

[2026년5월 시간연장형]

### 5월 조리법

3-5세 시간연장형 식단



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
04[월]	점심	쇠고기감자볶음밥 ⑤⑥⑩	멥쌀_백미_생것	40	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 쇠고기는 진간장, 다진마늘, 참기름, 후추로 밑간을 한다. 3. 감자는 나박썰어 찬물에 담가 전분을 제거한다. 4. 팬에 2의 쇠고기, 대파를 볶다가 식용유를 두르고 감자를 넣고 볶는다. 5. 4에 밥, 참기름, 진간장을 넣고 골고루 볶는다.
			소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것	20	0	
			감자, 대지, 생것	7	0	
			간장, 개량, 양조	2.5	0	
			참기름	1.5	0	
			파, 생것	1.5	0	
			식용유	1	0	
		청경채닭은국 ⑤⑥	마늘, 깐마늘, 생것	0.3	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 청경채와 무는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘과 무를 넣고 끓이다가 청경채를 넣는다. 4. 국간장으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
			청경채_생것	20	0	
			무, 조선풀, 생것	8	0	
			간장_재래	1	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
06[수]	점심	돼지고기짜장밥 ⑤⑥⑩	다시마, 말린것	0.2	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 돼지고기는 작게 깍둑 썬 뒤 소금과 후추로 밑간을 한다. 3. 감자, 당근, 양파는 적당한 크기로 썬다. 4. 팬에 식용유와 춘장을 넣고 볶아낸다. 5. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 돼지고기, 감자, 당근, 양파를 넣고 볶는다. 6. 5에 볶은춘장, 설탕, 청주, 후추를 넣고 볶다가 적당량의 물을 붓고 끓인다. 7. 6에 전분물(전분:물 1:1)을 부어 농도를 조절한다. 8. 그릇에 밥을 담고 7의 짜장소스를 얹어낸다.
			멥쌀_백미_생것	40	0	
			돼지고기_등심_생것	15	0	
			춘장	10	0	
			감자, 대지, 생것	5	0	
			당근_뿌리_생것	5	0	
			양파_생것	5	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	0	
			식용유	1	0	
			전분, 옥수수, 밀, 가루	0.5	0	
			설탕_백설탕	0.3	0	
			소금_천일염	0.2	0	
		단무지 ⑩	단무지, 염절임	15	0	-

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
07[목]	점심	고구마치즈주먹밥 ②③⑥	엠펙살, 백미, 생것	40	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 고구마는 작게 나박 썬 뒤 물에 담가 전분을 제거한다. 3. 유아치즈는 작게 썬다. 4. 식용유를 두른 팬에 2의 고구마를 볶아낸다. 5. 그릇에 밥과 고구마, 유아치즈, 진간장, 참기름, 소금, 깨를 넣고 골고루 버무린다. 6. 적당한 크기로 뭉쳐 주먹밥을 만든다.
			고구마, 분질(밥) 고구마, 생것	10	0	
			치즈, 체다	10	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			참기름	2	0	
			식용유	1	0	
			소금, 천일염, 가는소금	0.1	0	
		미니우동 ⑤⑥	참깨, 검정깨, 볶은것	0.1	0	1. 적당한량의 물에 무, 대파, 멸치, 건다시마로 육수를 낸다. 2. 쏙갓은 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 우동면은 끓는 물에 삶는다. 4. 1의 육수에 우동면, 쏙갓, 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.
			국수 우동 생것	20	0	
			무, 조선헌, 생것	1.5	0	
			파 대파 생것	1	0	
			간장 재래	0.7	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.5	0	
			쏙갓 생것	0.5	0	
08[금]	점심	닭고기리조또 ②③⑤⑥	다시마, 말린것	0.1	0	1. 적당한량의 물에 무, 대파, 멸치, 건다시마로 육수를 낸다. 2. 쏙갓은 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 우동면은 끓는 물에 삶는다. 4. 1의 육수에 우동면, 쏙갓, 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.
			우유	50	0	
			엠펙살, 백미, 생것	40	0	
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	20	0	
			양파, 생것	7	0	
			당근 뿌리, 생것	5	0	
			치즈, 체다	5	0	
		무피클	식용유	1	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, 적당한량의 물을 넣고 약불에서 익힌다. 7. 6에 유아치즈를 넣고 섞는다.
			소금, 천일염	0.5	0	
			무, 조선헌, 생것	25	0	
			설탕, 백설탕	1	0	
			식초, 사과식초	1	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
11[월]	점심	마파두부덮밥 ⑤⑥⑩⑫	멜살_백미_생것	40	0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다.</li> <li>2. 두부는 깍둑 썰고, 돼지고기는 소금과 후추로 밑간을 한다.</li> <li>3. 청피망, 양파, 대파는 적당한 크기로 썬다.</li> <li>4. 냄비에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 돼지고기와 양파를 볶는다.</li> <li>5. 4에 진간장, 굴소스, 두반장, 설탕을 넣고 볶다가 적당한량의 물을 부어 끓인다.</li> <li>6. 5에 두부, 청피망, 대파, 참기름을 넣어 끓인다.</li> <li>7. 전분물(전분:물 1:1)을 풀어 농도를 맞춘다.</li> <li>8. 백미밥 위에 마파두부를 덮어 낸다.</li> </ol> <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, 깐마늘, 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"> <li>1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 옥수를 낸다.</li> <li>2. 감자와 양파는 적당한 크기로 썰고 대파는 송송 썬다.</li> <li>3. 냄비에 참기름을 두르고 감자와 다진마늘을 달달 볶다가 옥수를 붓고 끓인다.</li> <li>4. 양파와 대파를 넣고 끓인 뒤 국간장과 소금으로 간을 한다.</li> </ol>
			양파_생것	5	0	
			간장_재래	1	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			참기름	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
			소금_천일염	0.2	0	
12[화]	점심	닭칼국수 ⑥⑫	국수_칼국수_생것	60	0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 닭고기는 깨끗이 손질하고 옥수용 대파, 청주와 적당한량의 물을 넣어 푹 끓인다.</li> <li>2. 애호박, 당근은 채 썰고 대파는 송송 썬다.</li> <li>3. 끓인 닭고기는 건져내어 찢고, 옥수용 대파는 건져낸다.</li> <li>4. 옥수에 칼국수면, 애호박, 당근, 다진마늘을 넣고 끓으면 닭고기, 대파를 넣은 뒤 소금, 후추로 간을 한다.</li> </ol>
			닭고기, 다리, 생것	20	0	
			닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	20	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	
13[수]	점심	쇠고기미역주먹밥 ⑤⑥⑫	멜살_백미_생것	40	0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 백미와 건미역은 충분히 불린다.</li> <li>2. 불린 미역을 여러 번 문질러 씻은 뒤 잘게 썬다.</li> <li>3. 백미, 미역, 청주, 소금을 넣고 고슬하게 미역밥을 짓는다.</li> <li>4. 쇠고기는 진간장, 설탕, 참기름, 후추로 밑간을 하고 팬에 볶는다.</li> <li>5. 3의 밥에 4의 쇠고기, 참기름, 깨를 골고루 섞어 주먹밥을 만든다.</li> </ol> <p>Tip. 미역밥 대신 미역을 따로 끓여 부드럽게 한 뒤 밥과 섞어도 돼요.</p>
			소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_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	
		콩나물국 ⑤	콩나물_생것	10	0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 옥수를 낸다.</li> <li>2. 콩나물은 반으로 썰고, 무는 채 썰고, 대파는 송송 썬다.</li> <li>3. 옥수에 다진마늘, 콩나물, 무를 넣고 끓인다.</li> <li>4. 소금으로 간을 한 뒤 대파를 넣고 한소끔 끓인다.</li> </ol>
			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	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
14[목]	점심	돼지고기양배추볶음밥 ⑤⑥⑩	멥쌀_백미_생것	40	0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다.</li> <li>2. 돼지고기는 소금과 후추로 밑간을 한다.</li> <li>3. 양배추, 양파, 당근, 대파는 다진다.</li> <li>4. 팬에 식용유를 두르고 대파를 볶다가 2의 돼지고기, 양배추, 양파, 당근을 넣고 볶는다.</li> <li>5. 4에 밥을 넣고 볶은 뒤 진간장, 참기름을 넣어 골고루 볶는다.</li> </ol>
			돼지고기_안심(안심살)_생것	12	0	
			양배추_생것	8	0	
			양파_생것	6.4	0	
			당근_뿌리_생것	4	0	
			간장, 개량, 양조	2.4	0	
			파_대파_생것	2.4	0	
			참기름	1.6	0	
			식용유	1.6	0	
			소금_천일염	0.2	0	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	0	
		어묵탕 ⑤⑥	어묵, 튀김것	20	0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.</li> <li>2. 어묵과 무는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다.</li> <li>3. 육수에 다진마늘과 무를 넣고 끓이다가 어묵을 넣는다.</li> <li>4. 어묵이 익으면 국간장으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다.</li> </ol> <p>Tip. 어묵을 끓이면 자체에서 염분이 나오므로 중간 간을 약하게 한 후 마지막에 추가 간을 해주세요.</p>
			무, 조선무, 생것	8	0	
			파, 생것	2	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			간장_재래	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
15[금]	점심	단호박영양밥/양념장 ⑤⑥	멥쌀_백미_생것	20	0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 백미와 찹쌀은 불린다.</li> <li>2. 단호박과 고구마는 작게 깍둑 썰고, 대파는 다진다.</li> <li>3. 다진대파, 진간장, 참기름, 설탕, 깨를 섞어 양념장을 만든다.</li> <li>4. 백미와 찹쌀에 단호박, 고구마를 얹어 밥을 짓는다.</li> <li>5. 단호박영양밥에 3의 양념장을 곁들인다.</li> </ol>
			찰쌀, 백미, 생것	20	0	
			호박, 단호박, 생것	20	0	
			고구마_분질(밥) 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	
		배추된장국 ⑤⑥	배추_가을 재배_생것	15	0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.</li> <li>2. 배추와 무는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다.</li> <li>3. 육수에 무, 다진마늘, 된장을 넣고 끓인다.</li> <li>4. 3에 배추를 넣고 부드러워지면 대파를 넣어 한소끔 끓인다.</li> </ol>
			무, 조선무, 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	
18[월]	점심	쇠고기쌀국수 ⑩	멥쌀 가공(면류), 쌀국수, 건면	50	0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 적당량의 물에 쇠고기, 양파, 대파, 통마늘을 넣어 끓인다.</li> <li>2. 쌀국수면은 물에 담가 불린다.</li> <li>3. 쇠고기는 건져내서 잘게 찢고, 육수는 걸러둔다.</li> <li>4. 양파는 얇게 채 썰고, 쪽파는 송송 썬다.</li> <li>5. 쇠고기는 건져내서 잘게 찢고, 육수는 걸러둔다.</li> <li>6. 쌀국수면을 삶아 행구고 물기를 제거한 뒤 그릇에 담는다.</li> <li>7. 걸러둔 육수에 찢은 쇠고기, 양파, 쪽파를 넣고 한소끔 끓인 뒤 멸치액젓 소금으로 간을 한다.</li> <li>7. 5에 6을 붓는다.</li> </ol>
			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	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
19[화]	점심	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	
		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, 깰마늘, 생것	1	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			참기름	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
20[수]	점심	닭고기브로콜리볶음밥 ⑤⑥⑬	소금_천일염	0.2	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 닭고기는 적당한 크기로 썰어 소금과 후추로 밑간을 하고 대파는 다진다. 3. 브로콜리는 적당한 크기로 썰어 데친 뒤 찬물에 행궤 물기를 제거한다. 4. 식용유를 두른 팬에 대파를 볶다가 닭고기를 넣어 볶는다. 5. 4에 밥, 브로콜리, 진간장, 참기름을 넣어 골고루 볶는다.
			멥쌀, 백미, 생것	40	0	
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	20	0	
			브로콜리, 생것	15	0	
			파, 대파, 생것	5	0	
			간장, 개량, 양조	1	0	
			참기름	1	0	
			식용유	1	0	
		시금치된장국 ⑤⑥	소금, 천일염, 가늘소금	0.2	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 시금치는 적당한 크기로 썰고, 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘, 무, 된장을 넣어 끓이다가 시금치와 대파를 넣고 끓인다.
			시금치_생것	15	0	
			무, 조선무, 생것	8	0	
			된장, 개량	2	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			파, 생것	1	0	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
21[목]	점심	꼬마김밥 ①⑤⑩③	멜살_백미_생것	40	0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다.</li> <li>2. 당근과 단무지는 가는 스틱으로 썬다.</li> <li>3. 달걀은 지단을 만들어 채 썬다.</li> <li>4. 팬에 식용유를 약간 두르고 당근을 볶아낸다.</li> <li>5. 시금치는 데쳐서 행군 뒤 물기를 제거한 후 소금과 참기름을 넣고 무친다.</li> <li>6. 밥에 소금, 참기름, 깨를 넣어 버무린다.</li> <li>7. 김밥김에 밥을 깔고 달걀, 당근, 단무지, 시금치를 넣고 만 뒤 적당한 크기로 썬다.</li> </ol>
			단무지, 엄절임	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	
		버섯국 ⑤⑥	식용유	0.5	0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.</li> <li>2. 느타리버섯은 잘게 찢고, 팽이버섯은 적당한 크기로 썬다.</li> <li>3. 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다.</li> <li>4. 육수에 다진마늘과 무를 넣고 끓이다가 2의 버섯을 넣는다.</li> <li>5. 국간장으로 간을 하고 대파를 넣어 한소끔 끓인다.</li> </ol>
			느타리버섯_생것	6	0	
			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, 깬마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
22[금]	점심	쇠고기치즈주먹밥 ②⑤⑥⑩	멜살_백미_생것	40	0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다.</li> <li>2. 쇠고기는 다져서 진간장, 설탕, 참기름, 후추로 밑간한 뒤 팬에 볶아낸다.</li> <li>3. 당근, 양파는 다져서 식용유를 두른 팬에 볶아낸다.</li> <li>4. 그릇에 밥, 2의 쇠고기, 3의 채소, 유아치즈, 진간장, 참기름, 깨를 넣어 버무린 뒤 적당한 크기로 주먹밥을 만든다.</li> </ol>
			소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것	20	0	
			당근_뿌리_생것	5	0	
			양파_생것	5	0	
			치즈, 체다	5	0	
			간장, 개량, 양조	3	0	
			참기름	1	0	
			식용유	1	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
		김치국 ⑤⑥⑨	참깨_흰깨_볶은것	0.2	0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.</li> <li>2. 배추김치는 양념을 덜어내고 적당한 크기로 썬다.</li> <li>3. 두부는 깍둑 썰고, 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다.</li> <li>4. 육수에 배추김치와 무를 넣고 끓인다.</li> <li>5. 김치가 부드러워지면 두부와 대파를 넣고 국간장으로 간을 한다.</li> </ol>
			김치, 배추 김치	20	0	
			두부	15	0	
			무, 조선무, 생것	8	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			간장_재래	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
			멜살_백미_생것	40	0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.</li> <li>2. 참치통조림은 체에 받쳐 기름기를 빼고, 양파와 깻잎은 채 썬다.</li> <li>3. 그릇에 달걀을 풀고 식용유를 두른 팬에 넣어 저으면서 익힌다.</li> <li>4. 팬에 콩기름을 두르고 양파와 참치를 넣어 살짝 볶는다.</li> <li>5. 그릇에 지은 밥을 담고 3, 4와 깻잎을 올린 후 데리야끼소스와 마요네즈를 뿌린다.</li> </ol>
26[화]	점심	참치마요덮밥 ①⑤⑥⑩⑫⑮⑯	가다랑어, 유자통조림	30	0	
			달걀, 생것	10	0	
			양파_생것	10	0	
			마요네즈, 난황	5	0	
			들깻잎, 생것	3	0	
			우스터 소스	3	0	
			식용유	1.5	0	
		미소된장국 ⑤⑥	된장, 일식(미소)	4	0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 냄비에 물을 붓고 미소된장을 풀고 끓인다.</li> <li>2. 파는 송송 썬다.</li> <li>3. 1에 2와 다진마늘을 넣고 끓인다.</li> </ol>
			파, 생것	3	0	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.5	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
27[수]	점심	유부초밥 ⑤	멸살_백미_생것	40	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 당근, 양파는 다져서 식용유를 두른 팬에 볶아낸다. 3. 식초, 설탕, 소금, 소량의 물을 섞어 단춧물을 만든다. 4. 밥에 2의 채소, 단춧물, 검은깨를 넣어 골고루 섞은 뒤 유부에 넣어 채운다.
			두부, 유부	10	0	
			양파_생것	5	0	
			당근_뿌리_생것	3	0	
			설탕_백설탕	1	0	
			식초, 양조	1	0	
			식용유	1	0	
			소금	0.5	0	
			참깨_검정깨_볶은것	0.2	0	
		달걀팟국 ①⑤⑥	달걀, 생것	20	0	1. 적당량의 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	3	0	
			간장_재래	1	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
28[목]	점심	돼지고기볶음우동 ⑤⑥⑩⑫	국수_우동_생것	60	0	1. 돼지고기는 짧게 채 썰어 소금, 후추로 밑간을 한다. 2. 당근, 양파는 채 썬다. 3. 우동면은 삶아서 행군 뒤 물기를 제거한다. 4. 진간장, 굴소스, 올리고당, 참기름, 설탕을 섞어 소스를 만든다. 5. 팬에 식용유를 두르고 1의 돼지고기와 다진마늘을 볶는다. 6. 5에 2의 채소를 넣고 볶다가 4의 소스와 우동면을 넣고 센 불에 재빨리 볶는다.
			돼지고기_육심(목심살)_생것	25	0	
			당근_뿌리_생것	8	0	
			양파_생것	8	0	
			간장_재래	3	0	
			굴_소스	3	0	
			식용유	3	0	
			물엿	2	0	
			참기름	2	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	1	0	
			설탕_백설탕	0.5	0	
			소금_천일염_가는소금	0.2	0	
29[금]	점심	크로와상샌드위치 ①②⑤⑥⑫	빵, 버터 크로와상	30	0	1. 앙상추는 적당한 크기로 자르고, 오이와 토마토는 얇게 썬다. 2. 달군 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.
			앙상추, 생것	5	0	
			오이, 다다기, 생것	5	0	
			토마토_생것	5	0	
			마요네즈, 난황	3	0	
			치즈, 체다	3	0	
			겨자페이스트	2	0	
		우유100 ②	우유	100	0	