



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
04[월]	오전간식	(유아)바나나	바나나, 생것	65	0	
	점심	(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	35.75	0	
		(유아)열무된장국 ⑤⑥	열무, 생것	9.75	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 열무와 무는 적당한 크기로 썰고 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 무, 다진마늘, 된장을 넣고 끓인다. 4. 3에 열무를 넣고 부드러워지면 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
			무, 조선무, 생것	5.2	0	
			된장_채래	1.3	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	
		(유아)쇠고기찜스테이크 ②⑤⑥⑫⑭	소고기, 한우(1등급), 안심, 생것	22.75	0	1. 쇠고기, 빨간, 노란파프리카, 양파는 적당한 크기로 썬다. 2. 쇠고기는 올리브유, 후추를 넣고 재운다. 3. 달군 팬에 버터를 녹이고 다진마늘을 볶다가 2의 쇠고기를 넣고 볶아낸다. 4. 팬에 올리브유를 두르고 빨간, 노란파프리카, 양파를 볶는다. 5. 4에 2의 쇠고기, 간장, 케첩, 올리고당을 넣고 한번 더 볶는다.
			양파_생것	1.95	0	
			파프리카(착색단고추)_노란색_생것	1.95	0	
			파프리카(착색단고추)_빨간색_생것	1.95	0	
			간장_채래	1.3	0	
			올리고당	1.3	0	
			토마토 케첩	1.3	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	0	
			버터	0.65	0	
			올리브유	0.65	0	
		(유아)청경채양파볶음 ⑤	청경채_생것	22.75	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	3.25	0	
			참기름	0.65	0	
			식용유	0.65	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0	
			소금_천일염	0.2	0	
		(유아)백김치	김치, 백김치	13	0	
	오후간식	(유아빵)모닝빵 ①②⑤⑥	빵, 모닝빵	19.5	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
06[수]	오전간식	(유아)사과	사과, 부사(후지), 생것	65	0	
		(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	35.75	0	
	점심	(유아)순두부국(애,양) ⑤⑥	두부, 순두부	19.5	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	5.2	0	
			양파_생것	3.25	0	
			간장_재래	0.65	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	
		(유아)돼지고기가지볶음 ⑤⑥⑩	돼지고기, 앞다리(앞다리살), 생것	26	0	1. 돼지고기는 불고깃감으로 준비하고 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 후추, 청주를 넣어 재운다. 2. 가지와 양파, 당근은 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 팬에 1의 돼지고기를 볶는다. 4. 돼지고기가 익으면 가지, 양파, 당근, 대파를 넣고 볶는다.
			가지_생것	6.5	0	
			당근, 뿌리, 생것	1.95	0	
			양파, 생것	1.95	0	
			간장, 개량, 양조	1.3	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	0	
			식용유	0.65	0	
			파, 대파, 생것	0.65	0	
			참기름	0.33	0	
		(유아)들깨무나물 ⑤⑥	설탕, 백설탕	0.13	0	1. 무는 짧게 채 썰고, 대파는 다진다. 2. 팬에 참기름을 두르고 무, 다진마늘, 소금을 넣고 달달 볶는다. 3. 2에 소량의 물을 넣어 넣어 부드럽게 익힌 뒤 다진대파, 국간장, 들깨가루를 넣고 마저 볶는다.
			무, 조선무, 생것	22.75	0	
			들깨_말린것	1.3	0	
			참기름	1.3	0	
			파_대파_생것	0.65	0	
			간장_재래	0.33	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0	
		(유아)백김치	소금_천일염_가는소금	0.13	0	
			김치, 백김치	13	0	
	오후간식	(유아간식)크림스파게티 ②⑥	파스타_스파게티_말린것	19.5	0	1. 끓는 물에 올리브유와 소금을 넣고 스파게티면을 삶은 뒤 체에 발친다. 2. 양송이버섯은 적당한 크기로 썰고, 양파는 굵게 다진다. 3. 올리브유를 두른 팬에 다진마늘을 볶은 뒤 양송이버섯을 넣고 볶는다. 4. 3에 양파를 넣고 볶다가 우유, 유아치즈, 소금을 넣고 약불에서 끓인다. 5. 4에 1의 스파게티면을 넣고 볶다가 파슬리가루를 뿌려낸다.
			우유	13	0	
			양송이버섯_생것	1.95	0	
			양파_생것	1.95	0	
			치즈, 체다	1.3	0	
			올리브유	0.97	0	
			마늘, 생것	0.33	0	
			소금_천일염	0.13	0	
			파슬리_생것	0.07	0	
		(유아)우유100 ②	우유	100	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
07[목]	오전간식	(유아죽)쇠고기죽 ⑤⑥⑬	멥쌀_백미_생것	13	0	1. 백미는 불린다. 2. 쇠고기는 다집육으로 준비하고 국간장, 참기름, 후추로 밑간을 한다. 3. 당근과 양파는 다진다. 4. 냄비에 쇠고기를 볶다가 백미, 당근, 양파, 참기름을 넣고 볶는다. 5. 4에 적당량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인 뒤 소금으로 간을 한다.
			소고기_한우(1등급)_안심(안심살)_생것	7.8	0	
			당근_뿌리_생것	1.95	0	
			양파_생것	1.95	0	
			참기름	1.3	0	
			간장_재래	0.33	0	
			소금_천일염	0.13	0	
	점심	(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	35.75	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 삶은시래기는 끓는 물에 데친 뒤 적당한 길이로 썬다. 3. 무는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 4. 육수에 시래기, 무, 다진마늘을 넣어 끓인다. 5. 국간장으로 간을 하고 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
		(유아)시래기맑은국 ⑤⑥	무시래기, 잎, 말린것, 삶은것	13	0	
			무, 조선무, 생것	5.2	0	
			간장_재래	0.65	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	
		(유아)순살찜닭 ⑤⑥⑬	닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	26	0	1. 닭고기, 감자, 당근, 양파, 대파는 적당한 크기로 썬다. 2. 다진마늘, 진간장, 참기름, 올리고당, 설탕, 후추, 청주를 넣어 양념장을 만든다. 3. 냄비에 식용유를 두르고 닭고기, 감자, 당근을 넣어 볶은 뒤 2의 양념장과 적당한량의 물을 넣고 끓인다. 4. 자작하게 조리되면 양파와 대파를 넣고 잠시 더 끓인다.  Tip. 닭고기는 가슴살과 다리살을 섞어서 사용해도 돼요.
			감자, 대지, 생것	9.75	0	
			당근_뿌리_생것	3.25	0	
			양파_생것	3.25	0	
			간장, 개량, 양조	1.3	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	0	
			올리고당	0.65	0	
			참기름	0.65	0	
			식용유	0.65	0	
			파_대파_생것	0.65	0	
			설탕_백설탕	0.13	0	
			숙주나물_생것	19.5	0	
		(유아)숙주당근무침 ⑤⑥	당근_뿌리_생것	3.25	0	1. 숙주는 삶아서 찬물에 행귀 물기를 제거하여 적당한 크기로 썬다. 2. 당근은 채 썰어 끓는 물에 데친다. 3. 숙주, 데친 당근, 국간장, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.
			참기름	0.65	0	
			간장_재래	0.33	0	
			소금_천일염_가는소금	0.07	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.07	0	
		(유아)백김치	김치, 백김치	13	0	
	오후간식	(유아간식)찐고구마	고구마_점질(호박) 고구마_생것	52	0	1. 고구마를 채반에 찐 후 적당한 크기로 썬다.  *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
08[금]	오전간식	(유아)키위	키위, 생것	65	0	
		(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	35.75	0	
	점심	(유아)쇠고기근땃국 ㉔㉕㉖	근대, 생것	9.75	0	1. 적당량의 물에 건다시마를 우린다. 2. 쇠고기와 근대는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 쇠고기에 국간장, 참기름, 후추로 밀간을 한다. 4. 냄비에 쇠고기를 달달 볶다가 육수를 넣고 끓인다. 5. 4에 다진마늘, 근대, 된장을 넣고 끓인 뒤 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
			소고기, 한우(1등급), 양지(양지머리), 생것	6.5	0	
			파, 대파, 생것	1.3	0	
			된장, 재래	0.97	0	
			간장, 재래	0.33	0	
			다시마, 말린것	0.33	0	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.33	0	
			참기름	0.33	0	
		(유아)순살삼치카레구이 ㉔㉕	삼치, 생것	29.25	0	1. 삼치에 카레가루로 밀간을 한다. 2. 팬에 식용유를 두르고 1의 삼치를 앞 뒤로 굽는다.  Tip. 영유아에게 생선 제공 시 가시를 주의해주세요.
			식용유	1.3	0	
			카레, 가루	0.65	0	
		(유아)연근조림 ㉔㉕	연근_생것	22.75	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.
			간장, 개량, 양조	1.3	0	
			올리고당	0.65	0	
			참기름	0.65	0	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.33	0	
			식용유	0.33	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.07	0	
		(유아)백김치	김치, 백김치	13	0	
	오후간식	(유아간식)깨주먹밥	멥쌀_백미_생것	16.25	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	1.3	0	
			참기름	0.65	0	
			소금_천일염	0.2	0	
		(유아)우유100 ㉔	우유	100	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
09[토]	오전간식	(유아족)완두콩죽	멤쌀_백미_생것	6.5	0	1. 백미와 찹쌀, 완두콩은 충분히 불린다. 2. 블렌더에 소량의 물과 불린 완두콩을 넣고 간다. 3. 냄비에 백미, 찹쌀, 적당량의 물을 넣고 끓인다. 4. 3에 2의 완두콩을 넣고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인 뒤 소금으로 간을 한다.
			찹쌀_백미, 생것	6.5	0	
			완두_생것	3.9	0	
			소금_천일염	0.13	0	
	점심	(유아)토마토리조또(소시지X) ②⑩	멤쌀_백미_생것	32.5	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 토마토는 씨와 껍질을 제거하고 네모로 썬다. 3. 새송이버섯, 양파는 적당한 크기로 썬다. 4. 팬에 올리브유를 두르고 다진마늘을 볶다가 양파, 새송이버섯, 토마토, 소금, 케첩을 넣고 볶는다. 5. 4에 소량의 물을 넣어 끓인 뒤 밥을 넣어 자작하게 볶는다. 6. 5에 피자치즈를 버무려 녹인 뒤 파마산치즈가루를 뿌린다.  Tip. 리조또는 불린 생쌀을 볶아서 조리하지만 조리시간이 길고 덜 익은 식감이 들기 때문에 밥을 고슬하게 지어 사용하세요.
			토마토, 대저, 생것	32.5	0	
			치즈, 모짜렐라	5.2	0	
			양파_생것	3.25	0	
			큰느타리버섯(새송이버섯), 생것	3.25	0	
			토마토 케첩	3.25	0	
			올리브유	1.3	0	
			치즈, 파마산	0.65	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0	
			소금_천일염	0.2	0	
		(유아)달걀팻국 ①⑤⑥	달걀, 생것	13	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.
			파_대파_생것	1.95	0	
			간장_재래	0.65	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0	
		(유아)미트볼채소볶음 ⑤⑥⑩⑬	다시마, 말린것	0.13	0	1. 쇠고기, 돼지고기는 다짐육으로 준비하고 핏물을 제거한다. 2. 당근, 양파, 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 쇠고기, 돼지고기, 다진마늘, 참기를, 전분, 빵가루, 소금, 후추를 섞고 찰기가 생기도록 골고루 치댄다. 4. 3의 반죽을 동글동글 빚어서 완자 모양으로 만든 뒤, 식용유를 두른 팬에 굴려가며 익힌다. 5. 4에 당근, 양파, 대파를 넣고 볶는다.  Tip. 완자를 만들 때 양파를 다져서 넣어도 좋아요.
			소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것	16.25	0	
			돼지고기_앞다리(앞다리살)_생것	9.75	0	
			당근_뿌리_생것	3.25	0	
			양파_생것	3.25	0	
			밀, 빵가루	1.3	0	
			전분, 감자, 가루	1.3	0	
			식용유	1.3	0	
			파_대파_생것	1.3	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	0	
			참기름	0.65	0	
			소금_천일염	0.13	0	
		(유아)오이피클	오이, 다다기, 생것	13	0	1. 오이와 레몬은 적당한 크기로 썬다. 2. 냄비에 적당한량의 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	
	오후간식	(유아간식)단호박범벅(우유,마요) ①②⑤	호박, 단호박, 생것	32.5	0	1. 단호박은 적당한 크기로 썰어 찜통에 찐 후 으갠다. 2. 1에 우유, 마요네즈, 올리고당을 넣어 버무린다.
			마요네즈, 난황	1.95	0	
			올리고당	1.95	0	
			우유	1.95	0	
		(유아)우유100 ②	우유	100	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
11[월]	오전간식	(유아)오렌지	오렌지_생것	65	0	
		(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	35.75	0	
	점심	(유아)닭곰탕 ⑤	닭고기_성계_생것	22.75	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	6.5	0	
			양파_생것	3.25	0	
			파, 생것	3.25	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.97	0	
			소금	0.13	0	
		(유아)어묵볶음 ⑤⑥	어묵, 튀긴것	22.75	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	3.9	0	
			당근_뿌리_생것	1.95	0	
			간장, 개량, 양조	0.65	0	
			올리고당	0.65	0	
			참기름	0.65	0	
			식용유	0.65	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.07	0	
		(유아)고사리나물 ⑤⑥	고사리, 데친것	22.75	0	1. 삶은고사리는 물에 불려 푹 삶은 후 찬물에 헹구고 물기를 뺀 뒤 적당한 크기로 썬다. 2. 대파는 다진다. 3. 팬에 들기름을 두르고 다진대파와 다진마늘을 먼저 볶은 뒤, 삶은고사리를 넣고 볶다가 적당한 양의 물을 넣어 익힌다. 4. 3에 국간장을 넣어 간을 하고, 깨소금을 뿌려 마무리한다.
			들기름	0.65	0	
			파, 생것	0.65	0	
			간장_재래	0.13	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.13	0	
			깨소금_가루_볶은것	0.07	0	
		(유아)백김치	김치, 백김치	13	0	
	오후간식	(유아간식)사과팬케이크 ①②⑥	밀, 팬케이크가루	16.25	0	1. 사과를 얇게 편 썬다. 2. 팬케이크가루에 우유, 달걀, 적당량의 물을 넣고 섞는다. 3. 팬에 반죽을 적당량 붓고, 반죽 위에 1의 사과를 올린다. 4. 반죽 표면에 기포가 올라오면 뒤집어 노릇하게 굽는다.  *주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
			우유	9.75	0	
			사과_부사_생것	6.5	0	
			달걀, 생것	3.25	0	
		(유아)우유100 ②	우유	100	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
12[화]	오전간식	(유아죽)새우죽 ㉠	멥쌀_백미_생것	13	0	1. 백미는 불리고 새우살, 양파, 당근, 대파는 다진다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 새우살, 양파, 당근을 넣고 달달 볶다가 적당한량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 3. 쌀알이 퍼지면 소금으로 간을 하고, 다진대파를 넣어 한소끔 끓인다.
			새우, 시바새우, 생것	6.5	0	
			당근_뿌리_생것	1.95	0	
			양파_생것	1.95	0	
			참기름	1.3	0	
			파, 생것	1.3	0	
			소금	0.13	0	
	점심	(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	35.75	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 건미역은 충분히 불려서 여러 번 문질러 씻은 뒤 적당한 크기로 썬다. 3. 조갯살은 깨끗이 씻어 불순물을 제거한다. 4. 냄비에 참기름을 두르고 조갯살을 달달 볶다가 불린 미역과 국간장을 넣고 볶는다. 5. 4에 육수를 붓고 푹 끓인다.
		(유아)조갯살미역국 ㉡㉢㉣	바지락, 생것	9.75	0	
			간장_재래	1.3	0	
			참기름	1.3	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			미역, 말린것	0.65	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
		(유아)들기름두부조림 ㉤㉥	두부	32.5	0	1. 두부는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 2. 팬에 들기름을 두르고 두부를 노릇하게 부친다. 3. 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 깨, 적당한량의 물을 섞어 양념장을 만든다. 4. 냄비에 2의 두부, 대파, 양념장을 넣고 자작하게 조린다.
			간장, 개량, 양조	1.3	0	
			들기름	0.65	0	
			파_대파_생것	0.65	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	0	
			참기름	0.33	0	
			설탕, 가루	0.13	0	
		(유아)애호박볶음 ㉦	참깨_흰깨_볶은것	0.07	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.
			호박_애호박_생것	19.5	0	
			양파_생것	3.25	0	
			참기름	0.65	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	0	
			식용유	0.33	0	
			소금_천일염	0.13	0	
		(유아)백김치	참깨_흰깨_볶은것	0.07	0	
			김치, 백김치	13	0	
	오후간식	(유아간식)옥수수채소전 ㉧㉨	옥수수, 가당, 통조림	9.75	0	1. 옥수수통조림은 체에 밭쳐 물기를 제거한다. 2. 청피망, 양파, 당근은 다진다. 3. 그릇에 1과 2, 밀가루, 소금, 적당한량의 물을 넣고 골고루 섞는다. 4. 팬에 식용유를 두르고 3의 반죽을 적당한 덩어리 노릇하게 굽는다.
			밀, 중력밀가루	5.2	0	
			당근_뿌리_생것	1.95	0	
			양파_생것	1.95	0	
			식용유	1.95	0	
			피망, 초록색, 생것	1.95	0	
			소금_천일염	0.13	0	
		(유아)우유100 ㉩	우유	100	0	



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
13[수]	오전간식	(유아)참외	참외_씨 제거_생것	65	0	
		(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	35.75	0	
	점심	(유아)무챗국 ㉠㉡	무, 조선무, 생것	16.25	0	1. 적당량의 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	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	
			소금	0.07	0	
		(유아)쇠불고기(양,당,파) ㉠㉡㉢	소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것	26	0	1. 쇠고기는 불고기감으로 준비한다. 2. 양파, 당근, 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 다진마늘, 진간장, 참기름, 올리고당, 설탕, 후추, 청주, 적당량의 물을 섞어 쇠고기를 재운다. 4. 팬에 3의 쇠고기를 볶다가 양파, 당근, 대파를 넣고 자작하게 볶는다.
			양파_생것	6.5	0	
			당근_뿌리_생것	3.25	0	
			파_대파_생것	1.95	0	
			간장, 개량, 양조	1.3	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.65	0	
			올리고당	0.65	0	
			참기름	0.65	0	
			설탕_백설탕	0.13	0	
		(유아)콩나물무침 ㉠	콩나물_생것	22.75	0	1. 콩나물은 삶아서 찬물에 행궤 물기를 제거하여 적당한 크기로 썬다. 2. 대파는 다진다. 3. 콩나물, 다진대파, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.
			참기름	0.65	0	
			파_대파_생것	0.65	0	
			소금_천일염_가는소금	0.13	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.07	0	
		(유아)백김치	김치, 백김치	13	0	
	오후간식	(유아뺑)마들렌	케이크_파운드케이크	19.5	0	*주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
		(유아)우유100 ㉡	우유	100	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
14[목]	오전간식	(유아족)두유호두죽 ⑤⑭	두유, 대두	32.5	0	1. 백미와 호두는 물에 각각 불리고 호두 껍질은 벗겨낸다. 2. 믹서기에 적당량의 물과 1의 호두를 넣고 간다. 3. 냄비에 1의 불린 백미와 2의 호두, 적당량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. 4. 쌀알이 퍼지면 두유를 조금씩 넣고 저어가며 끓인 뒤 소금으로 간을 한다.
			멥쌀_백미_생것	13	0	
			호두_볶은것	3.25	0	
			소금_천일염	0.13	0	
	점심	(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	35.75	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 느타리버섯은 잘게 찢고, 팽이버섯은 적당한 길이로 썬다. 3. 무는 작게 나박 썰고, 대파는 송송 썬다. 4. 육수에 다진마늘, 된장, 무를 넣고 끓이다가 느타리버섯을 넣는다. 5. 재료가 익으면 팽이버섯과 대파를 넣고 한소끔 끓인다.
		(유아)버섯된장국 ⑤⑥	느타리버섯_생것	6.5	0	
			무, 조선무, 생것	5.2	0	
			팽이버섯_생것	3.25	0	
			된장_재래	1.3	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			파_대파_생것	0.65	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
		(유아)돼지고기목살구이 ⑩	돼지고기, 목심(목심살), 생것	26	0	
			소금	0.13	0	
		(유아)양배추찜/쌈장 ⑤⑥	양배추, 생것	22.75	0	
			된장, 재래	1.95	0	
			고추장, 개량	0.65	0	
			참기름	0.65	0	
			파, 실파, 생것	0.65	0	
		(유아)깍두기 ⑨	김치, 깍두기	13	0	
	오후간식	(유아간식)찐감자	감자_수미_생것	52	0	1. 감자를 채반에 찐 후 적당한 크기로 썬다.  *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
15[금]	오전간식	(유아)사과	사과, 부사(후지), 생것	65	0	
	점심	(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	35.75	0	
		(유아)단호박맑은국 ⑤⑥	호박, 단호박, 생것	9.75	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 단호박과 무는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘, 무, 단호박을 넣고 끓인다. 4. 국간장으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
			무, 조선무, 생것	5.2	0	
			간장, 재래	0.65	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	
		(유아)채소달걀찜 ①	달걀, 생것	32.5	0	1. 양파, 당근, 대파는 곱게 다진다. 2. 그릇에 달걀을 풀고 1의 채소, 참기름, 소금, 적당량의 물(달걀과 동량)을 넣어 섞는다. 3. 찜기에 2의 달걀물을 붓고 약 20분간 찜다.
			당근_뿌리_생것	1.95	0	
			양파_생것	1.95	0	
			파_대파_생것	1.95	0	
			참기름	0.33	0	
		(유아)잔멸치아몬드볶음 ⑤	소금_천일염	0.07	0	1. 마른 팬에 잔멸치를 달달 볶은 뒤 체에 내려 가루를 제거한다. 2. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 잔멸치, 아몬드슬라이스, 참기름, 율리고당, 깨를 넣어 볶는다.
			멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	3.9	0	
			아몬드, 볶은것	1.95	0	
			율리고당	0.65	0	
			참기름	0.33	0	
			식용유	0.33	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.13	0	
		(유아)백김치	참깨_흰깨_볶은것	0.07	0	
			김치, 백김치	13	0	
	오후간식	(유아간식)브로콜리주먹밥 ⑤⑥	멥쌀_백미_생것	19.5	0	1. 백미는 불려서 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 브로콜리는 한 입 크기로 썰어 데친 뒤 찬물에 행궤 물기를 제거한다. 3. 2의 브로콜리, 양파, 당근은 다진다. 4. 팬에 참기름을 두르고 양파, 당근, 소금을 약간 넣고 볶아낸다. 5. 그릇에 밥, 브로콜리, 양파, 당근, 진간장, 참기름, 깨를 넣고 골고루 버무린다. 6. 5를 적당량 덜어 주먹밥을 만든다.
			브로콜리_생것	9.75	0	
			양파_생것	3.9	0	
			당근_뿌리_생것	1.95	0	
			간장, 개량, 양조	1.3	0	
			참기름	1.3	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.2	0	
			소금_천일염	0.07	0	
		(유아)우유100 ②	우유	100	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
16[토]	오전간식	(유아죽)검은콩죽 ⑤	멥쌀_백미_생것	13	0	1. 백미와 검은콩은 충분히 불리고 믹서기에 검은콩과 적당한량의 물을 부어 간다. 2. 냄비에 백미와 적당한량의 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	3.9	0	
			소금_천일염	0.13	0	
	점심	(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	35.75	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.
		(유아)유부국 ⑤⑥	두부, 유부	3.25	0	
			무, 조선무, 생것	1.95	0	
			양파_생것	1.95	0	
			간장_재래	0.65	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			파_대파_생것	0.65	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
		(유아)치즈닭갈비 ②③⑥⑩	닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	26	0	
			양배추_생것	3.9	0	
			치즈, 모짜렐라	3.9	0	
			양파_생것	3.25	0	
			당근_뿌리_생것	1.95	0	
			간장, 개량, 양조	0.97	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.65	0	
			올리고당	0.65	0	
			참기름	0.65	0	
			식용유	0.65	0	
			들깨잎, 생것	0.33	0	
			설탕_백설탕	0.13	0	
		(유아)참나물무침 ⑤⑥	참나물_재배_생것	22.75	0	1. 참나물은 적당한 길이로 썰어 데친 뒤 찬물에 행궤 물기를 제거한다. 2. 대파는 다진다. 3. 참나물, 다진대파, 국간장, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.
			파_대파_생것	0.65	0	
			참기름	0.33	0	
			간장_재래	0.13	0	
			소금_천일염_가는소금	0.07	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.07	0	
		(유아)백김치	김치, 백김치	13	0	
	오후간식	(유아간식)달지않은시리얼	시리얼, 현미	13	0	
		(유아)우유100 ②	우유	100	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
18[월]	오전간식	(유아)바나나	바나나, 생것	65	0	
		(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	35.75	0	
	점심	(유아)북엇국	무, 조선무, 생것	6.5	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 북어채는 가시를 제거하고 씻은 뒤 적당한 길이로 썬다. 3. 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다. 4. 냄비에 참기름을 두르고 북어채와 무를 달달 볶다가 육수를 붓고 끓인다. 5. 국물이 우러나면 소금으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다.  Tip. 1-2세는 북어채를 믹서기에 갈아서 북어가루로 사용하셔도 돼요.
			명태, 북어, 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	
		(유아)쇠고기찜쌀구이 ㉕㉖㉗	소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것	26	0	1. 쇠고기는 불고깃감으로 준비하여 핏물을 제거한다. 2. 진간장, 설탕, 참기름, 후추를 섞어 양념장을 만든다. 3. 2의 양념장에 쇠고기를 버무리듯이 밀간한 뒤 찜쌀가루를 입혀 식용유를 두른 팬에 굽는다.  Tip. 쇠고기에 양념장과 물기가 많으면 찜쌀가루가 묻쳐 질어져요. 쇠고기를 체에 발쳐 물기를 없앤 뒤 찜쌀가루를 묻혀 바로 구워주세요.
			간장, 개량, 양조	1.3	0	
			참기름	1.3	0	
			찜쌀_백미_분말화한것	1.3	0	
			식용유	0.65	0	
			설탕_백설탕	0.13	0	
		(유아)파프리카양파볶음 ㉕	파프리카(착색단고추)_노란색_생것	9.75	0	1. 노란, 주황파프리카와 양파는 적당한 크기로 썬다. 2. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 1의 채소를 넣고 볶는다. 3. 2에 소금으로 간을 하고, 참기름과 깨를 넣어 볶는다.
			파프리카(착색단고추)_주황색_생것	9.75	0	
			양파, 생것	3.25	0	
			참기름	0.65	0	
			식용유	0.65	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	0	
			소금, 천일염	0.13	0	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	0	
		(유아)백김치	김치, 백김치	13	0	
	오후간식	(유아)빵)잼토스트 ㉑㉒㉓㉔	빵, 식빵	19.5	0	1. 팬을 달구고 식빵을 올려 굽는다. 2. 빵에 딸기잼을 골고루 바른 뒤 적당한 크기로 썬다.  *주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
			딸기, 잼	6.5	0	
		(유아)우유100 ㉔	우유	100	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
19[화]	오전간식	(유아죽)잣죽 ⑩	멥쌀_백미_생것	13	0	1. 백미는 불린 뒤 믹서기에 적당량의 물을 붓고 간다. 2. 잣도 적당량의 물을 붓고 간다. 3. 냄비에 1의 백미를 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 약불에서 끓인다. 4. 쌀알이 반 이상 퍼지면 2의 잣을 붓고 끓인 뒤 소금으로 간을 한다.
			잣, 볶은것	3.9	0	
			소금_천일염	0.13	0	
	점심	(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	35.75	0	1. 적당량의 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.
		(유아)맑은배춧국 ⑤⑥	배추_생것	13	0	
			무, 조선무, 생것	5.2	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			파, 생것	0.65	0	
			간장_재래	0.33	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
			소금_천일염	0.13	0	
		(유아)새우채소볶음 ⑤⑨	새우, 대하, 생것	29.25	0	
			양파_생것	5.2	0	
			당근_뿌리_생것	3.25	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	0	
			참기름	0.65	0	
			식용유	0.65	0	
			소금_천일염	0.13	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.07	0	
		(유아)브로콜리두부무침 ⑤	브로콜리_생것	19.5	0	1. 브로콜리는 한 입 크기로 썰어 데친 뒤 찬물에 행귀 물기를 제거하고 작게 썬다. 2. 두부는 등성등성 썰어 데친 뒤 면포로 물기를 꼭 짜고 으갠다. 3. 1의 브로콜리, 2의 두부, 참기름, 소금, 깨를 넣고 조물조물 무친다.
			두부	6.5	0	
			참기름	0.97	0	
			소금_천일염	0.2	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.07	0	
		(유아)깍두기 ⑨	김치, 깍두기	13	0	
	오후간식	(유아간식)부추전 ⑤⑥	부추, 재래종, 생것	13	0	1. 부추는 적당한 길이로 썰고, 양파와 당근은 채 썬다. 2. 그릇에 1의 재료, 밀가루, 소금, 적당량의 물을 넣고 골고루 섞는다. 3. 팬에 식용유를 두르고 2의 반죽을 적당량 덜어 노릇하게 굽는다.
			밀, 중력밀가루	9.75	0	
			양파, 생것	3.9	0	
			당근, 뿌리, 생것	1.95	0	
			식용유	1.95	0	
			소금	0.13	0	
			우유	100	0	
		(유아)우유100 ②				

20[수]

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
20[수]	오전간식	(유아)키위	키위, 생것	65	0	
	점심	(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	35.75	0	
		(유아)감자국 ㉔㉕	감자, 대지, 생것	13	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	3.25	0	
			간장_재래	0.65	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			참기름	0.65	0	
			파_대파_생것	0.65	0	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.33	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
			소금_천일염	0.13	0	
		(유아)닭고기하이라이스 ㉔㉕㉖	닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	13	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 닭고기, 감자, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰고, 하이라이스 가루는 물에 잘 풀어둔다. 3. 냄비에 식용유를 두르고 닭고기를 볶다가 감자, 양파, 당근, 약간의 소금을 넣고 볶는다. 4. 3에 물을 부어 끓이다가 풀어놓은 하이라이스가루를 넣어 농도가 적당해질 때까지 약불에서 끓인다.
			감자, 대지, 생것	6.5	0	
			당근_뿌리_생것	6.5	0	
			양파_생것	6.5	0	
			하이라이스, 가루	5.2	0	
			식용유	1.3	0	
		(유아)시금치나물 ㉔㉕	소금_천일염	0.13	0	1. 시금치는 데쳐서 찬물에 행군 뒤 물기를 제거한다. 2. 대파는 다진다. 3. 시금치, 다진대파, 국간장, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.
			시금치_생것	22.75	0	
			참기름	0.65	0	
			파_대파_생것	0.65	0	
			간장_재래	0.13	0	
			소금_천일염	0.07	0	
		(유아)백김치	참깨_흰깨_볶은것	0.07	0	
			김치, 백김치	13	0	
	오후간식	(유아간식)쇠고기주먹밥 ㉔㉕㉖	멥쌀_백미_생것	16.25	0	1. 백미는 불려서 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 쇠고기는 진간장, 참기름, 설탕, 후추로 밑간한 뒤 팬에 볶아낸다. 3. 양파와 당근은 다진 뒤 식용유를 약간 두른 팬에 볶아낸다. 4. 그릇에 밥, 2의 쇠고기, 3의 채소, 진간장, 참기름, 깨를 넣어 버무린 뒤 적당한 크기로 주먹밥을 만든다.
			소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것	6.5	0	
			당근_뿌리_생것	1.95	0	
			양파_생것	1.95	0	
			간장, 개량, 양조	1.3	0	
			참기름	0.65	0	
			식용유	0.65	0	
			설탕_백설탕	0.13	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.07	0	
		(유아)우유100 ㉔	우유	100	0	

21[목]

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
21[목]	오전간식	(유아죽)당근참쌀죽	멥쌀_백미_생것	6.5	0	1. 백미와 참쌀은 불리고, 당근과 양파는 다진다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 참쌀, 당근, 양파를 볶다가 적당량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 3. 쌀알이 퍼지면 소금으로 간을 한다.
			참쌀_백미_생것	6.5	0	
			당근_뿌리_생것	5.2	0	
			양파_생것	1.95	0	
			참기름	1.3	0	
			소금_천일염	0.13	0	
	점심	(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	35.75	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 양파는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘, 물만두, 양파를 넣고 끓인다. 4. 국간장으로 간을 하고 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
		(유아)물만두국(달걀X) ㉠㉡㉢㉣㉤	만두, 물만두	26	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, 깬마늘, 생것	0.33	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
		(유아)순살가자미구이 ㉠	가자미, 생것	32.5	0	
			식용유	1.3	0	
			전분_감자_분말화한것	0.65	0	
		(유아)느타리버섯무침	느타리버섯_생것	22.75	0	
			참기름	0.65	0	
			파_대파_생것	0.65	0	
			소금_천일염	0.07	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.07	0	
		(유아)백김치	김치, 백김치	13	0	
	오후간식	(유아빵)카스텔라 ㉠㉡㉢	빵, 카스텔라	26	0	*주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요. 요.
		(유아)우유100 ㉡	우유	100	0	



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
22[금]	오전간식	(유아)참외	참외_씨 제거_생것	65	0	
		(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	35.75	0	
	점심	(유아)쇠고기숙주국 ⑤⑥⑬	소고기_한우(3등급)_양지(업진살)_생것	9.75	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 쇠고기는 핏물을 제거하고 국간장과 후추로 밑간을 한다. 3. 숙주와 대파는 적당한 크기로 썰고, 양파는 채 썬다. 4. 냄비에 참기름을 약간 두르고 2의 쇠고기, 양파, 다진마늘을 넣고 달달 볶는다. 5. 4에 육수를 붓고 끓인다. 6. 국물이 우러나면 숙주와 대파를 넣고 끓인 뒤 소금으로 간을 한다.
			숙주나물_생것	6.5	0	
			양파_생것	3.25	0	
			간장, 개량, 양조	0.65	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			참기름	0.65	0	
			파_대파_생것	0.65	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
			마늘, 난지형, 깎마늘, 생것	0.13	0	
			소금_천일염_소금꽃	0.13	0	
		(유아)메추리알장조림 ①⑤⑥	메추리알, 생것	32.5	0	1. 메추리알은 삶은 뒤 찬물에 식혀 껍질을 벗긴다. 2. 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 후추, 청주, 적당량의 물을 섞어 조림장을 만든다. 3. 냄비에 깎 메추리알과 2의 조림장을 넣어 조린다.  *주의. 메추리알은 1/2 또는 1/4 크기로 반드시 작게 잘라서 제공하세요.
			간장, 개량, 양조	1.3	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	0	
			참기름	0.33	0	
			설탕_백설탕	0.13	0	
		(유아)비름나물 ⑤⑥	비름_생것	22.75	0	1. 비름은 데쳐서 찬물에 행군 뒤 물기를 제거한다. 2. 대파는 다진다. 3. 비름, 다진대파, 국간장, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.
			참기름	0.65	0	
			파_대파_생것	0.65	0	
			간장_재래	0.13	0	
			소금_천일염	0.07	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.07	0	
		(유아)백김치	김치, 백김치	13	0	
	오후간식	(유아간식)간장비빔국수 ⑤⑥	국수_소면_말린것	19.5	0	1. 소면은 삶은 뒤 찬물에 여러 번 행구고 체에 밭쳐 물기를 제거한다. 2. 애호박, 양파, 당근은 짧게 채 썬 뒤 식용유를 두른 팬에 소금을 약간 넣어 각각 볶아낸다. 3. 그릇에 소면과 2의 채소, 진간장, 참기름, 설탕, 깨를 넣고 골고루 버무린다.
			호박_애호박_생것	6.5	0	
			양파_생것	3.25	0	
			당근_뿌리_생것	1.95	0	
			간장, 개량, 양조	1.3	0	
			참기름	1.3	0	
			식용유	0.33	0	
			설탕_백설탕	0.13	0	
			소금_천일염	0.07	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.07	0	
		(유아)우유100 ②	우유	100	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
23[토]	오전간식	(유아죽)표고버섯죽	멥쌀_백미_생것	13	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	5.2	0	
			당근_뿌리_생것	1.95	0	
			양파_생것	1.95	0	
			참기름	1.3	0	
			소금_천일염	0.13	0	
	점심	(유아일품)돼지고기파인애플볶음밥 ⑤⑥⑩	멥쌀, 백미, 생것	32.5	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 돼지고기는 소금과 후추로 밑간을 한다. 3. 파인애플은 작게 썰고, 양파, 당근, 대파는 다진다. 4. 팬에 식용유를 두르고 다진대파와 다진마늘을 볶다가 2의 돼지고기, 양파, 당근을 넣고 볶는다. 5. 4에 밥을 넣고 볶은 뒤 파인애플, 진간장, 참기름을 넣어 골고루 볶는다.
			돼지고기, 앞다리(앞다리살), 생것	19.5	0	
			파인애플, 생것	6.5	0	
			양파, 생것	3.25	0	
			당근, 뿌리, 생것	1.95	0	
			간장, 개량, 양조	1.3	0	
			식용유	1.3	0	
			마늘, 생것	0.65	0	
			참기름	0.65	0	
			파, 대파, 생것	0.65	0	
			소금, 천일염	0.13	0	
		(유아)어묵국 ⑤⑥	어묵, 튀긴것	9.75	0	1. 적당량의 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, 조선무, 생것	5.2	0	
			간장_재래	0.65	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			파, 생것	0.65	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
		(유아)마카로니양배추샐러드 ①⑤	옥수수, 가당, 통조림	9.75	0	1. 마카로니는 끓는 물에 올리브유와 소금을 넣고 삶은 뒤 체에 받쳐 물기를 제거한다. 2. 양배추는 작게 깍둑 썰고, 옥수수통조림은 체에 받쳐 물기를 제거한다. 3. 그릇에 마카로니, 양배추, 옥수수를 담고 마요네즈를 넣어 골고루 버무린다.
			파스타_마카로니_말린것	5.2	0	
			양배추_생것	3.25	0	
			마요네즈, 난황	1.95	0	
			올리브유	0.33	0	
		(유아)백김치	소금_천일염_소금꽃	0.13	0	
			김치, 백김치	13	0	
	오후간식	(유아간식)찐단호박	호박, 단호박, 생것	52	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)우유100 ②	우유	100	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
26[화]	오전간식	(유아족)누룽지죽	멥쌀_백미_생것	13	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)백미밥	멥쌀_백미_생것	35.75	0	
		(유아)미역국 ⑤⑥	간장_재래	1.3	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 건미역은 충분히 불려서 여러 번 문질러 씻은 뒤 적당한 크기로 썬다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 미역과 국간장을 넣고 달달 볶는다. 4. 3에 육수를 붓고 푹 끓인다.
			참기름	1.3	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			미역, 말린것	0.65	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
		(유아)닭고기우영조림 ⑤⑥⑬	닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	26	0	1. 닭고기는 적당한 크기로 썰어 소금과 후추로 밑간을 한다. 2. 우영은 짧게 채 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 팬에 식용유를 두르고 우영을 달달 볶은 뒤 닭고기를 볶는다. 4. 2에 다진마늘, 진간장, 설탕, 적당량의 물을 넣고 중약불에서 조리한다. 5. 우영이 부드러워지면 3에 올리고당, 참기름, 깨, 대파를 넣고 볶는다.  Tip. 우영은 껍질을 벗긴 뒤 물에 담가 갈변을 막아요.
			우영_생것	5.2	0	
			간장, 개량, 양조	1.3	0	
			파_대파_생것	1.3	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	0	
			올리고당	0.65	0	
			참기름	0.65	0	
			식용유	0.65	0	
			설탕_백설탕	0.13	0	
			소금	0.13	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.07	0	
		(유아)오이나물	오이, 다다기, 생것	22.75	0	1. 오이는 모양대로 얇게 썰어 소금에 살짝 절인 뒤 물기를 제거한다. 2. 팬에 참기름을 두르고 다진마늘을 볶다가 1의 오이를 달달 볶는다. 3. 오이를 물기없이 볶은 뒤 깨를 뿌려낸다.
			참기름	0.97	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0	
			소금_천일염	0.13	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.13	0	
		(유아)백김치	김치, 백김치	13	0	
	오후간식	(유아간식)밥새우주먹밥 ⑤⑨	멥쌀_백미_생것	16.25	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 팬에 밥새우를 넣고 살짝 볶은 뒤 믹서기에 간다. 3. 청피망, 양파, 당근은 다진다. 4. 팬에 식용유를 두르고 3의 채소를 넣고 볶는다. 5. 그릇에 밥, 밥새우, 4의 채소, 참기름, 소금을 넣고 골고루 버무린 뒤 적당한 크기로 주먹밥을 만든다.
			새우, 꽃새우, 삶아서 말린것	3.25	0	
			당근_뿌리_생것	1.95	0	
			양파_생것	1.95	0	
			피망_초록색_생것	1.95	0	
			참기름	0.65	0	
			콩기름	0.65	0	
			소금_천일염	0.13	0	
		(유아)우유100 ②	우유	100	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
27[수]	오전간식	(유아)오렌지	오렌지_생것	65	0	
		(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	35.75	0	
	점심	(유아)들깨청경채국 ⑤⑥	청경채, 생것	9.75	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 청경채와 무는 적당한 길이로 썰고 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘, 무, 청경채를 넣고 끓인다. 4. 청경채가 부드러워지면 국간장과 소금으로 간을 한다. 5. 들깨가루와 대파를 넣고 한소끔 끓인다.
			무, 조선무, 생것	5.2	0	
			들깨, 말린것	0.65	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			파, 대파, 생것	0.65	0	
			간장, 재래	0.33	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
			소금, 천일염	0.13	0	
		(유아)너비아니구이(소) ⑤⑥⑫	소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것	26	0	1. 쇠고기는 직사각형의 적당한 크기로 저며 칼등으로 살짝 두드린다. 2. 배는 갈아서 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 후추, 청주, 적당량의 물과 섞어 양념장을 만든다. 3. 쇠고기를 양념장에 재운 뒤 식용유를 두른 팬에 구워 깨를 뿌린다.
			배_신고_생것	1.95	0	
			간장, 개량, 양조	1.3	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	0	
			참기름	0.65	0	
			식용유	0.65	0	
			설탕_백설탕	0.33	0	
		(유아)토마토달걀볶음 ①⑤⑥⑫	참깨_흰깨_볶은것	0.07	0	1. 토마토는 칼집을 내어 끓는 물에 살짝 데쳐 껍질을 벗긴 후 작게 썰고, 대파, 양파는 다진다. 2. 달걀은 그릇에 푼다. 3. 팬에 식용유를 두르고 달걀을 스크램블한 뒤 덜어 놓는다. 4. 팬에 식용유를 두르고 다진 대파와 양파를 볶다가 토마토를 넣고 볶는다. 5. 토마토가 부드럽게 익으면 3의 달걀, 진간장, 참기름, 소금을 넣고 마저 볶는다.  Tip. 영유아가 섭취하기에 더 깔끔하고 부드러운 식감을 위해 토마토 씨를 제거하여 조리해도 좋아요.
			달걀, 생것	16.25	0	
			토마토_생것	16.25	0	
			양파_생것	3.25	0	
			참기름	0.65	0	
			콩기름	0.65	0	
			간장_재래	0.33	0	
			파_대파_생것	0.13	0	
			소금_천일염	0.07	0	
		(유아)백김치	김치, 백김치	13	0	
	오후간식	(유아간식)치즈빵 ①②⑤⑥	빵, 치즈 페이스트리	26	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
28[목]	오전간식	(유아죽)뿌리채소죽 ⑤⑥	멥쌀_백미_생것	13	0	1. 백미는 불리고 연근, 당근, 양파는 다진다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 연근, 당근, 양파, 소금을 넣고 달달 볶다가 적당량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 3. 쌀알이 퍼지면 국간장으로 간을 한다.  Tip. 연근은 껍질을 벗긴 뒤 물에 담가 갈변을 막아요.
			연근_생것	5.2	0	
			당근_뿌리_생것	1.95	0	
			양파_생것	1.95	0	
			참기름	1.3	0	
			간장_재래	0.2	0	
			소금	0.07	0	
	점심	(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	35.75	0	
		(유아)콩나물국 ⑤	콩나물_생것	6.5	0	
			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	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.
		(유아)돼지고기알배추찜 ⑤⑥⑩	돼지고기, 앞다리(앞다리살), 생것	26	0	
			배추, 노랑봄배추(노지), 생것	13	0	
			양파, 생것	3.9	0	
			파, 대파, 생것	1.3	0	
			간장, 개량, 양조	0.97	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	0	
			참기름	0.65	0	1. 알배추는 적당한 크기로 썰고 양파와 대파는 짧게 채 썬다. 2. 돼지고기는 샤브샤브용으로 준비하여 다진마늘, 진간장, 참기름, 청주, 후추로 밑간을 한다. 3. 냄비에 알배추를 깔고 2의 돼지고기, 양파, 대파를 얹는다. 그 위에 다시 알배추, 2의 돼지고기, 양파, 대파를 얹고 소량의 물을 넣은 뒤 중약불에서 찜다.  Tip. 찜 때 수분이 부족할 경우 소량의 물을 추가해주세요.
		(유아)파래김자반 ⑤	파래, 말린것	1.3	0	
			참기름	0.65	0	
			식용유	0.65	0	
			소금_천일염_가는소금	0.2	0	
			설탕_백설탕	0.13	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.07	0	1. 건파래는 잘게 찢고 이물질을 제거한다. 2. 팬에 식용유를 두르고 약불에서 건파래를 달달 볶는다. 3. 참기름, 설탕, 소금, 깨를 넣어 볶는다.
		(유아)깍두기 ⑨	김치, 깍두기	13	0	
	오후간식	(유아간식)채소밥전 ①⑤⑥	멥쌀, 백미, 생것	13	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 달걀은 그릇에 풀고, 양파, 애호박, 당근, 청피망은 다진다. 3. 팬에 식용유를 두르고 2의 채소를 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	6.5	0	
			양파, 생것	3.25	0	
			호박_애호박_생것	3.25	0	
			당근, 뿌리, 생것	1.95	0	
			피망, 초록색, 생것	1.95	0	
			간장, 개량, 양조	1.3	0	
			참기름	0.65	0	
			식용유	0.65	0	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	0	
		(유아)우유100 ②	우유	100	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
29[금]	오전간식	(유아)멜론	멜론_머스크_생것	65	0	
	점심	(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	35.75	0	
		(유아)동태살맑은국(무,양) ⑤⑥	명태, 동태, 냉동	13	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 동태살은 깨끗이 손질하고 무, 양파, 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 육수에 무를 넣고 끓이다가 양파와 다진마늘을 넣는다. 4. 동태살을 넣고 국간장과 소금으로 간을 한다. 5. 대파를 넣고 한소끔 끓인다.  Tip. 동태로 국, 탕, 찌개를 끓일 때 채소를 먼저 익힌 뒤 동태살을 넣어야 잘 부서지지 않아요.
			무, 조선무, 생것	6.5	0	
			양파_생것	3.25	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			파, 생것	0.65	0	
			간장_재래	0.33	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
			소금_천일염	0.07	0	
		(유아)깎종두부볶음 ⑤⑥⑩	두부	32.5	0	1. 두부는 깍둑썰어 소금으로 살짝 밀간을 하고 물기를 제거한다. 2. 팬에 식용유를 두르고 두부를 튀기듯이 구워낸다. 3. 양파, 청피망, 빨간파프리카는 두부보다 작게 썰고, 대파는 송송 썬다. 4. 진간장, 굴소스, 설탕, 올리고당, 식초, 후추를 섞어 소스를 만든다. 5. 팬에 식용유를 두르고 대파, 양파, 청피망, 빨간파프리카를 넣고 볶다가 4의 소스를 넣고 끓인다. 6. 5에 구운두부를 넣고 센 불에서 재빨리 볶는다.
			양파, 생것	3.25	0	
			식용유	3.25	0	
			파, 대파, 생것	1.95	0	
			파프리카, 빨간색, 생것	1.95	0	
			피망, 초록색, 생것	1.95	0	
			올리고당	1.3	0	
			식초, 양조	1.3	0	
			간장, 개량, 양조	0.65	0	
			굴 소스	0.65	0	
		(유아)고구마조림 ⑤⑥	고구마_분질(밤) 고구마_생것	22.75	0	1. 고구마는 작게 깍둑 썬 뒤 찬물에 5분 정도 담가 전분을 제거한다. 2. 1의 고구마를 체에 발친 뒤 키친타올로 남은 물기를 닦는다. 3. 팬에 식용유를 두르고 고구마를 볶는다. 4. 3에 진간장, 올리고당, 적당한량의 물을 넣고 조린 뒤 참기름과 검은깨를 넣고 섞는다.  Tip. 식용유에 볶아 코팅하면 모서리가 잘 부서지지 않아요.
			올리고당	1.3	0	
			간장, 개량, 양조	0.65	0	
			식용유	0.65	0	
			참기름	0.33	0	
			참깨_검정깨_볶은것	0.07	0	
		(유아)백김치	김치, 백김치	13	0	
	오후간식	(유아간식)꿀호떡 ②④⑤⑥	호떡	19.5	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
30[토]	오전간식	(유아족)오트밀달걀죽 ①	귀리, 오트밀	16.25	0	1. 달걀은 그릇에 푼다. 2. 냄비에 오트밀과 물을 넣고 오트밀이 퍼질 때까지 끓인다. 3. 2에 1의 달걀물을 넣고 저어가며 끓인 후 소금으로 간을 한다.
			달걀_생것	9.75	0	
			소금_천일염	0.13	0	
	점심	(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	35.75	0	
		(유아)숙된장국 ⑤⑥	숙_생것	9.75	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	6.5	0	
			된장, 개량	1.3	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			파, 생것	0.65	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
		(유아)쇠고기잡채 ⑤⑥⑬	소고기, 한우(1등급), 우둔(우둔살), 생것	13	0	1. 당면은 물에 불려 삶은 뒤 적당한 길이로 썬다. 2. 쇠고기는 채 썰고 다진마늘, 진간장, 참기름, 후추로 밑간을 한 뒤 팬에 쇠고기를 볶아낸다. 3. 시금치는 데쳐서 헹구고 물기를 제거한다. 적당한 길이로 썰어 소금과 참기름을 넣고 조물조물 무친다. 4. 양파와 당근은 채 썰고, 식용유를 두른 팬에 볶아낸다. 5. 그릇에 당면, 쇠고기, 시금치, 양파, 당근, 진간장, 설탕, 참기름, 깨를 넣어 골고루 버무린다.  Tip. 재료를 모두 버무린 뒤 팬에 다시 볶아서 제공하면 더 맛이 좋아요.
			당면, 고구마, 말린것	7.8	0	
			시금치, 생것	6.5	0	
			양파, 생것	5.2	0	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	0	
			간장, 재래	1.95	0	
			참기름	1.3	0	
			식용유	1.3	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	0	
			설탕, 백설탕	0.13	0	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.13	0	
			소금, 천일염	0.07	0	
		(유아)얼갈이나물 ⑤⑥	얼갈이배추_생것	22.75	0	1. 얼갈이는 데친 뒤 찬물에 행귀 물기를 제거하고 잘게 썬다. 2. 대파는 다진다. 3. 얼갈이, 다진대파, 국간장, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.
			참기름	0.65	0	
			파_대파_생것	0.65	0	
			간장_재래	0.13	0	
			소금	0.07	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.07	0	
		(유아)깍두기 ⑨	김치, 깍두기	13	0	
	오후간식	(유아)참외	참외_씨 제거_생것	65	0	
		(유아)우유100 ②	우유	100	0	