

[2026년4월 죽식형]

4월 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	
01[수]	오전간식	(유아죽)깨죽	엿쌀_백미_생것	20	0	1. 백미는 불리고, 당근과 양파는 다진다. 2. 믹서기에 적당량의 물과 깨를 넣고 간다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 당근, 양파를 볶다가 2와 적당량의 물을 넣고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 4. 쌀알이 퍼지면 소금으로 간을 한다.	
			당근_뿌리_생것	3	0		
			양파_생것	3	0		
			참깨_흰깨_볶은것	3	0		
			참기름	2	0		
			소금_천일염	0.2	0		
	점심	(유아일품)참치채소비빔밥/양념장 ⑤⑥	엿쌀_백미_생것	50	0	1. 백미는 불려서 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 참치통조림은 체에 밭쳐 기름을 뺀다. 3. 콩나물은 삶은 뒤 찬물에 헹구 물기를 제거하고 적당한 길이로 썬 뒤 참기름과 소금에 무친다. 4. 당근은 짧게 채 썰어 식용유, 참기름, 소금을 넣고 볶는다. 5. 상추와 깻잎은 짧게 채 썰고, 대파는 다진다. 6. 대파는 다져서 진간장, 참기름, 깨, 소량의 물을 넣어 양념장을 만든다. 7. 밥 위에 참치, 콩나물, 당근, 상추, 깻잎을 돌려 담고 양념장을 곁들인다.	
			가다랑어, 유지통조림	25	0		
			당근_뿌리_생것	10	0		
			콩나물_생것	10	0		
			상추, 적상추, 생것	5	0		
			들깨잎, 생것	3	0		
			간장, 개량, 양조	2	0		
			참기름	2	0		
			식용유	1	0		
			파_대파_생것	1	0		
			소금_천일염	0.3	0		
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0		
		(유아)두부달걀국 ①⑤⑥	두부	20	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 두부는 적당한 크기로 썰고, 달걀은 그릇에 풀고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘을 넣고 끓인 뒤 달걀물을 풀고, 두부를 넣어 끓인다. 4. 3에 대파를 넣고, 국간장으로 간을 한다.	
			달걀, 생것	15	0		
			간장_재래	1	0		
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0		
			파_대파_생것	1	0		
			마늘, 깻마늘, 생것	0.5	0		
		(유아)연근조림 ⑤⑥	다시마, 말린것	0.2	0	1. 연근은 적당한 크기로 썬다. 2. 냄비에 연근, 다진마늘, 식용유, 진간장, 설탕, 적당량의 물을 넣고 조리다. 3. 국물이 자작해지면 참기름과 올리고당을 넣고 잠시 더 조리 뒤 깨를 뿌린다. Tip. 연근은 껍질을 벗긴 뒤 물에 담가 갈변을 막아요. Tip. 1-2세의 경우 조리는 시간을 늘려 무르게 제공해 주세요.	
			연근_생것	35	0		
			간장, 개량, 양조	2	0		
			올리고당	1	0		
			참기름	1	0		
			마늘, 깻마늘, 생것	0.5	0		
			식용유	0.5	0		
			설탕_백설탕	0.3	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
02[목]	오전간식	(유아측)영양잡곡죽	멥쌀_흑미버, 현미, 생것	5	0	1. 백미, 현미, 흑미, 수수는 불린다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 1의 잡곡을 달달 볶다가 적당한량의 물을 부어 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 3. 쌀알이 퍼지면 소금으로 간을 한다.
			멥쌀_발아현미_현미_생것	5	0	
			멥쌀_백미_생것	5	0	
			수수_도정_생것	5	0	
			참기름	2	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)복엇국	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)쇠고기배추찜 ⑤⑥⑬	소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것	40	0	1. 쇠고기는 사브사브용으로 준비하여 다진마늘, 진간장, 참기름, 청주, 후추로 밑간을 한다. 2. 알배추는 적당한 크기로 썰고, 양파와 대파는 짧게 채 썬다. 3. 냄비에 알배추를 깔고 1의 쇠고기, 양파, 대파를 얹는다. 그 위에 다시 알배추, 1의 쇠고기, 양파, 대파를 얹고 소량의 물을 넣은 뒤 중약불에서 찜다. Tip. 찜 때 수분이 부족할 경우 소량의 물을 추가해주세요.
			배추_노랑봄배추(노지)_생것	20	0	
			양파_생것	6	0	
			파_대파_생것	2	0	
			간장, 개량, 양조	1.5	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	0	
			참기름	1	0	
			큰느타리버섯(새송이버섯), 생것	20	0	
		(유아)새송이버섯볶음 ⑤	양파_생것	5	0	1. 새송이버섯, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. 2. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 새송이버섯, 양파, 당근, 소금을 넣고 볶는다. 3. 새송이버섯이 부드러워지면 참기름과 깨를 넣어 볶는다.
			당근_뿌리_생것	3	0	
			참기름	1	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			식용유	0.5	0	
			소금	0.2	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
		(유아)깍두기 ⑨	김치, 깍두기	20	0	
	오후간식	(유아간식)찐고구마	고구마_점질(호박) 고구마_생것	80	0	1. 고구마를 채반에 찌 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
03[금]	오전간식	(유아죽)김가루채소죽	멥쌀_백미_생것	20	0	1. 백미는 불리고 양파와 당근은 다진다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 양파, 당근을 달달 볶다가 적당량의 물을 부어 쌀알이 퍼질 때 까지 끓인다. 3. 쌀알이 퍼지면 김가루를 넣고 소금으로 간을 한다.
			당근_뿌리_생것	3	0	
			양파_생것	3	0	
			참기름	2	0	
			김, 맛김, 조미, 구운것	0.5	0	
			소금_천일염	0.2	0	
	점심	(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	55	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.
		(유아)감자양파국 ㉔㉕	감자, 대지, 생것	15	0	
			양파_생것	10	0	
			간장_재래	1	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			참기름	1	0	
			파, 생것	1	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
			소금	0.1	0	
		(유아)순살찜닭 ㉔㉕㉖	닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	40	0	
			감자, 대지, 생것	15	0	
			당근_뿌리_생것	5	0	
			양파_생것	5	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	1	0	
			올리고당	1	0	
			참기름	1	0	
			식용유	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
		(유아)청경채나물 ㉔㉕	청경채_생것	35	0	1. 청경채는 적당한 크기로 썰어 데친 뒤 찬물에 헹궈 물기를 제거한다. 2. 대파는 다진다. 3. 청경채, 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)배추김치 ㉔	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아)바나나	바나나, 생것	100	0	
		(유아)우유200 ㉔	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
04[토]	오전간식	(유아)양송이수프 ②⑥	우유	100	0	1. 양송이버섯과 양파는 다진다. 2. 팬에 버터를 녹이고, 밀가루는 미색이 날 때까지 달달 볶다가 1의 양송이버섯, 양파, 후추를 넣고 볶는다. 3. 2에 우유를 부어 뭉치지 않게 잘 풀어준다. 4. 약불에서 잠시 끓인 뒤 소금으로 간을 한다. Tip. 마지막에 휘핑크림을 추가하면 맛이 더 부드러워져요.
			양송이버섯_생것	8	0	
			양파_생것	5	0	
			버터	1	0	
			밀, 중력밀가루	0.2	0	
			소금_천일염	0.1	0	
	점심	(유아)백미밥	햏쌀 백미_생것	55	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 삶은시래기는 적당한 길이로 썰어 된장과 버무린다. 3. 무는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 4. 육수에 2의 시래기, 무, 다진마늘을 넣어 끓인다. 5. 대파를 넣고 한소끔 끓인다.
		(유아)시래기된장국 ⑤⑥	무시래기, 잎, 말린것, 삶은것	15	0	
			무, 조선무, 생것	8	0	
			된장_재래	2	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			파, 생것	1	0	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
		(유아)쇠고기찜쌀구이 ⑤⑥⑩	소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것	40	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			참기름	2	0	
			참쌀_백미_분말화한것	2	0	
			식용유	1	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
		(유아)참나물유자청무침 ⑤⑥	참나물_재배_생것	35	0	
			유자 농축액, 당절임	5	0	
			간장_재래	1	0	
			파, 생것	1	0	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.1	0	
			설탕_백설탕	0.1	0	
			소금	0.1	0	
			식초, 사과식초	0.1	0	
		(유아)배추김치 ⑨	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아간식)단호박범벅(우유,마요) ①②⑤	호박, 단호박, 생것	50	0	1. 단호박은 적당한 크기로 썰어 찜통에 찐 후 으깬다. 2. 1에 우유, 마요네즈, 올리고당을 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
06[월]	오전간식	(유아죽)게살죽 ①⑤⑥⑧	멥쌀_백미_생것	20	0	1. 백미는 불리고, 양파와 당근은 다진다. 2. 게맛살은 잘게 찢는다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 양파, 당근을 달달 볶다가 적당한량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 4. 쌀알이 퍼지면 게맛살을 넣고 끓인 뒤 소금으로 간을 한다.
			게맛살	10	0	
			당근_뿌리_생것	3	0	
			양파_생것	3	0	
			참기름	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.
		(유아)들깨버섯탕(새송이,팽이) ⑤⑥	멥쌀_발아현미_현미_생것	2	0	
			무, 조선무, 생것	10	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 느타리버섯은 손으로 찢고, 팽이버섯, 무, 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 육수에 다진마늘과 무를 넣고 끓인다. 4. 3에 2의 버섯, 대파, 국간장, 들깨가루, 소금을 넣고 끓인다.
			큰느타리버섯(새송이버섯), 생것	10	0	
			팽이버섯, 갈뽕, 생것	10	0	
			들깨_말린것	2	0	
			간장_재래	1	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			파, 생것	1	0	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
			소금	0.2	0	
		(유아)간장제육볶음(양,양,당) ⑤⑥⑩	돼지고기, 앞다리(앞다리살), 생것	40	0	1. 돼지고기는 불고깃감으로 준비하고 양배추, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. 2. 다진마늘, 진간장, 참기름, 올리고당, 설탕, 후추, 청주를 섞어 양념장을 만들고 돼지고기를 재운다. 3. 팬에 2의 돼지고기를 볶다가 양배추, 양파, 당근을 넣고 볶는다.
			양배추, 생것	5	0	
			당근, 뿌리, 생것	3	0	
			양파, 생것	3	0	
			간장, 개량, 양조	1.5	0	
			마늘, 깬마늘, 생것	1	0	
			올리고당	1	0	
			참기름	1	0	
			설탕, 백설탕	0.2	0	
		(유아)애호박나물(새우젓) ⑨	호박_애호박_생것	35	0	1. 애호박은 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 2. 냄비에 들기름을 두르고 애호박을 볶다가 다진마늘, 새우젓, 적당한량의 물을 넣고 자작하게 익힌다. 3. 애호박이 부드러워지면 대파를 넣고 잠시 더 익힌 뒤 깨를 뿌린다.
			들기름	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.5	0	
			새우젓, 염절임	0.5	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
07[화]	오전간식	(유아족)브로콜리죽	멜빵_백미_생것	20	0	1. 백미는 불리고, 브로콜리는 한 입 크기로 썰고, 양파와 당근은 다진다. 2. 브로콜리는 끓는 물에 소금을 넣고 데쳐서 행군 뒤 잘게 다진다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 양파, 당근을 넣고 볶다가 적당량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 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)차조밥	멜빵_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)맑은육개장 ⑤⑥⑬	소고기, 한우(1등급), 양지(양지머리), 생것	15	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 쇠고기는 핏물을 제거하고 국간장과 후추, 청주로 밑간을 한다. 3. 무는 나박 썰고, 삶은고사리와 숙주는 적당한 길이로 썰고, 대파는 송송 썬다. 4. 냄비에 참기름을 두르고 쇠고기, 무, 다진마늘을 달달 볶다가 육수를 붓고 끓인다. 5. 국물이 우러나면 삶은고사리, 숙주, 대파, 국간장을 넣고 끓인다.
			무, 조선무, 생것	10	0	
			고사리, 데친것	8	0	
			숙주나물_생것	5	0	
			파_대파_생것	2	0	
			간장_재래	1	0	
			마늘, 깬마늘, 생것	1	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			참기름	1	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
		(유아)두부양념조림(구워서) ⑤⑥	두부	50	0	1. 두부는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 2. 팬에 식용유를 두르고 두부를 노릇하게 부친다. 3. 냄비에 2의 두부, 대파, 다진마늘, 진간장, 설탕, 후추, 적당량의 물을 넣고 자작하게 조린다. 4. 두부가 적당히 조리되면 참기름을 넣는다.
			간장, 개량, 양조	2	0	
			식용유	2	0	
			참기름	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.5	0	
		(유아)잔멸치볶음 ⑤	설탕_백설탕	0.2	0	1. 마른 팬에 잔멸치를 달달 볶은 뒤 체에 내려 가루를 제거한다. 2. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 잔멸치, 올리고당, 참기름, 깨를 넣어 볶는다.
			멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	7	0	
			올리고당	1	0	
			참기름	0.5	0	
			식용유	0.5	0	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.2	0	
		(유아)배추김치 ⑨	참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
			김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아간식)감자샐러드(양,당) ①⑤	감자, 대지, 생것	60	0	1. 감자는 삶아서 으갠다. 2. 양파와 당근은 다진 뒤 식용유를 두른 팬에 소금과 후추를 넣어 볶는다. 3. 그릇에 1의 감자, 2의 채소, 마요네즈, 허니머스터드, 설탕을 넣고 골고루 버무린다. Tip. 감자를 으깨지 않고 정사각형으로 썰어 버무려도 좋아요.
			당근_뿌리_생것	5	0	
			양파_생것	5	0	
			마요네즈, 전란	4	0	
			겨자 페이스트	1	0	
			설탕_백설탕	0.5	0	
			식용유	0.5	0	
			소금_천일염	0.1	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
08[수]	오전간식	(유아죽)콩가루무죽 ⑤	멥쌀_백미_생것	20	0	1. 백미는 불리고 무는 잘게 썬다. 2. 실파는 송송 썬다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 백미와 무를 달달 볶다가 적당량의 물을 넣고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 4. 쌀알이 퍼지면 소금으로 간을 하고 2의 실파와 콩가루를 넣어 한소끔 끓인다.
			무, 조선무, 생것	15	0	
			대두, 콩가루	5	0	
			참기름	2	0	
			파_실파_생것	2	0	
			소금	0.2	0	
	점심	(유아일품)닭고기카레덮밥 ⑤⑥⑬	멥쌀, 백미, 생것	50	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 닭고기, 감자, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. 3. 닭고기는 소금과 후추로 밑간을 한 뒤 식용유를 두른 팬에 볶는다. 4. 3에 감자, 양파, 당근, 소금을 넣고 볶다가 적당량의 물을 부어 끓인다. 5. 4에 카레가루를 넣어 약불에서 끓인다. 6. 농도가 적당해지면 밥 위에 카레소스를 얹어낸다.
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	25	0	
			감자, 대지, 생것	10	0	
			당근, 뿌리, 생것	8	0	
			양파, 생것	8	0	
			카레, 가루	7	0	
			식용유	2	0	
			소금, 천일염, 소금꽃	0.2	0	
		(유아)유부미소된장국 ⑤⑥	두부, 유부	8	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 유부는 한 번 데친 뒤 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘과 미소된장을 넣고 끓인다. 4. 유부와 대파를 넣고 한소끔 끓인다.
			된장, 일식(미소)	2	0	
			파_대파_생것	2	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			다시마, 말린것	0.5	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.5	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	(유아)오렌지	오렌지_생것	100	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
09[목]	오전간식	(유아죽)녹두죽	엿쌀_백미_생것	20	0	1. 백미와 녹두는 불린다. 2. 녹두는 폭 삶아서 체에 밭쳐 으갠다. 3. 냄비에 백미와 적당량의 물을 넣고 쌀알이 퍼질 때까지 끓이다가 2의 녹두를 넣고 끓인다. 4. 설탕과 소금으로 간을 한다.
			녹두_말린것	8	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
			소금_천일염	0.2	0	
	점심	(유아)수수밥	엿쌀_백미_생것	53	0	Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.
			수수_도정_생것	2	0	
		(유아)순살가자미미역국 ⑤⑥	가자미, 생것	15	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 건미역은 충분히 불려서 여러 번 문질러 씻은 뒤 적당한 크기로 찢다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 다진마늘과 불린 미역을 넣고 달달 볶는다. 4. 3에 1의 육수와 국간장을 넣고 푹 끓이다가 순살가자미를 넣고 끓인다.
			간장_재래	1	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			미역, 말린것	1	0	
			참기름	1	0	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
		(유아)쇠고기가지볶음 ⑤⑥⑩	소고기, 한우(1등급), 우둔(우둔살), 생것	40	0	1. 쇠고기는 불고깃감으로 준비하고 가지, 양파, 당근, 대파는 적당한 크기로 찢다. 2. 다진마늘, 진간장, 올리고당, 참기름, 설탕, 후추, 청주, 적당량의 물을 넣어 양념장을 만들고 쇠고기를 재운다. 3. 팬에 2의 쇠고기와 가지를 넣고 볶다가 양파, 당근, 대파를 넣어 볶는다.
			가지, 생것	15	0	
			양파, 생것	6	0	
			당근, 뿌리, 생것	3	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			파, 대파, 생것	2	0	
			마늘, 깠마늘, 생것	1	0	
			올리고당	1	0	
			참기름	1	0	
			설탕, 백설탕	0.2	0	
		(유아)양배추나물	양배추 생것	35	0	1. 양배추는 작은 크기로 썰고 대파는 다진다. 2. 냄비에 소량의 물과 1의 양배추를 넣고 찢다. 3. 2의 양배추를 식힌 뒤 물기를 제거하고 다진대파, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.
			참기름	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			소금_천일염	0.1	0	
		(유아)깍두기 ⑨	참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
			김치, 깍두기	20	0	
	오후간식	(유아간식)삶은달걀 ①	달걀, 생것	50	0	1. 달걀은 12-15분간 삶은 뒤 찬물에 식혀 껍질을 벗긴다. *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
10[금]	오전간식	(유아)새우감자죽 ㉔	멥쌀_백미_생것	20	0	1. 백미는 불리고 감자, 양파, 당근은 다진다. 2. 새우살은 데친 뒤 작게 썬다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 감자, 양파, 당근을 넣고 달달 볶는다. 4. 적당량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 5. 쌀알이 퍼지면 새우살을 넣고 소금으로 간을 한다.
			감자_대지_생것	10	0	
			새우_꽃새우_냉동	10	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. 적당량의 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.
		(유아)콩나물국 ㉔	콩나물_생것	10	0	
			무_조선무_생것	8	0	
			멸치_대멸치_삶아서 말린것	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			마늘_깐마늘_생것	0.5	0	
			다시마_말린것	0.2	0	
			소금_천일염	0.2	0	
		(유아)돈까스 ㉔㉕㉖㉗	돼지고기_등심_생것	40	0	1. 돼지고기에 소금과 후추로 밑간을 한다. 2. 달걀을 그릇에 푼다. 3. 돼지고기에 밀가루, 달걀, 빵가루를 입힌 뒤 달군 식용유에 바삭하게 튀긴다.
			달걀_생것	7	0	
			밀_빵가루	5	0	
			식용유	5	0	
			밀_중력밀가루	1	0	
		(유아)취나물무침 ㉔㉕	소금_천일염	0.2	0	1. 취나물은 데친 뒤 찬물에 헹궈 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	
		(유아)배추김치 ㉔	소금_천일염	0.2	0	1. 사과와 파인애플은 믹서기에 간다. 2. 팬에 버터를 녹인 후 밀가루를 볶다가 갈색이 되면 1의 사과와 파인애플, 케첩, 굴소스, 설탕, 식초, 적당량의 물을 넣어 약불에서 뭉근히 끓인다.
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
			김치_배추 김치	20	0	
		(유아)돈까스소스 ㉔㉕㉖㉗	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	(유아)우유200 ㉔	우유	200	0	
		(유아)토마토 ㉔	토마토_생것	100	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
11[토]	오전간식	(유아죽)김가루누룽지죽	멥쌀_백미_생것	20	0	1. 백미는 불린 뒤 밥을 짓는다. 2. 팬에 1의 밥을 얇게 눌러 누룽지를 만든다. 3. 냄비에 적당량의 물을 붓고 2의 누룽지를 넣어 푹 끓인다. 4. 3에 김가루를 넣고 소금으로 간을 한다.
			김, 조미김, 구운것	0.5	0	
			소금, 천일염, 소금꽃	0.2	0	
	점심	(유아일품)오므라이스 ①⑤⑫	달걀, 생것	50	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 달걀은 그릇에 풀고 지단을 부친다. 3. 청피망, 양파, 당근은 다진다. 4. 팬에 식용유를 두르고 양파, 당근을 볶다가 밥을 넣어 볶는다. 5. 4에 청피망, 케첩, 소금을 넣고 볶는다. 6. 5에 달걀지단을 얹어낸다. Tip. 제공인원이 적다면 달걀지단에 볶음밥을 감싸서 제공하면 좋아요.
			멥쌀_백미_생것	50	0	
			당근_뿌리_생것	5	0	
			양파_생것	5	0	
			토마토 케첩	5	0	
			피망, 초록색, 생것	5	0	
			식용유	2	0	
			소금, 천일염	0.5	0	
		(유아)두부된장국(무,양파) ⑤⑥	두부	15	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 두부, 무, 양파는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 무, 다진마늘, 된장을 넣고 끓인다. 4. 양파를 넣고 끓이다가 두부와 대파를 넣는다.
			무, 조선무, 생것	6	0	
			양파_생것	6	0	
			된장, 개량	2	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.5	0	
		(유아)쇠고기장조림 ⑤⑥⑬	다시마, 말린것	0.2	0	1. 쇠고기는 깍둑 썰어 핏물을 제거하고, 대파는 송송 썬다. 2. 쇠고기, 다진마늘, 진간장, 설탕, 청주, 후추, 적당량의 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, 깎마늘, 생것	1	0	
			올리고당	1	0	
			참기름	1	0	
		(유아)배추김치 ⑨	설탕_백설탕	0.3	0	
			김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아간식)애호박채전 ①⑤⑥	호박_애호박_생것	30	0	1. 애호박, 양파는 채 썬다. 2. 그릇에 1의 재료와 달걀, 밀가루, 소금, 적당량의 물을 넣어 반죽한다. 3. 팬에 식용유를 두르고 2의 반죽을 적당량 덜어 노릇하게 굽는다.
			밀, 중력밀가루	10	0	
			달걀, 생것	8	0	
			양파_생것	5	0	
			식용유	3	0	
			소금, 천일염, 소금꽃	0.1	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
13[월]	오전간식	(유아죽)부추채소죽	멥쌀_백미_생것	10	0	1. 백미와 찹쌀은 불리고, 부추는 송송 썰고, 양파와 당근은 다진다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 찹쌀, 양파, 당근을 달달 볶다가 적당한량의 물을 부어 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 3. 쌀알이 퍼지면 소금으로 간을 하고, 부추를 넣어 한소끔 끓인다.
			찹쌀, 백미, 생것	10	0	
			부추_재래종_생것	5	0	
			당근_뿌리_생것	3	0	
			양파_생것	3	0	
			참기름	2	0	
			소금_천일염	0.2	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)들깨배춧국 ㉔㉕	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)닭살단호박조림 ㉔㉕㉖	닭고기, 가슴, 생것	20	0	1. 닭고기, 양파, 당근, 대파는 적당한 크기로 썬다. 2. 단호박은 껍질과 씨를 제거하고 적당한 크기로 썬다. 3. 다진마늘, 진간장, 참기름, 올리고당, 설탕, 후추, 청주를 섞어 양념장을 만든다. 4. 냄비에 적당한량의 물과 3의 양념장, 닭고기, 단호박, 당근을 넣고 조리한다. 5. 자작하게 조리되면 양파와 대파를 넣고 끓인다.
			닭고기, 다리(넓적다리), 생것	20	0	
			호박, 단호박, 생것	10	0	
			양파, 생것	6	0	
			당근, 뿌리, 생것	3	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			파, 대파, 생것	2	0	
			마늘, 깬마늘, 생것	1	0	
			올리고당	1	0	
			참기름	1	0	
			설탕, 백설탕	0.2	0	
		(유아)건파래볶음 ㉔	파래, 말린것	5	0	1. 건파래는 잘게 찢고 이물질을 제거한다. 2. 실파는 송송 썬다. 3. 팬에 식용유를 두르고 약불에서 건파래를 달달 볶는다. 4. 3에 실파, 설탕, 소금, 깨를 넣어 골고루 볶아준 뒤 참기름으로 마무리한다. Tip. 팬에 건파래와 식용유를 넣고 주물러서 전체적으로 식용유를 고루 묻혀준 뒤 약불에 볶으면 더 좋아요. Tip. 실파 대신에 쪽파를 사용하거나 대파를 얇게 썰어 사용해도 돼요.
			참기름	2	0	
			식용유	1	0	
			파_실파_생것	1	0	
			설탕_백설탕	0.5	0	
			소금_천일염_가는소금	0.2	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.2	0	
		(유아)깍두기 ㉔	김치, 깍두기	20	0	
	오후간식	(유아)바나나	바나나, 생것	100	0	
		(유아)우유200 ㉔	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
14[화]	오전간식	(유아측)당근참쌀죽	멥쌀_백미_생것	10	0	1. 백미와 참쌀은 불리고, 당근과 양파는 다진다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 참쌀, 당근, 양파를 볶다가 적당량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때 까지 끓인다. 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)흑미밥	멥쌀_백미_생것	53	0	Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.
		(유아)맑은순두부찌개(애호박,팽이,양파) ⑤⑥	멥쌀, 흑미버, 현미, 생것	2	0	
			두부, 순두부	30	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 애호박, 양파, 팽이버섯은 적당한 크기로 썰고 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘을 넣고 끓이다가 애호박, 양파, 순두부 순서로 넣고 끓인다. 4. 국간장으로 간을 하고, 팽이버섯과 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
			호박 애호박 생것	8	0	
			양파_생것	5	0	
			팽이버섯_생것	3	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)해물완자전 ①⑤⑥⑨⑰	오징어, 생것	30	0	1. 오징어, 새우살, 양파, 당근, 대파는 잘게 다진다. 2. 그릇에 달걀을 푼다. 3. 1의 재료와 다진마늘, 밀가루, 달걀, 소금, 후추를 넣고 치댄 후 적당한 크기로 완자를 빚는다. 4. 팬에 식용유를 두르고 3의 완자를 노릇하게 굽는다. Tip. 오징어를 잘게 다져주세요.
			달걀, 생것	10	0	
			새우, 시바새우, 생것	10	0	
			당근, 뿌리, 생것	3	0	
			밀, 중력밀가루	3	0	
			양파, 생것	3	0	
			식용유	3	0	
			파, 대파, 생것	2	0	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.5	0	
			소금, 천일염	0.3	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	
		(유아)배추김치 ⑨	참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
			김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아간식)우유식빵 ①②⑤⑥	빵, 우유 식빵	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
15[수]	오전간식	(유아족)검은콩죽 ⑤	멥쌀_백미_생것	20	0	1. 백미와 검은콩은 충분히 불리고 믹서기에 검은콩과 적당량의 물을 부어 간다. 2. 냄비에 백미와 적당량의 물을 붓고 저어가며 끓인다. 3. 쌀알이 반 정도 퍼지면 1의 같은 콩물을 넣고 약불에서 끓이고, 소금으로 간을 한다. Tip. 콩물은 끓일 때 넘치거나 거품이 생기므로 약불에서 끓이고 거품을 걷어내세요.
			콩(대두)_흑태_말린것	6	0	
			소금, 천일염	0.2	0	
	점심	(유아)백미밥½	멥쌀_백미_생것	25	0	1. 적당량의 물에 멸치, 건다시마, 건새우로 육수를 낸다. 2. 소면은 삶아서 찬물에 여러 번 행군 뒤 체에 받힌다. 3. 애호박, 양파, 당근은 채 썰고 대파는 다진다. 4. 팬에 식용유를 살짝 두르고 애호박, 양파, 당근에 소금을 뿌려 각각 볶아낸다. 5. 다진대파, 국간장, 참기름, 깨를 섞어 양념장을 만든다. 6. 그릇에 소면을 담고 1의 육수를 부은 뒤 4의 애호박, 양파, 당근과 김가루 곁들여 올린다. 7. 양념장과 곁들인다.
		(유아일품)잔치국수(애,양,당,김) ⑤⑥⑨	국수, 소면, 말린것	40	0	
			호박, 애호박, 생것	10	0	
			양파, 생것	8	0	
			당근, 뿌리, 생것	5	0	
			간장, 재래	2	0	
			파, 대파, 생것	2	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			식용유	1	0	
			참기름	0.5	0	
			새우, 시바새우, 삶아서 말린것	0.3	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
			소금, 천일염	0.2	0	
			김, 참김, 구운것	0.1	0	
			참깨, 흰색, 볶은것	0.1	0	
		(유아)바삭쇠불고기 ⑤⑥⑩	소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것	40	0	1. 쇠고기는 얇은 불고깃감으로 준비하고 작게 썬다. 2. 배와 양파는 곱게 간다. 3. 간 배, 간 양파, 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 후추, 청주를 섞어 불고기 양념을 만들고 1의 쇠고기를 재운다. 4. 팬에 3의 쇠고기를 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)사과	사과, 부사(후지), 생것	100	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
16[목]	오전간식	(유아족)오트밀우유죽 ②	귀리, 오트밀	25	0	1. 냄비에 오트밀과 물을 넣고 오트밀이 퍼질 때까지 끓인다. 2. 1에 우유를 넣고 되직해질 때까지 저어가며 끓인 후 소금으로 간 한다.
			우유	20	0	
			소금	0.1	0	
	점심	(유아)수수밥	멥쌀_백미_생것	53	0	Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하 세요.
			수수_도정_생것	2	0	
		(유아)쑥갓어묵국 ⑤⑥	어묵, 튀긴것	15	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 어묵, 무, 쑥갓은 적당한 크기로 썬다. 3. 육수에 다진마늘과 무를 넣고 끓이다가 어묵을 넣는다. 4. 어묵이 익으면 국간장으로 간을 하고, 쑥갓을 넣어 한소끔 끓인다. Tip. 어묵을 끓이면 자체에서 염분이 나오므로 중간 간을 약하게 한 후 마지막에 추가 간을 해주 세요.
			무, 조선무, 생것	10	0	
			쑥갓_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)채소달걀말이 ①⑤	달걀, 생것	50	0	1. 당근과 대파는 다진다. 2. 그릇에 달걀을 풀고 1의 채소와 소금을 넣어 섞는다. 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. 2. 대파는 다진다. 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 ⑤	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아간식)찐감자	감자_수미_생것	80	0	1. 감자를 채반에 찐 후 적당한 크기로 썬다. *주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세 요.
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
17[금]	오전간식	(유아죽)전복죽 ⑩	멸살_백미_생것	10	0	1. 백미와 찹쌀은 불리고, 전복은 깨끗이 손질하여 다진다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 전복, 백미, 찹쌀 순서로 달달 볶다가 적당량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 3. 쌀알이 퍼지면 소금으로 간을 한다.
			전복, 참전복, 생것	10	0	
			찹쌀, 백미, 생것	10	0	
			참기름	2	0	
			소금_천일염	0.2	0	
	점심	(유아)백미밥	멸살_백미_생것	55	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 근대는 적당한 크기로 썰고, 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 무, 다진마늘, 된장을 넣어 끓이다가 근대와 대파를 넣고 푹 끓인다.
		(유아)근대된장국 ⑤⑥	근대, 생것	15	0	
			무, 조선무, 생것	8	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)돼지고기사태찌 ⑤⑥⑩	돼지고기_사태_생것	40	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)브로콜리두부무침 ⑤	브로콜리_생것	30	0	1. 브로콜리는 한 입 크기로 썰어 데친 뒤 찬물에 행궤 물기를 제거하고 작게 썬다. 2. 두부는 등성등성 썰어 데친 뒤 면포로 물기를 꼭 짜고 으깬다. 3. 1의 브로콜리, 2의 두부, 참기름, 소금, 깨를 넣고 조물조물 무친다.
			두부	10	0	
			참기름	1.5	0	
			소금_천일염	0.3	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
18[토]	오전간식	(유아죽)시금치죽	멥쌀_백미_생것	20	0	1. 백미는 불리고, 양파와 당근은 다진다. 2. 시금치는 데친 뒤 찬물에 헹구고 잘게 썬다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 양파, 당근을 달달 볶다가 적당한량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 4. 쌀알이 퍼지면 2의 시금치를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			시금치_생것	10	0	
			당근_뿌리_생것	3	0	
			양파_생것	3	0	
			참기름	2	0	
			소금	0.5	0	
	점심	(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	55	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 쇠고기는 핏물을 제거하고, 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 두부는 깍둑 썬다. 4. 쇠고기는 국간장과 후추로 밑간을 한다. 5. 냄비에 참기름을 두르고 다진마늘, 4의 쇠고기, 무를 넣고 달달 볶는다. 6. 5에 육수를 붓고 푹 끓인 뒤 두부를 넣는다. 7. 소금으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
		(유아)쇠고기탕국 ㉔㉕㉖	소고기, 한우(1등급), 양지(양지머리), 생것	15	0	
			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)닭살볼고기 ㉔㉕㉖	닭고기, 넓적다리(껍질 제거), 생것	40	0	1. 닭고기, 양파, 대파는 적당한 크기로 썬다. 2. 다진마늘, 진간장, 참기름, 올리브오일, 후추, 청주, 적당한량의 물을 섞어 닭고기를 재운다. 3. 팬에 식용유를 두르고 2의 닭고기를 볶은 뒤 양파와 대파를 넣어 재빨리 볶는다.
			양파_생것	8	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			마늘, 깰마늘, 생것	1	0	
			매실청	1	0	
			식용유	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
		(유아)도라지나물 ㉔㉕	도라지_뿌리_생것	35	0	1. 도라지는 적당한 크기로 썰어 소금물에 담가 쓴맛을 제거한다. 2. 팬에 식용유를 두르고 도라지를 넣고 볶다가 다진마늘, 진간장, 참기름, 깨를 넣고 볶는다.
			간장_재래	2	0	
			마늘, 깰마늘, 생것	1	0	
			참기름	1	0	
			소금	0.5	0	
			식용유	0.5	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.2	0	
		(유아)배추김치 ㉔	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아간식)사과파프리카스틱	사과, 부사, 생것	30	0	1. 사과와 빨간파프리카, 노란파프리카를 얇거나 가늘게 스틱 모양으로 썰어 제공한다.
			파프리카, 노란색, 생것	15	0	
			파프리카, 빨간색, 생것	15	0	
		(유아)우유200 ㉔	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
20[월]	오전간식	(유아죽)복어죽	멥쌀_백미_생것	20	0	1. 백미는 불리고, 복어채는 가시를 제거한 뒤 물에 씻어 적당한 길이로 썬다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 복어채를 달달 볶다가 백미를 넣고 볶은 뒤 적당한량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 3. 쌀알이 퍼지면 소금으로 간을 한다. Tip. 1-2세는 복어채를 믹서기에 갈아서 복어가루로 사용해주세요.
			명태, 복어, 말린것	3	0	
			참기름	2	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)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, 깎마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
			소금	0.1	0	
		(유아)쇠고기감자조림 ⑤⑥	소고기_한우(1++등급)_살코기_생것	35	0	1. 적당한량의 물에 건다시마로 육수를 낸다. 2. 쇠고기, 감자, 양파는 작게 깍둑 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 1의 육수, 진간장, 설탕, 청주, 후추를 넣어 조림장을 만든다. 4. 냄비에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 감자와 양파를 넣어 볶는다. 5. 4에 쇠고기를 넣고 볶다가 3의 조림장을 붓고 조린다. 6. 국물이 자작해지면 대파와 올리고당을 넣고 마저 조린다.
			감자, 대지, 생것	7	0	
			양파_생것	3	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	1	0	
			식용유	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			올리고당	0.5	0	
		(유아)애호박볶음 ⑤	설탕_백설탕	0.3	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.
			다시마, 말린것	0.2	0	
			호박_애호박_생것	30	0	
			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 ⑤	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아)오렌지	오렌지_생것	100	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
21[화]	오전간식	(유아죽)호두죽 ⑭	엿쌀_백미_생것	20	0	1. 백미와 호두는 물에 각각 불리고 호두 껍질은 벗겨낸다. 2. 믹서기에 적당량의 물과 호두를 넣고 간다. 3. 냄비에 2와 백미, 적당량의 물을 넣고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인 뒤 소금으로 간을 한다.
			호두_볶은것	6	0	
			소금_천일염	0.2	0	
	점심	(유아)차조밥	엿쌀_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	
		(유아)떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑬	다시마, 말린것	0.2	0	1. 쇠고기, 돼지고기는 다짐육으로 준비하고 핏물을 제거한다. 2. 대파는 다진다. 3. 쇠고기, 돼지고기, 다진대파, 진간장, 참기름, 전분, 설탕, 후추를 섞어 찰기가 생기도록 골고루 치댄다. 4. 3의 반죽을 얇은 직사각형 모양으로 만든 뒤 식용유를 두른 팬에 굽는다.
			소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것	25	0	
			돼지고기_앞다리(앞다리살)_생것	15	0	
			파_대파_생것	3	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			식용유	2	0	
			참기름	1	0	
		(유아)느타리버섯무침	전분, 감자, 가루	0.5	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.
			설탕_백설탕	0.2	0	
			느타리버섯_생것	35	0	
			참기름	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
		(유아)배추김치 ⑨	소금_천일염	0.1	0	1. 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 2. 우동면은 끓는 물에 삶는다. 3. 1의 육수에 우동면, 썬것, 대파를 넣고 한소끔 끓인 뒤 국간장으로 간을 한다. *주의. 영아의 경우 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 숟가락으로 떠 먹을 수 있도록 배식해 주세요.
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
			김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아간식)미니우동 ⑤⑥	국수_우동_생것	40	0	*주의. 영아의 경우 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 숟가락으로 떠 먹을 수 있도록 배식해 주세요.
			무, 조선무, 생것	3	0	
			파_대파_생것	2	0	
			간장_재래	1.5	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			썬것_생것	1	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
22[수]	오전간식	(유아죽)치즈죽 ②	엿쌀, 백미, 생것	20	0	1. 백미는 불리고, 유아치즈는 작게 썬다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 백미를 볶다가 적당량의 물을 부어 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 3. 쌀알이 퍼지면 불을 끄고 유아치즈를 넣어 녹인 뒤 소금으로 간을 한다.
			치즈, 체다	10	0	
			참기름	2	0	
			소금	0.1	0	
	점심	(유아일품)돼지고기부추볶음밥 ⑤⑥⑩	엿쌀, 백미, 생것	50	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 돼지고기는 소금과 후추로 밑간을 한다. 3. 부추는 송송 썰고 양파, 당근, 대파는 다진다. 4. 팬에 식용유를 두르고 다진 대파와 다진마늘을 볶다가 2의 돼지고기, 양파, 당근을 넣고 볶는다. 5. 4에 밥을 넣고 볶은 뒤 진간장, 참기름, 부추를 넣어 골고루 볶는다.
			돼지고기, 앞다리(앞다리살), 생것	35	0	
			부추, 재래종, 생것	5	0	
			양파, 생것	5	0	
			간장, 개량, 양조	3	0	
			당근, 뿌리, 생것	3	0	
			식용유	2	0	
			마늘, 생것	1	0	
			참기름	1	0	
			파, 대파, 생것	1	0	
			소금, 천일염	0.2	0	
		(유아)달걀국 ④⑤⑥	달걀, 생것	20	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 달걀은 그릇에 풀고, 양파는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘을 넣고 끓인 뒤 달걀물을 푼다. 4. 3에 양파와 대파를 넣고, 국간장으로 간을 한다.
			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)고사리나물 ⑤⑥	고사리, 데친것	35	0	1. 삶은고사리는 물에 불려 꼭 삶은 후 찬물에 행구고 물기를 뺀 뒤 적당한 크기로 썬다. 2. 대파는 다진다. 3. 팬에 들기름을 두르고 다진대파와 다진마늘을 먼저 볶은 뒤, 삶은고사리를 넣고 볶다가 적당량의 물을 넣어 익힌다. 4. 3에 국간장을 넣어 간을 하고, 깨소금을 뿌려 마무리한다.
			들기름	1	0	
			파, 생것	1	0	
			간장_재래	0.2	0	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.2	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
23[목]	오전간식	(유아족)양배추참쌀죽 ⑤⑥	멥쌀_백미_생것	10	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 백미와 참쌀은 불리고, 양배추, 양파, 당근은 잘게 썬다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 백미와 참쌀을 달달 볶다가 양배추, 양파, 당근을 넣고 볶는다. 4. 3에 육수를 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인 뒤 국간장으로 간을 한다.
			양배추_생것	10	0	
			참쌀_백미_생것	10	0	
			당근_뿌리_생것	3	0	
			양파_생것	3	0	
			참기름	2	0	
			간장_재래	1	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			다시마, 말린것	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)오징어묵국 ⑤⑥⑰	오징어, 생것	20	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 오징어, 무, 양파, 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 육수에 다진마늘, 오징어, 무, 멸치액젓, 청주를 넣고 끓인다. 4. 국물이 우러나면 양파, 대파를 넣어 끓이고 국간장으로 간을 한다.
			무, 조선무, 생것	8	0	
			양파_생것	6	0	
			간장_재래	1	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			파, 생것	1	0	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.5	0	
			멸치젓, 액젓, 염절임	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
		(유아)두부강정 ⑤⑥	두부	45	0	1. 두부는 작게 깍둑 썰어 소금과 후추를 밑간한다. 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, 깠마늘, 생것	0.5	0	
			설탕_백설탕	0.3	0	
			소금 천일염	0.1	0	
		(유아)잔멸치조림 ⑤⑥	멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	7	0	1. 그릇에 다진마늘, 진간장, 올리고당, 소량의 물을 넣고 섞어 양념소스를 만든다. 2. 팬에 식용유를 두르고 잔멸치를 넣고 볶다가 1의 양념소스를 넣어 조리고 참기름으로 마무리한다.
			간장, 개량, 양조	1	0	
			올리고당	1	0	
			참기름	0.5	0	
			식용유	0.5	0	
			마늘, 생것	0.2	0	
		(유아)배추김치 ⑥	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아간식)달지않은시리얼	시리얼, 현미	20	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
24[금]	오전간식	(유아족)고구마죽	고구마_분질(밤) 고구마_생것	50	0	1. 백미는 불린 뒤 적당량의 물을 넣고 믹서기에 간다. 2. 고구마는 껍질을 제거하고 물에 삶은 뒤 블렌더로 간다. 3. 냄비에 1과 2, 설탕, 소금을 넣고 저어가며 끓인다.
			엿쌀_백미_생것	10	0	
			설탕_백설탕	0.3	0	
			소금	0.2	0	
	점심	(유아)백미밥	엿쌀_백미_생것	55	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 무, 애호박, 양파는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 쇠고기를 넣고 볶다가 육수를 부어 끓인다. 4. 3에 된장을 풀고 무와 다진마늘을 넣고 끓인다. 5. 무가 반 이상 익으면 애호박, 양파, 대파를 넣고 끓인다.
		(유아)쇠고기된장국 ㉔㉕㉖	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, 깎마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
		(유아)닭살데리야끼볶음 ㉔㉕㉖	닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	40	0	
			양파, 생것	5	0	
			당근, 뿌리, 생것	3	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			식용유	2	0	
			올리고당	1	0	
			파, 대파, 생것	1	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.5	0	
			소금, 천일염, 소금꽃	0.2	0	
		(유아)얼갈이나물 ㉔㉕	얼갈이배추_생것	35	0	
			참기름	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			간장_재래	0.2	0	
			소금	0.1	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
		(유아)깍두기 ㉔	김치, 깍두기	20	0	
	오후간식	(유아)사과	사과, 부사(후지), 생것	100	0	
		(유아)우유200 ㉔	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
25[토]	오전간식	(유아죽)새우죽 ⑤	멥쌀_백미_생것	20	0	1. 백미는 불리고 새우살, 양파, 당근, 대파는 다진다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 새우살, 양파, 당근을 넣고 달달 볶다가 적당량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 3. 쌀알이 퍼지면 소금으로 간을 하고, 다진대파를 넣어 한소끔 끓인다.
			새우, 시바새우, 생것	10	0	
			당근_뿌리_생것	3	0	
			양파_생것	3	0	
			참기름	2	0	
			파, 생것	2	0	
			소금	0.2	0	
	점심	(유아일품)김치치즈볶음밥 ②⑤⑨	멥쌀, 백미, 생것	50	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 배추김치는 양념을 덜어내어 작게 썰고, 양파와 대파는 다진다. 3. 팬에 식용유를 두르고 배추김치, 양파, 대파를 넣고 볶다가 어느정도 익으면 밥, 참기름, 후추를 넣고 볶는다. 4. 3에 피자치즈를 얹어 녹인다. Tip. 만1-2세는 배추김치를 씻은 뒤 찢어주세요.
			김치, 배추 김치	20	0	
			치즈, 모짜렐라	10	0	
			양파, 생것	5	0	
			파, 생것	3	0	
			식용유	2	0	
			참기름	1	0	
		(유아)다시마묵국 ⑤⑥	무, 조선무, 생것	20	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸 뒤 다시마는 건져서 적당한 크기로 썬다. 2. 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘과 무를 넣고 끓이다가 국간장으로 간을 한다. 4. 3에 다시마, 대파를 넣고 한소끔 끓인다.
			다시마, 말린것	5	0	
			간장_재래	1	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.5	0	
		(유아)돼지고기볶침 ⑤⑩⑫⑯	돼지고기, 목심, 생것	40	0	1. 돼지고기, 노란파프리카, 청피망, 양파는 적당한 크기로 썬다. 2. 돼지고기는 올리브유, 소금, 후추를 넣고 재운다. 3. 팬에 식용유를 두르고 돼지고기, 다진마늘을 볶다가 노란파프리카, 청피망, 양파를 볶는다. 4. 재료가 익으면 케첩, 굴소스, 레몬주스, 설탕을 넣고 센 불에서 재빨리 볶는다.
			파프리카, 노란색, 생것	5	0	
			피망, 초록색, 생것	5	0	
			양파_생것	3	0	
			토마토 케첩	3	0	
			식용유	2	0	
			굴 소스	1	0	
			레몬 과즙	1	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	1	0	
			올리브유	1	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
			소금_천일염	0.2	0	
		(유아)레몬무피클	무, 조선무, 생것	20	0	1. 무는 적당한 크기로 썰어 소금에 절인 뒤 씻어 물기를 제거한다. 2. 레몬은 슬라이스한다. 3. 냄비에 적당량의 물, 소금, 설탕, 식초, 월계수잎, 통후추를 넣고 끓여 피클물을 만든다. 4. 무, 3의 피클물, 레몬을 용기에 넣고 숙성시킨다.
			레몬_생것	3	0	
			식초, 양조	1	0	
			설탕_백설탕	0.5	0	
			소금_천일염	0.5	0	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	0	
			월계수_잎_말린것	0.1	0	
	오후간식	(유아)파인애플	파인애플_생것	100	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
27[월]	오전간식	(유아축)표고버섯죽	멥쌀_백미_생것	20	0	1. 백미는 불리고, 표고버섯은 작게 썰고, 양파와 당근은 다진다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 표고버섯, 양파, 당근을 넣고 볶다가 적당량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 3. 쌀알이 퍼지면 소금으로 간을 한다.
			표고버섯, 배지재배, 생것	8	0	
			당근_뿌리_생것	3	0	
			양파_생것	3	0	
			참기름	2	0	
			소금_천일염	0.2	0	
	점심	(유아)기장밥	멥쌀_백미_생것	53	0	Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.
		(유아)빠없는감자탕 ⑤⑥⑩	기장_도정_생것	2	0	
			돼지고기_뒷다리(뒷사태살)_생것	30	0	1. 돼지고기는 찬물에 담가 핏물을 뺀다. 2. 냄비에 물을 붓고 돼지고기, 대파, 생강, 통마늘, 된장, 청주를 넣고 푹 삶은 후 체에 걸러 육수를 따로 두고, 돼지고기는 건져 살을 바른다. 3. 감자와 깻잎은 적당한 크기로 썰고, 배추는 데친 후 다진마늘, 된장, 진간장, 후추를 넣고 섞는다. 4. 냄비에 2의 육수와 돼지고기, 3의 감자와 배추를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 깻잎과 들깨가루를 넣는다.
			감자, 대지, 생것	5	0	
			배추_가을 재배_생것	3	0	
			된장, 개량, 찌개용	2	0	
			마늘, 깻마늘, 생것	1.5	0	
			간장, 개량, 양조	1	0	
			생강, 뿌리줄기, 생것	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			들깨_말린것	0.5	0	
			들깻잎, 생것	0.5	0	
			소금	0.2	0	
		(유아)어묵볶음 ⑤⑥	어묵, 튀긴것	35	0	1. 어묵, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. 2. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 어묵, 양파, 당근을 넣고 볶는다. 3. 2에 진간장, 올리고당, 약간의 물을 넣어 볶는다. 4. 어묵이 부드럽게 익으면 참기름과 깨를 넣어 볶는다.
			양파_생것	6	0	
			당근_뿌리_생것	3	0	
			간장, 개량, 양조	1	0	
			올리고당	1	0	
			참기름	1	0	
			식용유	1	0	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.5	0	
		(유아)콩나물무침 ⑤	참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	1. 콩나물은 삶아서 찬물에 행궤 물기를 제거하여 적당한 크기로 썬다. 2. 대파는 다진다. 3. 콩나물, 다진대파, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.
			콩나물_생것	35	0	
			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)키위	키위, 생것	100	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
28[화]	오전간식	(유아축)채소죽(애,당,양)	멥쌀_백미_생것	20	0	1. 백미는 불리고, 애호박, 당근, 양파는 다진다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 애호박, 당근, 양파를 달달 볶다가 적당한량의 물을 부어 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 3. 쌀알이 퍼지면 소금으로 간을 한다.
			호박_애호박_생것	5	0	
			당근_뿌리_생것	3	0	
			양파_생것	3	0	
			참기름	2	0	
			소금_천일염	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)황태두부국 ⑤	두부	10	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 황태채는 가시를 제거하고 씻은 뒤 적당한 길이로 썬다. 3. 두부는 깍둑 썰고, 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다. 4. 냄비에 들기름을 두르고 황태채와 무를 넣고 달달 볶다가 육수를 붓고 끓인다. 5. 국물이 우러나면 소금으로 간을 하고, 두부와 대파를 넣어 한소끔 끓인다. Tip. 1-2세는 황태채를 믹서기에 갈아서 황태가루로 사용하셔도 돼요.
			무, 조선무, 생것	10	0	
			명태, 황태, 말린것	3	0	
			들기름	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)메추리알짜장조림 ①⑤⑥⑩⑮⑯⑰⑱	메추리알, 생것	50	0	1. 메추리알은 삶은 뒤 찬물에 식혀 껍질을 벗긴다. 2. 짜장가루는 물에 개어둔다. 3. 냄비에 간메추리알, 2의 풀어 놓은 짜장, 설탕을 넣어 조린다. 4. 자작하게 조리되면 깨로 마무리한다. Tip. 메추리알은 1/2 또는 1/4 크기로 반드시 작게 잘라서 제공하세요.
			짜장 소스, 가루	3	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
			참깨, 흰색, 볶은것	0.1	0	
		(유아)청경채양파볶음 ⑤	청경채_생것	35	0	1. 청경채는 적당한 크기로 썰고, 양파는 채 썬다. 2. 팬에 식용유를 두르고 청경채, 양파, 다진마늘, 소금을 넣고 볶는다. 3. 청경채가 부드러워지면 참기름을 넣고 볶는다.
			양파_생것	5	0	
			참기름	1	0	
			식용유	1	0	
			마늘, 간마늘, 생것	0.5	0	
			소금_천일염	0.3	0	
		(유아)배추김치 ⑨	김치, 배추 김치	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	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
29[수]	오전간식	(유아죽)시금치된장죽 ⑤⑥	멥쌀_백미_생것	20	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 백미는 불리고, 시금치는 데친 뒤 찬물에 헹구고 잘게 썬다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 백미를 달달 볶다가 시금치와 다진마늘을 넣고 볶는다. 4. 3에 육수와 된장을 넣고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다.
			시금치_노지_생것	15	0	
			된장_재래	2	0	
			참기름	2	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
	점심	(유아일품)들깨애호박쇠고기뎡밥 ⑤⑥	멥쌀_백미_생것	50	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 3. 애호박은 작게 썰고, 양파는 짧게 채 썬다. 4. 팬에 식용유를 두르고 쇠고기를 볶다가 애호박, 양파를 넣고 볶는다. 5. 4에 육수를 넣고 자작하게 조리 뒤 진간장, 들기름, 들깨가루를 넣고 골고루 볶는다. 6. 그릇에 밥을 담고 5를 얹어낸다.
			소고기_한우(1등급)_우둔(우둔살)_생것	20	0	
			호박_애호박_생것	20	0	
			양파_생것	10	0	
			진간장	3	0	
			들기름	2	0	
			들깨가루	2	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			식용유	1	0	
			다시마	0.2	0	
		(유아)버섯국(느타리,팽이) ⑤⑥	느타리버섯_생것	6	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 느타리버섯은 잘게 찢고, 팽이버섯은 적당한 크기로 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	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	
		(유아)우영조림 ⑤⑥	다시마, 말린것	0.2	0	1. 우영은 짧게 채 썰어 끓는 물에 데친다. 2. 냄비에 식용유를 두르고 우영을 달달 볶는다. 3. 다진마늘, 진간장, 설탕, 적당한량의 물을 넣고 볶다가 국물이 자작해지면 참기름, 올리고당, 깨를 넣고 푹 조리한다. Tip. 만1-2세의 경우 조리는 시간을 늘려 무르게 제공해 주세요.
			우영, 생것	35	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			올리고당	1	0	
			참기름	1	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.5	0	
			설탕, 백설탕	0.2	0	
			식용유	0.2	0	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	0	
		(유아)배추김치 ⑨	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아)오렌지	오렌지_생것	100	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
30[목]	오전간식	(유아죽)누룽지죽	멥쌀_백미_생것	20	0	1. 백미는 불린 뒤 밥을 짓는다. 2. 팬에 1의 밥을 얇게 눌러 누룽지를 만든다. 3. 냄비에 적당량의 물을 붓고 2의 누룽지를 넣어 푹 끓인다.
	점심	(유아)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)조갯살맑은국 ㉔	바지락, 생것	30	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 조갯살은 깨끗이 씻어 체에 발치고, 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, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
			소금	0.2	0	
		(유아)훈제오리채소볶음	훈제오리	45	0	1. 훈제오리, 청피망, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. 2. 팬에 훈제오리를 볶다가 다진마늘, 당근, 양파, 청피망 순서로 넣고 볶는다. Tip. 훈제오리를 볶을 때 기름이 나오므로 식용유를 따로 넣지 않아도 돼요.
			피망, 초록색, 생것	8	0	
			양파_생것	6	0	
			당근_뿌리_생것	3	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
		(유아)양배추찜/양념장 ㉕㉖	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 ㉙	김치, 깍두기	20	0	
	오후간식	(유아빵)카스텔라 ㉑㉒㉓	빵, 카스텔라	40	0	*주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
		(유아)우유200 ㉔	우유	200	0	