

[2026년3월 일반형]

3월 조리법

3-5세 식단

수성구 어린이·사회복지급식관리지원센터

Children and Social Welfare Meal Management Support Center

\* 조리법에 표시된 식품 알레르기 유발물질 번호는 식생활안전관리원에서 제공하는 식재료 데이터를 기반으로 표시된 것으로, 식단표에 표시된 내용과 상이할 수 있습니다.

알레르기 유발물질 번호는 식단표를 기준으로 확인하시되, 기관에서 사용하는 식재료에 따라 달라질 수 있으므로 반드시 확인 후 수정하여 사용하시기 바랍니다.

급식인원(명)

3-5세

교사

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법	
03[화]	오전간식	(유아)자른샤인머스켓	포도, 샤인머스켓, 생것, 껍질 포함	100	0	<div>*주의. 샤인머스켓은 1/2 또는 1/4 크기로 반드시 작게 잘라서 제공하세요.</div> <div>표면이 미끄럽고 둥글둥글하여 영유아가 섭취 시 삼킴이 위험할 수 있으니 반드시 작게 잘라서 제공하고, 가급적 껍질을 제거하여 제공하세요.</div>	
	점심	(유아)잡쌀밥	멥쌀_백미_생것	50	0		
			잡쌀, 백미, 생것	5	0		
		(유아)쇠고기된장국 ㉔㉕㉖	소고기, 한우(1등급), 양지(양지머리), 생것	10	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>
			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, 깐마늘, 생것	0.5	0		
			다시마, 말린것	0.2	0		
		(유아)들기름두부조림 ㉔㉕	두부	50	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>	
			간장, 개량, 양조	2	0		
			들기름	1	0		
			파_대파_생것	1	0		
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0		
			참기름	0.5	0		
			설탕, 가루	0.2	0		
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0		
		(유아)김구이	김, 참김, 말린것	2	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>	
			참기름	1.5	0		
			소금	0.2	0		
		(유아)무나물	무, 조선무, 생것	35	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>	
			참기름	1	0		
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0		
			소금_천일염	0.2	0		
			깨소금_가루_볶은것	0.1	0		
		(유아)배추김치 ㉔	김치, 배추 김치	20	0	<div>1. 고구마는 적당한 크기로 썰어 찜통에 찌 으깬다.</div> <div>2. 1에 마요네즈, 올리고당, 우유를 넣어 버무린다.</div>	
	오후간식	(유아간식)고구마범벅(마요네즈) ㉔㉕㉖	고구마_분질(밤) 고구마_생것	40	0		
			마요네즈, 난황	3	0		
			올리고당	3	0		
			우유	3	0		
	(유아)우유200 ㉔	우유	200	0			

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
04[수]	오전간식	(유아)바나나	바나나, 생것	100	0	
	점심	(유아일품)간장닭갈비볶음밥 ⑤⑥⑬	맵쌀_백미_생것	50	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 닭고기는 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 후추, 청주, 약간의 물을 섞어 양념장을 만든 뒤 재운다. 3. 양배추, 양파, 당근은 다진다. 4. 팬에 닭고기를 구운 뒤 작게 썰다. 5. 팬에 식용유를 두르고 3의 채소를 달달 볶다가 4의 닭고기와 밥을 볶는다. 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, 깬마늘, 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. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 감자와 양파는 적당한 크기로 썰고 대파는 송송 썰다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 감자와 다진마늘을 달달 볶다가 육수를 붓고 끓인다. 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, 깬마늘, 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. 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	
		(유아)배추김치 ⑨	깨소금_가루_볶은것	0.1	0	
			김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아간식)당근치즈주먹밥 ②⑤	맵쌀_백미_생것	25	0	1. 백미는 불려서 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 당근은 다지고, 유아치즈는 작게 썰다. 3. 팬에 식용유를 두르고 당근과 약간의 소금을 넣고 볶는다. 4. 그릇에 밥과 당근, 유아치즈, 참기름, 소금, 깨를 넣고 골고루 버무린다. 5. 적당한 크기로 주먹밥을 만든다.
			당근_뿌리_생것	10	0	
			치즈, 체다	5	0	
			식용유	1	0	
			참기름	0.5	0	
			소금	0.2	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.2	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
05[목]	오전간식	(유아간식)사과오이스틱	사과, 부사, 생것	30	0	1. 사과와 오이를 같은 길이로, 가늘고 길게 스틱 모양으로 썰어 제공한다.
			오이, 다다기, 생것	30	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. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 팽이버섯은 적당한 길이로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘과 미소된장을 넣고 끓인다. 4. 3에 팽이버섯과 대파를 넣고 한소끔 끓인다.
			된장, 일식(미소)	2	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
		(유아)함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑬⑭⑮	돼지고기_앞다리(앞다리살)_생것	20	0	1. 양파는 다진 뒤 버터에 달달 볶아낸다. 2. 쇠고기와 돼지고기는 다짐육으로 준비하고, 다진마늘, 1의 양파, 굴소스, 허니머스터드, 빵가루, 달걀, 밀가루, 소금, 후추를 넣고 골고루 섞은 뒤 찰기가 생기도록 치댄다. 3. 2의 반죽을 동글납작한 스테이크 모양으로 빚는다. 4. 팬에 식용유를 두르고 3을 구운 뒤 작게 썰어 소스와 함께 낸다.  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, 깐마늘, 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 행궤 물기를 제거한다. 2. 대파는 다진다. 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	
		(유아)깍두기 ⑨	참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
			김치, 깍두기	20	0	
	(유아)함박스테이크소스 ②⑤⑥⑫⑮		토마토 케첩	3	0	1. 사과와 파인애플은 믹서기에 간다. 2. 팬에 버터를 녹인 후 밀가루를 볶다가 갈색이 되면 1의 사과와 파인애플, 케첩, 굴소스, 식초, 설탕, 적당한량의 물을 넣어 약불에서 푹근히 끓인다.
			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 ①②⑤⑥	빵, 모닝빵	30	0	*주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
06[금]	오전간식	(유아)딸기	딸기, 개량종, 생것	100	0	
		(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	55	0	
	점심	(유아)들깨두부국 ⑤⑥	두부	20	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 두부는 깍둑 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘을 넣고 끓이다가 두부를 넣고 끓인다. 4. 국간장과 소금으로 간을 하고, 들깨가루와 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
			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. 2. 대파는 송송 썬다. 3. 냄비에 쇠고기, 다진마늘, 진간장, 설탕, 후추, 청주, 적당량의 물을 넣고 조리다. 4. 쇠고기가 반쯤 익으면 무를 넣고 조리다. 5. 4에 대파, 참기름, 올리고당을 넣고 잠시 더 조리다.
			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. 2. 냄비에 식용유를 두르고 우영을 달달 볶는다. 3. 다진마늘, 진간장, 설탕, 적당량의 물을 넣고 볶다가 국물이 자작해지면 참기름, 올리고당, 깨를 넣고 볶는다.  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	
		(유아)배추김치 ⑨	참깨_흰깨_볶은것	0.2	0	
			식용유	0.2	0	
	오후간식	(유아간식)밥새우부추전 ⑤⑥⑨	김치, 배추 김치	20	0	
			부추_재래종_생것	20	0	
			밀, 중력밀가루	15	0	
			양파_생것	6	0	
			당근_뿌리_생것	3	0	
			식용유	3	0	
			새우_볶음, 말린것, 볶은것	2	0	
		(유아)우유200 ②	소금	0.2	0	
			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. 2. 팬에 올리브유를 두르고 1의 채소를 볶다가 소량의 물을 붓고 끓인다. 3. 2의 채소가 익으면 블렌더로 곱게 간다. 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. 2. 배추와 무는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘과 무를 넣고 끓이다가 배추와 대파를 넣는다. 4. 생콩가루는 물에 개어둔다. 5. 3에 4를 넣고 끓인 뒤 국간장과 소금으로 간을 한다.  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	(유아)사과	사과, 부사(후지), 생것	100	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. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 어묵과 무는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘과 무를 넣고 끓이다가 어묵을 넣는다. 4. 어묵이 익으면 국간장으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다.  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, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
		(유아)닭고기채소볶음 ⑤⑥⑨	닭고기_살코기_생것	40	0	1. 닭고기, 양배추, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. 2. 닭고기에 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 후추, 청주로 밑간을 한다. 3. 팬에 식용유를 두르고 2를 볶다가 양배추, 양파, 당근을 넣고 달달 볶는다.
			양배추_생것	8	0	
			양파_생것	8	0	
			당근_뿌리_생것	5	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			마늘, 깐마늘, 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. 2. 냄비에 들기름을 두르고 애호박을 볶다가 다진마늘, 소금, 적당한량의 물을 넣고 자작하게 익힌다. 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, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			소금	0.2	0	
		(유아)배추김치 ⑨	참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
			김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아)빵)카스텔라 ①②⑥	빵, 카스텔라	40	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
10[화]	오전간식	(유아)키위	키위, 생것	100	0	
	점심	(유아)차조밥	멥쌀_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. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 애호박, 양파는 적당한 크기로 썰고 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘, 순두부, 애호박, 양파를 넣고 끓인다. 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. 2. 그릇에 다진마늘, 진간장, 올리고당, 적당한량의 물을 넣어 양념장을 만든다. 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	
		(유아)감자채볶음 ⑤	마늘, 깬마늘, 생것	0.2	0	1. 감자와 당근은 채 썰고, 감자는 물에 담가 전분을 제거한다. 2. 팬에 식용유를 두르고 감자, 당근, 소금을 넣고 감자가 다 익을 때까지 볶는다. 3. 감자가 익으면 참기름과 깨를 넣는다.
			감자, 대지, 생것	30	0	
			당근_뿌리_생것	5	0	
			식용유	2	0	
			참기름	0.5	0	
			소금_천일염	0.3	0	
		(유아)배추김치 ⑨	참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
			김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아간식)깨주먹밥	멥쌀_백미_생것	25	0	1. 백미는 불려서 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 깨는 믹서기에 곱게 간다. 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)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
11[수]	오전간식	(유아)배	배_신고_생것	100	0	
	점심	(유아일품)돼지고기짜장덮밥(춘장) ⑤⑥⑩	맵쌀_백미_생것	50	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 돼지고기는 작게 깍둑 썬 뒤 소금과 후추로 밑간을 한다. 3. 양배추, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. 4. 팬에 식용유와 춘장을 넣고 볶아낸다. 5. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 돼지고기, 양파, 당근, 양배추 순서로 넣어 볶는다. 6. 5에 4의 볶은 춘장, 설탕, 후추, 청주를 넣고 볶다가 적당량의 물을 붓고 끓인다. 7. 6에 전분물(전분:물 1:1)을 부어 농도를 조절한다. 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 ①⑤⑥	달걀, 생것	20	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 달걀은 그릇에 풀고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘을 넣고 끓인 뒤 달걀물을 푼다. 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. 2. 대파는 다진다. 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 ⑨	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아간식)물만두 ⑤⑥⑩	만두, 고기 만두, 냉동	50	0	1. 끓는 물에 물만두를 넣고 삶아 떠오르면 건진다. 2. 물만두에 참기름을 약간 넣어 섞는다.
			참기름	1	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
12[목]	오전간식	(유아)파인애플	파인애플_생것	100	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)복엿국	무, 조선무, 생것	10	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 복어채는 가시를 제거하고 씻은 뒤 적당한 길이로 썬다. 3. 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다. 4. 냄비에 참기름을 두르고 복어채와 무를 달달 볶다가 육수를 붓고 끓인다. 5. 국물이 우러나면 소금으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다.  Tip. 1-2세는 복어채를 믹서기에 갈아서 복어가루로 사용해서도 돼요.
			명태, 복어, 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)당면식물고기 ㉞	소고기, 한우(1등급), 우둔, 생것	40	0	1. 쇠고기는 불고깃감으로 준비하고, 당면은 물에 불린다. 2. 양파, 당근, 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 당면은 삶은 뒤 체에 밭쳐 물기를 뺀 뒤 적당한 길이로 자른다. 4. 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 깨, 후추, 청주, 소량의 물을 섞어 양념장을 만들고 쇠고기를 재운다. 5. 4의 쇠고기를 볶다가 양파, 당근, 대파, 당면 순서로 넣고 자작하게 볶는다.  *주의. 영아의 경우 당면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 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, 깬마늘, 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 ㉞㉟	양배추_생것	35	0	1. 양배추는 적당한 크기로 토막내어 찜통에 찜다. 2. 대파는 다진 뒤 진간장, 참기름, 설탕, 깨, 소량의 물을 섞어 양념장을 만든다.  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	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
		(유아)깍두기 ㉟	김치, 깍두기	20	0	
	오후간식	(유아간식)칼국수 ㉞㉟	국수_칼국수_생것	30	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 감자와 애호박은 얇게 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 감자, 애호박, 다진마늘을 넣고 끓이다가 반쯤 익으면 칼국수면을 넣고 끓인다. 4. 국간장으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다.  *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, 깬마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
		(유아)우유200 ㉠	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
13[금]	오전간식	(유아)바나나	바나나, 생것	100	0	
		(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	55	0	
	점심	(유아)새우살미역국 ⑤⑥⑨	새우, 꽃새우, 생것	15	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 건미역은 충분히 불려서 여러 번 문질러 씻은 뒤 짧게 찢는다. 3. 새우살은 깨끗이 씻어 불순물을 제거하고 적당한 크기로 찢는다. 4. 냄비에 참기름을 두르고 불린 미역을 달달 볶다가 새우살과 국간장을 넣고 달달 볶는다. 5. 4에 육수를 붓고 푹 끓인다.
			간장_재래	2	0	
			참기름	2	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			미역, 말린것	1	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
			달걀, 생것	50	0	
			당근_뿌리_생것	3	0	
		(유아)채소달걀찜 ①	양파_생것	3	0	1. 양파, 당근, 대파는 곱게 다진다. 2. 그릇에 달걀을 풀고 1의 채소, 참기름, 소금, 적당한량의 물(달걀과 동량)을 넣어 섞는다. 3. 찜기에 2의 달걀물을 붓고 약 20분간 찜다.
			파_대파_생것	3	0	
			참기름	0.5	0	
			소금_천일염	0.1	0	
			멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	7	0	
		(유아)잔멸치볶음 ⑤	올리고당	1	0	1. 마른 팬에 잔멸치를 달달 볶은 뒤 체에 내려 가루를 제거한다. 2. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 잔멸치, 올리고당, 참기름, 깨를 넣어 볶는다.
			참기름	0.5	0	
			식용유	0.5	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.2	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
		(유아)배추김치 ⑨	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아간식)감자버터구이 ②	감자, 대지, 생것	80	0	1. 감자는 적당한 크기로 썰어 찜기에 찜다. 2. 버터를 녹인 뒤 1의 감자, 설탕, 소금을 넣고 버무린다. 3. 팬에 2를 노릇하게 굽는다.  *주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
			버터	5	0	
			설탕_백설탕	0.3	0	
			소금_천일염	0.3	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
14[토]	오전간식	(유아)자른방울토마토 ⑫	토마토_방울토마토_생것	100	0	*주의. 방울토마토는 1/2 또는 1/4 크기로 반드시 작게 잘라서 제공하세요. 표면이 미끄럽고 둥글둥글하여 영유아가 섭취 시 삼킴이 위험할 수 있으니 반드시 작게 잘라서 제공하고, 가급적 껍질을 제거하여 제공하세요.
		(유아)유아치즈 ②	치즈, 체다	20	0	
	점심	(유아일품)닭고기파인애플볶음밥 ⑤⑥⑤	멥쌀_백미_생것	50	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 닭고기는 적당한 크기로 썰어 소금과 후추로 밑간을 한다. 3. 파인애플은 작게 썰고, 양파, 당근, 대파는 다진다. 4. 팬에 식용유를 두르고 다진대파와 다진마늘을 볶다가 2의 닭고기, 양파, 당근을 넣고 볶는다. 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. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 아욱과 무는 적당한 크기로 썰고 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘, 무, 된장을 넣고 끓인다. 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, 껌마늘, 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. 2. 그릇에 마카로니를 담고 마요네즈를 넣어 골고루 버무린다.
			마요네즈, 난황	3	0	
			올리브유	0.5	0	
		(유아)천일염_소금꽃	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	(유아)키위	키위, 생것	100	0	
	점심	(유아)기장밥	멥쌀_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 ㉔㉕㉖	소고기, 한우(1등급), 양지(양지머리), 생것	15	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 쇠고기는 핏물을 제거하고, 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 쇠고기, 무, 다진마늘을 넣고 달달 볶는다. 4. 3에 육수를 붓고 푹 끓인다. 5. 국간장으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
			무, 조선무, 생것	10	0	
			파_대파_생것	2	0	
			간장_재래	1.5	0	
			마늘, 깬마늘, 생것	1	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			참기름	1	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
		(유아)두부구이/양념장 ㉔㉕	두부	50	0	1. 대파는 송송 썰어 진간장, 참기름, 설탕, 후추, 적당량의 물과 섞어 양념장을 만든다. 2. 두부는 적당한 크기로 썰어 팬에 식용유를 두르고 노릇하게 부친다. 3. 1의 양념장을 2에 끼얹는다.
			식용유	2	0	
			파_대파_생것	2	0	
			간장, 개량, 양조	1.5	0	
			참기름	1	0	
		(유아)청경채나물 ㉔㉕	설탕_백설탕	0.2	0	1. 청경채는 적당한 크기로 썰어 데친 뒤 찬물에 행궤 물기를 제거한다. 2. 대파는 다진다. 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	
		(유아)배추김치 ㉔	소금_천일염	0.1	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
			김치, 배추 김치	20	0	
		(유아간식)채소볶음밥 ㉔㉕	멥쌀_백미_생것	25	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 애호박, 양파, 당근, 대파는 다진다. 3. 팬에 식용유를 두르고 다진대파를 볶다가 애호박, 양파, 당근을 넣고 볶는다. 4. 채소가 익으면 밥, 진간장, 참기름을 넣고 볶는다.
			양파_생것	6	0	
			호박_애호박_생것	6	0	
			당근_뿌리_생것	3	0	
			간장, 개량, 양조	1.5	0	
			참기름	1	0	
			식용유	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
		(유아)우유200 ㉔	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
17[화]	오전간식	(유아)배	배_신고_생것	100	0	Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.
	점심	(유아)흑미밥	멥쌀_백미_생것	53	0	
			멥쌀, 흑미버, 현미, 생것	2	0	
		(유아)들깨배춧국 ⑤⑥	배추_생것	20	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 배추와 무는 적당한 길이로 썰고 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘, 배추, 무를 넣고 끓인다. 4. 배추가 부드러워지면 국간장과 소금으로 간을 한다. 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, 깬마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
			소금_천일염	0.2	0	
		(유아)너비아니구이(돼지) ⑤⑥⑩	돼지고기_등심_생것	50	0	1. 돼지고기는 직사각형의 적당한 크기로 저며 칼등으로 살짝 두드린다. 2. 사과와 갈아서 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 후추, 청주, 적당한량의 물과 섞어 양념장을 만든다. 3. 돼지고기를 양념장에 재운 뒤 팬에 구워 껍을 뿌린다.
			사과, 부사(후지), 생것	3	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			마늘, 깬마늘, 생것	1	0	
			참기름	1	0	
			설탕_백설탕	0.5	0	
		(유아)취나물무침 ⑤⑥	참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	1. 취나물은 데친 뒤 찬물에 행궤 물기를 제거한다. 2. 데친 취나물은 짧게 썰고, 대파는 다진다. 3. 취나물에 다진대파, 국간장, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.
			취나물_참취_생것	35	0	
			파_대파_생것	2	0	
			참기름	1	0	
			간장_재래	0.3	0	
			소금_천일염	0.2	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
		(유아)깍두기 ⑨	깍치, 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 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
18[수]	오전간식	(유아)딸기	딸기, 개량종, 생것	100	0	
	점심	(유아일품)시금치달걀볶음밥 ①⑤⑥	맵쌀_백미_생것	50	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 시금치는 데쳐서 찬물에 헹구고 물기를 제거한 뒤 잘게 썰고, 양파는 다진다. 3. 달걀은 그릇에 풀고 소금 간을 한다. 4. 팬에 식용유를 두르고 달걀을 스크램블한 뒤 덜어 놓는다. 5. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 시금치, 양파를 넣고 볶는다. 6. 5에 밥, 4의 달걀, 진간장, 참기름을 넣고 골고루 볶는다.
			달걀, 생것	30	0	
			시금치, 포항초, 생것	10	0	
			양파 생것	5	0	
			식용유	2	0	
			간장_재래	1	0	
			참기름	1	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			소금	0.2	0	
		(유아)유부국 ⑤⑥	두부, 유부	5	0	1. 적당한량의 물에 멸치, 건다시마, 무, 양파로 육수를 낸다. 2. 유부는 한 번 데친 뒤 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 데친 유부, 대파를 넣고 한소끔 끓인 뒤 국간장으로 간을 한다.
			무, 초선무, 생것	3	0	
			양파 생것	3	0	
			간장_재래	1	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
		(유아)쇠고기장조림 ⑤⑥⑩	다시마, 말린것	0.2	0	1. 쇠고기는 깍둑 썰어 핏물을 제거하고, 대파는 송송 썬다. 2. 쇠고기, 다진마늘, 진간장, 설탕, 청주, 후추, 적당한량의 물을 넣고 조린다. 3. 쇠고기가 부드럽게 익으면 올리고당, 참기름, 대파를 넣고 잠시 더 조린다.  Tip. 장조림용 쇠고기를 통째 삶아 찢어서 조림장에 조리도 돼요.
			소고기_한우(1등급)_우둔(우둔살)_생것	40	0	
			파_대파 생것	3	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	0	
			올리고당	1	0	
			참기름	1	0	
		(유아)배추김치 ⑨	설탕_백설탕	0.3	0	
			김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아간식)파프리카잡채 ⑤⑥	당면_고구마_말린것	15	0	1. 당면은 물에 불려 삶은 뒤 적당한 길이로 썬다. 2. 빨간파프리카, 노란파프리카, 양파는 채 썰어 식용유를 두른 팬에 볶아낸다. 3. 시금치는 데쳐서 헹군 뒤 물기를 제거하고, 적당한 길이로 썰어 참기름과 소금을 넣고 조물조물 무친다. 4. 그릇에 당면, 빨간파프리카, 노란파프리카, 시금치, 양파, 진간장, 참기름, 설탕, 깨를 넣어 버무린다.  *주의. 영아의 경우 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 숟가락으로 떠 먹을 수 있도록 배식해주세요.
			시금치_생것	5	0	
			양파 생것	5	0	
			파프리카(착색단고추)_노란색_생것	5	0	
			파프리카(착색단고추)_빨간색_생것	5	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			참기름	2	0	
			식용유	2	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.2	0	
			소금_천일염	0.1	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
19[목]	오전간식	(유아빵)밤식빵	밤식빵	40	0	*주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
	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)버섯국(느타리,팽이) ⑤⑥	느타리버섯_생것	6	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 느타리버섯은 잘게 찢고, 팽이버섯은 적당한 크기로 찢다. 3. 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다. 4. 육수에 다진마늘과 무를 넣고 끓이다가 2의 버섯을 넣는다. 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, 깎마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
		(유아)닭살카레조림 ⑤⑥⑬	닭고기, 가슴, 생것	40	0	1. 닭고기는 적당한 크기로 썰어 소금과 후추로 밑간을 한다. 2. 애호박, 양파, 당근, 대파는 적당한 크기로 썰고, 카레가루는 물에 잘 풀어둔다. 3. 냄비에 식용유를 두르고 1의 닭고기와 다진마늘을 넣어 볶다가 2의 채소를 넣고 함께 볶는다. 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. 2. 팬에 참기름을 두르고 다진마늘을 볶다가 1의 브로콜리, 소금을 넣고 볶는다.
			참기름	1	0	
			마늘, 깎마늘, 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.  *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	(유아)사과	사과, 부사(후지), 생것	100	0	
	점심	(유아)백미밥	맵쌀_백미_생것	55	0	
		(유아)숙된장국 ㉟⑥	숙_생것	15	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 숙과 무는 적당한 크기로 썰고 대파는 송송 썬다. 3. 1에 무, 다진마늘, 된장을 넣고 끓이다가 숙과 대파를 넣고 끓인다.
			무, 조선무, 생것	10	0	
			된장, 개량	2	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			파, 생것	1	0	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
		(유아)돼지갈비찜(버섯X) ㉟⑥⑩	돼지고기, 갈비(갈비살), 생것	20	0	1. 돼지고기는 찬물에 담가 핏물을 뺀다. 2. 무, 양파, 당근, 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 후추, 청주, 적당한량의 물을 섞어 양념장을 만든다. 4. 냄비에 돼지고기, 무, 당근, 3의 양념장을 넣어 익힌다. 5. 양파와 대파를 넣어 잠시 더 익힌다.
			돼지고기 사태_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, 깬마늘, 생것	1	0	
			참기름	1	0	
			설탕_백설탕	0.3	0	
		(유아)콩나물무침 ㉟	콩나물_생것	35	0	1. 콩나물은 삶아서 찬물에 행궤 물기를 제거하여 적당한 크기로 썬다. 2. 대파는 다진다. 3. 콩나물, 다진대파, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.
			참기름	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			소금_천일염_가는소금	0.2	0	
		(유아)배추김치 ㉟	참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
			김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아간식)로제스파게티 ㉟⑥⑫	토마토, 대저, 생것	30	0	1. 끓는 물에 올리브유와 소금을 넣고 스파게티면을 삶은 뒤 체에 받쳐둔다. 2. 토마토는 껍질과 씨를 제거한 뒤 작게 깍둑 썰고, 양송이버섯과 양파는 다진다. 3. 팬에 올리브유를 두르고 다진마늘을 볶다가 양파, 양송이버섯, 토마토 순서로 넣어 볶는다. 4. 3에 우유, 생크림, 케첩, 설탕, 소금, 후추, 적당한량의 물을 넣고 자작하게 끓인다. 5. 4에 스파게티면을 넣고 볶은 뒤 파마산치즈가루를 뿌린다.  *주의. 영아의 경우 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 숟가락으로 떠 먹을 수 있도록 배식해주세요.
			파스타_스파게티_말린것	20	0	
			우유	7	0	
			양송이버섯_생것	5	0	
			양파_생것	5	0	
			크림, 생크림	5	0	
			토마토 케첩	5	0	
			올리브유	2	0	
			치즈, 파마산	1	0	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.5	0	
			소금_천일염	0.3	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
		(유아)우유200 ㉟	우유	200	0	



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
21[토]	오전간식	(유아)밀크셰이크 ②	우유	100	0	1. 믹서기에 우유와 설탕을 넣고 간다.
			설탕, 백설탕	5	0	
	점심	(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	55	0	
		(유아)조갯살맑은국 ⑩	바지락, 생것	30	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 조갯살은 깨끗이 씻어 체에 밭치고, 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 무와 다진마늘을 넣고 끓인다. 4. 3에 조갯살, 대파, 소금, 후추를 넣고 끓인다.
			무, 조선무, 생것	10	0	
			파, 생것	2	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
			소금	0.2	0	
		(유아)두부강정 ⑤⑥	두부	45	0	1. 두부는 작게 깍둑 썰어 소금과 후추를 밀간한다. 2. 두부에 튀김가루를 입혀 식용유에 노릇하게 튀긴다. 3. 팬에 다진마늘, 진간장, 올리고당, 설탕, 소량의 물을 넣고 끓여 소스를 만든 후 2의 튀긴 두부를 넣고 골고루 버무린다.
			밀, 튀김가루	3	0	
			식용유	3	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			올리고당	1	0	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.5	0	
			설탕_백설탕	0.3	0	
			소금_천일염	0.1	0	
		(유아)배추나물 ⑤⑥	배추_가을 재배_생것	35	0	1. 배추는 적당한 크기로 썰어 줄기 먼저 넣고 잎을 넣어 데친 뒤 찬물에 행궤 물기를 제거한다. 2. 대파는 다진다. 3. 1의 배추, 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	(유아간식)삶은달걀 ①	달걀, 생것	50	0	1. 달걀은 12-15분간 삶은 뒤 찬물에 식혀 껍질을 벗긴다.
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	*주의. 삶은달걀은 반드시 4-8등분으로 작게 잘라서 음료와 함께 제공하세요.

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
23[월]	오전간식	(유아)배	배_신고_생것	100	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. 2. 감자와 양파는 적당한 크기로 썰고 대파는 송송 썬다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 감자와 다진마늘을 달달 볶다가 육수를 붓고 끓인다. 4. 양파와 대파를 넣고 끓인 뒤 국간장과 소금으로 간을 한다.
			양파_생것	5	0	
			간장_재래	1	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			참기름	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
			소금_천일염	0.2	0	
		(유아)쇠불고기(양,당,파) ⑤⑥⑩	소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것	40	0	1. 쇠고기는 불고깃감으로 준비한다. 2. 양파, 당근, 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 다진마늘, 진간장, 참기름, 올리고당, 설탕, 후추, 청주, 적당한량의 물을 섞어 쇠고기를 재운다. 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, 깐마늘, 생것	1	0	
			올리고당	1	0	
			참기름	1	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
		(유아)애호박볶음 ⑤	호박_애호박_생것	30	0	1. 애호박과 양파는 적당한 크기로 썬다. 2. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 애호박과 양파를 넣고 볶는다. 3. 소금으로 간을 하고 참기름과 깨를 넣어 볶는다.
			양파_생것	5	0	
			참기름	1	0	
			마늘, 깐마늘, 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	(유아간식)사과팬케이크 ①②⑥	밀, 팬케이크가루	25	0	1. 사과를 얇게 편 썬다. 2. 팬케이크가루에 우유, 달걀, 적당한량의 물을 넣고 섞는다. 3. 팬에 반죽을 적당량 붓고, 반죽 위에 1의 사과를 올린다. 4. 반죽 표면에 기포가 올라오면 뒤집어 노릇하게 굽는다.
			우유	15	0	
			사과_부사_생것	10	0	
			달걀, 생것	5	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
24[화]	오전간식	(유아)키위	키위, 생것	100	0	
	점심	(유아)차조밥	멥쌀_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. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 건미역은 충분히 불리고 여러 번 문질러 씻은 뒤 짧게 썬다. 3. 냄비에 불린 미역, 국간장, 참기름을 넣고 달달 볶다가 육수를 붓고 푹 끓인다. 4. 국물이 우러나면 들깨가루를 넣고 한소끔 끓인다.
			들깨_말린것	2	0	
			참기름	2	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			미역, 말린것	1	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
		(유아)메추리알장조림 ①⑤⑥	메추리알, 생것	50	0	1. 메추리알은 삶은 뒤 찬물에 식혀 껍질을 벗긴다. 2. 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 후추, 청주, 적당량의 물을 섞어 조림장을 만든다. 3. 냄비에 깬 메추리알과 2의 조림장을 넣어 조린다.  *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. 2. 끓는 물에 느타리버섯을 넣고 데친 뒤 찬물에 헹궈 물기를 꼭 짠다. 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	멥쌀_백미_생것	25	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 무, 양파, 당근, 대파는 다진다. 3. 팬에 식용유를 두르고 다진대파를 볶다가 무, 양파, 당근, 소금을 넣고 볶는다. 4. 밥에 3의 재료와 참기름, 깨를 넣어 골고루 섞는다.
			무, 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	(유아)바나나	바나나, 생것	100	0	
	점심	(유아)마파두부덮밥 ⑤⑥⑩⑱	맵쌀_백미_생것	50	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 돼지고기는 다짐육으로 준비하고 소금과 후추로 밑간을 한다. 3. 두부는 깍둑 썰고 청피망, 양파, 대파는 적당한 크기로 썬다. 4. 냄비에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 돼지고기와 양파를 볶는다. 5. 4에 진간장, 굴소스, 된장, 고추장, 설탕을 넣고 볶다가 적당한량의 물을 부어 끓인다. 6. 5에 두부, 청피망, 대파, 참기름을 넣어 끓인다. 7. 전분물(전분:물 1:1)을 풀어 농도를 맞춘 뒤 밥 위에 얹어낸다.  Tip. 1-2세는 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, 깰마늘, 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. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 옥수를 낸다. 2. 근대는 적당한 크기로 썰고, 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 옥수에 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, 깰마늘, 생것	0.5	0	
		(유아)잔멸치아몬드볶음 ⑤	다시마, 말린것	0.2	0	1. 마른 팬에 잔멸치를 달달 볶은 뒤 체에 내려 가루를 제거한다. 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, 깰마늘, 생것	0.2	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
		(유아)배추김치 ⑨	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아간식)치즈빵 ①②⑤⑥	빵, 치즈 페이스트리	40	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
26[목]	오전간식	(유아간식)사과당근샐러드 ②	사과, 부사(후지), 생것	30	0	1. 사과와 당근은 깍둑 썬다. 2. 호상발효유, 올리브유, 소금, 올리브당을 섞어 드레싱을 만든 뒤 사과와 당근을 넣고 버무린다.
			당근_뿌리_생것	20	0	
			요구르트, 호상, 플레인	10	0	
			올리고당	2	0	
			올리브유	1	0	
			소금_천일염	0.1	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)무채국 ⑤⑥	무, 조선무, 생것	25	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 무는 짧게 채 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 무와 다진마늘을 넣고 달달 볶다가 육수를 붓고 끓인다. 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. 2. 달걀은 그릇에 풀고 동태포에 밀가루, 달걀, 빵가루 순서로 옷을 입혀 식용유에 바삭하게 튀긴다.  <타르타르소스> 1. 달걀은 삶은 뒤 흰자와 노른자를 체에 내린다. 2. 오이피클과 당근은 다진다. 3. 마요네즈, 1과 2, 레몬주스, 설탕, 소금, 후추를 섞어 타르타르소스를 만들고 생선까스에 곁들인다.  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	
			얼갈이배추_생것	35	0	
		(유아)얼갈이나물 ⑤⑥	참기름	1	0	1. 얼갈이는 데친 뒤 찬물에 행궤 물기를 제거하고 잘게 썬다. 2. 대파는 다진다. 3. 얼갈이, 다진대파, 국간장, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.
			파_대파_생것	1	0	
			간장_재래	0.2	0	
			소금	0.1	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
		(유아)깍두기 ⑤	김치, 깍두기	20	0	
	오후간식	(유아간식)찐단호박	호박, 단호박, 생것	80	0	1. 단호박을 잘라 씨를 제거한 뒤 찜기에 찐다. 2. 적당한 크기로 썰어 제공한다.  *주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	요.

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
27[금]	오전간식	(유아)오렌지	오렌지_생것	100	0	
	점심	(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	55	0	
		(유아)닭곰탕 ㉔	닭고기_성계_생것	35	0	1. 닭고기는 깨끗이 손질하고, 양파, 대파, 통마늘과 적당량의 물을 넣어 푹 끓인다. 2. 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 끓인 닭고기를 건져내서 살만 발라내고 육수용 채소는 건져낸다. 4. 육수에 무를 넣고 끓이다가 발라낸 닭고기와 대파를 넣고 한소끔 끓인다. 5. 소금과 후추로 간을 한다.
			무, 조선무, 생것	10	0	
			양파_생것	5	0	
			파, 생것	5	0	
			마늘, 김마늘, 생것	1.5	0	
			소금	0.2	0	
		(유아)새송이어묵볶음 ㉔㉕	어묵, 튀긴것	35	0	1. 어묵, 새송이버섯, 양파는 적당한 크기로 썬다. 2. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 양파, 새송이버섯, 어묵 순서로 넣고 볶는다. 3. 2에 진간장, 올리고당, 약간의 물을 넣어 볶는다. 4. 어묵이 부드럽게 익으면 참기름과 깨를 넣어 잠시 더 볶는다.
			큰느타리버섯(새송이버섯)_생것	10	0	
			양파_생것	3	0	
			간장, 개량, 양조	1	0	
			올리고당	1	0	
			참기름	1	0	
			식용유	1	0	
			마늘, 김마늘, 생것	0.5	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
		(유아)김가루깨무침 ㉔㉕	김, 돌김, 말린것	2	0	1. 김은 마른 팬에 구운 뒤 봉지에 넣어 잘게 부순다. 2. 깨, 다진마늘, 진간장, 참기름을 넣고 양념장을 만든다. 3. 그릇에 1의 김과 2의 양념장을 넣고 무친다.
			간장, 개량, 양조	1	0	
			마늘, 김마늘, 생것	0.5	0	
			참기름	0.5	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.5	0	
		(유아)배추김치 ㉔	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아간식)달지않은시리얼	시리얼, 현미	20	0	
		(유아)우유200 ㉔	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
28[토]	오전간식	(유아간식)파프리카스틱	파프리카, 노란색, 생것	20	0	1. 빨간파프리카, 노란파프리카를 얇거나 가늘게 스틱 모양으로 썰어 제공한다.
			파프리카, 빨간색, 생것	20	0	
		(유아)호상발효유 ②	요구르트, 호상, 플레인	90	0	
	점심	(유아)후리가케주먹밥	멥쌀_백미_생것	25	0	1. 백미는 불려서 고슬하게 밥을 짓는다. 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. 적당한량의 물에 무, 대파, 멸치, 건다시마로 육수를 낸다. 2. 유부와 썩갠은 적당한 크기로 찢는다. 3. 우동면은 데친 뒤 찬물에 행군다. 4. 육수에 우동면, 유부, 썩갠을 넣고 한소끔 끓인 뒤 국간장으로 간을 한다.  *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 불고깃감으로 준비하고 작게 찢는다. 2. 배와 양파는 곱게 간다. 3. 간 배, 간 양파, 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 후추, 청주를 섞어 불고기 양념을 만들고 1의 돼지고기를 재운다. 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	(유아)딸기	딸기, 개량종, 생것	100	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 ⑤⑥⑬	소고기, 한우(1등급), 양지(양지머리), 생것	15	0	<ol style="list-style-type: none"> <li>적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.</li> <li>쇠고기는 핏물을 제거하고, 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다.</li> <li>두부는 깍둑 썬다.</li> <li>쇠고기는 국간장과 후추로 밑간을 한다.</li> <li>냄비에 참기름을 두르고 다진마늘, 4의 쇠고기, 무를 넣고 달달 볶는다.</li> <li>5에 육수를 붓고 푹 끓인 뒤 두부를 넣는다.</li> <li>소금으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다.</li> </ol>
			두부	5	0	
			무, 조선무, 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	<ol style="list-style-type: none"> <li>당근과 대파는 다진다.</li> <li>그릇에 달걀을 풀고 1의 채소와 소금을 넣어 섞는다.</li> <li>팬에 식용유를 두르고 2의 달걀물을 부어 돌돌 말아 익힌다.</li> </ol>
			당근_뿌리_생것	3	0	
			식용유	3	0	
			파_대파_생것	3	0	
		(유아)숙주나물 ⑤⑥	소금_천일염_가는소금	0.3	0	<ol style="list-style-type: none"> <li>숙주는 삶아서 찬물에 행귀 물기를 제거한 뒤 적당한 크기로 썬다.</li> <li>대파는 다진다.</li> <li>숙주, 다진대파, 국간장, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.</li> </ol>
			숙주나물_생것	35	0	
			파_대파_생것	2	0	
			참기름	1	0	
			간장_재래	0.2	0	
			소금_천일염_가는소금	0.1	0	
		(유아)배추김치 ⑨	참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
			김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아간식)우영당근주먹밥 ⑤⑥	맵쌀_백미_생것	25	0	<ol style="list-style-type: none"> <li>백미는 불려서 고슬하게 밥을 짓는다.</li> <li>우영과 당근은 다진 뒤 우영은 물에 담가 둔다.</li> <li>냄비에 우영, 식용유, 진간장, 설탕을 넣고 조린 뒤 마지막에 올리고당과 참기름을 넣어 조린다.</li> <li>팬에 식용유를 두르고 당근을 볶아낸다.</li> <li>밥, 3의 우영, 4의 당근, 참기름, 깨를 골고루 섞은 뒤 적당한 크기로 주먹밥을 만든다.</li> </ol>
			우영_생것	8	0	
			당근_뿌리_생것	5	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			참기름	2	0	
			올리고당	1	0	
			식용유	0.5	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.2	0	
			설탕_백설탕	0.1	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
31[화]	오전간식	(유아)토마토쉐이크 ②⑩	우유	120	0	1. 토마토는 등성등성 썬다. 2. 믹서기에 토마토, 우유, 올리고당을 넣고 간다.
			토마토_생것	100	0	
			올리고당	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)단호박배추된장국(삼삼데이) ⑤⑥	배추_생것	20	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 단호박은 적당한 크기로 썰어 찜통에 찌 후 으깬다. 3. 배추와 새송이버섯은 적당한 크기로 썬다. 4. 육수에 2의 으깬 단호박을 넣어 잘 풀어준 뒤, 다진마늘과 된장을 넣고 끓인다. 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. 2. 대파는 다진 뒤 진간장, 참기름, 깨소금을 섞어 간장소스를 만든다. 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 행군 뒤 물기를 제거한다. 2. 대파는 다진다. 3. 시금치, 다진대파, 국간장, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.
			참기름	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			간장_재래	0.2	0	
			소금_천일염	0.1	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
		(유아)깍두기 ⑨	김치, 깍두기	20	0	
	오후간식	(유아)빵)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	