

[2026년5월 일반형]

5월 조리법

3-5세 식단

수성구 어린이·사회복지급식관리지원센터

Children and Social Welfare Meal Management Support Center

급식인원(명)

3-5세

교사

* 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 |
|-------|------|-----------------|---------------|---------|--------|--|
| 02[토] | 오전간식 | (유아)옥수수수프 ②⑥ | 우유 | 60 | 0 | 1. 옥수수통조림은 체에 발쳐 물기를 제거하고, 양파와 당근은 다진다. 2. 냄비에 버터와 밀가루를 볶아 연한 미색이 나오도록 루를 볶는다. 3. 2에 옥수수, 양파, 당근을 넣고 볶은 뒤 우유를 부어 루를 잘 풀어준다. 4. 3을 블렌더로 곱게 간 뒤 약불에서 끓인다. 5. 설탕과 소금으로 간을 한다. |
| | | | 옥수수, 가당, 통조림 | 20 | 0 | |
| | | | 당근, 뿌리, 생것 | 3 | 0 | |
| | | | 양파, 생것 | 3 | 0 | |
| | | | 버터 | 2 | 0 | |
| | | | 밀, 중력밀가루 | 0.5 | 0 | |
| | | | 소금, 천일염 | 0.3 | 0 | |
| | | | 설탕, 백설탕 | 0.2 | 0 | |
| | 점심 | (유아)백미밥½ | 멥쌀_백미_생것 | 25 | 0 | 1. 닭고기는 깨끗이 손질하고, 통마늘, 대파, 청주와 적당한량의 물을 넣어 푹 끓인다. 2. 애호박, 당근은 채 썰고 대파는 송송 썬다. 3. 끓인 닭고기를 건져내서 살만 발라내고 옥수용 채소는 건져낸다. 4. 옥수에 다진마늘, 애호박, 당근, 칼국수면을 넣고 끓으면 닭살, 소금, 후추를 넣고 간을 한다. |
| | | (유아일품)닭칼국수 ⑥⑩ | 국수_칼국수_생것 | 60 | 0 | |
| | | | 닭고기_성계_생것 | 40 | 0 | |
| | | | 호박_애호박_생것 | 6 | 0 | |
| | | | 당근_뿌리_생것 | 3 | 0 | |
| | | | 파, 생것 | 3 | 0 | |
| | | | 마늘, 깐마늘, 생것 | 1.5 | 0 | |
| | | 소금_천일염 | 0.2 | 0 | | |
| | | (유아)새우살채소전 ①⑤⑥⑨ | 밀, 중력밀가루 | 15 | 0 | 1. 새우는 껍질과 내장을 제거하고 깨끗이 손질한 뒤 적당한 크기로 썬다. 2. 양배추, 호박, 양파, 당근은 짧게 채 썬다. 3. 그릇에 밀가루, 달걀, 소금, 적당한량의 물을 넣어 섞은 뒤 1과 2의 재료를 넣는다. 4. 팬에 식용유를 두르고 3의 반죽을 적당한 열에 노릇하게 굽는다. |
| | | | 새우, 시바새우, 생것 | 15 | 0 | |
| | | | 양배추_생것 | 8 | 0 | |
| | | | 호박_애호박_생것 | 8 | 0 | |
| | | | 달걀, 생것 | 5 | 0 | |
| | | | 당근_뿌리_생것 | 3 | 0 | |
| | | | 양파_생것 | 3 | 0 | |
| | | | 식용유 | 3 | 0 | |
| | | 소금 | 0.2 | 0 | | |
| | | (유아)배추김치 ⑨ | 김치, 배추 김치 | 20 | 0 | |
| | 오후간식 | (유아간식)키위요거트 ② | 요구르트, 호상, 플레인 | 90 | 0 | 1. 키위는 껍질을 제거하고, 적당한 크기로 썬다. 2. 그릇에 호상발효유를 넣고 키위를 얹어낸다. |
| | | | 키위, 골드, 생것 | 50 | 0 | |

| 날짜 | 끼니 | 음식명 | 식재료명 | 식재료량(g) | 제공량(g) | 조리방법 |
|-------|------|--------------------|----------------------|---------|--------|---|
| 04[월] | 오전간식 | (유아)바나나 | 바나나, 생것 | 100 | 0 | |
| | 점심 | (유아)기장밥 | 멥쌀_백미_생것 | 53 | 0 | Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요. |
| | | | 기장_도정_생것 | 2 | 0 | |
| | | (유아)열무된장국 ⑤⑥ | 열무, 생것 | 15 | 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 | 8 | 0 | |
| | | | 된장_재래 | 2 | 0 | |
| | | | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것 | 1 | 0 | |
| | | | 파_대파_생것 | 1 | 0 | |
| | | | 마늘, 깐마늘, 생것 | 0.5 | 0 | |
| | | | 다시마, 말린것 | 0.2 | 0 | |
| | | (유아)쇠고기찜스테이크 ②⑤⑥⑫⑯ | 소고기, 한우(1등급), 안심, 생것 | 35 | 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 | 3 | 0 | |
| | | | 파프리카(착색단고추)_노란색_생것 | 3 | 0 | |
| | | | 파프리카(착색단고추)_빨간색_생것 | 3 | 0 | |
| | | | 간장_재래 | 2 | 0 | |
| | | | 올리고당 | 2 | 0 | |
| | | | 토마토 케첩 | 2 | 0 | |
| | | | 마늘, 깐마늘, 생것 | 1 | 0 | |
| | | | 버터 | 1 | 0 | |
| | | | 올리브유 | 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, 깐마늘, 생것 | 0.5 | 0 | |
| | | | 소금_천일염 | 0.3 | 0 | |
| | | (유아)배추김치 ⑨ | 김치, 배추 김치 | 20 | 0 | |
| | 오후간식 | (유아빵)모닝빵 ①②⑤⑥ | 빵, 모닝빵 | 30 | 0 | *주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요. |
| | | (유아)우유200 ② | 우유 | 200 | 0 | |

| 날짜 | 끼니 | 음식명 | 식재료명 | 식재료량(g) | 제공량(g) | 조리방법 |
|-------|------|--------------------|------------------|---------|--------|---|
| 06[수] | 오전간식 | (유아)사과 | 사과, 부사(후지), 생것 | 100 | 0 | |
| | 점심 | (유아일품)돼지고기가지덮밥 ⑤⑥⑩ | 멥쌀_백미_생것 | 50 | 0 | 1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 돼지고기는 불고깃감으로 준비하고 적당한 크기로 썬 뒤 다진마늘, 진간장, 설탕, 후추, 청주 를 넣어 재운다. 3. 가지는 적당한 크기로 썰고, 양파는 채 썰고, 대파는 송송 썬다. 4. 팬에 식용유를 두르고 대파를 볶다가 2의 돼지고기를 넣어 볶는다. 5. 돼지고기가 익으면 가지, 양파, 굴소스, 참기름을 넣어 볶다가 전분물(전분:물 1:1)을 넣어 농 도를 조절한다. 6. 그릇에 밥을 담고 5를 얹어낸다. |
| | | | 돼지고기_등심_생것 | 30 | 0 | |
| | | | 가지_생것 | 15 | 0 | |
| | | | 양파_생것 | 5 | 0 | |
| | | | 간장_재래 | 2 | 0 | |
| | | | 굴소스 | 1 | 0 | |
| | | | 마늘, 깐마늘, 생것 | 1 | 0 | |
| | | | 참기름 | 1 | 0 | |
| | | | 식용유 | 1 | 0 | |
| | | | 파, 생것 | 1 | 0 | |
| | | | 설탕_백설탕 | 0.2 | 0 | |
| | | | 전분, 감자, 가루 | 0.2 | 0 | |
| | | (유아)순두부국(애,양) ⑤⑥ | 두부, 순두부 | 30 | 0 | 1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 애호박, 양파는 적당한 크기로 썰고 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘, 순두부, 애호박, 양파를 넣고 끓인다. 4. 국간장으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다. |
| | | | 호박_애호박_생것 | 8 | 0 | |
| | | | 양파_생것 | 5 | 0 | |
| | | | 간장_재래 | 1 | 0 | |
| | | | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것 | 1 | 0 | |
| | | | 파_대파_생것 | 1 | 0 | |
| | | | 마늘, 깐마늘, 생것 | 0.5 | 0 | |
| | | (유아)들깨무나물 ⑤⑥ | 다시마, 말린것 | 0.2 | 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 볶는 다. |
| | | | 무, 조선무, 생것 | 35 | 0 | |
| | | | 들깨_말린것 | 2 | 0 | |
| | | | 참기름 | 2 | 0 | |
| | | | 파_대파_생것 | 1 | 0 | |
| | | | 간장_재래 | 0.5 | 0 | |
| | | (유아)배추김치 ⑨ | 마늘, 깐마늘, 생것 | 0.5 | 0 | |
| | | | 소금_천일염_가는소금 | 0.1 | 0 | |
| | 오후간식 | (유아간식)크림스파게티 ②⑥ | 김치, 배추 김치 | 20 | 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. |
| | | | 파스타_스파게티_말린것 | 30 | 0 | |
| | | | 우유 | 20 | 0 | |
| | | | 양송이버섯_생것 | 3 | 0 | |
| | | | 양파_생것 | 3 | 0 | |
| | | | 치즈, 체다 | 2 | 0 | |
| | | | 올리브유 | 1.5 | 0 | |
| | | | 마늘, 생것 | 0.5 | 0 | |
| | | | 소금_천일염 | 0.2 | 0 | |
| | | | 파슬리_생것 | 0.1 | 0 | |
| | | (유아)우유200 ② | 우유 | 200 | 0 | |

| 날짜 | 끼니 | 음식명 | 식재료명 | 식재료량(g) | 제공량(g) | 조리방법 |
|-------|------|------------------------|-------------------|---------|--------|--|
| 07[목] | 오전간식 | (유아간식)우유미숫가루(100ml) ②⑤ | 우유 | 100 | 0 | 1. 우유, 미숫가루, 올리고당을 넣고 가루가 뭉치지 않게 잘 섞는다. |
| | | | 보리, 미숫가루 | 10 | 0 | |
| | | | 올리고당 | 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)시래기맑은국 ⑤⑥ | 무시래기, 잎, 말린것, 삶은것 | 20 | 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. |
| | | | 무, 조선무, 생것 | 8 | 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)순살찜닭 ⑤⑥⑬ | 닭고기_가슴(껍질 제거)_생것 | 40 | 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 | 15 | 0 | |
| | | | 당근_뿌리_생것 | 5 | 0 | |
| | | | 양파_생것 | 5 | 0 | |
| | | | 간장, 개량, 양조 | 2 | 0 | |
| | | | 마늘, 깬마늘, 생것 | 1 | 0 | |
| | | | 올리고당 | 1 | 0 | |
| | | | 참기름 | 1 | 0 | |
| | | | 식용유 | 1 | 0 | |
| | | | 파_대파_생것 | 1 | 0 | |
| | | | 설탕_백설탕 | 0.2 | 0 | |
| | | (유아)숙주당근무침 ⑤⑥ | 숙주나물_생것 | 30 | 0 | 1. 숙주는 삶아서 찬물에 헹궈 물기를 제거하여 적당한 크기로 썬다. 2. 당근은 채 썰어 끓는 물에 데친다. 3. 숙주, 데친 당근, 국간장, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다. |
| | | | 당근_뿌리_생것 | 5 | 0 | |
| | | | 참기름 | 1 | 0 | |
| | | | 간장_재래 | 0.5 | 0 | |
| | | | 소금_천일염_가는소금 | 0.1 | 0 | |
| | | (유아)배추김치 ⑨ | 참깨_흰깨_볶은것 | 0.1 | 0 | |
| | | | 김치, 배추 김치 | 20 | 0 | |
| | 오후간식 | (유아간식)찐고구마 | 고구마_절질(호박) 고구마_생것 | 80 | 0 | 1. 고구마를 채반에 찐 후 적당한 크기로 썬다. |
| | | (유아)우유200 ② | 우유 | 200 | 0 | *주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요. |

| 날짜 | 끼니 | 음식명 | 식재료명 | 식재료량(g) | 제공량(g) | 조리방법 |
|-------|------|-----------------|----------------------------|---------|--------|--|
| 08[금] | 오전간식 | (유아)키위 | 키위, 생것 | 100 | 0 | |
| | | (유아)백미밥 | 멥쌀_백미_생것 | 55 | 0 | |
| | 점심 | (유아)쇠고기근땃국 ㉔㉕㉖ | 근대, 생것 | 15 | 0 | 1. 적당한량의 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 | 10 | 0 | |
| | | | 파, 대파, 생것 | 2 | 0 | |
| | | | 된장, 재래 | 1.5 | 0 | |
| | | | 간장, 재래 | 0.5 | 0 | |
| | | | 다시마, 말린것 | 0.5 | 0 | |
| | | | 마늘, 깐마늘, 생것 | 0.5 | 0 | |
| | | | 참기름 | 0.5 | 0 | |
| | | (유아)순살삼치카레구이 ㉔㉕ | 삼치, 생것 | 45 | 0 | 1. 삼치에 카레가루로 밀간을 한다. 2. 팬에 식용유를 두르고 1의 삼치를 앞 뒤로 굽는다. Tip. 영유아에게 생선 제공 시 가시를 주의해주세요. |
| | | | 식용유 | 2 | 0 | |
| | | | 카레, 가루 | 1 | 0 | |
| | | (유아)연근조림 ㉔㉕ | 연근_생것 | 35 | 0 | 1. 연근은 적당한 크기로 썬다. 2. 냄비에 연근, 다진마늘, 식용유, 진간장, 설탕, 적당한량의 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 | 2 | 0 | |
| | | | 올리고당 | 1 | 0 | |
| | | | 참기름 | 1 | 0 | |
| | | | 마늘, 깐마늘, 생것 | 0.5 | 0 | |
| | | | 식용유 | 0.5 | 0 | |
| | | | 설탕_백설탕 | 0.3 | 0 | |
| | | | 참깨_흰깨_볶은것 | 0.1 | 0 | |
| | | (유아)배추김치 ㉔ | 김치, 배추 김치 | 20 | 0 | |
| | 오후간식 | (유아간식)깨주먹밥 | 멥쌀_백미_생것 | 25 | 0 | 1. 백미는 불려서 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 깨는 믹서기에 곱게 간다. 3. 밥에 2의 깨, 참기름, 소금을 넣고 버무린 뒤 적당한 크기로 주먹밥을 만든다. |
| | | | 참깨_흰깨_볶은것 | 2 | 0 | |
| | | | 참기름 | 1 | 0 | |
| | | | 소금_천일염 | 0.3 | 0 | |
| | | (유아)우유200 ㉔ | 우유 | 200 | 0 | |

| 날짜 | 끼니 | 음식명 | 식재료명 | 식재료량(g) | 제공량(g) | 조리방법 |
|-------------|-------------|---------------------|--------------------------|--------------|--------|--|
| 09[토] | 오전간식 | (유아)파인애플 | 파인애플_생것 | 100 | 0 | |
| | 점심 | (유아)토마토리조또(소시지X) ②⑫ | 멥쌀_백미_생것 | 50 | 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 | 50 | 0 | |
| | | | 치즈, 모짜렐라 | 8 | 0 | |
| | | | 양파_생것 | 5 | 0 | |
| | | | 큰느타리버섯(새송이버섯), 생것 | 5 | 0 | |
| | | | 토마토 케첩 | 5 | 0 | |
| | | | 올리브유 | 2 | 0 | |
| | | | 치즈, 파마산 | 1 | 0 | |
| | | | 마늘, 깐마늘, 생것 | 0.5 | 0 | |
| | | | 소금_천일염 | 0.3 | 0 | |
| | | | (유아)달걀팻국 ①③⑥ | 달걀, 생것 | 20 | |
| | | 파_대파_생것 | | 3 | 0 | |
| | | 간장_재래 | | 1 | 0 | |
| | | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것 | | 1 | 0 | |
| | | 마늘, 깐마늘, 생것 | | 0.5 | 0 | |
| | | (유아)미트볼채소볶음 ⑤⑥⑩⑫ | 다시마, 말린것 | 0.2 | 0 | 1. 쇠고기, 돼지고기는 다짐육으로 준비하고 핏물을 제거한다. 2. 당근, 양파, 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 쇠고기, 돼지고기, 다진마늘, 참기름, 전분, 빵가루, 소금, 후추를 섞고 찰기가 생기도록 골고루 치댄다. 4. 3의 반죽을 동글동글 빚어서 완자 모양으로 만든 뒤, 식용유를 두른 팬에 굴러가며 익힌다. 5. 4에 당근, 양파, 대파를 넣고 볶는다. Tip. 완자를 만들 때 양파를 다져서 넣어도 좋아요. |
| | | | 소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것 | 25 | 0 | |
| | | | 돼지고기_앞다리(앞다리살)_생것 | 15 | 0 | |
| | | | 당근_뿌리_생것 | 5 | 0 | |
| | | | 양파_생것 | 5 | 0 | |
| | | | 밀, 빵가루 | 2 | 0 | |
| | | | 전분, 감자, 가루 | 2 | 0 | |
| | | | 식용유 | 2 | 0 | |
| | | | 파_대파_생것 | 2 | 0 | |
| | | | 마늘, 깐마늘, 생것 | 1 | 0 | |
| | | | 참기름 | 1 | 0 | |
| | | (유아)오이피클 | 소금_천일염 | 0.2 | 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. |
| | | | 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 | |
| | | 오후간식 | (유아간식)단호박범벅(우유,마요) ①②⑤ | 후추, 검은후추, 가루 | 0.1 | 0 |
| | 호박, 단호박, 생것 | | | 50 | 0 | |
| 마요네즈, 난황 | 3 | | | 0 | | |
| 올리고당 | 3 | | | 0 | | |
| (유아)우유200 ② | 우유 | | 200 | 0 | | |

| 날짜 | 끼니 | 음식명 | 식재료명 | 식재료량(g) | 제공량(g) | 조리방법 |
|-------|------|------------------|---------------|---------|--------|--|
| 11[월] | 오전간식 | (유아)오렌지 | 오렌지_생것 | 100 | 0 | |
| | 점심 | (유아)현미밥 | 멥쌀_백미_생것 | 53 | 0 | Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요. |
| | | | 멥쌀_발아현미_현미_생것 | 2 | 0 | |
| | | (유아)닭곰탕 ⑤ | 닭고기_성계_생것 | 35 | 0 | |
| | | | 무, 조선무, 생것 | 10 | 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. |
| | | | 양파_생것 | 5 | 0 | |
| | | | 파, 생것 | 5 | 0 | |
| | | | 마늘, 깐마늘, 생것 | 1.5 | 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, 깐마늘, 생것 | 0.5 | 0 | |
| | | (유아)고사리나물 ⑤⑥ | 참깨_흰깨_볶은것 | 0.1 | 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 적당한량의 물을 넣어 익힌다. 4. 3에 국간장을 넣어 간을 하고, 깨소금을 뿌려 마무리한다. |
| | | | 고사리, 데친것 | 35 | 0 | |
| | | | 들기름 | 1 | 0 | |
| | | | 파, 생것 | 1 | 0 | |
| | | | 간장_재래 | 0.2 | 0 | |
| | | | 마늘, 깐마늘, 생것 | 0.2 | 0 | |
| | | (유아)배추김치 ⑨ | 깨소금_가루_볶은것 | 0.1 | 0 | |
| | | | 김치, 배추 김치 | 20 | 0 | |
| | 오후간식 | (유아간식)사과팬케이크 ①②⑥ | 밀, 팬케이크가루 | 25 | 0 | 1. 사과는 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 | 15 | 0 | |
| | | | 사과_부사_생것 | 10 | 0 | |
| | | | 달걀, 생것 | 5 | 0 | |
| | | (유아)우유200 ② | 우유 | 200 | 0 | |

| 날짜 | 끼니 | 음식명 | 식재료명 | 식재료량(g) | 제공량(g) | 조리방법 |
|-------|------|-----------------|------------------|---------|--------|---|
| 12[화] | 오전간식 | (유아간식)바나나요거트 ② | 요구르트, 호상, 플레인 | 90 | 0 | 1. 바나나는 껍질을 제거하고, 적당한 크기로 썬다. 2. 그릇에 호상발효유를 넣고 바나나를 얹어낸다. |
| | 점심 | (유아)차조밥 | 멥쌀 백미 생것 | 53 | 0 | Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요. |
| | | | 조 차조 도정 생것 | 2 | 0 | |
| | | (유아)조갯살미역국 ⑤⑥⑱ | 바지락, 생것 | 15 | 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. |
| | | | 간장_재래 | 2 | 0 | |
| | | | 참기름 | 2 | 0 | |
| | | | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것 | 1 | 0 | |
| | | | 미역, 말린것 | 1 | 0 | |
| | | | 다시마, 말린것 | 0.2 | 0 | |
| | | (유아)들기름두부조림 ⑤⑥ | 두부 | 50 | 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 | 2 | 0 | |
| | | | 들기름 | 1 | 0 | |
| | | | 파_대파_생것 | 1 | 0 | |
| | | | 마늘, 김마늘, 생것 | 0.5 | 0 | |
| | | | 참기름 | 0.5 | 0 | |
| | | | 설탕, 가루 | 0.2 | 0 | |
| | | (유아)애호박볶음 ⑤ | 참깨_흰깨_볶은것 | 0.1 | 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 | 30 | 0 | |
| | | | 양파_생것 | 5 | 0 | |
| | | | 참기름 | 1 | 0 | |
| | | | 마늘, 김마늘, 생것 | 0.5 | 0 | |
| | | | 식용유 | 0.5 | 0 | |
| | | (유아)배추김치 ⑨ | 소금_천일염 | 0.2 | 0 | |
| | | | 참깨_흰깨_볶은것 | 0.1 | 0 | |
| | | | 김치, 배추 김치 | 20 | 0 | |
| | 오후간식 | (유아간식)옥수수채소전 ⑤⑥ | 옥수수, 가당, 통조림 | 15 | 0 | 1. 옥수수통조림은 체에 발쳐 물기를 제거한다. 2. 청피망, 양파, 당근은 다진다. 3. 그릇에 1과 2, 밀가루, 소금, 적당한량의 물을 넣고 골고루 섞는다. 4. 팬에 식용유를 두르고 3의 반죽을 적당한량 덜어 노릇하게 굽는다. |
| | | | 밀, 중력밀가루 | 8 | 0 | |
| | | | 당근_뿌리_생것 | 3 | 0 | |
| | | | 양파_생것 | 3 | 0 | |
| | | | 식용유 | 3 | 0 | |
| | | | 피망, 초록색, 생것 | 3 | 0 | |
| | | | 소금_천일염 | 0.2 | 0 | |
| | | (유아)우유200 ② | 우유 | 200 | 0 | |

| 날짜 | 끼니 | 음식명 | 식재료명 | 식재료량(g) | 제공량(g) | 조리방법 |
|-------|------|---------------------|--------------------------|---------|--------|--|
| 13[수] | 오전간식 | (유아)참외 | 참외_씨 제거_생것 | 100 | 0 | |
| | 점심 | (유아일품)콩나물밥/양념장 ㉔㉕ | 멥쌀, 백미, 생것 | 50 | 0 | 1. 백미와 콩나물은 깨끗이 씻어 밥을 짓는다. 2. 대파는 다져서 진간장, 참기름, 설탕, 깨소금을 섞어 양념장을 만든다. 3. 콩나물밥에 2의 양념장을 곁들인다. Tip. 콩나물밥을 할 때는 평소보다 물 양을 줄이세요. |
| | | | 콩나물, 생것 | 30 | 0 | |
| | | | 간장, 개량, 양조 | 3 | 0 | |
| | | | 참기름 | 2.5 | 0 | |
| | | | 파, 대파, 생것 | 2 | 0 | |
| | | | 깨소금, 가루, 볶은것 | 0.2 | 0 | |
| | | | 설탕, 백설탕 | 0.2 | 0 | |
| | | | 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. |
| | | (유아)무채국 ㉔㉕ | 파, 생것 | 2 | 0 | |
| | | | 간장_재래 | 1 | 0 | |
| | | | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것 | 1 | 0 | |
| | | | 참기름 | 1 | 0 | |
| | | | 마늘, 깠마늘, 생것 | 0.5 | 0 | |
| | | | 다시마, 말린것 | 0.2 | 0 | |
| | | | 소금 | 0.1 | 0 | |
| | | (유아)쇠불고기(양,당,파) ㉔㉕㉖ | 소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것 | 40 | 0 | 1. 쇠고기는 불고기감으로 준비한다. 2. 양파, 당근, 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 다진마늘, 진간장, 참기름, 올리고당, 설탕, 후추, 청주, 적당한량의 물을 섞어 쇠고기를 재운다. 4. 팬에 3의 쇠고기를 볶다가 양파, 당근, 대파를 넣고 자작하게 볶는다. |
| | | | 양파_생것 | 10 | 0 | |
| | | | 당근_뿌리_생것 | 5 | 0 | |
| | | | 파_대파_생것 | 3 | 0 | |
| | | | 간장, 개량, 양조 | 2 | 0 | |
| | | | 마늘, 깠마늘, 생것 | 1 | 0 | |
| | | | 올리고당 | 1 | 0 | |
| | | | 참기름 | 1 | 0 | |
| | | | 설탕_백설탕 | 0.2 | 0 | |
| | | (유아)배추김치 ㉔ | 김치, 배추 김치 | 20 | 0 | |
| | 오후간식 | (유아빵)마들렌 | 케이크_파운드케이크 | 30 | 0 | *주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요. |
| | | (유아)우유200 ㉔ | 우유 | 200 | 0 | |

14[목]

| 날짜 | 끼니 | 음식명 | 식재료명 | 식재료량(g) | 제공량(g) | 조리방법 |
|-------|------|------------------|-------------------|---------|--------|--|
| 14[목] | 오전간식 | (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 제공해주세요. Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요. |
| | 점심 | (유아)수수밥 | 멥쌀_백미_생것 | 53 | 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. |
| | | | 수수_도정_생것 | 2 | 0 | |
| | | (유아)버섯된장국 ㉔㉕ | 느타리버섯_생것 | 10 | 0 | |
| | | | 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, 깐마늘, 생것 | 0.5 | 0 | |
| | | | 다시마, 말린것 | 0.2 | 0 | |
| | | (유아)돼지고기목살구이 ㉗ | 돼지고기, 목심(목심살), 생것 | 40 | 0 | 1. 돼지고기에 소금을 뿌린 뒤 팬에 굽는다. 2. 적당한 크기로 잘라 제공한다. |
| | | | 소금 | 0.2 | 0 | |
| | | (유아)양배추찜/쌈장 ㉔㉕ | 양배추, 생것 | 35 | 0 | 1. 양배추는 적당한 크기로 토막내어 찜기에 찜다. 2. 다진대파, 된장, 고추장, 참기름을 섞어 쌈장을 만든다. |
| | | | 된장, 재래 | 3 | 0 | |
| | | | 고추장, 개량 | 1 | 0 | |
| | | | 참기름 | 1 | 0 | |
| | | | 파, 실파, 생것 | 1 | 0 | |
| | | (유아)깍두기 ㉙ | 김치, 깍두기 | 20 | 0 | 1. 끓는 물에 소금과 올리브유를 넣고 푸실리(파스타)를 삶은 뒤 체에 발친다. 2. 양파, 당근은 짧게 채 썬다. 3. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 양파, 당근, 푸실리를 넣고 볶는다. 4. 3에 진간장, 올리고당, 참기름을 넣고 달달 볶는다. |
| | 오후간식 | (유아간식)푸실리채소볶음 ㉔㉕ | 파스타_푸실리_말린것 | 25 | 0 | |
| | | | 당근_뿌리_생것 | 5 | 0 | |
| | | | 양파_생것 | 5 | 0 | |
| | | | 간장, 개량, 양조 | 2 | 0 | |
| | | | 올리고당 | 1 | 0 | |
| | | | 올리브유 | 1 | 0 | |
| | | | 참기름 | 1 | 0 | |
| | | | 식용유 | 1 | 0 | |
| | | | 마늘, 깐마늘, 생것 | 0.5 | 0 | |
| | | | 소금 천일염 | 0.3 | 0 | |
| | | (유아)우유200 ㉚ | 우유 | 200 | 0 | |

15[금]

| 날짜 | 끼니 | 음식명 | 식재료명 | 식재료량(g) | 제공량(g) | 조리방법 |
|-------|------|------------------|------------------|---------|--------|---|
| 15[금] | 오전간식 | (유아)사과 | 사과, 부사(후지), 생것 | 100 | 0 | |
| | | (유아)백미밥 | 멥쌀, 백미, 생것 | 55 | 0 | |
| | 점심 | (유아)단호박맑은국 ⑤⑥ | 호박, 단호박, 생것 | 15 | 0 | 1. 적당한량의 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 | 8 | 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)채소달걀찜 ① | 달걀, 생것 | 50 | 0 | 1. 양파, 당근, 대파는 곱게 다진다. 2. 그릇에 달걀을 풀고 1의 채소, 참기름, 소금, 적당한량의 물(달걀과 동량)을 넣어 섞는다. 3. 찜기에 2의 달걀물을 붓고 약 20분간 찜다. |
| | | | 당근_뿌리_생것 | 3 | 0 | |
| | | | 양파_생것 | 3 | 0 | |
| | | | 파_대파_생것 | 3 | 0 | |
| | | | 참기름 | 0.5 | 0 | |
| | | (유아)잔멸치아몬드볶음 ⑤ | 소금_천일염 | 0.1 | 0 | 1. 마른 팬에 잔멸치를 달달 볶은 뒤 체에 내려 가루를 제거한다. 2. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 잔멸치, 아몬드슬라이스, 참기름, 올리고당, 깨를 넣어 볶는다. |
| | | | 멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것 | 6 | 0 | |
| | | | 아몬드, 볶은것 | 3 | 0 | |
| | | | 올리고당 | 1 | 0 | |
| | | | 참기름 | 0.5 | 0 | |
| | | | 식용유 | 0.5 | 0 | |
| | | | 마늘, 깬마늘, 생것 | 0.2 | 0 | |
| | | (유아)배추김치 ⑨ | 참깨_흰깨_볶은것 | 0.1 | 0 | |
| | | | 김치, 배추 김치 | 20 | 0 | |
| | 오후간식 | (유아간식)브로콜리주먹밥 ⑤⑥ | 멥쌀_백미_생것 | 30 | 0 | 1. 백미는 불려서 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 브로콜리는 한 입 크기로 썰어 데친 뒤 찬물에 헹궈 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 적당한 덩어 주먹밥을 만든다. |
| | | | 브로콜리_생것 | 15 | 0 | |
| | | | 양파_생것 | 6 | 0 | |
| | | | 당근_뿌리_생것 | 3 | 0 | |
| | | | 간장, 개량, 양조 | 2 | 0 | |
| | | | 참기름 | 2 | 0 | |
| | | | 참깨_흰깨_볶은것 | 0.3 | 0 | |
| | | | 소금_천일염 | 0.1 | 0 | |
| | | (유아)우유200 ② | 우유 | 200 | 0 | |

| 날짜 | 끼니 | 음식명 | 식재료명 | 식재료량(g) | 제공량(g) | 조리방법 |
|-------|------|------------------------|--------------------|---------|--------|--|
| 16[토] | 오전간식 | (유아간식)달지않은시리얼 | 시리얼, 현미 | 20 | 0 | |
| | | (유아)우유200 ② | 우유 | 200 | 0 | |
| | 점심 | (유아)백미밥 | 멥쌀 백미 생것 | 55 | 0 | |
| | | (유아)유부국 ⑤⑥ | 두부, 유부 | 5 | 0 | 1. 적당한량의 물에 멸치, 건다시마, 무, 양파로 육수를 낸다. 2. 유부는 한 번 데친 뒤 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 데친 유부, 대파를 넣고 한소끔 끓인 뒤 국간장으로 간을 한다. |
| | | | 무, 조선무, 생것 | 3 | 0 | |
| | | | 양파 생것 | 3 | 0 | |
| | | | 간장_재래 | 1 | 0 | |
| | | | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것 | 1 | 0 | |
| | | | 파 대파 생것 | 1 | 0 | |
| | | | 다시마, 말린것 | 0.2 | 0 | |
| | | (유아)치즈닭갈비 ②③⑥⑬ | 닭고기_가슴(껍질 제거)_생것 | 40 | 0 | 1. 닭고기, 양배추, 양파, 당근, 깻잎은 적당한 크기로 썬다. 2. 다진마늘, 진간장, 올리고당, 설탕, 참기름, 후추, 청주, 적당한량의 물을 섞어 양념장을 만들고 닭고기를 재운다. 3. 팬에 식용유를 두르고 양배추와 당근을 볶다가 2의 닭고기와 양파를 넣고 볶는다. 4. 재료가 거의 익으면 깻잎을 넣어 살짝 볶은 뒤 피자치즈를 얹어 녹인다. Tip. 피자치즈 대신 유아치즈를 사용해도 좋아요. |
| | | | 양배추 생것 | 6 | 0 | |
| | | | 치즈, 모짜렐라 | 6 | 0 | |
| | | | 양파 생것 | 5 | 0 | |
| | | | 당근 뿌리 생것 | 3 | 0 | |
| | | | 간장, 개량, 양조 | 1.5 | 0 | |
| | | | 마늘, 깻마늘, 생것 | 1 | 0 | |
| | | | 올리고당 | 1 | 0 | |
| | | | 참기름 | 1 | 0 | |
| | | | 식용유 | 1 | 0 | |
| | | | 들깨잎, 생것 | 0.5 | 0 | |
| | | | 설탕_백설탕 | 0.2 | 0 | |
| | | | 참나물_재배_생것 | 35 | 0 | |
| | | (유아)참나물무침 ⑤⑥ | 파_대파_생것 | 1 | 0 | 1. 참나물은 적당한 길이로 썰어 데친 뒤 찬물에 행귀 물기를 제거한다. 2. 대파는 다진다. 3. 참나물, 다진대파, 국간장, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다. |
| | | | 참기름 | 0.5 | 0 | |
| | | | 간장_재래 | 0.2 | 0 | |
| | | | 소금_천일염_가는소금 | 0.1 | 0 | |
| | | | 참깨_흰깨_볶은것 | 0.1 | 0 | |
| | | (유아)배추김치 ⑨ | 김치, 배추 김치 | 20 | 0 | |
| | 오후간식 | (유아간식)잔치쌀국수(애,양,당) ⑤⑥⑨ | 멥쌀 가공(면류), 쌀국수, 건면 | 30 | 0 | 1. 적당한량의 물에 멸치, 건다시마, 건새우로 육수를 낸다. 2. 쌀국수면은 삶아서 찬물에 여러 번 행군 뒤 체에 발친다. 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 쌀국수면을 담고 1의 육수를 부은 뒤 4의 애호박, 양파, 당근을 올려 양념장과 곁들인다. |
| | | | 당근_뿌리_생것 | 3 | 0 | |
| | | | 양파 생것 | 3 | 0 | |
| | | | 호박 애호박 생것 | 3 | 0 | |
| | | | 간장_재래 | 1 | 0 | |
| | | | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것 | 1 | 0 | |
| | | | 식용유 | 1 | 0 | |
| | | | 참기름 | 0.5 | 0 | |
| | | | 파_대파_생것 | 0.5 | 0 | |
| | | | 새우, 꽃새우, 삶아서 말린것 | 0.3 | 0 | |
| | | | 다시마, 말린것 | 0.2 | 0 | |
| | | | 소금_천일염 | 0.1 | 0 | |
| | | | 참깨_흰깨_볶은것 | 0.1 | 0 | |

18[월]

| 날짜 | 끼니 | 음식명 | 식재료명 | 식재료량(g) | 제공량(g) | 조리방법 |
|-------|------|-----------------|--------------------------|---------|--------|--|
| 18[월] | 오전간식 | (유아)바나나 | 바나나, 생것 | 100 | 0 | |
| | 점심 | (유아)기장밥 | 멥쌀_백미_생것 | 53 | 0 | Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요. |
| | | | 기장_도정_생것 | 2 | 0 | |
| | | | | | | |
| | | (유아)북엇국 | 무, 조선무, 생것 | 10 | 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 | 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)쇠고기찜쌀구이 ㉓㉔㉕ | 소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것 | 40 | 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 뭉쳐 질어져요. 쇠고기를 체에 발쳐 물기를 없앤 뒤 찜쌀가루를 묻혀 바로 구워주세요. |
| | | | 간장, 개량, 양조 | 2 | 0 | |
| | | | 참기름 | 2 | 0 | |
| | | | 찜쌀_백미_분말화한것 | 2 | 0 | |
| | | | 식용유 | 1 | 0 | |
| | | | 설탕_백설탕 | 0.2 | 0 | |
| | | (유아)파프리카양파볶음 ㉖ | 파프리카(착색단고추)_노란색_생것 | 15 | 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 | 15 | 0 | |
| | | | 양파_생것 | 5 | 0 | |
| | | | 참기름 | 1 | 0 | |
| | | | 식용유 | 1 | 0 | |
| | | | 마늘, 김마늘, 생것 | 0.5 | 0 | |
| | | | 소금_천일염 | 0.2 | 0 | |
| | | | 참깨_흰깨_볶은것 | 0.1 | 0 | |
| | | (유아)배추김치 ㉗ | 김치, 배추 김치 | 20 | 0 | |
| | 오후간식 | (유아빵)잼토스트 ㉘㉙㉚ | 빵, 식빵 | 30 | 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 | 10 | 0 | |
| | | (유아)우유100 ㉛ | 우유 | 100 | 0 | |

| 날짜 | 끼니 | 음식명 | 식재료명 | 식재료량(g) | 제공량(g) | 조리방법 |
|-------|------|-----------------|------------------|---------|--------|---|
| 19[화] | 오전간식 | (유아)토마토셰이크 ②⑩ | 우유 | 120 | 0 | 1. 토마토는 등성등성 썬다. 2. 믹서기에 토마토, 우유, 올리고당을 넣고 간다. |
| | | | 토마토_생것 | 100 | 0 | |
| | | | 올리고당 | 2 | 0 | |
| | 점심 | (유아)흑미밥 | 멥쌀_흑미_생것 | 53 | 0 | Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요. |
| | | | 멥쌀, 흑미버, 현미, 생것 | 2 | 0 | |
| | | (유아)맑은배춧국 ⑤⑥ | 배추_생것 | 20 | 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 | 8 | 0 | |
| | | | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것 | 1 | 0 | |
| | | | 파, 생것 | 1 | 0 | |
| | | | 간장_재래 | 0.5 | 0 | |
| | | | 마늘, 간마늘, 생것 | 0.5 | 0 | |
| | | | 다시마, 말린것 | 0.2 | 0 | |
| | | | 소금_천일염 | 0.2 | 0 | |
| | | | | | | |
| | | (유아)오징어채소볶음 ⑤⑥⑰ | 오징어, 생것 | 40 | 0 | 1. 오징어, 양배추, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. 2. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 양배추, 양파, 당근을 볶는다. 3. 2에 오징어, 진간장, 참기름, 설탕, 깨, 후추, 청주를 넣고 볶는다. |
| | | | 양배추, 생것 | 8 | 0 | |
| | | | 양파, 생것 | 6 | 0 | |
| | | | 당근, 뿌리, 생것 | 3 | 0 | |
| | | | 간장, 개량, 양조 | 1.5 | 0 | |
| | | | 마늘, 간마늘, 생것 | 1 | 0 | |
| | | | 참기름 | 1 | 0 | |
| | | | 식용유 | 1 | 0 | |
| | | | 설탕, 백설탕 | 0.2 | 0 | |
| | | (유아)브로콜리두부무침 ⑤ | 참깨, 흰깨, 볶은것 | 0.1 | 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. |
| | | | 브로콜리_생것 | 30 | 0 | |
| | | | 두부 | 10 | 0 | |
| | | | 참기름 | 1.5 | 0 | |
| | | | 소금_천일염 | 0.3 | 0 | |
| | | (유아)깍두기 ⑨ | 참깨_흰깨_볶은것 | 0.1 | 0 | |
| | | | 김치, 깍두기 | 20 | 0 | |
| | 오후간식 | (유아간식)부추전 ⑤⑥ | 부추, 재래종, 생것 | 20 | 0 | 1. 부추는 적당한 길이로 썰고, 양파와 당근은 채 썬다. 2. 그릇에 1의 재료, 밀가루, 소금, 적당한량의 물을 넣고 골고루 섞는다. 3. 팬에 식용유를 두르고 2의 반죽을 적당한량 덜어 노릇하게 굽는다. |
| | | | 밀, 중력밀가루 | 15 | 0 | |
| | | | 양파, 생것 | 6 | 0 | |
| | | | 당근, 뿌리, 생것 | 3 | 0 | |
| | | | 식용유 | 3 | 0 | |
| | | | 소금 | 0.2 | 0 | |
| | | (유아)우유200 ② | 우유 | 200 | 0 | |

| 날짜 | 끼니 | 음식명 | 식재료명 | 식재료량(g) | 제공량(g) | 조리방법 |
|-------|------|-------------------|--------------------------|---------|--------|---|
| 20[수] | 오전간식 | (유아)키위 | 키위, 생것 | 100 | 0 | |
| | 점심 | (유아)닭고기하이라이스 ⑤⑥⑫⑮ | 멥쌀_백미_생것 | 50 | 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. 5. 그릇에 밥을 담고 4의 소스를 얹어낸다. |
| | | | 닭고기_가슴(껍질 제거)_생것 | 20 | 0 | |
| | | | 감자, 대지, 생것 | 10 | 0 | |
| | | | 당근_뿌리_생것 | 10 | 0 | |
| | | | 양파_생것 | 10 | 0 | |
| | | | 하이라이스, 가루 | 8 | 0 | |
| | | | 식용유 | 2 | 0 | |
| | | | 소금_천일염 | 0.2 | 0 | |
| | | (유아)감자국 ⑤⑥ | 감자, 대지, 생것 | 20 | 0 | 1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 감자와 양파는 적당한 크기로 썰고 대파는 송송 썬다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 감자와 다진마늘을 달달 볶다가 육수를 붓고 끓인다. 4. 양파와 대파를 넣고 끓인 뒤 국간장과 소금으로 간을 한다. |
| | | | 양파_생것 | 5 | 0 | |
| | | | 간장_재래 | 1 | 0 | |
| | | | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것 | 1 | 0 | |
| | | | 참기름 | 1 | 0 | |
| | | | 파_대파_생것 | 1 | 0 | |
| | | | 마늘, 깬마늘, 생것 | 0.5 | 0 | |
| | | | 다시마, 말린것 | 0.2 | 0 | |
| | | (유아)시금치나물 ⑤⑥ | 소금_천일염 | 0.2 | 0 | 1. 시금치는 데쳐서 찬물에 행군 뒤 물기를 제거한다. 2. 대파는 다진다. 3. 시금치, 다진대파, 국간장, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다. |
| | | | 시금치_생것 | 35 | 0 | |
| | | | 참기름 | 1 | 0 | |
| | | | 파_대파_생것 | 1 | 0 | |
| | | | 간장_재래 | 0.2 | 0 | |
| | | (유아)배추김치 ⑨ | 소금_천일염 | 0.1 | 0 | |
| | | | 참깨_흰깨_볶은것 | 0.1 | 0 | |
| | | | 김치, 배추 김치 | 20 | 0 | |
| | 오후간식 | (유아간식)쇠고기주먹밥 ⑤⑥⑫ | 멥쌀_백미_생것 | 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 | 10 | 0 | |
| | | | 당근_뿌리_생것 | 3 | 0 | |
| | | | 양파_생것 | 3 | 0 | |
| | | | 간장, 개량, 양조 | 2 | 0 | |
| | | | 참기름 | 1 | 0 | |
| | | | 식용유 | 1 | 0 | |
| | | | 설탕_백설탕 | 0.2 | 0 | |
| | | | 참깨_흰깨_볶은것 | 0.1 | 0 | |
| | | (유아)우유200 ② | 우유 | 200 | 0 | |

| 날짜 | 끼니 | 음식명 | 식재료명 | 식재료량(g) | 제공량(g) | 조리방법 |
|-------|------|---------------------|------------------|---------|--------|---|
| 21[목] | 오전간식 | (유아)배 | 배_신고_생것 | 100 | 0 | |
| | 점심 | (유아)수수밥 | 렘쌀_백미_생것 | 53 | 0 | Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요. |
| | | | 수수_도정_생것 | 2 | 0 | |
| | | (유아)물만둣국(달걀X) ⑤⑥⑩⑮⑰ | 만두, 물만두 | 40 | 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. |
| | | | 양파_생것 | 8 | 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)순살가자미구이 ⑤ | 가자미, 생것 | 50 | 0 | 1. 순살가자미는 전분을 묻힌 뒤, 식용유를 두른 팬에 앞뒤로 노릇하게 굽는다. |
| | | | 식용유 | 2 | 0 | Tip. 영유아에게 생선 제공 시 가시를 주의해주세요. |
| | | | 전분_감자_분말화한것 | 1 | 0 | |
| | | (유아)느타리버섯무침 | 느타리버섯_생것 | 35 | 0 | 1. 느타리버섯은 찢고, 대파는 다진다. 2. 끓는 물에 느타리버섯을 넣고 데친 뒤 찬물에 행귀 물기를 꼭 짠다. 3. 그릇에 2와 다진대파, 참기름, 소금, 깨를 넣고 조물조물 무친다. |
| | | | 참기름 | 1 | 0 | |
| | | | 파_대파_생것 | 1 | 0 | |
| | | | 소금_천일염 | 0.1 | 0 | |
| | | | 참깨_흰깨_볶은것 | 0.1 | 0 | |
| | | (유아)배추김치 ⑨ | 김치, 배추 김치 | 20 | 0 | |
| | 오후간식 | (유아)빵)카스텔라 ①②⑥ | 빵, 카스텔라 | 40 | 0 | *주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요. |
| | | (유아)우유200 ② | 우유 | 200 | 0 | |

| 날짜 | 끼니 | 음식명 | 식재료명 | 식재료량(g) | 제공량(g) | 조리방법 |
|-------|------|-----------------|------------------------|---------|--------|---|
| 22[금] | 오전간식 | (유아)참외 | 참외_씨 제거_생것 | 100 | 0 | |
| | | (유아)백미밥 | 멥쌀_백미_생것 | 55 | 0 | |
| | 점심 | (유아)쇠고기숙주국 ⑤⑥⑩ | 소고기_한우(3등급)_양지(업진살)_생것 | 15 | 0 | 1. 적당한량의 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 | 10 | 0 | |
| | | | 양파_생것 | 5 | 0 | |
| | | | 간장, 개량, 양조 | 1 | 0 | |
| | | | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것 | 1 | 0 | |
| | | | 참기름 | 1 | 0 | |
| | | | 파_대파_생것 | 1 | 0 | |
| | | | 다시마, 말린것 | 0.2 | 0 | |
| | | | 마늘, 난지형, 깎마늘, 생것 | 0.2 | 0 | |
| | | | 소금_천일염_소금꽃 | 0.2 | 0 | |
| | | (유아)메추리알장조림 ①⑤⑥ | 메추리알, 생것 | 50 | 0 | 1. 메추리알은 삶은 뒤 찬물에 식혀 껍질을 벗긴다. 2. 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 후추, 청주, 적당한량의 물을 섞어 조림장을 만든다. 3. 냄비에 깎 메추리알과 2의 조림장을 넣어 조리한다. *주의. 메추리알은 1/2 또는 1/4 크기로 반드시 작게 잘라서 제공하세요. |
| | | | 간장, 개량, 양조 | 2 | 0 | |
| | | | 마늘, 깎마늘, 생것 | 0.5 | 0 | |
| | | | 참기름 | 0.5 | 0 | |
| | | | 설탕_백설탕 | 0.2 | 0 | |
| | | (유아)비름나물 ⑤⑥ | 비름_생것 | 35 | 0 | 1. 비름은 데쳐서 찬물에 헹군 뒤 물기를 제거한다. 2. 대파는 다진다. 3. 비름, 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)간장비빔국수 ⑤⑥ | 국수_소면_말린것 | 30 | 0 | 1. 소면은 삶은 뒤 찬물에 여러 번 헹구고 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 | 10 | 0 | |
| | | | 양파_생것 | 5 | 0 | |
| | | | 당근_뿌리_생것 | 3 | 0 | |
| | | | 간장, 개량, 양조 | 2 | 0 | |
| | | | 참기름 | 2 | 0 | |
| | | | 식용유 | 0.5 | 0 | |
| | | | 설탕_백설탕 | 0.2 | 0 | |
| | | | 소금_천일염 | 0.1 | 0 | |
| | | | 참깨_흰깨_볶은것 | 0.1 | 0 | |
| | | (유아)우유200 ② | 우유 | 200 | 0 | |

23[토]

| 날짜 | 끼니 | 음식명 | 식재료명 | 식재료량(g) | 제공량(g) | 조리방법 |
|-------|------|-----------------------|---------------------|---------|--------|---|
| 23[토] | 오전간식 | (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. |
| | 점심 | (유아일품)돼지고기파인애플볶음밥 ⑤⑥⑩ | 멥쌀, 백미, 생것 | 50 | 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 | 30 | 0 | |
| | | | 파인애플, 생것 | 10 | 0 | |
| | | | 양파, 생것 | 5 | 0 | |
| | | | 당근, 뿌리, 생것 | 3 | 0 | |
| | | | 간장, 개량, 양조 | 2 | 0 | |
| | | | 식용유 | 2 | 0 | |
| | | | 마늘, 생것 | 1 | 0 | |
| | | | 참기름 | 1 | 0 | |
| | | | 파, 대파, 생것 | 1 | 0 | |
| | | | 소금, 천일염 | 0.2 | 0 | |
| | | (유아)어묵국 ⑤⑥ | 어묵, 튀긴것 | 15 | 0 | 1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 어묵과 무는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 찐다. 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 | 8 | 0 | |
| | | | 간장 재래 | 1 | 0 | |
| | | | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것 | 1 | 0 | |
| | | | 파, 생것 | 1 | 0 | |
| | | | 마늘, 간마늘, 생것 | 0.5 | 0 | |
| | | (유아)마카로니양배추샐러드 ①⑤ | 다시마, 말린것 | 0.2 | 0 | 1. 마카로니는 끓는 물에 올리브유와 소금을 넣고 삶은 뒤 체에 발쳐 물기를 제거한다. 2. 양배추는 작게 깍둑 썰고, 옥수수통조림은 체에 발쳐 물기를 제거한다. 3. 그릇에 마카로니, 양배추, 옥수수를 담고 마요네즈를 넣어 골고루 버무린다. |
| | | | 옥수수, 가당, 통조림 | 15 | 0 | |
| | | | 파스타, 마카로니, 말린것 | 8 | 0 | |
| | | | 양배추, 생것 | 5 | 0 | |
| | | | 마요네즈, 난황 | 3 | 0 | |
| | 오후간식 | (유아간식)무채소섞음밥 ⑤ | 올리브유 | 0.5 | 0 | 1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 무, 양파, 당근, 대파는 다진다. 3. 팬에 식용유를 두르고 다진대파를 볶다가 무, 양파, 당근, 소금을 넣고 볶는다. 4. 밥에 3의 재료와 참기름, 깨를 넣어 골고루 섞는다. |
| | | | 소금, 천일염, 소금꽃 | 0.2 | 0 | |
| | | | 김치, 배추 김치 | 20 | 0 | |
| | | | 멥쌀, 백미, 생것 | 25 | 0 | |
| | | | 무, 조선무, 생것 | 10 | 0 | |
| | | | 당근, 뿌리, 생것 | 5 | 0 | |
| | | | 양파, 생것 | 5 | 0 | |
| | | | 참기름 | 1 | 0 | |
| | | | 식용유 | 1 | 0 | |
| | | (유아)우유200 ② | 파, 대파, 생것 | 1 | 0 | |
| | | | 소금 | 0.2 | 0 | |
| | | | 참깨, 흰깨, 볶은것 | 0.1 | 0 | |
| | | | 우유 | 200 | 0 | |

| 날짜 | 끼니 | 음식명 | 식재료명 | 식재료량(g) | 제공량(g) | 조리방법 |
|-------|------|-----------------|------------------|---------|--------|---|
| 26[화] | 오전간식 | (유아)바나나 | 바나나, 생것 | 100 | 0 | |
| | 점심 | (유아)수수밥 | 멥쌀_백미_생것 | 53 | 0 | Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요. |
| | | | 수수_도정_생것 | 2 | 0 | |
| | | (유아)미역국 ⑤⑥ | 간장_재래 | 2 | 0 | 1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 건미역은 충분히 불려서 여러 번 문질러 씻은 뒤 적당한 크기로 찢다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 미역과 국간장을 넣고 달달 볶는다. 4. 3에 육수를 붓고 푹 끓인다. |
| | | | 참기름 | 2 | 0 | |
| | | | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것 | 1 | 0 | |
| | | | 미역, 말린것 | 1 | 0 | |
| | | | 다시마, 말린것 | 0.2 | 0 | |
| | | (유아)닭고기우영조림 ⑤⑥⑬ | 닭고기_가슴(껍질 제거)_생것 | 40 | 0 | 1. 닭고기는 적당한 크기로 썰어 소금과 후추로 밑간을 한다. 2. 우영은 짧게 채 썰고, 대파는 송송 찢다. 3. 팬에 식용유를 두르고 우영을 달달 볶은 뒤 닭고기를 볶는다. 4. 2에 다진마늘, 진간장, 설탕, 적당한량의 물을 넣고 중약불에서 조린다. 5. 우영이 부드러워지면 3에 올리고당, 참기름, 깨, 대파를 넣고 볶는다. Tip. 우영은 껍질을 벗긴 뒤 물에 담가 갈변을 막아요. |
| | | | 우영_생것 | 8 | 0 | |
| | | | 간장, 개량, 양조 | 2 | 0 | |
| | | | 파_대파_생것 | 2 | 0 | |
| | | | 마늘, 깎마늘, 생것 | 1 | 0 | |
| | | | 올리고당 | 1 | 0 | |
| | | | 참기름 | 1 | 0 | |
| | | | 식용유 | 1 | 0 | |
| | | | 설탕_백설탕 | 0.2 | 0 | |
| | | | 소금 | 0.2 | 0 | |
| | | | 참깨_흰깨_볶은것 | 0.1 | 0 | |
| | | | 오이, 다다기, 생것 | 35 | 0 | |
| | | (유아)오이생채 | 식초, 양조 | 1 | 0 | 1. 오이는 껍질을 벗기고 적당한 크기로 찢다. 2. 대파는 다진다. 3. 오이, 다진대파, 식초, 참기름, 설탕, 소금, 깨를 넣어 무친다. |
| | | | 참기름 | 1 | 0 | |
| | | | 파_대파_생것 | 1 | 0 | |
| | | | 설탕_백설탕 | 0.2 | 0 | |
| | | | 소금 | 0.1 | 0 | |
| | | | 참깨_흰깨_볶은것 | 0.1 | 0 | |
| | | (유아)배추김치 ⑨ | 김치, 배추 김치 | 20 | 0 | |
| | 오후간식 | (유아간식)수제비 ⑤⑥ | 밀, 중력밀가루 | 30 | 0 | 1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 밀가루, 소금, 적당한량의 물을 넣고 수제비 반죽을 만들어 냉장고에 숙성시킨다. 3. 양파와 당근은 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 찢다. 4. 끓는 육수에 수제비 반죽을 떼어 넣고 양파와 당근을 넣는다. 5. 반죽이 익으면 국간장으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다. *주의. 영아의 경우 저작이 어려울 수 있으므로 수제비를 2-4등분으로 작게 잘라 숟가락으로 떠 먹을 수 있도록 배식해 주세요. |
| | | | 당근_뿌리_생것 | 5 | 0 | |
| | | | 양파_생것 | 5 | 0 | |
| | | | 간장_재래 | 1 | 0 | |
| | | | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것 | 1 | 0 | |
| | | | 파_대파_생것 | 1 | 0 | |
| | | | 다시마, 말린것 | 0.2 | 0 | |
| | | | 소금_천일염 | 0.2 | 0 | |
| | | (유아)우유200 ② | 우유 | 200 | 0 | |

27[수]

| 날짜 | 끼니 | 음식명 | 식재료명 | 식재료량(g) | 제공량(g) | 조리방법 |
|-------|------|---------------------|--------------------------|---------|--------|--|
| 27[수] | 오전간식 | (유아)오렌지 | 오렌지_생것 | 100 | 0 | |
| | 점심 | (유아일품)토마토달걀볶음밥 ①⑤⑥⑫ | 멥쌀_백미_생것 | 50 | 0 | 1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 토마토는 씨를 제거한 후 작게 썰고, 양파와 대파는 다진다. 3. 달걀은 그릇에 푼다. 4. 팬에 식용유를 두르고 달걀을 스크램블한 뒤 덜어 놓는다. 5. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘과 다진대파를 볶다가 토마토, 양파를 넣고 볶는다. 6. 토마토가 부드럽게 익으면 밥, 4의 달걀, 진간장, 참기름, 소금을 넣고 마저 볶는다. |
| | | | 달걀_생것 | 25 | 0 | |
| | | | 토마토_생것 | 25 | 0 | |
| | | | 양파_생것 | 5 | 0 | |
| | | | 간장_재래 | 2 | 0 | |
| | | | 식용유 | 2 | 0 | |
| | | | 참기름 | 1.5 | 0 | |
| | | | 파_대파_생것 | 1 | 0 | |
| | | | 소금_천일염 | 0.2 | 0 | |
| | | | 청경채_생것 | 15 | 0 | 1. 적당한량의 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. |
| | | (유아)들깨청경채국 ⑤⑥ | 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, 깐마늘, 생것 | 0.5 | 0 | |
| | | | 다시마, 말린것 | 0.2 | 0 | |
| | | | 소금, 천일염 | 0.2 | 0 | |
| | | (유아)너비아니구이(소) ⑤⑥⑬ | 소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것 | 40 | 0 | 1. 쇠고기는 직사각형의 적당한 크기로 저며 칼등으로 살짝 두드린다. 2. 배는 갈아서 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 후추, 청주, 적당한량의 물과 섞어 양념장을 만든다. 3. 쇠고기를 양념장에 재운 뒤 식용유를 두른 팬에 구워 깨를 뿌린다. |
| | | | 배_신고_생것 | 3 | 0 | |
| | | | 간장, 개량, 양조 | 2 | 0 | |
| | | | 마늘, 깐마늘, 생것 | 1 | 0 | |
| | | | 참기름 | 1 | 0 | |
| | | | 식용유 | 1 | 0 | |
| | | | 설탕_백설탕 | 0.5 | 0 | |
| | | | 참깨_흰깨_볶은것 | 0.1 | 0 | |
| | | (유아)배추김치 ⑨ | 김치, 배추 김치 | 20 | 0 | |
| | 오후간식 | (유아떡)바람떡 | 멥쌀떡, 개피떡 | 60 | 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 |
|-------|------|------------------|---------------------|---------|--------|---|
| 28[목] | 오전간식 | (유아간식)사과파프리카스틱 | 사과, 부사, 생것 | 30 | 0 | 1. 사과와 빨간파프리카, 노란파프리카를 얇거나 가늘게 스틱 모양으로 썰어 제공한다. |
| | | | 파프리카(착색단고추) 노란색 생것 | 15 | 0 | |
| | | | 파프리카(착색단고추) 빨간색 생것 | 15 | 0 | |
| | | (유아)호상발효유 ② | 요구르트, 호상, 플레인 | 90 | 0 | |
| | 점심 | (유아)차조밥 | 멥쌀_백미_생것 | 53 | 0 | Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요. |
| | | | 조_차조_도정_생것 | 2 | 0 | |
| | | (유아)콩나물국 ⑤ | 콩나물_생것 | 10 | 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 | 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)돼지고기알배추찜 ⑤⑥⑩ | 돼지고기, 앞다리(앞다리살), 생것 | 40 | 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. |
| | | | 배추, 노랑볼배추(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 | |
| | | (유아)파래김자반 ⑤ | 파래, 말린것 | 2 | 0 | 1. 건파래는 잘게 찢고 이물질을 제거한다. 2. 팬에 식용유를 두르고 약불에서 건파래를 달달 볶는다. 3. 참기름, 설탕, 소금, 깨를 넣어 볶는다. |
| | | | 참기름 | 1 | 0 | |
| | | | 식용유 | 1 | 0 | |
| | | | 소금_천일염_가는소금 | 0.3 | 0 | |
| | | | 설탕_백설탕 | 0.2 | 0 | |
| | | (유아)깍두기 ⑨ | 참깨_흰깨_볶은것 | 0.1 | 0 | |
| | | | 김치, 깍두기 | 20 | 0 | |
| | 오후간식 | (유아간식)채소밥전 ①⑤⑥ | 멥쌀_백미_생것 | 20 | 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 | 10 | 0 | |
| | | | 양파_생것 | 5 | 0 | |
| | | | 호박_애호박_생것 | 5 | 0 | |
| | | | 당근_뿌리_생것 | 3 | 0 | |
| | | | 피망, 초록색, 생것 | 3 | 0 | |
| | | | 간장, 개량, 양조 | 2 | 0 | |
| | | | 참기름 | 1 | 0 | |
| | | | 식용유 | 1 | 0 | |
| | | | 참깨_흰깨_볶은것 | 0.1 | 0 | |
| | | (유아)우유200 ② | 우유 | 200 | 0 | |

| 날짜 | 끼니 | 음식명 | 식재료명 | 식재료량(g) | 제공량(g) | 조리방법 |
|-------|------|--------------------|------------------|---------|--------|--|
| 29[금] | 오전간식 | (유아)멜론 | 멜론_머스크_생것 | 100 | 0 | |
| | | (유아)백미밥 | 멥쌀_백미_생것 | 55 | 0 | |
| | 점심 | (유아)동태살맑은국(무,양) ⑤⑥ | 명태, 동태, 냉동 | 20 | 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 | 10 | 0 | |
| | | | 양파_생것 | 5 | 0 | |
| | | | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것 | 1 | 0 | |
| | | | 파, 생것 | 1 | 0 | |
| | | | 간장_재래 | 0.5 | 0 | |
| | | | 마늘, 깎마늘, 생것 | 0.5 | 0 | |
| | | | 다시마, 말린것 | 0.2 | 0 | |
| | | | 소금_천일염 | 0.1 | 0 | |
| | | | 두부 | 50 | 0 | 1. 두부는 깍둑 썰어 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. |
| | | (유아)간pong두부볶음 ⑤⑥⑩ | 양파, 생것 | 5 | 0 | |
| | | | 식용유 | 5 | 0 | |
| | | | 파, 대파, 생것 | 3 | 0 | |
| | | | 파프리카, 빨간색, 생것 | 3 | 0 | |
| | | | 피망, 초록색, 생것 | 3 | 0 | |
| | | | 올리고당 | 2 | 0 | |
| | | | 식초, 양조 | 2 | 0 | |
| | | | 간장, 개량, 양조 | 1 | 0 | |
| | | | 굴 소스 | 1 | 0 | |
| | | | 설탕, 백설탕 | 0.3 | 0 | |
| | | | 소금, 천일염 | 0.2 | 0 | |
| | | (유아)고구마조림 ⑤⑥ | 고구마_분질(밤) 고구마_생것 | 35 | 0 | 1. 고구마는 작게 깍둑 썬 뒤 찬물에 5분 정도 담가 전분을 제거한다. 2. 1의 고구마를 체에 발친 뒤 키친타올로 남은 물기를 댄다. 3. 팬에 식용유를 두르고 고구마를 볶는다. 4. 3에 진간장, 올리고당, 적당한량의 물을 넣고 조리 뒤 참기름과 검은깨를 넣고 섞는다. Tip. 식용유에 볶아 코팅하면 모서리가 잘 부서지지 않아요. |
| | | | 올리고당 | 2 | 0 | |
| | | | 간장, 개량, 양조 | 1 | 0 | |
| | | | 식용유 | 1 | 0 | |
| | | | 참기름 | 0.5 | 0 | |
| | | | 참깨_검정깨_볶은것 | 0.1 | 0 | |
| | | (유아)배추김치 ⑨ | 김치, 배추 김치 | 20 | 0 | |
| | 오후간식 | (유아간식)꿀호떡 ②④⑤⑥ | 호떡 | 30 | 0 | *주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요. |
| | | (유아)우유200 ② | 우유 | 200 | 0 | |

| 날짜 | 끼니 | 음식명 | 식재료명 | 식재료량(g) | 제공량(g) | 조리방법 |
|-------|------|------------------|--------------------------|---------|--------|--|
| 30[토] | 오전간식 | (유아)참외 | 참외_씨 제거_생것 | 100 | 0 | |
| | | (유아)백미밥 | 멥쌀_백미_생것 | 55 | 0 | |
| | 점심 | (유아)쑥된장국 ⑤⑥ | 쑥_생것 | 15 | 0 | 1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 쑥과 무는 적당한 크기로 썰고 대파는 송송 썬다. 3. 1에 무, 다진마늘, 된장을 넣고 끓이다가 쑥과 대파를 넣고 끓인다. |
| | | | 무, 조선무, 생것 | 10 | 0 | |
| | | | 된장, 개량 | 2 | 0 | |
| | | | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것 | 1 | 0 | |
| | | | 파, 생것 | 1 | 0 | |
| | | | 마늘, 깠마늘, 생것 | 0.5 | 0 | |
| | | | 다시마, 말린것 | 0.2 | 0 | |
| | | (유아)쇠고기잡채 ⑤⑥⑬ | 소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것 | 20 | 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 행구고 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 | 12 | 0 | |
| | | | 시금치_생것 | 10 | 0 | |
| | | | 양파_생것 | 8 | 0 | |
| | | | 당근_뿌리_생것 | 5 | 0 | |
| | | | 간장_재래 | 3 | 0 | |
| | | | 참기름 | 2 | 0 | |
| | | | 식용유 | 2 | 0 | |
| | | | 마늘, 깠마늘, 생것 | 0.5 | 0 | |
| | | | 설탕_백설탕 | 0.2 | 0 | |
| | | | 참깨_흰깨_볶은것 | 0.2 | 0 | |
| | | | 소금_천일염 | 0.1 | 0 | |
| | | (유아)얼갈이나물 ⑤⑥ | 얼갈이배추_생것 | 35 | 0 | 1. 얼갈이는 데친 뒤 찬물에 행궤 물기를 제거하고 잘게 썬다. 2. 대파는 다진다. 3. 얼갈이, 다진대파, 국간장, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다. |
| | | | 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 ⑨ | 김치, 깍두기 | 20 | 0 | |
| | 오후간식 | (유아간식)스크램블에그 ①②⑤ | 달걀_생것 | 50 | 0 | 1. 그릇에 달걀을 풀고 우유, 소금, 후춧가루를 넣고 섞는다. 2. 팬에 식용유를 두르고 1의 달걀물을 붓고 저어서 익힌다. |
| | | | 우유 | 10 | 0 | |
| | | | 식용유 | 2 | 0 | |
| | | | 소금_천일염_가는소금 | 0.2 | 0 | |
| | | (유아)우유200 ② | 우유 | 200 | 0 | |