

[2026년4월 시간연장형]

4월 조리법

3-5세 시간연장형 식단



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

급식인원(명)	
3-5세	교사

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

* 조리법에 표시된 식품 알레르기 유발물질 번호는 식생활안전관리원에서 제공하는 식재료 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.

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
01[수]	저녁	데리야끼두부덮밥 ⑤⑥	두부	40	0	<ol style="list-style-type: none"> 1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 두부는 각둑 썰고, 양파는 짧게 채 썬다. 3. 냄비에 옥수용 무와 대파, 다진마늘, 진간장, 올리고당, 설탕, 적당량의 물을 넣고 중약불에서 끓이다가 옥수용 무와 대파는 건져내고, 전분물(전분:물 1:1)로 농도를 조절하여 데리야끼소스를 만든다. 4. 식용유를 두른 팬에 두부를 굽다가 양파를 넣어 함께 볶는다. 5. 4에 3의 데리야끼소스를 넣어 자작하게 볶는다. 6. 그릇에 밥을 담고 5를 얹어낸다.
			멤쌀_백미_생것	40	0	
			간장, 개량, 양조	5	0	
			무, 조선무, 생것	5	0	
			양파_생것	5	0	
			파_대파_생것	5	0	
			올리고당	3	0	
			식용유	2	0	
			마늘, 깬마늘, 생것	1	0	
			설탕_황설탕	0.5	0	
			전분, 감자, 가루	0.2	0	
		미역국 ⑤⑥	간장_재래	2	0	<ol style="list-style-type: none"> 1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 옥수를 낸다. 2. 건미역은 충분히 불려서 여러 번 문질러 씻은 뒤 적당한 크기로 썬다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 미역과 국간장을 넣고 달달 볶는다. 4. 3에 옥수를 붓고 푹 끓인다.
			참기름	2	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			미역, 말린것	1	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
02[목]	저녁	쇠고기치즈주먹밥 ②⑤⑥⑩	멤쌀_백미_생것	40	0	<ol style="list-style-type: none"> 1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 쇠고기는 다져서 진간장, 설탕, 참기름, 후추로 밑간한 뒤 팬에 볶아낸다. 3. 당근, 양파는 다져서 식용유를 두른 팬에 볶아낸다. 4. 그릇에 밥, 2의 쇠고기, 3의 채소, 유아치즈, 진간장, 참기름, 깨를 넣어 버무린 뒤 적당한 크기로 주먹밥을 만든다.
			소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것	20	0	
			당근_뿌리_생것	5	0	
			양파_생것	5	0	
			치즈	5	0	
			간장, 개량, 양조	3	0	
			참기름	1	0	
			식용유	1	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.2	0	
		버섯된장국 ⑤⑥	느타리버섯_생것	10	0	<ol style="list-style-type: none"> 1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 옥수를 낸다. 2. 느타리버섯은 잘게 찢고, 팽이버섯은 적당한 길이로 썬다. 3. 무는 작게 나박 썰고, 대파는 송송 썬다. 4. 옥수에 다진마늘, 된장, 무를 넣고 끓이다가 느타리버섯을 넣는다. 5. 재료가 익으면 팽이버섯과 대파를 넣고 한소끔 끓인다.
			무, 조선무, 생것	8	0	
			팽이버섯_생것	5	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	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
03[금]	저녁	채소짜장밥 ⑤⑥	멜쌀, 백미, 생것	40	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 감자, 당근, 양파는 적당한 크기로 썬다. 3. 팬에 식용유와 춘장을 넣고 볶아낸다. 4. 식용유를 두른 팬에 감자, 당근, 양파를 넣고 볶는다. 5. 4에 볶은 춘장, 설탕, 청주를 넣고 볶다가 적당한량의 물을 붓고 끓이다가 전분물(전분:물 1:1)로 농도를 조절한다. 6. 그릇에 밥을 담고 5를 얹어낸다.
			감자, 대지, 생것	8	0	
			당근, 뿌리, 생것	8	0	
			양파, 생것	8	0	
			춘장	8	0	
			식용유	3	0	
			전분, 옥수수, 밀, 가루	0.5	0	
			설탕, 백설탕	0.3	0	
		깍두기 ⑨	김치, 깍두기	20	0	
06[월]	저녁	돼지고기버섯볶음밥 ⑤⑥⑩	멜쌀_백미_생것	50	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 돼지고기는 소금과 후추로 밑간을 한다. 3. 새송이버섯, 양파, 당근, 대파는 다진다. 4. 팬에 식용유를 두르고 다진대파를 볶다가 2의 돼지고기, 새송이버섯, 양파, 당근을 넣고 볶는다. 5. 4에 밥을 넣고 볶은 뒤 진간장, 참기름을 넣어 골고루 볶는다.
			돼지고기_안심(안심살)_생것	25	0	
			큰느타리버섯(새송이버섯), 생것	8	0	
			당근_뿌리_생것	5	0	
			양파_생것	5	0	
			간장, 개량, 양조	3	0	
			파_대파_생것	3	0	
			참기름	2	0	
			식용유	2	0	
		맑은배춧국 ⑤⑥	소금_천일염	0.2	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.
			배추_생것	20	0	
			무, 조선무, 생것	8	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			파, 생것	1	0	
			간장_재래	0.5	0	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
			소금_천일염	0.2	0	
07[화]	저녁	두부채소주먹밥 ⑤	멜쌀_백미_생것	40	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	20	0	
			당근_뿌리_생것	7	0	
			양파_생것	7	0	
			참기름	1	0	
			식용유	1	0	
			소금	0.5	0	
		감자양파국 ⑤⑥	감자, 대지, 생것	15	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	10	0	
			간장_재래	1	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			참기름	1	0	
			파, 생것	1	0	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
			소금	0.1	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
08[수]	저녁	간장비빔국수 ⑤⑥	국수_소면_말린것	50	0	1. 소면은 삶은 뒤 찬물에 여러 번 행구고 체에 밭쳐 물기를 제거한다. 2. 당근, 양파, 애호박은 짧게 채 썬 뒤 식용유를 두른 팬에 소금을 약간 넣어 각각 볶아낸다. 3. 그릇에 소면과 2의 채소, 진간장, 설탕, 참기름, 깨를 넣고 골고루 버무린다.
			양파_생것	10	0	
			호박_애호박_생것	10	0	
			당근_뿌리_생것	5	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			참기름	1	0	
			식용유	1	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
09[목]	저녁	닭고기리조또 ②⑤⑯	소금_천일염	0.1	0	1. 소면은 삶은 뒤 찬물에 여러 번 행구고 체에 밭쳐 물기를 제거한다. 2. 당근, 양파, 애호박은 짧게 채 썬 뒤 식용유를 두른 팬에 소금을 약간 넣어 각각 볶아낸다. 3. 그릇에 소면과 2의 채소, 진간장, 설탕, 참기름, 깨를 넣고 골고루 버무린다.
			우유	50	0	
			맵쌀_백미_생것	40	0	
			닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	20	0	
			양파_생것	7	0	
			당근_뿌리_생것	5	0	
			치즈	5	0	
			식용유	1	0	
			소금_천일염	0.5	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.
		오이피클	오이, 다다기, 생것	20	0	
			레몬_생것	3	0	
			식초, 양조	1	0	
			설탕_백설탕	0.5	0	
			소금_천일염	0.2	0	
			월계수_잎_말린것	0.1	0	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	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.
10[금]	저녁	쇠고기콩나물밥/양념장 ⑤⑥⑯	맵쌀_백미_생것	40	0	1. 백미는 불리고 콩나물은 다듬어 씻은 후 물기를 뺀다. 2. 쇠고기는 적당한 채 썬 뒤 진간장, 참기름, 후추로 밑간을 한다. 3. 대파는 다진다. 4. 냄비에 콩나물과 2의 쇠고기를 얹고 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. 5. 다진대파, 진간장, 참기름, 깨소금을 섞어 양념장을 만든다. 6. 쇠고기콩나물밥에 5의 양념장을 곁들인다.
			소고기, 한우(1등급), 양지(양지머리), 생것	15	0	
			콩나물_생것	15	0	
			간장, 개량, 양조	3	0	
			파, 생것	3	0	
			참기름	2	0	
			깨소금_가루_볶은것	0.2	0	
						Tip. 콩나물밥을 할 때는 평소보다 물 양을 줄이세요.
		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.
			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	
						Tip. 1-2세는 복어채를 믹서기에 갈아서 복어가루로 사용하셔도 돼요.

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
13[월]	저녁	단호박주먹밥 ⑤	멥쌀_백미_생것	40	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 단호박, 당근, 양파는 적당한 크기로 다진다. 3. 식용유를 두른 팬에 단호박, 당근, 양파를 넣고 볶는다. 4. 밥에 3과 참기름, 소금을 넣어 버무린 뒤 적당한 크기로 주먹밥을 만든다.
			호박, 단호박, 생것	10	0	
			당근_뿌리_생것	5	0	
			양파_생것	5	0	
			참기름	1	0	
			식용유	1	0	
			소금	0.5	0	
		닭고기시금치국 ⑤⑥⑬	닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	15	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 닭고기는 깍둑썰어 소금, 후추로 밑간을 한다. 3. 시금치는 적당한 길이로 썰고, 무는 나박썰고, 대파는 송송 썬다. 4. 냄비에 참기름을 두르고 다진마늘, 닭고기, 무를 넣고 달달 볶는다. 5. 4에 육수를 붓고 끓이다가 국물이 우러나면 시금치를 넣는다. 6. 국간장으로 간을 하고 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
			무, 조선무, 생것	10	0	
			시금치_생것	10	0	
			파_대파_생것	2	0	
			간장_재래	1	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			참기름	1	0	
			다시마, 말린것	0.5	0	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.5	0	
			소금_천일염	0.2	0	
		달걀스크램블덮밥 ①⑤	멥쌀_백미_생것	40	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 달걀은 그릇에 풀고 소금으로 간을 한다. 3. 당근, 양파는 다진다. 4. 식용유를 두른 팬에 당근, 양파를 달달 볶다가 3의 달걀물을 붓고 부드럽게 스크램블한다. 5. 그릇에 밥을 담고 4를 얹어낸다.
			달걀, 생것	30	0	
			당근_뿌리_생것	5	0	
			양파_생것	5	0	
			식용유	1	0	
			소금_천일염	0.5	0	
14[화]	저녁	미소된장국	된장, 일식(미소)	4	0	1. 냄비에 물을 붓고 미소된장을 풀고 끓인다. 2. 파는 송송 썬다. 3. 1에 2와 다진마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	3	0	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.5	0	
		쇠고기애호박볶음밥 ⑤⑥⑬	멥쌀_백미_생것	40	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 쇠고기는 소금과 후추로 밑간을 한다. 3. 당근, 양파, 애호박, 대파는 다진다. 4. 팬에 식용유를 두르고 대파를 볶다가 2의 쇠고기를 볶는다. 5. 4에 당근, 양파, 애호박을 넣고 볶은 뒤 밥, 진간장, 참기름을 넣고 골고루 볶는다.
			소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것	20	0	
			호박_애호박_생것	8	0	
			양파_생것	6	0	
			당근_뿌리_생것	3	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
15[수]	저녁	김치찌개 ⑤⑥⑨	파_대파_생것	2	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 푹 끓인다. 4. 국간장으로 간을 하고, 두부를 넣어 끓인다.
			식용유	1.5	0	
			참기름	1	0	
			소금_천일염	0.2	0	
		김치, 배추 김치	김치, 배추 김치	25	0	
			두부	15	0	
			양파, 생것	5	0	
			마늘, 깰마늘, 생것	1	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			간장, 재래	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
16[목]	저녁	크로와상샌드위치 ①②⑤⑥⑫	빵, 버터 크로와상	30	0	1. 앙상추는 적당한 크기로 자르고, 오이와 토마토는 얇게 썬다. 2. 달걀 팬에 크로와상을 앞뒤로 살짝 굽는다. 3. 구운 크로와상을 가로로 칼집내어 빵 속에 앙상추, 오이, 토마토, 유아치즈를 넣고 마요네즈와 허니머스터드를 뿌린 후 덮는다. *주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
			양상추, 생것	5	0	
			오이, 다다기, 생것	5	0	
			토마토_생것	5	0	
			마요네즈, 난황	3	0	
			치즈	3	0	
			베이직 믹스 샐러드 & 허니머스터드드레싱	0	0	
17[금]	저녁	우유200 ②	우유	200	0	
		채소밥전 ①⑤⑥	맵쌀_백미_생것	40	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	25	0	
			당근_뿌리_생것	5	0	
			양파_생것	5	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			참기름	1	0	
			식용유	1	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.3	0	
		두부탕국 ⑤⑥	두부	20	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 두부는 깍둑 썰고, 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 무를 볶다가 다진마늘, 국간장, 육수를 넣고 끓인다. 4. 무가 익으면 두부, 대파, 소금을 넣고 한소끔 끓인다.
			무, 조선무, 생것	10	0	
			간장_재래	1	0	
			마늘, 깎마늘, 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	
20[월]	저녁	감자샐러드샌드위치 ①⑤	모닝빵	25	0	1. 감자는 껍질을 벗기고 폭 삶아 으갠다. 달걀은 완숙으로 삶아서 으갠다. 오이는 껍질을 벗겨 얇게 썰어서 소금에 절여서 물기를 쥔다. 당근은 얇게 썰어서 다진다. 2. 감자와 달걀 으갠 것과 당근, 오이를 넓은 볼에 담고 마요네즈, 설탕, 소금을 넣어 잘 버무려서 샌드위치 속을 만든다. 3. 모닝빵을 가로로 갈라서 중간에 속을 넣어 완성한다. Tip 샌드위치 속 재료는 계절에 따라 감자 대신 고구마나 단호박으로 대체할 수 있다. *주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
			감자_대지_생것	20	0	
			달걀_생것	20	0	
			오이_개량종_생것	10	0	
			마요네즈	8	0	
			당근_뿌리_생것	5	0	
			설탕_백설탕	1.2	0	
			소금	0.2	0	
		우유100 ②	우유	100	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
21[화]	저녁	돼지고기미역주먹밥 ⑤⑥⑩	멥쌀_백미_생것	40	0	1. 백미와 건미역은 충분히 불린다. 2. 불린 미역을 여러 번 문질러 씻은 뒤 잘게 찢는다. 3. 백미, 미역, 소금을 넣고 고슬하게 미역밥을 짓는다. 4. 돼지고기는 적당한 크기로 썰어 진간장, 설탕, 참기름, 후추로 밑간을 하고 팬에 볶는다. 5. 그릇에 3의 미역밥과 4의 돼지고기, 참기름, 깨를 넣고 버무린 뒤 적당한 크기로 주먹밥을 만든다. Tip. 미역밥 대신 미역을 따로 끓여 부드럽게 한 뒤 밥과 섞어도 돼요.
			돼지고기_앞다리(앞다리살)_생것	20	0	
			참기름	2	0	
			간장, 개량, 양조	1.5	0	
			미역, 말린것	1	0	
			소금 천일염	0.5	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.2	0	
			설탕_백설탕	0.1	0	
		버섯국 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 찢다. 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	
22[수]	저녁	꼬마김밥 ①③⑬	멥쌀_백미_생것	40	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 당근과 단무지는 가는 스틱으로 썬다. 3. 달걀은 지단을 만들어 채 썬다. 4. 팬에 식용유를 약간 두르고 당근을 볶아낸다. 5. 시금치는 데쳐서 행군 뒤 물기를 제거한 후 소금과 참기름을 넣고 무친다. 6. 밥에 소금, 참기름, 깨를 넣어 버무린다. 7. 김밥김에 밥을 깔고 달걀, 당근, 단무지, 시금치를 넣고 만 뒤 적당한 크기로 썬다.
			단무지, 염절임	20	0	
			달걀, 생것	20	0	
			당근_뿌리_생것	20	0	
			시금치_생것	20	0	
			참기름	3	0	
			김, 김밥용김, 말린것	2	0	
			소금 천일염	0.5	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.5	0	
		무챗국 ⑤⑥	식용유	0.5	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 무는 짧게 채 썰고, 대파는 송송 찢다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 무와 다진마늘을 넣고 달달 볶다가 육수를 붓고 끓인다. 4. 국간장과 소금으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
			무, 조선무, 생것	25	0	
			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	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
23[목]	저녁	마파두부덮밥 ⑤⑥⑩⑫	맵쌀_백미_생것	40	0	<ol style="list-style-type: none"> 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. <p>Tip. 1-2세는 두반장을 제외하고 조리하세요.</p>
			두부	32	0	
			돼지고기, 목심, 생것	8	0	
			양파_생것	4	0	
			피망, 초록색, 생것	4	0	
			파, 생것	1.6	0	
			간장, 개량, 양조	0.8	0	
			굴 소스	0.8	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.8	0	
			식용유	0.8	0	
			전분, 옥수수, 가루	0.5	0	
			참기름	0.4	0	
			설탕 황설탕	0.2	0	
			소금	0.2	0	
		감자국 ⑤⑥	감자, 대지, 생것	20	0	<ol style="list-style-type: none"> 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, 깎마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
24[금]	저녁	새우살크림스파게티 ②⑥⑨	소금_천일염	0.2	0	<ol style="list-style-type: none"> 1. 끓는 물에 소금과 올리브유를 넣고 스파게티면을 삶은 뒤 체에 받친다. 2. 새우살, 새송이버섯, 양파는 적당한 크기로 썬다. 3. 올리브유를 두른 팬에 새우살을 볶는다. 4. 팬에 버터를 녹여 밀가루를 볶아 연한 미색의 루를 만든다. 5. 4에 새우살, 새송이버섯, 양파를 넣고 볶다가 우유, 휘핑크림, 소금을 넣고 약불에서 끓인다. 6. 5에 스파게티면을 넣어 볶다가 파마산치즈가루를 뿌려낸다.
			우유	55	0	
			파스타_스파게티_말린것	40	0	
			새우살	10	0	
			양파_생것	10	0	
			큰느타리버섯(새송이버섯), 생것	8	0	
			크림, 경휘핑	3	0	
			버터	2	0	
			올리브유	2	0	
			밀, 중력밀가루	1.5	0	
		무피클	치즈, 파마산	1.5	0	<ol style="list-style-type: none"> 1. 무는 적당한 크기로 나박썰기 한다. 2. 볼에 식초, 설탕, 물을 동량으로(1:1:1) 담아 섞는다. 3. 1에 2를 부어 절인다. 4. 3에서 무를 건져 흐르는 물에 한번 씻은 후 물기를 짜낸다.
			소금_천일염	0.2	0	
			무, 조선무, 생것	25	0	
			설탕_백설탕	1	0	
			식초, 사과식초	1	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
27[월]	저녁	단호박영양밥/양념장 ⑤⑥	멥쌀_백미_생것	20	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	20	0	
			호박, 단호박, 생것	20	0	
			고구마_분질(밤) 고구마_생것	10	0	
			간장, 개량, 양조	3	0	
			파, 생것	3	0	
			참기름	2	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.2	0	
			설탕 백설탕	0.1	0	
		김치콩나물국 ⑤⑨	콩나물, 생것	45	0	1. 멸치, 다시마로 육수를 낸다. 2. 콩나물은 다듬고 김치는 적당한 크기로 썬다. 3. 대파, 홍고추는 적당한 크기로 썬다. 3. 육수에 콩나물을 넣고 끓으면 김치와 3의 채소, 고춧가루, 다진 마늘을 넣고 새우젓으로 간하여 끓인다.
			김치, 배추 김치	20	0	
			파, 생것	5	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	2	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	0	
			고추, 빨간색, 생것	1	0	
			다시마, 말린것	1	0	
			새우젓, 염절임	1	0	
28[화]	저녁	오므라이스 ①⑤⑫	멥쌀_백미_생것	40	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	20	0	
			감자, 대지, 생것	5	0	
			당근_뿌리_생것	5	0	
			양파_생것	5	0	
			식용유	5	0	
			소금_천일염	0.2	0	
			토마토 케첩	0.2	0	
		청경채된장국 ⑤⑥	청경채, 생것	15	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 청경채와 무는 적당한 크기로 썰고 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 무, 다진마늘, 된장을 넣고 끓인다. 4. 3에 청경채를 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, 깎마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
29[수]	저녁	양배추피자전 ②⑤⑥⑫	양배추, 생것	30	0	1. 양배추는 작게 채 썰고, 청피망은 사각으로, 양파는 다진다. 2. 토마토는 십자가 칼집을 넣어 살짝 삶아 껍질을 제거한 뒤 듬성듬성 썬다. 3. 올리브유를 두른 팬에 다진마늘, 다진양파를 넣어 볶다가 2의 토마토를 넣어 으개면서 졸인다. 4. 양배추, 물, 밀가루를 넣고 반죽을 만든다. 5. 달궈진 팬에 식용유를 두르고 4의 반죽을 넣어 굽는다. 6. 한 쪽면이 익으면 뒤집어 3의 토마토소스를 올리고 체에 발쳐 물기를 제거한 옥수수, 청피망을 올리고 모짜렐라치즈를 올려 뚜껑을 덮어 치즈가 녹을 때까지 익혀준다. Tip. 완제품 토마토소스 사용시 양을 조금 줄여 사용해주세요. *주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
			토마토, 생것	20	0	
			밀, 중력밀가루	15	0	
			치즈, 모짜렐라	10	0	
			옥수수, 가당, 통조림	5	0	
			피망, 초록색, 생것	5	0	
			양파, 생것	2	0	
			식용유	2	0	
			올리브유	1	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
		우유200 ②	우유	200	0	
30[목]	저녁	쇠고기쌀국수 ⑩⑥	몹쌀 가공(면류), 쌀국수, 건면	50	0	1. 적당량의 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.
			소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것	30	0	
			양파_생것	6	0	
			파_쪽파_생것	3	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	0	
			파_대파_생것	2	0	
			멸치젓, 액젓, 염절임	0.5	0	
			소금_천일염	0.2	0	
		볶음김치 ⑨	김치, 배추 김치	20	0	1. 배추김치는 맵지 않도록 살짝 물로 씻어낸다. 2. 설탕, 소금, 다진대파, 깨로 양념하여 참기름으로 볶는다.
			파_대파_생것	1	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
			소금	0.2	0	
			참기름	0.2	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.2	0	