

[2026년3월 시간연장형]

### 3월 조리법

1-2세 시간연장형 식단



급식인원(명)	
1-2세	교사

※ 식수를 입력하면 제공량(g)이 자동 계산됩니다. (배기량 미포함)

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
03[화]	저녁	쇠고기무밥/양념장 ⑤⑥⑬	멥쌀_백미_생것	26	0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 백미는 불리고, 무는 채 썰고, 대파는 다진다.</li> <li>2. 쇠고기는 채 썬 뒤 다진대파, 다진마늘, 진간장, 참기름, 후추로 버무려 밑간한다.</li> <li>3. 백미에 쇠고기와 무를 얹고 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.</li> <li>4. 다진대파에 진간장, 참기름, 설탕, 깨를 섞어 양념장을 만든다.</li> <li>5. 쇠고기무밥에 4의 양념장을 곁들인다.</li> </ol>
			무, 조선무, 생것	13	0	
			소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것	13	0	
			간장, 깨물, 양조	1.95	0	
			참기름	1.3	0	
			파, 생것	0.65	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0	
			설탕_백설탕	0.13	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
		미역국 ⑤⑥	간장_재래	1.3	0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.</li> <li>2. 건미역은 충분히 불려서 여러 번 문질러 씻은 뒤 적당한 크기로 찢는다.</li> <li>3. 냄비에 참기름을 두르고 미역과 국간장을 넣고 달달 볶는다.</li> <li>4. 3에 육수를 붓고 푹 끓인다.</li> </ol>
			참기름	1.3	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			미역, 말린것	0.65	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
04[수]	저녁	닭칼국수 ⑥⑬	국수_칼국수_생것	39	0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 닭고기는 깨끗이 손질하고 육수용 대파, 청주와 적당한량의 물을 넣어 푹 끓인다.</li> <li>2. 애호박, 당근은 채 썰고 대파는 송송 찢는다.</li> <li>3. 끓인 닭고기는 건져내어 찢고, 육수용 대파는 건져낸다.</li> <li>4. 육수에 칼국수면, 애호박, 당근, 다진마늘을 넣고 끓으면 닭고기, 대파를 넣은 뒤 소금, 후추로 간을 한다.</li> </ol>
			닭고기, 다리, 생것	13	0	
			닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	13	0	
			호박_애호박_생것	3.9	0	
			당근_뿌리_생것	1.95	0	
			파, 생것	1.95	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.97	0	
			소금_천일염	0.13	0	
05[목]	저녁	단호박죽먹밥 ⑤	멥쌀_백미_생것	26	0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다.</li> <li>2. 단호박, 당근, 양파는 적당한 크기로 다진다.</li> <li>3. 식용유를 두른 팬에 단호박, 당근, 양파를 넣고 볶는다.</li> <li>4. 밥에 3과 참기름, 소금을 넣어 버무린 뒤 적당한 크기로 주먹밥을 만든다.</li> </ol>
			호박, 단호박, 생것	6.5	0	
			당근_뿌리_생것	3.25	0	
			양파_생것	3.25	0	
			참기름	0.65	0	
			식용유	0.65	0	
			소금	0.33	0	
		김치국 ⑤⑥⑨	김치, 배추 김치	13	0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.</li> <li>2. 배추김치는 양념을 덜어내고 적당한 크기로 찢는다.</li> <li>3. 두부는 깍둑 썰고, 무는 나박 썰고, 대파는 송송 찢는다.</li> <li>4. 육수에 배추김치와 무를 넣고 끓인다.</li> <li>5. 김치가 부드러워지면 두부와 대파를 넣고 국간장으로 간을 한다.</li> </ol>
			두부	9.75	0	
			무, 조선무, 생것	5.2	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			파_대파_생것	0.65	0	
			간장_재래	0.33	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
06[금]	저녁	돼지고기짜장밥 ⑤⑥⑩	멥쌀_백미_생것	26	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 돼지고기는 작게 깎둑 썬 뒤 소금과 후추로 밑간을 한다. 3. 감자, 당근, 양파는 적당한 크기로 썬다. 4. 팬에 식용유와 춘장을 넣고 볶아낸다. 5. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 돼지고기, 감자, 당근, 양파를 넣고 볶는다. 6. 5에 볶은춘장, 설탕, 청주, 후추를 넣고 볶다가 적당한량의 물을 붓고 끓인다. 7. 6에 전분물(전분:물 1:1)을 부어 농도를 조절한다. 8. 그릇에 밥을 담고 7의 짜장소스를 얹어낸다.
			돼지고기_등심_생것	9.75	0	
			춘장	6.5	0	
			감자, 대지, 생것	3.25	0	
			당근_뿌리_생것	3.25	0	
			양파_생것	3.25	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	0	
			식용유	0.65	0	
			전분, 옥수수, 밀, 가루	0.33	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
			소금_천일염	0.13	0	
		복엇국	무, 조선무, 생것	6.5	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 사용하셔도 됩니다.
			명태, 복어, 말린것	1.95	0	
			참기름	0.97	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			파_대파_생것	0.65	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
			소금_천일염	0.13	0	
09[월]	저녁	순두부달걀덮밥 ①⑤⑥⑩	멥쌀_백미_생것	26	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 당근과 양파는 다지고, 대파는 송송 썬다. 3. 식용유를 두른 팬에 대파를 볶다가 당근, 양파를 넣어 볶는다. 4. 그릇에 달걀을 풀고 3에 넣은 뒤 가장자리가 익어지면 부드럽게 저어준다. 5. 4에 순두부, 진간장, 굴소스, 후추를 넣고 순두부를 부수며 촉촉하게 익힌다. 6. 그릇에 밥을 담고 5를 얹어낸다.
			두부, 순두부	16.25	0	
			달걀, 생것	9.75	0	
			양파, 수입산, 생것	3.25	0	
			당근_뿌리_생것	1.95	0	
			식용유	1.3	0	
			간장, 개량, 양조	0.65	0	
			파_대파_생것	0.65	0	
			굴 소스	0.33	0	
			호박_애호박_생것	16.25	0	
		애호박된장국 ⑤⑥	무, 조선무, 생것	5.2	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 애호박, 무, 양파는 적당한 크기로 썰고 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘과 무를 넣고 끓인다. 4. 3에 된장을 풀고 애호박과 양파를 넣고 끓인다. 5. 대파를 넣고 한소끔 끓인다.
			양파_생것	3.25	0	
			된장, 개량	1.3	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			파, 생것	0.65	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
10[화]	저녁	닭고기리조또 ㉔㉕㉖	우유	32.5	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 닭고기는 작게 깍둑 썰어 소금과 후추로 밑간을 한다. 3. 당근, 양파는 작게 썬다. 4. 팬에 식용유를 약간 두르고 2의 닭고기를 볶아낸다. 5. 팬에 식용유를 두르고 당근, 양파, 소금, 후추를 넣고 볶는다. 6. 5에 밥을 넣고 볶다가 4의 닭고기, 우유, 적당량의 물을 넣고 약불에서 익힌다. 7. 6에 유아치즈를 넣고 섞는다.
			맵쌀_백미_생것	26	0	
			닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	13	0	
			양파_생것	4.55	0	
			당근_뿌리_생것	3.25	0	
			치즈, 체다	3.25	0	
			식용유	0.65	0	
			소금_천일염	0.33	0	
		오이피클	오이, 다다기, 생것	13	0	1. 오이와 레몬은 적당한 크기로 썬다. 2. 냄비에 적당량의 물, 식초, 설탕, 소금, 월계수잎, 통후추를 넣고 끓여 피클물을 만든다. 3. 오이, 2의 피클물, 레몬을 용기에 넣고 숙성시킨다.
			레몬_생것	1.95	0	
			식초, 양조	0.65	0	
			설탕_백설탕	0.33	0	
			소금_천일염	0.13	0	
			월계수_잎_말린것	0.07	0	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	0	
11[수]	저녁	유부초밥 ㉗	맵쌀_백미_생것	26	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 당근, 양파는 다져서 식용유를 두른 팬에 볶아낸다. 3. 식초, 설탕, 소금, 소량의 물을 섞어 단춧물을 만든다. 4. 밥에 2의 채소, 단춧물, 검은깨를 넣어 골고루 섞은 뒤 유부에 넣어 채운다.
			두부, 유부	6.5	0	
			양파_생것	3.25	0	
			당근_뿌리_생것	1.95	0	
			설탕_백설탕	0.65	0	
			식초, 양조	0.65	0	
			식용유	0.65	0	
			소금	0.33	0	
		무쌈국 ㉘㉙	참깨_검정깨_볶은것	0.13	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.
			무, 조선무, 생것	16.25	0	
			파, 생것	1.3	0	
			간장_재래	0.65	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			참기름	0.65	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
12[목]	저녁	쇠고기쌀국수 ㉚	소금	0.07	0	1. 적당한량의 물에 쇠고기, 양파, 대파, 통마늘을 넣어 끓인다. 2. 쌀국수면은 물에 담가 불린다. 3. 쇠고기는 건져내서 잘게 찢고, 육수는 걸러둔다. 4. 양파는 얇게 채 썰고, 쪽파는 송송 썬다. 5. 쇠고기는 건져내서 잘게 찢고, 육수는 걸러둔다. 6. 쌀국수면을 삶아 행구고 물기를 제거한 뒤 그릇에 담는다. 7. 걸러둔 육수에 찢은 쇠고기, 양파, 쪽파를 넣고 한소끔 끓인 뒤 멸치액젓 소금으로 간을 한다. 7. 5에 6을 붓는다.
			맵쌀_가공(면류), 쌀국수, 건면	32.5	0	
			소고기_한우(1+등급)_우둔(우둔살)_생것	19.5	0	
			양파_생것	3.9	0	
			파_쪽파_생것	1.95	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	1.3	0	
			파_대파_생것	1.3	0	
			멸치젓, 액젓, 염절임	0.33	0	
			소금_천일염	0.13	0	
		단무지 ㉛	단무지, 염절임	9.75	0	-

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
13[금]	저녁	채소밥전 ①⑤⑥	멥쌀_백미_생것	26	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 달걀은 그릇에 풀고, 당근과 양파는 다진다. 3. 식용유를 두른 팬에 당근과 양파를 볶아낸다. 4. 밥에 3의 채소, 진간장, 참기름, 깨를 넣어 골고루 버무린 뒤 동글납작하게 빚는다. 5. 4에 달걀물을 입혀 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			달걀, 생것	16.25	0	
			당근_뿌리_생것	3.25	0	
			양파_생것	3.25	0	
			간장, 개량, 양조	1.3	0	
			참기름	0.65	0	
			식용유	0.65	0	
		우동국물 ⑤⑥	참깨_흰깨_볶은것	0.2	0	1. 냄비에 물, 멸치, 건다시마, 무를 넣고 육수를 끓인다. 2. 육수가 완성되면 멸치, 건다시마, 무를 건져내고 간장, 다진마늘을 넣어 간을 한다. 3. 마지막으로 김가루를 얹어 마무리한다.
			무, 조선무, 생것	3.25	0	
			간장, 개량, 산분해	0.65	0	
			다시마, 말린것	0.65	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0	
			김, 참김, 구운것	0.2	0	
16[월]	저녁	감자샐러드샌드위치 ①②⑤⑥	감자, 대지, 생것	19.5	0	1. 감자는 삶아서 으갠다. 2. 양파, 당근은 다진 뒤 식용유를 두른 팬에 소금과 후추를 넣어 볶는다. 3. 그릇에 1의 감자, 2의 채소, 마요네즈, 허니머스터드, 설탕을 넣어 골고루 버무린다. 4. 식빵 위에 3을 올려 샌드위치를 만든 후 적당한 크기로 썰어 제공한다.
			빵, 식빵	19.5	0	
			당근, 뿌리, 생것	1.95	0	
			마요네즈, 전란	1.95	0	
			양파, 생것	1.95	0	
			허니머스터드	0.65	0	
			식용유	0.33	0	
			설탕, 백설탕	0.13	0	
			소금, 천일염	0.07	0	
		우유 ②	우유	100	0	*주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
17[화]	저녁	쇠고기시금치주먹밥 ⑤⑥⑩	멥쌀_백미_생것	26	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 시금치는 끓는 물에 소금을 넣고 데친 뒤 찬물에 행귀 물기를 제거한다. 3. 시금치를 잘게 썰어 소금과 참기름을 넣고 무친다. 4. 쇠고기는 다진 후 팬에 식용유를 두르고 다진마늘, 소금과 함께 볶는다. 5. 밥에 쇠고기, 시금치, 진간장, 참기름을 넣고 버무린 뒤 적당한 크기로 주먹밥을 만든다.
			소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것	13	0	
			시금치_생것	13	0	
			간장, 개량, 양조	1.3	0	
			참기름	0.65	0	
			식용유	0.65	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0	
			소금	0.13	0	
		미소된장국	미소된장국	2.6	0	1. 냄비에 물을 붓고 미소된장을 풀고 끓인다. 2. 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. 3. 1에 2를 넣고 끓인다.
			파, 생것	1.95	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
18[수]	저녁	오므라이스 ①⑤⑫	엿쌀_백미_생것	26	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 달걀은 그릇에 풀고 지단을 부친다. 3. 감자, 당근, 양파는 다진다. 4. 팬에 식용유를 두르고 감자, 당근, 양파를 볶다가 밥을 넣어 볶는다. 5. 4에 소금, 케첩을 넣고 볶는다. 6. 5에 달걀지단을 얹는다.  Tip. 제공인원이 적다면 달걀지단에 볶음밥을 감싸서 제공하면 좋아요.
			달걀, 생것	13	0	
			감자, 대지, 생것	3.25	0	
			당근_뿌리_생것	3.25	0	
			양파_생것	3.25	0	
			식용유	3.25	0	
			소금_천일염	0.13	0	
			토마토_케첩	0.13	0	
		맑은배춧국 ⑤⑥	배추_생것	13	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 배추와 무는 적당한 길이로 썰고 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 배추, 무, 다진마늘을 넣고 끓인다. 4. 배추가 부드러워지면 국간장과 소금으로 간을 한 뒤 대파를 넣고 끓인다.
			무, 조선무, 생것	5.2	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			파, 생것	0.65	0	
			간장_재래	0.33	0	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.33	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
			소금_천일염	0.13	0	
19[목]	저녁	닭고기간장볶음밥 ⑤⑥⑭	엿쌀_백미_생것	32.5	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 닭고기는 적당한 크기로 썰어 소금과 후추로 밑간을 한다. 3. 당근, 양파, 대파는 다진다. 4. 식용유를 두른 팬에 다진대파를 볶아 향을 낸 뒤 닭고기, 당근, 양파를 넣고 볶는다. 5. 4에 밥, 진간장, 참기름을 넣어 골고루 볶는다.
			닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	13	0	
			당근_뿌리_생것	9.75	0	
			양파_생것	3.25	0	
			파_대파_생것	3.25	0	
			간장_재래	1.3	0	
			식용유	0.65	0	
			소금_천일염	0.33	0	
		애호박양파국 ⑤⑥	참기름	0.33	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 애호박과 양파는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 애호박, 양파, 다진마늘을 넣고 끓인다. 4. 국간장으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
			호박_애호박_생것	9.75	0	
			양파_생것	5.2	0	
			간장_재래	0.65	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			파_대파_생것	0.65	0	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.33	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
20[금]	저녁	마파두부덮밥 ⑤⑥⑩	멥쌀_백미_생것	26	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 두부는 깍둑 썰고, 돼지고기는 소금과 후추로 밑간을 한다. 3. 청피망, 양파, 대파는 적당한 크기로 썬다. 4. 냄비에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 돼지고기와 양파를 볶는다. 5. 4에 진간장, 굴소스, 두반장, 설탕을 넣고 볶다가 적당한량의 물을 부어 끓인다. 6. 5에 두부, 청피망, 대파, 참기름을 넣어 끓인다. 7. 전분물(전분:물 1:1)을 풀어 농도를 맞춘다. 8. 백미밥 위에 마파두부를 덮어 낸다.  Tip. 1-2세는 두반장을 제외하고 조리하세요.
			두부	20.8	0	
			돼지고기_다짐육	5.2	0	
			양파_생것	2.6	0	
			피망, 초록색, 생것	2.6	0	
			파, 생것	1.04	0	
			간장, 개량, 양조	0.52	0	
			굴 소스	0.52	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.52	0	
			식용유	0.52	0	
			전분, 옥수수, 가루	0.33	0	
			참기름	0.26	0	
			설탕_황설탕	0.13	0	
			소금	0.13	0	
		콩나물국 ⑤	콩나물_생것	6.5	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 콩나물은 반으로 썰고, 무는 채 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘, 콩나물, 무를 넣고 끓인다. 4. 소금으로 간을 한 뒤 대파를 넣고 한소끔 끓인다.
			무, 조선무, 생것	5.2	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			파_대파_생것	0.65	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
			소금_천일염	0.13	0	
23[월]	저녁	꼬마김밥 ①④⑩	멥쌀_백미_생것	26	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 단무지는 가는 스틱으로 썬다. 3. 당근은 가는 스틱으로 썰어 식용유를 두른 팬에 볶아낸다. 4. 달걀은 지단을 만들어 채 썬다. 5. 시금치는 데쳐서 행군 뒤 물기를 제거한 후 참기름과 소금을 넣고 무친다. 6. 밥에 소금, 참기름, 깨를 넣어 버무린다. 7. 김밥김에 밥을 깔고 단무지, 당근, 달걀, 시금치를 넣고 만 뒤 적당한 크기로 썬다.
			단무지, 염절임	13	0	
			달걀, 생것	13	0	
			당근_뿌리_생것	13	0	
			시금치_생것	13	0	
			참기름	1.95	0	
			김, 김밥용김, 말린것	1.3	0	
			소금_천일염	0.33	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.33	0	
			식용유	0.33	0	
		버섯국 ⑤⑥	느타리버섯_생것	3.9	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 느타리버섯은 잘게 찢고, 팽이버섯은 적당한 크기로 썬다. 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	3.25	0	
			팽이버섯_생것	1.95	0	
			파_대파_생것	1.3	0	
			간장_재래	0.65	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
24[화]	저녁	두부채소주먹밥 ⑤	멥쌀, 백미, 생것	26	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 두부는 살짝 데쳐 물기를 제거한 후 으깨고, 당근과 양파는 다진다. 3. 식용유를 두른 팬에 당근, 양파를 넣고 볶는다. 4. 그릇에 밥과 두부, 3의 채소, 참기름, 소금, 후추를 넣고 골고루 섞어 적당한 크기로 주먹밥을 만든다.
			두부	13	0	
			당근, 뿌리, 생것	4.55	0	
			양파, 생것	4.55	0	
			참기름	0.65	0	
			식용유	0.65	0	
			소금	0.33	0	
		황태콩나물국 ①⑤	달걀, 생것	9.75	0	1. 황태채는 물에 씻은 뒤 적당한 길이로 자른다. 2. 콩나물은 깨끗이 씻고, 무는 나박썰기한다. 3. 대파는 송송 썰고 달걀은 그릇에 푼다. 4. 냄비에 참기름을 두르고 다진마늘, 황태채, 무를 넣고 볶는다. 5. 4에 적당한량의 물을 붓고 쪽 끓이다가 콩나물을 넣는다. 6. 국물이 우러나면 소금으로 간을 하고, 달걀과 대파를 넣어 끓인다.  Tip. 달걀물을 붓고 많이 저으면 국물이 탁해지니 주의하세요. 영유아에게 황태채 제공 시 가시를 주의해주세요.
			콩나물, 생것	9.75	0	
			무, 조선무, 생것	6.5	0	
			명태, 황태포, 말린것	1.95	0	
			파, 대파, 생것	1.3	0	
			참기름	0.97	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0	
25[수]	저녁	단호박영양밥/양념장 ⑤⑥	멥쌀, 백미, 생것	13	0	1. 백미와 찹쌀은 불린다. 2. 단호박과 고구마는 작게 깍둑 썰고, 대파는 다진다. 3. 다진대파, 진간장, 참기름, 설탕, 깨를 섞어 양념장을 만든다. 4. 백미와 찹쌀에 단호박, 고구마를 얹어 밥을 짓는다. 5. 단호박영양밥에 3의 양념장을 곁들인다.
			찹쌀, 백미, 생것	13	0	
			호박, 단호박, 생것	13	0	
			고구마, 분질(밥) 고구마, 생것	6.5	0	
			간장, 개량, 양조	1.95	0	
			파, 생것	1.95	0	
			참기름	1.3	0	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.13	0	
		김치찌개 ⑤⑥⑨	설탕, 백설탕	0.07	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 두부와 양파는 적당한 크기로 썰고, 배추김치는 양념을 덜어낸 뒤 작게 썬다. 3. 냄비에 다진마늘, 배추김치, 양파를 넣고 볶다가 육수를 부어 쪽 끓인다. 4. 국간장으로 간을 하고, 두부를 넣어 끓인다.
			김치, 배추 김치	16.25	0	
			두부	9.75	0	
			양파, 생것	3.25	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			간장, 재래	0.33	0	
26[목]	저녁	프렌치토스트 ①②⑤⑥	다시마, 말린것	0.13	0	1. 그릇에 달걀, 우유, 설탕을 넣고 섞는다. 2. 식빵을 1의 달걀물에 넣어 적신 뒤 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다. 3. 한입 크기로 썰어 제공한다.  *주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
			빵, 식빵	19.5	0	
			달걀, 생것	9.75	0	
			우유	3.25	0	
			식용유	1.3	0	
		우유 ②	설탕, 백설탕	0.13	0	
			우유	100	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
27[금]	저녁	돼지고기애호박볶음밥 ⑤⑥⑩	멥쌀, 백미, 생것	26	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 돼지고기는 소금과 후추로 밑간을 한다. 3. 애호박과 양파는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 4. 팬에 식용유를 두르고 대파를 볶다가 2의 돼지고기, 애호박, 양파를 넣고 볶는다. 5. 4에 밥을 넣고 볶은 뒤 진간장, 참기름을 넣고 골고루 볶는다.
			돼지고기, 등심, 생것	13	0	
			호박, 애호박, 생것	6.5	0	
			양파, 생것	4.55	0	
			파, 대파, 생것	1.95	0	
			간장, 개량, 양조	1.3	0	
			참기름	0.65	0	
			식용유	0.65	0	
			소금, 천일염	0.13	0	
		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	
30[월]	저녁	쇠고기숙주덮밥 ⑤⑥	멥쌀, 백미, 생것	26	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 쇠고기, 숙주, 당근, 양파와 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 진간장, 다진마늘, 설탕과 참기름을 넣어 양념장을 만든다. 4. 2의 재료에 양념장을 넣고 재운다. 5. 식용유 두른 팬에 재워 둔 재료를 볶는다. 6. 밥 위에 얹어낸다.
			소고기, 한우(1등급), 등심, 생것	13	0	
			숙주나물, 생것	5.2	0	
			당근, 뿌리, 생것	2.6	0	
			양파, 생것	2.6	0	
			간장, 개량, 양조	1.62	0	
			설탕, 백설탕	0.65	0	
			참기름	0.65	0	
			식용유	0.65	0	
		달걀찜국 ①⑤⑥	파, 대파, 생것	0.65	0	1. 적당한량의 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.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0	
			달걀, 생것	13	0	
			파, 대파, 생것	1.95	0	
			간장, 재래	0.65	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
			국수, 우동, 생것	39	0	
31[화]	저녁	돼지고기볶음우동 ⑤⑥⑩⑫	돼지고기, 목심(목심살), 생것	16.25	0	1. 돼지고기는 짧게 채 썰어 소금, 후추로 밑간을 한다. 2. 당근, 양파는 채 썬다. 3. 우동면은 삶아서 행군 뒤 물기를 제거한다. 4. 진간장, 굴소스, 올리브오일, 참기름, 설탕을 섞어 소스를 만든다. 5. 팬에 식용유를 두르고 1의 돼지고기와 다진마늘을 볶는다. 6. 5에 2의 채소를 넣고 볶다가 4의 소스와 우동면을 넣고 센 불에 재빨리 볶는다.
			당근, 뿌리, 생것	5.2	0	
			양파, 생것	5.2	0	
			간장, 재래	1.95	0	
			굴, 소스	1.95	0	
			식용유	1.95	0	
			올리브오일	1.3	0	
			참기름	1.3	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	0	
			설탕, 백설탕	0.33	0	
			소금, 천일염, 가는소금	0.13	0	