넣어 끓인다.<br>7. 전분물(전분:물 1:1)을 풀어 농도를 맞춘 뒤 밥 위에 얹어낸다.<br><br>Tip. 1-2세는 고추장을 제외하고 조리하세요. |
|       |      |                 | 두부               | 40      | 0      |   |
|       |      |                 | 돼지고기_뒷다리_생것      | 10      | 0      |   |
|       |      |                 | 양파_생것            | 5       | 0      |   |
|       |      |                 | 피망, 초록색, 생것      | 5       | 0      |   |
|       |      |                 | 파_대파_생것          | 2       | 0      |   |
|       |      |                 | 간장, 개량, 양조       | 1       | 0      |   |
|       |      |                 | 굴 소스             | 1       | 0      |   |
|       |      |                 | 마늘, 깐마늘, 생것      | 1       | 0      |   |
|       |      |                 | 식용유              | 1       | 0      |   |
|       |      |                 | 고추장              | 0.5     | 0      |   |
|       |      |                 | 된장, 개량           | 0.5     | 0      |   |
|       |      |                 | 전분, 옥수수, 가루      | 0.5     | 0      |   |
|       |      |                 | 참기름              | 0.5     | 0      |   |
|       |      |                 | 설탕_황설탕           | 0.2     | 0      |   |
|       |      |                 | 소금_천일염           | 0.2     | 0      |   |
|       |      | (유아)근대된장국 ⑤⑥    | 근대, 생것           | 15      | 0      | 1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 근대는 적당한 크기로 썰고, 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다.<br>3. 육수에 무, 다진마늘, 된장을 넣어 끓이다가 근대와 대파를 넣고 푹 끓인다.  |
|       |      |                 | 무, 조선무, 생것       | 8       | 0      |   |
|       |      |                 | 된장, 개량           | 2       | 0      |   |
|       |      |                 | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것 | 1       | 0      |   |
|       |      |                 | 파, 생것            | 1       | 0      |   |
|       |      |                 | 마늘, 깐마늘, 생것      | 0.5     | 0      |   |
|       |      | (유아)잔멸치아몬드볶음 ⑤  | 다시마, 말린것         | 0.2     | 0      | 1. 마른 팬에 잔멸치를 달달 볶은 뒤 체에 내려 가루를 제거한다.<br>2. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 잔멸치, 아몬드슬라이스, 참기름, 올리고당, 깨를 넣어 볶는다.   |
|       |      |                 | 멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것 | 6       | 0      |   |
|       |      |                 | 아몬드, 볶은것         | 3       | 0      |   |
|       |      |                 | 올리고당             | 1       | 0      |   |
|       |      |                 | 참기름              | 0.5     | 0      |   |
|       |      |                 | 식용유              | 0.5     | 0      |   |
|       |      | (유아)배추김치 ⑨      | 마늘, 깐마늘, 생것      | 0.2     | 0      |   |
|       |      |                 | 참깨_흰깨_볶은것        | 0.1     | 0      |   |
|       |      |                 | 김치, 배추 김치        | 20      | 0      |   |
|       | 오후간식 | (유아)바나나         | 바나나, 생것          | 100     | 0      |   |
|       |      | (유아)우유200 ②     | 우유               | 200     | 0      |   |

| 날짜    | 끼니   | 음식명                 | 식재료명             | 식재료량(g) | 제공량(g) | 조리방법  |
|-------|------|---------------------|------------------|---------|--------|---|
| 26[목] | 오전간식 | (유아죽)당근참쌀죽          | 맵쌀_백미_생것         | 10      | 0      | 1. 백미와 참쌀은 불리고, 당근과 양파는 다진다.<br>2. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 참쌀, 당근, 양파를 볶다가 적당량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다.<br>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             | 맵쌀_백미_생것         | 53      | 0      | Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.   |
|       |      |                     | 수수_도정_생것         | 2       | 0      |   |
|       |      | (유아)무쌈국 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, 깰마늘, 생것      | 0.5     | 0      |   |
|       |      |                     | 다시마, 말린것         | 0.2     | 0      |   |
|       |      |                     | 소금               | 0.1     | 0      |   |
|       |      | (유아)생선까스/타르타르소스 ①⑤⑥ | 명태, 동태, 냉동       | 40      | 0      | 1. 동태포에 소금과 후추로 밀간을 한다.<br>2. 달걀은 그릇에 풀고 동태포에 밀가루, 달걀, 빵가루 순서로 옷을 입혀 식용유에 바삭하게 튀긴다.<br><br><타르타르소스><br>1. 달걀은 삶은 뒤 흰자와 노른자를 체에 내린다.<br>2. 오이피클과 당근은 다진다.<br>3. 마요네즈, 1과 2, 레몬주스, 설탕, 소금, 후추를 섞어 타르타르소스를 만들고 생선까스에 곁들인다.<br><br>Tip. 타르타르소스는 달걀을 제외하고 간단하게 만들어도 좋아요. |
|       |      |                     | 달걀, 생것           | 10      | 0      |   |
|       |      |                     | 밀, 빵가루           | 8       | 0      |   |
|       |      |                     | 마요네즈, 전란         | 6       | 0      |   |
|       |      |                     | 식용유              | 5       | 0      |   |
|       |      |                     | 당근_뿌리_생것         | 2       | 0      |   |
|       |      |                     | 오이 피클, 초절임       | 2       | 0      |   |
|       |      |                     | 레몬 과즙            | 1       | 0      |   |
|       |      |                     | 밀, 중력밀가루         | 1       | 0      |   |
|       |      |                     | 소금_천일염           | 0.2     | 0      |   |
|       |      |                     | 설탕_백설탕           | 0.1     | 0      |   |
|       |      | (유아)얼갈이나물 ⑤⑥        | 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      | 1. 얼갈이는 데친 뒤 찬물에 행궤 물기를 제거하고 잘게 썬다.<br>2. 대파는 다진다.<br>3. 얼갈이, 다진대파, 국간장, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.  |
|       |      |                     | 김치, 깍두기          | 20      | 0      |   |
|       | 오후간식 | (유아간식)찐단호박          | 호박, 단호박, 생것      | 80      | 0      | 1. 단호박을 잘라 씨를 제거한 뒤 찐기에 찐다.<br>2. 적당한 크기로 썰어 제공한다.<br><br>*주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.  |
|       |      | (유아)우유200 ②         | 우유               | 200     | 0      | 요.  |

| 날짜    | 끼니   | 음식명            | 식재료명             | 식재료량(g) | 제공량(g) | 조리방법  |
|-------|------|----------------|------------------|---------|--------|---|
| 27[금] | 오전간식 | (유아죽)브로콜리죽     | 멥쌀_백미_생것         | 20      | 0      | 1. 백미는 불리고, 브로콜리는 한 입 크기로 썰고, 양파와 당근은 다진다.<br>2. 브로콜리는 끓는 물에 소금을 넣고 데쳐서 행군 뒤 잘게 다진다.<br>3. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 양파, 당근을 넣고 볶다가 적당량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때 까지 끓인다.<br>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      | 1. 닭고기는 깨끗이 손질하고, 양파, 대파, 통마늘과 적당량의 물을 넣어 푹 끓인다.<br>2. 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다.<br>3. 끓인 닭고기를 건져내서 살만 발라내고 육수용 채소는 건져낸다.<br>4. 육수에 무를 넣고 끓이다가 발라낸 닭고기와 대파를 넣고 한소끔 끓인다.<br>5. 소금과 후추로 간을 한다.           |
|       |      | (유아)닭곰탕 ⑤      | 닭고기_성계_생것        | 35      | 0      |   |
|       |      |                | 무, 조선무, 생것       | 10      | 0      |   |
|       |      |                | 양파_생것            | 5       | 0      |   |
|       |      |                | 파, 생것            | 5       | 0      |   |
|       |      |                | 마늘, 깐마늘, 생것      | 1.5     | 0      |   |
|       |      |                | 소금               | 0.2     | 0      |   |
|       |      | (유아)새송이어묵볶음 ⑤⑥ | 어묵, 튀긴것          | 35      | 0      |   |
|       |      |                | 큰느타리버섯(새송이버섯)_생것 | 10      | 0      |   |
|       |      |                | 양파_생것            | 3       | 0      |   |
|       |      |                | 간장, 개량, 양조       | 1       | 0      |   |
|       |      |                | 올리고당             | 1       | 0      |   |
|       |      |                | 참기름              | 1       | 0      |   |
|       |      |                | 식용유              | 1       | 0      |   |
|       |      |                | 마늘, 깐마늘, 생것      | 0.5     | 0      |   |
|       |      | (유아)김가루깨무침 ⑤⑥  | 참깨_흰깨_볶은것        | 0.1     | 0      |   |
|       |      |                | 김, 돌김, 말린것       | 2       | 0      | 1. 어묵, 새송이버섯, 양파는 적당한 크기로 썬다.<br>2. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 양파, 새송이버섯, 어묵 순서로 넣고 볶는다.<br>3. 2에 진간장, 올리고당, 약간의 물을 넣어 볶는다.<br>4. 어묵이 부드럽게 익으면 참기름과 깨를 넣어 잠시 더 볶는다.                                    |
|       |      |                | 간장, 개량, 양조       | 1       | 0      |   |
|       |      |                | 마늘, 깐마늘, 생것      | 0.5     | 0      |   |
|       |      |                | 참기름              | 0.5     | 0      |   |
|       |      |                | 참깨_흰깨_볶은것        | 0.5     | 0      |   |
|       |      | (유아)배추김치 ⑨     | 김치, 배추 김치        | 20      | 0      | 1. 김은 마른 팬에 구운 뒤 봉지에 넣어 잘게 부순다.<br>2. 깨, 다진마늘, 진간장, 참기름을 넣고 양념장을 만든다.<br>3. 그릇에 1의 김과 2의 양념장을 넣고 무친다.   |
|       | 오후간식 | (유아)오렌지        | 오렌지_생것           | 100     | 0      |   |
|       |      | (유아)우유200 ②    | 우유               | 200     | 0      |   |

| 날짜    | 끼니   | 음식명             | 식재료명              | 식재료량(g) | 제공량(g) | 조리방법   |
|-------|------|-----------------|-------------------|---------|--------|--|
| 28[토] | 오전간식 | (유아죽)콩죽 ⑤       | 멥쌀_백미_생것          | 20      | 0      | 1. 백미와 콩은 충분히 불리고 믹서기에 콩과 적당량의 물을 부어 간다.<br>2. 냄비에 백미와 적당량의 물을 붓고 저어가며 끓인다.<br>3. 쌀알이 반 정도 퍼지면 간 콩물을 넣고 약불에서 끓인다.<br>4. 소금으로 간을 한다.<br><br>Tip. 콩물은 끓일 때 넘치거나 거품이 생기므로 약불에서 끓이고 거품을 걷어내세요.                 |
|       |      |                 | 콩(대두)_노란콩_말린것     | 6       | 0      |  |
|       |      |                 | 소금                | 0.2     | 0      |  |
|       | 점심   | (유아)후리가케주먹밥     | 멥쌀_백미_생것          | 25      | 0      | 1. 백미는 불려서 고슬하게 밥을 짓는다.<br>2. 밥에 후리가케, 참기름, 소금, 깨를 넣어 골고루 버무린 뒤 주먹밥 모양을 만든다.   |
|       |      |                 | 참기름               | 2       | 0      |  |
|       |      |                 | 파래, 말린것           | 1       | 0      |  |
|       |      |                 | 참깨, 흰색, 말린것       | 0.5     | 0      |  |
|       |      |                 | 소금                | 0.3     | 0      |  |
|       |      | (유아일품)유부우동 ⑤⑥   | 국수_우동_생것          | 80      | 0      | 1. 적당량의 물에 무, 대파, 멸치, 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 유부와 썩갠은 적당한 크기로 썬다.<br>3. 우동면은 데친 뒤 찬물에 행군다.<br>4. 육수에 우동면, 유부, 썩갠을 넣고 한소끔 끓인 뒤 국간장으로 간을 한다.<br><br>*주의. 영아의 경우 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 숟가락으로 떠 먹을 수 있도록 배식해주세요. |
|       |      |                 | 두부, 유부            | 8       | 0      |  |
|       |      |                 | 무, 조선무, 생것        | 3       | 0      |  |
|       |      |                 | 썩갠_생것             | 3       | 0      |  |
|       |      |                 | 파_대파_생것           | 2       | 0      |  |
|       |      |                 | 간장_재래             | 1.5     | 0      |  |
|       |      |                 | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것  | 1       | 0      |  |
|       |      |                 | 다시마, 말린것          | 0.3     | 0      |  |
|       |      | (유아)바삭돼지불고기 ⑤⑥⑩ | 돼지고기_앞다리(앞다리살)_생것 | 40      | 0      | 1. 돼지고기는 얇은 불고기감으로 준비하고 작게 썬다.<br>2. 배와 양파는 곱게 간다.<br>3. 간 배, 간 양파, 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 후추, 청주를 섞어 불고기 양념을 만들고 1의 돼지고기를 재운다.<br>4. 팬에 3의 돼지고기를 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 ⑨      | 김치, 배추 김치         | 20      | 0      |  |
|       | 오후간식 | (유아)파인애플        | 파인애플_생것           | 100     | 0      |  |
|       |      | (유아)우유200 ②     | 우유                | 200     | 0      |  |



| 날짜    | 끼니   | 음식명           | 식재료명                       | 식재료량(g) | 제공량(g) | 조리방법   |
|-------|------|---------------|----------------------------|---------|--------|--|
| 30[월] | 오전간식 | (유아족)뿌리채소죽 ⑤⑥ | 맵쌀_백미_생것                   | 20      | 0      | 1. 백미는 불리고 연근, 당근, 양파는 다진다.<br>2. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 연근, 당근, 양파, 소금을 넣고 달달 볶다가 적당량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다.<br>3. 쌀알이 퍼지면 국간장으로 간을 한다.<br><br>Tip. 연근은 껍질을 벗긴 뒤 물에 담가 갈변을 막아요.   |
|       |      |               | 연근_생것                      | 8       | 0      |  |
|       |      |               | 당근_뿌리_생것                   | 3       | 0      |  |
|       |      |               | 양파_생것                      | 3       | 0      |  |
|       |      |               | 참기름                        | 2       | 0      |  |
|       |      |               | 간장_재래                      | 0.3     | 0      |  |
|       |      |               | 소금                         | 0.1     | 0      |  |
|       | 점심   | (유아)기장밥       | 맵쌀_백미_생것                   | 53      | 0      | Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.  |
|       |      |               | 기장_도정_생것                   | 2       | 0      |  |
|       |      | (유아)쇠고기탕국 ⑤⑥⑩ | 소고기, 한우(1등급), 양지(양지머리), 생것 | 15      | 0      | 1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 쇠고기는 핏물을 제거하고, 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다.<br>3. 두부는 깍둑 썬다.<br>4. 쇠고기는 국간장과 후추로 밑간을 한다.<br>5. 냄비에 참기름을 두르고 다진마늘, 4의 쇠고기, 무를 넣고 달달 볶는다.<br>6. 5에 육수를 붓고 푹 끓인 뒤 두부를 넣는다.<br>7. 소금으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다. |
|       |      |               | 두부                         | 5       | 0      |  |
|       |      |               | 무, 조선풀, 생것                 | 5       | 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      |  |
|       |      |               | 소금_천일염                     | 0.2     | 0      |  |
|       |      | (유아)채소달걀말이 ①⑤ | 달걀, 생것                     | 50      | 0      | 1. 당근과 대파는 다진다.<br>2. 그릇에 달걀을 풀고 1의 채소와 소금을 넣어 섞는다.<br>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)숙주나물 ⑤⑥   | 숙주나물_생것                    | 35      | 0      | 1. 숙주는 삶아서 찬물에 행궤 물기를 제거한 뒤 적당한 크기로 썬다.<br>2. 대파는 다진다.<br>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 ⑨    | 김치, 배추 김치                  | 20      | 0      |  |
|       | 오후간식 | (유아)딸기        | 딸기, 개량종, 생것                | 100     | 0      |  |
|       |      | (유아)우유200 ②   | 우유                         | 200     | 0      |  |

| 날짜    | 끼니   | 음식명                   | 식재료명              | 식재료량(g) | 제공량(g) | 조리방법  |
|-------|------|-----------------------|-------------------|---------|--------|---|
| 31[화] | 오전간식 | (유아죽)누룽지죽             | 멥쌀_백미_생것          | 20      | 0      | 1. 백미는 불린 뒤 밥을 짓는다.<br>2. 팬에 1의 밥을 얇게 눌러 누룽지를 만든다.<br>3. 냄비에 적당량의 물을 붓고 2의 누룽지를 넣어 푹 끓인다.   |
|       | 점심   | (유아)흑미밥               | 멥쌀_백미_생것          | 53      | 0      | Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.   |
|       |      |                       | 멥쌀, 흑미버, 현미, 생것   | 2       | 0      |   |
|       |      | (유아)단호박배추된장국(삼삼데이) ⑤⑥ | 배추_생것             | 20      | 0      | 1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 단호박은 적당한 크기로 썰어 찜통에 찐 후 으갠다.<br>3. 배추와 새송이버섯은 적당한 크기로 썬다.<br>4. 육수에 2의 으갠 단호박을 넣어 잘 풀어준 뒤, 다진마늘과 된장을 넣고 끓인다.<br>5. 4에 배추와 새송이버섯을 넣고 끓인다. |
|       |      |                       | 호박, 단호박, 생것       | 15      | 0      |   |
|       |      |                       | 큰느타리버섯(새송이버섯), 생것 | 8       | 0      |   |
|       |      |                       | 된장_재래             | 1       | 0      |   |
|       |      |                       | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것  | 1       | 0      |   |
|       |      |                       | 마늘, 깐마늘, 생것       | 0.5     | 0      |   |
|       |      |                       | 다시마, 말린것          | 0.2     | 0      |   |
|       |      |                       | 돼지고기_앞다리(앞다리살)_생것 | 40      | 0      | 1. 냄비에 적당량의 물, 돼지고기, 양파, 대파, 통마늘, 된장, 월계수잎, 청주를 넣고 푹 삶는다.<br>2. 대파는 다진 뒤 진간장, 참기름, 깨소금을 섞어 간장소스를 만든다.<br>3. 돼지고기가 잘 익으면 한소끔 식힌 뒤 얇게 썰어 간장소스와 함께 제공한다.                       |
|       |      | (유아)돼지고기수육/간장소스 ⑤⑥⑩   | 파_대파_생것           | 3       | 0      |   |
|       |      |                       | 간장, 개량, 양조        | 2       | 0      |   |
|       |      |                       | 된장, 개량            | 2       | 0      |   |
|       |      |                       | 양파_생것             | 2       | 0      |   |
|       |      |                       | 마늘, 깐마늘, 생것       | 1       | 0      |   |
|       |      |                       | 참기름               | 1       | 0      |   |
|       |      |                       | 월계수_잎_말린것         | 0.2     | 0      |   |
|       |      |                       | 깨소금_가루_볶은것        | 0.1     | 0      |   |
|       |      | (유아)시금치나물 ⑤⑥          | 시금치_생것            | 35      | 0      | 1. 시금치는 데쳐서 찬물에 헹군 뒤 물기를 제거한다.<br>2. 대파는 다진다.<br>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      |   |
|       |      | (유아)깍두기 ⑨             | 김치, 깍두기           | 20      | 0      |   |
|       | 오후간식 | (유아빵)머핀 ①②⑤⑥          | 빵, 우유 머핀          | 40      | 0      | *주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.  |
|       |      | (유아)우유200 ②           | 우유                | 200     | 0      |   |