

[2026년6월 혼합형]

6월 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
01[월]	오전간식	(유아)사과	사과, 부사(후지), 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)조갯살맑은국 ⑩	바지락, 생것	30	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 조갯살은 깨끗이 씻어 체에 발치고, 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 무와 다진마늘을 넣고 끓인다. 4. 3에 조갯살, 대파, 소금, 후추를 넣고 끓인다.
			무, 조선무, 생것	10	0	
			파_대파_생것	2	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
			소금_천일염	0.2	0	
		(유아)닭고기채소볶음 ⑤⑥⑬	닭고기_살코기_생것	40	0	1. 닭고기, 양배추, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. 2. 닭고기에 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 후추, 청주로 밑간을 한다. 3. 팬에 식용유를 두르고 2를 볶다가 양배추, 양파, 당근을 넣고 달달 볶는다.
			양배추_생것	8	0	
			양파_생것	8	0	
			당근_뿌리_생것	5	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	0	
			참기름	1	0	
			식용유	1	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
		(유아)무나물	무, 조선무, 생것	35	0	1. 무는 짧게 채 썬다. 2. 팬에 참기름을 두르고 무, 다진마늘, 소금을 넣고 달달 볶는다. 3. 2에 소량의 물을 넣어 부드럽게 익힌 뒤 깨를 뿌려 완성한다.
			참기름	1	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			소금_천일염	0.2	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
		(유아)배추김치 ⑨	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아간식)잔치국수(애,양,당) ⑤⑥⑨	국수_소면_말린것	30	0	1. 적당량의 물에 멸치, 건다시마, 건새우로 육수를 낸다. 2. 소면은 삶아서 찬물에 여러 번 헹군 뒤 체에 받친다. 3. 애호박, 양파, 당근은 채 썰고 대파는 다진다. 4. 팬에 식용유를 살짝 두르고 애호박, 양파, 당근에 소금을 뿌려 각각 볶아낸다. 5. 다진대파, 국간장, 참기름, 깨를 섞어 양념장을 만든다. 6. 그릇에 소면을 담고 1의 육수를 부은 뒤 4의 애호박, 양파, 당근과 김가루 곁들여 올린다. 7. 양념장과 곁들인다.
			양파_생것	5	0	
			호박_애호박_생것	5	0	
			당근_뿌리_생것	3	0	
			간장_재래	1.5	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			참기름	0.5	0	
			식용유	0.5	0	
			새우, 시바새우, 삶아서 말린것	0.3	0	
			김, 참김, 구운것	0.2	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
			소금_천일염	0.2	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	*주의. 영아의 경우 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 숟가락으로 떠 먹을 수 있도록 배식해주세요.

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
02[화]	오전간식	(유아죽)달걀깨죽 ①	멥쌀_백미_생것	20	0	1. 백미는 불리고 양파와 당근은 다진다. 2. 믹서기에 적당량의 물과 깨를 넣고 간다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 양파, 당근을 볶다가 2를 넣고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 4. 쌀알이 퍼지면 달걀을 풀고, 소금으로 간을 한다.
			달걀, 생것	10	0	
			참깨_흰깨_볶은것	6	0	
			당근_뿌리_생것	3	0	
			양파_생것	3	0	
			참기름	2	0	
			소금_천일염	0.5	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)두부새우젓국 ⑤⑥⑨	두부	15	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 두부는 깍둑 썰고, 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘과 무를 넣고 끓이다가 두부, 새우젓, 국간장을 넣는다. 4. 재료가 익으면 대파를 넣고 한소끔 끓인다.
			무, 조선무, 생것	8	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			새우젓, 오젓, 토굴, 염절임	1	0	
			파, 대파, 생것	1	0	
			간장, 재래	0.5	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
		(유아)매실청돼지불고기(양,당) ⑤⑥⑩	돼지고기_앞다리_생것	40	0	1. 돼지고기는 불고깃감으로 준비한다. 2. 양파, 당근, 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 다진마늘, 진간장, 매실청, 참기름, 설탕, 청주, 후추를 섞어 양념장을 만들고 돼지고기를 넣어 재운다. 4. 팬에 3의 돼지고기를 넣고 볶는다. 5. 4에 당근, 양파, 대파 순서로 넣어 볶는다.
			양파_생것	8	0	
			당근_뿌리_생것	5	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			파_대파_생것	2	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	0	
			매실청	1	0	
			참기름	1	0	
		(유아)가지무침 ⑤⑥	설탕_백설탕	0.1	0	1. 가지는 적당한 크기로 썰어 체반에 올려 찐다. 2. 1의 가지는 면포에 싸서 물기를 제거한다. 3. 대파는 다진다. 4. 가지에 다진대파, 국간장, 참기름, 설탕, 깨를 넣고 조물조물 무친다.
			가지_생것	35	0	
			파_대파_생것	2	0	
			참기름	1.5	0	
			간장_재래	1	0	
			설탕_백설탕	0.1	0	
		(유아)배추김치 ⑨	참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
			김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아간식)찐단호박	호박, 단호박, 생것	80	0	1. 단호박을 잘라 씨를 제거한 뒤 찜기에 찐다. 2. 적당한 크기로 썰어 제공한다. *주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
04[목]	오전간식	(유아죽)김가루채소죽	멥쌀_백미_생것	20	0	1. 백미는 불리고 양파와 당근은 다진다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 양파, 당근을 달달 볶다가 적당한량의 물을 부어 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 3. 쌀알이 퍼지면 김가루를 넣고 소금으로 간을 한다.
			당근_뿌리_생것	3	0	
			양파_생것	3	0	
			참기름	2	0	
			김, 맛김, 조미, 구운것	0.5	0	
			소금_천일염	0.2	0	
	점심	(유아)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)애호박양파국 ⑤⑥	호박_애호박_생것	15	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 애호박과 양파는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 애호박, 양파, 다진마늘을 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)치킨너겟 ①⑤⑥⑫	닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	35	0	1. 닭고기는 적당한 크기로 썰어 소금과 후추로 밑간을 한다. 2. 달걀, 밀가루, 전분, 카레가루, 적당한량의 물을 섞은 뒤 1의 닭고기를 넣어 버무린다. 3. 2의 닭고기를 식용유에 바삭하게 튀긴다. Tip. 영유아의 기호에 따라 케첩 혹은 허니머스터드 소스와 함께 제공해도 좋아요.
			달걀, 생것	5	0	
			밀, 중력밀가루	5	0	
			식용유	5	0	
			전분, 감자, 가루	3	0	
			카레, 가루	1	0	
			소금_천일염	0.2	0	
		(유아)시금치나물 ⑤⑥	시금치_생것	35	0	1. 시금치는 데쳐서 찬물에 행군 뒤 물기를 제거한다. 2. 대파는 다진다. 3. 시금치, 다진대파, 국간장, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.
			참기름	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			간장_재래	0.2	0	
			소금_천일염	0.1	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
		(유아)배추김치 ⑨	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아간식)달지않은시리얼	시리얼, 현미	20	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
05[금]	오전간식	(유아)참외	참외_씨 제거_생것	100	0	
		(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	55	0	
	점심	(유아)들깨배춧국 ⑤⑥	배추_생것	20	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 배추와 무는 적당한 길이로 썰고 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘, 배추, 무를 넣고 끓인다. 4. 배추가 부드러워지면 국간장과 소금으로 간을 한다. 5. 들깨가루와 대파를 넣고 한소끔 끓인다.
			무, 조선무, 생것	8	0	
			들깨_말린것	1	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			간장_재래	0.5	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
			소금_천일염	0.2	0	
		(유아)순살고등어조림 ⑤⑥⑦	고등어, 생것	40	0	1. 고등어는 깨끗이 손질하고, 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다. 2. 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 후추, 청주, 소량의 물을 섞어 양념을 만든다. 3. 냄비에 무를 깔고 고등어를 얹은 뒤 양념을 끼얹어 조리한다. 4. 고등어가 익으면 대파를 넣고 한소끔 끓인다. Tip. 영유아에게 생선 제공 시 가시를 주의해 주세요.
			무, 조선무, 생것	15	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			파_대파_생것	1	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			참기름	0.5	0	
			설탕_백설탕	0.1	0	
		(유아)우영채볶음 ⑤⑥	우영_생것	35	0	1. 우영은 짧게 채 썰어 끓는 물에 데친다. 2. 냄비에 식용유를 두르고 우영을 달달 볶는다. 3. 다진마늘, 진간장, 설탕, 적당량의 물을 넣고 볶다가 국물이 자작해지면 참기름, 올리고당, 깨를 넣고 볶는다. Tip. 1-2세의 경우 볶는 시간을 늘려 무르게 제공해주세요.
			간장, 개량, 양조	1.5	0	
			올리고당	1	0	
			참기름	1	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.2	0	
		(유아)깍두기 ⑨	식용유	0.2	0	
			김치, 깍두기	20	0	
	오후간식	(유아간식)채소볶음밥 ⑤⑥	멥쌀_백미_생것	30	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 애호박, 양파, 당근, 대파는 다진다. 3. 팬에 식용유를 두르고 다진대파를 볶다가 애호박, 양파, 당근을 넣고 볶는다. 4. 채소가 익으면 밥, 진간장, 참기름을 넣고 볶는다.
			양파_생것	6	0	
			호박_애호박_생것	6	0	
			당근_뿌리_생것	3	0	
			간장, 개량, 양조	1.5	0	
			참기름	1	0	
			식용유	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
08[월]	오전간식	(유아)오렌지	오렌지_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)미역국 ⑤⑥	간장_재래	2	0	1. 적당량의 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)간장제육볶음(양,양,당) ⑤⑥⑩	돼지고기, 앞다리(앞다리살), 생것	40	0	1. 돼지고기는 불고깃감으로 준비하고 양배추, 양파, 당근은 적당한 크기로 찢다. 2. 다진마늘, 진간장, 참기름, 올리고당, 설탕, 후추, 청주를 섞어 양념장을 만들고 돼지고기를 재운다. 3. 팬에 2의 돼지고기를 볶다가 양배추, 양파, 당근을 넣고 볶는다.
			양배추, 생것	5	0	
			당근, 뿌리, 생것	3	0	
			양파, 생것	3	0	
			간장, 개량, 양조	1.5	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	1	0	
			올리고당	1	0	
			참기름	1	0	
		(유아)비름나물 ⑤⑥	설탕, 백설탕	0.2	0	1. 비름은 데쳐서 찬물에 행군 뒤 물기를 제거한다. 2. 대파는 다진다. 3. 비름, 다진대파, 국간장, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.
			비름_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	
	오후간식	(유아간식)브로콜리섞음밥 ⑤⑥	김치, 배추 김치	20	0	1. 백미는 불려서 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 브로콜리는 한 입 크기로 썰어 데친 뒤 찬물에 행귀 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.
			멥쌀_백미_생것	30	0	
			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	
		(유아)우유200 ②	소금_천일염	0.1	0	
			우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
09[화]	오전간식	(유아죽)닭죽 ⑮	닭고기, 다리, 생것	10	0	1. 백미와 찹쌀은 불린다. 2. 냄비에 닭고기, 통마늘, 대파, 후추, 적당량의 물을 넣고 푹 삶는다. 3. 닭고기는 건져내서 잘게 찢고, 국물은 걸러낸다. 4. 국물에 백미와 찹쌀을 넣고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인 뒤 3의 닭고기를 넣고 소금으로 간을 한다.
			닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	10	0	
			멥쌀_백미_생것	10	0	
			찹쌀, 백미, 생것	10	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	2	0	
			파_대파_생것	2	0	
			소금_천일염	0.2	0	
	점심	(유아)흑미밥	멥쌀_백미_생것	53	0	Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.
			멥쌀, 흑미벼, 현미, 생것	2	0	
		(유아)쇠고기청경채국 ⑤⑥⑩	소고기, 한우(1등급), 양지(양지머리), 생것	15	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 쇠고기는 핏물을 제거하고 국간장과 후추로 밑간을 한다. 3. 청경채, 무, 대파는 적당한 크기로 썬다. 4. 냄비에 참기름을 약간 두르고 다진마늘, 2의 쇠고기, 무를 넣고 달달 볶는다. 5. 4에 육수를 붓고 끓인다. 6. 국물이 우러나면 청경채와 대파를 넣고 끓인 뒤 소금으로 간을 한다.
			청경채, 생것	15	0	
			무, 조선풀, 생것	8	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	
			소금, 천일염	0.1	0	
		(유아)두부찹쌀구이 ⑤	두부	50	0	1. 두부는 적당한 크기로 썰어 소금으로 간을 한다. 2. 1의 두부에 찹쌀가루를 골고루 묻혀 식용유를 두른 팬에 노릇하게 부친다.
			찹쌀_백미_분말화한것	3	0	
			식용유	3	0	
			소금_천일염	0.3	0	
		(유아)오이맛살무침 ①⑤⑥⑧	오이, 다다기, 생것	25	0	1. 오이는 껍질을 벗기고 적당한 크기로 썬다. 2. 게맛살은 잘게 찢고, 대파는 다진다. 3. 오이, 게맛살, 다진대파, 식초, 참기름, 설탕, 소금, 깨를 넣어 무친다.
			게맛살	10	0	
			식초, 양조	1.5	0	
			참기름	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
			소금_천일염	0.2	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.2	0	
		(유아)배추김치 ⑨	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아간식)찐감자	감자_수미_생것	80	0	1. 감자를 채반에 찐 후 적당한 크기로 썬다. *주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
10[수]	오전간식	(유아)키위	키위, 생것	100	0	
	점심	(유아일품)채소짜장덮밥(춘장) ①⑤⑥⑩⑮⑯⑰	맵쌀_백미_생것	50	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 감자, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰다. 3. 팬에 식용유와 춘장을 넣고 볶아낸다. 4. 팬에 식용유를 두르고 감자, 양파, 당근을 넣고 볶는다. 5. 4에 볶은 춘장, 설탕, 청주를 넣고 볶다가 적당한량의 물을 붓고 끓인다. 6. 채소가 다 익으면 전분물(전분:물 1:1)로 농도를 조절한다. 7. 밥 위에 6의 짜장을 얹어낸다.
			감자_대지_생것	15	0	
			당근_뿌리_생것	8	0	
			양파_생것	8	0	
			짜장 소스, 춘장	5	0	
			식용유	3	0	
			감자전분	0.3	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
		(유아)맑은새우탕 ⑤⑥⑨	새우, 시바새우, 생것	15	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 새우살, 무, 양파는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘과 2의 재료를 넣고 끓인 뒤 국간장으로 간을 한다.
			무, 조선무, 생것	8	0	
			양파, 생것	6	0	
			간장, 재래	1	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			파, 대파, 생것	1	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
		(유아)달걀스크램블 ①⑤	달걀_생것	50	0	1. 양파와 대파는 다진다. 2. 달걀은 그릇에 풀고 소금 간을 한다. 3. 팬에 식용유를 두르고 양파, 대파를 넣어 볶는다. 4. 3의 채소가 익으면 2의 달걀물을 부어 스크램블하고, 참기름을 넣어 마무리한다.
			양파_생것	7	0	
			식용유	2	0	
			참기름	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			소금_천일염_가는소금	0.2	0	
		(유아)배추김치 ⑨	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아간식)두유팬케이크 ①②③⑥	밀, 팬케이크가루	25	0	1. 팬케이크가루에 두유, 달걀, 적당한량의 물을 넣고 섞는다. 2. 팬에 반죽을 적당한량 부어 기포가 올라오면 뒤집어 굽는다. *주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
			두유, 대두	15	0	
			달걀_생것	5	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
11[목]	오전간식	(유아죽)영양잡곡죽	멥쌀, 흑미버, 현미, 생것	5	0	1. 백미, 현미, 흑미, 수수는 불린다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 1의 잡곡을 달달 볶다가 적당량의 물을 부어 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 3. 쌀알이 퍼지면 소금으로 간을 한다.
			멥쌀_발아현미_현미_생것	5	0	
			멥쌀_백미_생것	5	0	
			수수_도정_생것	5	0	
			참기름	2	0	
			소금_천일염	0.2	0	
	점심	(유아)수수밥	멥쌀_백미_생것	53	0	Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.
			수수_도정_생것	2	0	
		(유아)버섯국(느타리,팽이) ⑤⑥	느타리버섯_생것	6	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 느타리버섯은 잘게 찢고, 팽이버섯은 적당한 크기로 찢다. 3. 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다. 4. 육수에 다진마늘과 무를 넣고 끓이다가 2의 버섯을 넣는다. 5. 국간장으로 간을 하고 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
			무, 조선무, 생것	5	0	
			팽이버섯_생것	3	0	
			파_대파_생것	2	0	
			간장_재래	1	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
		(유아)돼지고기사태찜 ⑤⑥⑩	돼지고기_사태_생것	40	0	1. 돼지고기는 찬물에 담가 핏물을 뺀다. 2. 무, 양파, 당근, 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 후추, 청주, 적당량의 물을 섞어 양념장을 만든다. 4. 냄비에 돼지고기, 무, 당근, 양념장을 넣어 익힌다. 5. 양파와 대파를 넣어 잠시 더 익힌다.
			무, 조선무, 생것	8	0	
			당근_뿌리_생것	5	0	
			양파_생것	5	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			파, 생것	2	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	0	
			참기름	1	0	
		(유아)숙주나물 ⑤⑥	설탕_백설탕	0.3	0	1. 숙주는 삶아서 찬물에 행귀 물기를 제거한 뒤 적당한 크기로 썬다. 2. 대파는 다진다. 3. 숙주, 다진대파, 국간장, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.
			숙주나물_생것	35	0	
			파_대파_생것	2	0	
			참기름	1	0	
			간장_재래	0.2	0	
		(유아)배추김치 ⑨	소금_천일염_가는소금	0.1	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
	오후간식	(유아간식)멸치쌀국수 ①⑨	김치, 배추 김치	20	0	1. 적당량의 물에 멸치, 건다시마, 건새우, 무, 대파로 육수를 낸다. 2. 달걀은 황백 분리하여 지단을 부쳐 적당한 길이로 채 썬다. 3. 대파는 송송 썬다. 4. 육수에 쌀국수를 삶은 뒤 멸치액젓과 소금으로 간을 한다. 5. 대파를 넣어 한소끔 끓인 뒤 그릇에 담고 달걀지단을 올린다.
			멥쌀 가공(면류), 쌀국수, 건면	25	0	
			달걀, 생것	10	0	
			무, 조선무, 생것	3	0	
			파_대파_생것	2	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			새우, 꽃새우, 삶아서 말린것	1	0	
			멸치, 액젓	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
			소금_천일염	0.2	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
12[금]	오전간식	(유아)멜론	멜론_머스크_생것	100	0	
	점심	(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	55	0	
		(유아)쑥갓어묵국 ㉟㉠	어묵, 튀긴것	15	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 어묵, 무, 쑥갓은 적당한 크기로 썬다. 3. 육수에 다진마늘과 무를 넣고 끓이다가 어묵을 넣는다. 4. 어묵이 익으면 국간장으로 간을 하고, 쑥갓을 넣어 한소끔 끓인다. Tip. 어묵을 끓이면 자체에서 염분이 나오므로 중간 간을 약하게 한 후 마지막에 추가 간을 해주 세요.
			무, 조선무, 생것	10	0	
			쑥갓_생것	2	0	
			간장_재래	1	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
		(유아)당면쇠불고기 ㉟㉠㉡	소고기, 한우(1등급), 우둔, 생것	40	0	1. 쇠고기는 불고기집감으로 준비하고, 당면은 물에 불린다. 2. 양파, 당근, 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 당면은 삶은 뒤 체에 발쳐 물기를 뺀 뒤 적당한 길이로 자른다. 4. 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 깨, 후추, 청주, 소량의 물을 섞어 양념장을 만들고 쇠고기를 재운다. 5. 4의 쇠고기를 볶다가 양파, 당근, 대파, 당면 순서로 넣고 자작하게 볶는다. *주의. 영아의 경우 당면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 숟가락으로 떠 먹을 수 있도록 배식해 주세요.
			당면_고구마_말린것	7	0	
			당근_뿌리_생것	3	0	
			양파_생것	3	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	0	
			참기름	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
		(유아)양배추찜/양념장 ㉟㉠	양배추_생것	35	0	1. 양배추는 적당한 크기로 토막내어 찜통에 찜다. 2. 대파는 다진 뒤 진간장, 참기름, 설탕, 깨, 소량의 물을 섞어 양념장을 만든다. Tip. 1-2세는 양배추를 한 입 크기로 찢어 주세요.
			간장, 개량, 양조	2	0	
			파_대파_생것	1	0	
			참기름	0.5	0	
			설탕_백설탕	0.1	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
		(유아)깍두기 ㉠	김치, 깍두기	20	0	
	오후간식	(유아간식)호밀빵	호밀빵	40	0	*주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세 요.
		(유아)우유200 ㉡	우유	200	0	

13[토]

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
13[토]	오전간식	(유아족)녹두죽	멥쌀_백미_생것	20	0	1. 백미와 녹두는 불린다. 2. 녹두는 꼭 삶아서 체에 밭쳐 으갠다. 3. 냄비에 백미와 적당량의 물을 넣고 쌀알이 퍼질 때까지 끓이다가 2의 녹두를 넣고 끓인다. 4. 설탕과 소금으로 간을 한다.
			녹두_말린것	8	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
			소금_천일염	0.2	0	
	점심	(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	55	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.
		(유아)열무된장국 ㉠㉡	열무, 생것	15	0	
			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	
		(유아)닭살양념구이 ㉠㉡㉢	닭고기, 넓적다리(껍질 제거), 생것	40	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	1	0	
			매실청	1	0	
			식용유	1	0	
			참기름	0.5	0	
			설탕, 백설탕	0.2	0	
		(유아)참나물무침 ㉠㉡	참나물_재배_생것	35	0	
			파_대파_생것	1	0	
			참기름	0.5	0	
			간장_재래	0.2	0	
			소금_천일염_가는소금	0.1	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
		(유아)배추김치 ㉠	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아간식)포마김밥(햄제외) ㉠㉢	멥쌀, 백미, 생것	30	0	1. 백미는 불려서 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 단무지, 당근은 가는 스틱으로 썬다. 3. 팬에 식용유를 약간 두르고 달걀은 지단을 부쳐내고, 당근을 볶아낸다. 4. 시금치는 데쳐서 행군 뒤 물기를 제거하고 참기름과 소금을 넣고 무친다. 5. 밥에 참기름, 소금, 깨를 넣어 버무린다. 6. 김밥김에 밥을 깔고 달걀, 당근, 단무지, 시금치를 놓고 만든다. 7. 김밥을 적당하게 썰어 제공한다.
			단무지, 염절임	10	0	
			달걀, 생것	10	0	
			당근, 뿌리, 생것	10	0	
			시금치, 생것	10	0	
			참기름	2	0	
			김, 김밥용김, 말린것	1	0	
			식용유	0.5	0	
			소금, 천일염	0.2	0	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.2	0	
		(유아)우유100 ㉡	우유	100	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
15[월]	오전간식	(유아)사과	사과, 부사(후지), 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)다시마묵국 ㉔㉕	무, 조선무, 생것	20	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸 뒤 다시마는 건져서 적당한 크기로 찢다. 2. 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘과 무를 넣고 끓이다가 국간장으로 간을 한다. 4. 3에 다시마, 대파를 넣고 한소끔 끓인다.
			다시마, 말린것	5	0	
			간장_재래	1	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
		(유아)쇠고기장조림 ㉔㉕㉖	소고기_한우(1등급)_우둔(우둔살)_생것	40	0	1. 쇠고기는 깍둑 썰어 핏물을 제거하고, 대파는 송송 썬다. 2. 쇠고기, 다진마늘, 진간장, 설탕, 청주, 후추, 적당량의 물을 넣고 조린다. 3. 쇠고기가 부드럽게 익으면 올리고당, 참기름, 대파를 넣고 잠시 더 조린다. Tip. 장조림용 쇠고기를 통째 삶아 찢어서 조림장에 조리도 돼요.
			파_대파_생것	3	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	0	
			올리고당	1	0	
			참기름	1	0	
		(유아)고구마파프리카볶음 ㉔㉕	설탕_백설탕	0.3	0	1. 고구마, 빨간파프리카, 청피망, 양파는 채 썰고, 고구마는 물에 담가 전분을 제거한다. 2. 팬에 식용유를 두르고 약간의 소금을 뿌려 고구마를 달달 볶는다. 3. 고구마가 노랗게 익으면 양파를 넣고 볶는다. 4. 3에 진간장, 올리고당, 깨, 빨간파프리카, 청피망을 넣고 볶는다.
			고구마_분질(밤) 고구마_생것	30	0	
			양파_생것	3	0	
			파프리카(착색단고추)_빨간색_생것	3	0	
			피망_초록색_생것	3	0	
			식용유	2	0	
			올리고당	1	0	
			간장, 개량, 양조	0.5	0	
			소금_천일염	0.1	0	
		(유아)배추김치 ㉔	참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
			김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아)으깬편옥수수	옥수수_단옥수수_생것	80	0	1. 옥수수는 껍질을 한두겹 정도만 남겨두고 벗긴다. 2. 냄비에 적당량의 물, 설탕, 소금을 넣어 녹인 뒤 1의 옥수수를 넣고 삶는다. 3. 적당한 크기로 잘라 제공한다. Tip. 1-2세는 으깬 형태 / 3-5세는 잘게 자른 형태로 제공해주세요.
			설탕_백설탕	0.3	0	
			소금_천일염	0.3	0	
		(유아)우유200 ㉔	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
16[화]	오전간식	(유아죽)검은콩죽 ⑤	멥쌀_백미_생것	20	0	1. 백미와 검은콩은 충분히 불리고 믹서기에 검은콩과 적당량의 물을 부어 간다. 2. 냄비에 백미와 적당량의 물을 붓고 저어가며 끓인다. 3. 쌀알이 반 정도 퍼지면 1의 같은 콩물을 넣고 약불에서 끓이고, 소금으로 간을 한다. Tip. 콩물은 끓일 때 넘치거나 거품이 생기므로 약불에서 끓이고 거품을 걷어내세요.
			콩(대두)_흑태_말린것	6	0	
			소금_천일염	0.2	0	
	점심	(유아)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)아욱국 ⑤⑥	아욱_생것	20	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 아욱과 무, 두부는 적당한 크기로 썰고 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘, 무, 된장을 넣고 끓인다. 4. 3에 아욱을 넣고 부드러워지면 두부, 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
			두부	8	0	
			무, 조선무, 생것	8	0	
			된장_재래	2	0	
			파_대파_생것	2	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			다시마, 말린것	0.5	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
		(유아)훈제오리구이	훈제오리	40	0	1. 양파는 적당한 크기로 썬다. 2. 팬에 훈제오리와 1의 양파를 넣고 굽는다. Tip. 훈제오리를 볶을 때 기름이 나오므로 식용유를 따로 넣지 않아도 돼요.
			양파_생것	10	0	
		(유아)청포묵무침 ⑤⑥	녹두묵	35	0	1. 청포묵은 작게 깍둑 썰어 끓는 물에 데친 뒤 찬물에 행군다. 2. 실파는 잘게 썬다. 3. 다진마늘, 진간장, 올리고당, 참기름, 깨소금을 넣어 양념장을 만든다. 4. 청포묵, 실파, 3의 양념장을 섞어 골고루 무친다.
			파_실파_생것	2	0	
			간장, 개량, 양조	1.5	0	
			참기름	0.5	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.2	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.2	0	
			올리고당	0.1	0	
		(유아)배추김치 ⑨	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아간식)애호박채전 ①⑤⑥	호박_애호박_생것	30	0	1. 애호박, 양파는 채 썬다. 2. 그릇에 1의 재료와 달걀, 밀가루, 소금, 적당량의 물을 넣어 반죽한다. 3. 팬에 식용유를 두르고 2의 반죽을 적당량 덜어 노릇하게 굽는다.
			밀, 중력밀가루	10	0	
			달걀, 생것	8	0	
			양파_생것	5	0	
			식용유	3	0	
			소금_천일염_소금꽃	0.1	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
17[수]	오전간식	(유아)참외	참외_씨 제거_생것	100	0	
	점심	(유아)돼지고기굴소스볶음밥 ⑤⑩⑫	멥쌀, 백미, 생것	50	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 돼지고기는 다진마늘, 소금, 후추로 밑간을 하고, 양배추, 양파, 당근, 대파는 다진다. 3. 팬에 식용유를 두르고 대파를 볶다가 돼지고기를 볶는다. 4. 돼지고기가 익으면 양배추, 양파, 당근을 넣고 볶는다. 5. 4에 밥, 굴소스, 참기름을 넣고 골고루 볶는다.
			돼지고기, 앞다리(앞다리살), 생것	20	0	
			양배추, 생것	8	0	
			양파, 생것	8	0	
			당근, 뿌리, 생것	5	0	
			굴 소스	3	0	
			파, 대파, 생것	2	0	
			참기름	1.5	0	
			식용유	1.5	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.5	0	
			소금, 천일염	0.1	0	
		(유아)들깨감자국 ⑤⑥	감자, 대지, 생것	30	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 감자와 양파는 적당한 크기로 썰고 대파는 송송 썬다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 다진마늘과 감자를 달달 볶다가 육수를 붓고 끓인다. 4. 양파를 넣고 국간장과 소금으로 간을 한다. 5. 감자가 익으면 들깨가루와 대파를 넣고 한소끔 끓인다.
			양파_생것	5	0	
			들깨_말린것	2	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, 깎마늘, 생것	0.5	0	
			소금_천일염	0.2	0	
		(유아)콩나물무침 ⑤	콩나물_생것	35	0	1. 콩나물은 삶아서 찬물에 헹궈 물기를 제거하여 적당한 크기로 썬다. 2. 대파는 다진다. 3. 콩나물, 다진대파, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.
			참기름	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			소금_천일염_가는소금	0.2	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
		(유아)배추김치 ⑨	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아떡)꿀설기	멥쌀떡, 백설기	55	0	*주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
			꿀	3	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

18[목]

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
18[목]	오전간식	(유아죽)오트밀우유죽(양송이, 양파) ②	우유	100	0	1. 양송이버섯과 양파는 다진다. 2. 냄비에 양송이버섯, 양파, 오트밀, 우유를 넣고 끓인 뒤 소금으로 간을 한다.
			귀리, 오트밀	15	0	
			양송이버섯 생것	3	0	
			양파 생것	3	0	
			소금	0.2	0	
	점심	(유아)수수밥	멥쌀_백미 생것	53	0	Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.
			수수_도정 생것	2	0	
		(유아)맑은시금치국 ⑤⑥	시금치 생것	20	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 시금치는 끓는 소금물에 데친 후 먹기 좋은 크기로 찢고 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 삶은 시금치를 넣고 끓이다가 다진마늘, 국간장, 소금을 넣어 간을 한다. 4. 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			파, 생것	1	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.5	0	
			간장_재래	0.2	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
			소금_천일염	0.2	0	
		(유아)닭살깨소스무침 ①⑤⑥⑤	닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	40	0	1. 끓는 물에 다진마늘, 소금, 후추, 청주를 넣고 닭고기를 삶는다. 2. 1의 닭고기를 한 김 식힌 뒤 잘게 찢는다. 3. 믹서기에 깨, 마요네즈, 진간장, 참기름, 식초, 설탕, 소량의 물을 넣고 곱게 간다. 4. 2의 닭고기에 3의 깨소스를 넣어 무친다. Tip. 닭고기는 속까지 완전히 익도록 주의해 주세요.
			마요네즈, 전란	3	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	2	0	
			참깨_흰깨_볶은것	2	0	
			간장, 개량, 양조	1	0	
			식초, 양조	1	0	
			소금_천일염	0.5	0	
			참기름	0.5	0	
		(유아)연근조림 ⑤⑥	설탕_백설탕	0.2	0	1. 연근은 적당한 크기로 썬다. 2. 냄비에 연근, 다진마늘, 식용유, 진간장, 설탕, 적당한량의 물을 넣고 조리한다. 3. 국물이 자작해지면 참기름과 올리고당을 넣고 잠시 더 조리 뒤 깨를 뿌린다. Tip. 연근은 껍질을 벗긴 뒤 물에 담가 갈변을 막아요. Tip. 1-2세의 경우 조리는 시간을 늘려 무르게 제공해 주세요.
			연근 생것	35	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			올리고당	1	0	
			참기름	1	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.5	0	
			식용유	0.5	0	
			설탕_백설탕	0.3	0	
		(유아)배추김치 ⑨	참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
			김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아간식)브로콜리당근찜	당근_뿌리 생것	40	0	1. 브로콜리, 당근을 한 입 크기로 토막내어 찜통에 찜다.
			브로콜리 생것	40	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
19[금]	오전간식	(유아)토마토 ⑫	토마토_생것	100	0	
		(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	55	0	
	점심	(유아)달걀탕 ①	달걀, 생것	30	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 달걀은 그릇에 풀고, 양파는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘을 넣고 끓인 뒤 달걀물을 푼다. 4. 3에 양파와 대파를 넣고, 소금으로 간을 한다.
			양파, 생것	8	0	
			파, 대파, 생것	3	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			다시마, 말린것	0.5	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			소금, 천일염	0.3	0	
		(유아)쇠고기양파볶음 ⑤⑥⑩	소고기, 한우(1등급), 우둔(우둔살), 생것	40	0	1. 쇠고기는 불고깃감으로 준비한다. 2. 양파와 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 다진마늘, 진간장, 설탕, 올리고당, 참기름, 후추, 청주, 적당량의 물을 섞어 쇠고기를 재운다. 4. 팬에 3의 쇠고기를 볶다가 양파, 대파를 넣고 자작하게 볶는다.
			양파, 생것	15	0	
			파, 대파, 생것	3	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	0	
			올리고당	1	0	
			참기름	1	0	
		(유아)얼갈이나물 ⑤⑥	설탕, 백설탕	0.2	0	1. 얼갈이는 데친 뒤 찬물에 행귀 물기를 제거하고 잘게 썬다. 2. 대파는 다진다. 3. 얼갈이, 다진대파, 국간장, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.
			얼갈이배추_생것	35	0	
			참기름	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			간장_재래	0.2	0	
			소금	0.1	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
		(유아)깍두기 ⑨	김치, 깍두기	20	0	
	오후간식	(유아간식)치즈빵 ①②⑤⑥	빵, 치즈 페이스트리	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
20[토]	오전간식	(유아죽)채소죽(애,당,양)	멥쌀_백미_생것	20	0	1. 백미는 불리고, 애호박, 당근, 양파는 다진다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 애호박, 당근, 양파를 달달 볶다가 적당한량의 물을 부어 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 3. 쌀알이 퍼지면 소금으로 간을 한다.
			호박_애호박_생것	5	0	
			당근_뿌리_생것	3	0	
			양파_생것	3	0	
			참기름	2	0	
			소금_천일염	0.2	0	
		(유아일품)유부우동 ⑤⑥	국수_우동_생것	80	0	1. 적당한량의 물에 무, 대파, 멸치, 건다시마로 육수를 낸다. 2. 유부와 썩갠은 적당한 크기로 썬다. 3. 우동면은 데친 뒤 찬물에 행군다. 4. 육수에 우동면, 유부, 썩갠을 넣고 한소끔 끓인 뒤 국간장으로 간을 한다.
			두부, 유부	8	0	
			무, 조선무, 생것	3	0	
			썩갠_생것	3	0	
			파_대파_생것	2	0	
			간장_재래	1.5	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			다시마, 말린것	0.3	0	
		(유아)후리가케섞음밥	멥쌀_백미_생것	25	0	1. 백미는 불려서 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 밥에 후리가케, 참기름, 소금, 깨를 넣어 골고루 버무려 제공한다.
			참기름	2	0	
			후리가케	1	0	
			참깨, 흰색, 말린것	0.5	0	
		(유아)바삭돼지불고기 ⑤⑥⑩	소금	0.3	0	1. 돼지고기는 얇은 불고기감으로 준비하고 작게 썬다. 2. 배와 양파는 곱게 간다. 3. 간 배, 간 양파, 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 후추, 청주를 섞어 불고기 양념을 만들고 1의 돼지고기를 재운다. 4. 팬에 3의 돼지고기를 넣고 수분 없이 보슬보슬 볶는다.
			돼지고기_앞다리(앞다리살)_생것	40	0	
			배_신고_생것	8	0	
			양파_생것	5	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	0	
			참기름	1	0	
			설탕_백설탕	0.3	0	
		(유아)배추김치 ⑨	김치, 배추 김치	20	0	
		(유아)키위	키위, 생것	100	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	
	오후간식					

22[월]

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
22[월]	오전간식	(유아)오렌지	오렌지_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	
			소고기, 한우(1등급), 양지(양지머리), 생것	15	0	
		(유아)맑은육개장 ⑤⑥⑩	무, 조선무, 생것	10	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 쇠고기는 핏물을 제거하고 국간장과 후추, 청주로 밑간을 한다. 3. 무는 나박 썰고, 삶은고사리와 숙주는 적당한 길이로 썰고, 대파는 송송 썬다. 4. 냄비에 참기름을 두르고 쇠고기, 무, 다진마늘을 달달 볶다가 육수를 붓고 끓인다. 5. 국물이 우러나면 삶은고사리, 숙주, 대파, 국간장을 넣고 끓인다.
			고사리, 데친것	8	0	
			숙주나물_생것	5	0	
			파_대파_생것	2	0	
			간장_재래	1	0	
			마늘, 김마늘, 생것	1	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			참기름	1	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
		(유아)어묵조림 ⑤⑥	어묵, 튀긴것	30	0	1. 어묵, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. 2. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 양파, 당근, 어묵을 넣고 볶는다. 3. 2에 진간장, 울리고당, 약간의 물을 넣어 조린다. 4. 어묵이 부드럽게 익으면 참기름과 깨를 넣어 더 조린다.
			양파_생것	5	0	
			당근_뿌리_생것	3	0	
			간장, 개량, 양조	1	0	
			울리고당	1	0	
			참기름	1	0	
			식용유	1	0	
			마늘, 김마늘, 생것	0.5	0	
		(유아)부추버섯볶음 ⑤	참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	1. 노란파프리카, 빨간파프리카는 채 썬다. 2. 느타리버섯은 짧게 찢고, 부추는 적당한 길이로 썬다. 3. 끓는 물에 느타리버섯을 넣고 데친 뒤 찬물에 헹궈 물기를 꼭 짠다. 4. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 노란파프리카, 빨간파프리카, 소금, 후추를 넣고 볶는다. 5. 4에 느타리버섯, 부추, 참기름, 깨를 넣어 볶는다.
			느타리버섯_생것	15	0	
			부추_재래종_생것	15	0	
			파프리카(착색단고추)_노란색_생것	5	0	
			파프리카(착색단고추)_빨간색_생것	5	0	
			참기름	1	0	
			식용유	1	0	
			마늘, 김마늘, 생것	0.5	0	
		(유아)배추김치 ⑨	소금_천일염_가는소금	0.2	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
			김치, 배추 김치	20	0	
			김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아간식)푸실리채소볶음 ⑤⑥	파스타_마카로니_말린것	25	0	1. 끓는 물에 소금과 올리브유를 넣고 푸실리(파스타)를 삶은 뒤 체에 밭친다. 2. 양파, 당근은 짧게 채 썬다. 3. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 양파, 당근, 푸실리를 넣고 볶는다. 4. 3에 진간장, 울리고당, 참기름을 넣고 달달 볶는다.
			당근_뿌리_생것	5	0	
			양파_생것	5	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			울리고당	1	0	
			올리브유	1	0	
			참기름	1	0	
			식용유	1	0	
			마늘, 김마늘, 생것	0.5	0	
			소금_천일염	0.3	0	
			소금_천일염	0.3	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
23[화]	오전간식	(유아죽)시금치죽	멥쌀_백미_생것	20	0	1. 백미는 불리고, 양파와 당근은 다진다. 2. 시금치는 데친 뒤 찬물에 행구고 잘게 썰다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 양파, 당근을 달달 볶다가 적당한량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 4. 쌀알이 퍼지면 2의 시금치를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			시금치_생것	10	0	
			당근_뿌리_생것	3	0	
			양파_생것	3	0	
			참기름	2	0	
			소금_천일염	0.5	0	
	점심	(유아)흑미밥	멥쌀_백미_생것	53	0	Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.
			멥쌀, 흑미벼, 현미, 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)간장닭갈비(양,양,당,깻) ㉠㉡㉢	닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	40	0	1. 닭고기, 양배추, 양파, 당근, 깻잎은 적당한 크기로 썬다. 2. 다진마늘, 진간장, 참기름, 올리고당, 설탕, 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 볶는다.
			양배추_생것	6	0	
			양파_생것	6	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	
			들깻잎, 생것	0.5	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
			소금_천일염	0.2	0	
		(유아)브로콜리무침	브로콜리_생것	35	0	1. 브로콜리는 한 입 크기로 썰어 끓는 물에 소금을 넣고 데친 뒤 행군다. 2. 브로콜리의 물기를 제거한 뒤 참기름, 소금, 깨를 넣고 무친다.
			참기름	1	0	
			소금_천일염	0.3	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
		(유아)배추김치 ㉠	김치, 배추 김치	20	0	
			소금_천일염	0.2	0	
	오후간식	(유아간식)새우살섞음밥 ㉠㉡	멥쌀_백미_생것	25	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 새우살은 적당한 크기로 썰고 후추, 청주로 밑간한다. 3. 양파, 당근, 대파는 다진다. 4. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘, 다진대파를 볶다가 새우살을 넣어 볶는다. 5. 새우살이 반 정도 익으면 양파, 당근, 소금을 넣어 볶는다. 6. 밥에 5의 재료와 참기름, 깨를 넣어 골고루 섞는다.
			새우, 꽃새우, 생것	10	0	
			당근_뿌리_생것	3	0	
			양파_생것	3	0	
			파_대파_생것	2	0	
			마늘, 깻마늘, 생것	1	0	
			참기름	1	0	
			식용유	1	0	
			소금_천일염	0.2	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
			우유	200	0	
			우유	200	0	
		(유아)우유200 ㉡	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
24[수]	오전간식	(유아)바나나	바나나, 생것	100	0	
	점심	(유아)마파두부덮밥 ⑤⑥⑩⑫	맵쌀_백미_생것	50	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 돼지고기는 다짐육으로 준비하고 소금과 후추로 밑간을 한다. 3. 두부는 깍둑 썰고 청피망, 양파, 대파는 적당한 크기로 썬다. 4. 냄비에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 돼지고기와 양파를 볶는다. 5. 4에 진간장, 굴소스, 된장, 고추장, 설탕을 넣고 볶다가 적당한량의 물을 부어 끓인다. 6. 5에 두부, 청피망, 대파, 참기름을 넣어 끓인다. 7. 전분물(전분:물 1:1)을 풀어 농도를 맞춘 뒤 밥 위에 얹어낸다. Tip. 1-2세는 고추장을 제외하고 조리하세요.
			두부	40	0	
			돼지고기_뒷다리_생것	10	0	
			양파_생것	5	0	
			피망_초록색_생것	5	0	
			파_대파_생것	2	0	
			간장, 개량, 양조	1	0	
			굴 소스	1	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	0	
			식용유	1	0	
			고추장	0.5	0	
			된장, 개량	0.5	0	
			전분, 옥수수, 가루	0.5	0	
			참기름	0.5	0	
			설탕_황설탕	0.2	0	
			소금_천일염	0.2	0	
		(유아)근대국 ⑤⑥	근대_생것	20	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 옥수를 낸다. 2. 근대는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 옥수에 다진마늘, 된장을 넣어 끓인다. 4. 옥수가 끓으면 근대와 대파를 넣고 한소끔 끓인다.
			된장, 개량	2	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
		(유아)잔멸치아몬드조림 ⑤⑥	다시마, 말린것	0.2	0	1. 그릇에 다진마늘, 진간장, 울리고당, 소량의 물을 넣고 섞어 양념소스를 만든다. 2. 팬에 식용유를 두르고 잔멸치와 아몬드슬라이스를 넣고 볶다가 1의 양념소스를 넣어 조리 뒤 참기름으로 마무리한다.
			멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	6	0	
			아몬드, 볶은것	3	0	
			간장, 개량, 양조	1	0	
			울리고당	1	0	
			참기름	0.5	0	
		(유아)배추김치 ⑨	식용유	0.5	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.2	0	
	오후간식	(유아)빵)프렌치토스트 ①②⑤⑥	김치, 배추 김치	20	0	1. 그릇에 달걀, 우유, 설탕을 넣고 섞는다. 2. 식빵을 1의 달걀물에 넣어 적신 뒤 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다. 3. 한입 크기로 썰어 제공한다. *주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
			빵, 식빵	30	0	
			달걀, 생것	15	0	
			우유	5	0	
			식용유	2	0	
		(유아)우유200 ②	설탕_백설탕	0.2	0	
			우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
25[목]	오전간식	(유아족)누룽지죽	멥쌀_백미_생것	20	0	1. 백미는 불린 뒤 밥을 짓는다. 2. 팬에 1의 밥을 얇게 눌러 누룽지를 만든다. 3. 냄비에 적당량의 물을 붓고 2의 누룽지를 넣어 푹 끓인다.
	점심	(유아)수수밥	멥쌀_백미_생것	53	0	Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.
			수수_도정_생것	2	0	
		(유아)콩나물국 ⑤	콩나물_생것	10	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 콩나물은 반으로 썰고, 무는 채 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘, 콩나물, 무를 넣고 끓인다. 4. 소금으로 간을 한 뒤 대파를 넣고 한소끔 끓인다.
			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)쇠고기배추찜 ⑤⑥⑬	소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것	40	0	1. 쇠고기는 샤브샤브용으로 준비하여 다진마늘, 진간장, 참기름, 청주, 후추로 밑간을 한다. 2. 알배추는 적당한 크기로 썰고, 양파와 대파는 짧게 채 썬다. 3. 냄비에 알배추를 깔고 1의 쇠고기, 양파, 대파를 얹는다. 그 위에 다시 알배추, 1의 쇠고기, 양파, 대파를 얹고 소량의 물을 넣은 뒤 중약불에서 찜다. Tip. 찜 때 수분이 부족할 경우 소량의 물을 추가해주세요.
			배추_노랑봄배추(노지)_생것	20	0	
			양파_생것	6	0	
			파_대파_생것	2	0	
			간장, 개량, 양조	1.5	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	0	
			참기름	1	0	
			오이, 다다기, 생것	35	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.
		(유아)오이나물	참기름	1.5	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			소금_천일염	0.2	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.2	0	
		(유아)깍두기 ⑨	김치, 깍두기	20	0	
	오후간식	(유아간식)찐고구마	고구마_점질(호박) 고구마_생것	80	0	1. 고구마를 채반에 찌 후 적당한 크기로 썬다. *주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
26[금]	오전간식	(유아)복숭아 ⑪	복숭아_백도_생것	100	0	
		(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	55	0	
	점심	(유아)전복미역국 ⑤⑥⑩	전복, 말전복, 생것	15	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 건미역은 충분히 불려서 여러 번 문질러 씻은 뒤 적당한 크기로 찢는다. 3. 전복은 깨끗이 씻은 뒤 불순물을 제거하고 작게 찢는다. 4. 냄비에 참기름을 두르고 불린 미역, 전복, 국간장을 넣고 달달 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)메추리알카레조림 ①②③⑥⑫⑯⑰	메추리알, 생것	50	0	1. 메추리알은 삶은 뒤 찬물에 식혀 껍질을 벗긴다. 2. 카레가루는 물에 개어둔다. 3. 냄비에 깐메추리알, 2의 풀어 놓은 카레, 설탕을 넣어 조린다. 4. 자작하게 조리되면 깨로 마무리한다. *주의. 메추리알은 1/2 또는 1/4 크기로 반드시 작게 잘라서 제공하세요.
			카레 소스, 가루	3	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
			참깨, 흰색, 볶은것	0.1	0	
		(유아)감자채볶음 ⑤	감자, 대지, 생것	30	0	1. 감자와 당근은 채 썰고, 감자는 물에 담가 전분을 제거한다. 2. 팬에 식용유를 두르고 감자, 당근, 소금을 넣고 감자가 다 익을 때까지 볶는다. 3. 감자가 익으면 참기름과 깨를 넣는다.
			당근_뿌리_생것	5	0	
			식용유	2	0	
			참기름	0.5	0	
			소금_천일염	0.3	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
		(유아)배추김치 ⑨	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아간식)물만두 ⑤⑥⑩	만두, 고기 만두, 냉동	50	0	1. 끓는 물에 물만두를 넣고 삶아 떠오르면 건진다. 2. 물만두에 참기름을 약간 넣어 섞는다.
			참기름	1	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

27[토]

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
27[토]	오전간식	(유아죽)뿌리채소죽 ⑤⑥	멥쌀_백미_생것	20	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	8	0	
			당근_뿌리_생것	3	0	
			양파_생것	3	0	
			참기름	2	0	
			간장_재래	0.3	0	
			소금	0.1	0	
	점심	(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	55	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 무, 애호박, 양파는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 쇠고기를 넣고 볶다가 육수를 부어 끓인다. 4. 3에 된장을 풀고 무와 다진마늘을 넣고 끓인다. 5. 무가 반 이상 익으면 애호박, 양파, 대파를 넣고 끓인다.
		(유아)쇠고기된장국 ⑤⑥⑩	소고기, 한우(1등급), 양지(양지머리), 생것	10	0	
			무, 조선무, 생것	5	0	
			양파_생것	5	0	
			호박_애호박_생것	5	0	
			된장_재래	2	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			참기름	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
		(유아)돼지고기깻잎볶음 ⑤⑥⑩⑫	돼지고기, 앞다리(앞다리살), 생것	40	0	
			양파, 생것	6	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	0	
			식용유	1	0	
			간장, 개량, 양조	0.5	0	
			굴 소스	0.5	0	
			멸치젓, 액젓, 염절임	0.5	0	
			들깻잎, 생것	0.3	0	
			설탕, 백설탕	0.2	0	
		(유아)참외무침	참외, 금싸라기, 씨 제거, 흰색과육, 생것	35	0	1. 참외는 껍질과 씨를 제거한 뒤 나박 썬다. 2. 참외에 소금을 약간 뿌려 절이고, 대파는 다진다. 3. 2의 참외, 매실액, 참기름, 깨를 넣어 골고루 무친다.
			매실청	1	0	
			참기름	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			소금_천일염	0.2	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
		(유아)배추김치 ⑨	김치, 배추 김치	20	0	1. 아몬드, 해바라기씨, 호두는 마른 팬에 볶아서 제공한다.
	오후간식	(유아간식)모듬견과 ⑭	아몬드, 볶은것	5	0	
			해바라기씨, 조미, 볶은것	5	0	
			호두_볶은것	5	0	
		(유아)호상발효유 ②	요구르트, 호상, 플레인	90	0	

29[월]

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
29[월]	오전간식	(유아)수박	수박, 적육질, 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)무채국 ⑤⑥	무, 조선무, 생것	25	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 무는 짧게 채 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 무와 다진마늘을 넣고 달달 볶다가 육수를 붓고 끓인다. 4. 국간장과 소금으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
			파, 생것	2	0	
			간장_재래	1	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			참기름	1	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
			소금_천일염	0.1	0	
		(유아)닭살불고기 ⑤⑥⑬	닭고기, 넓적다리(껍질 제거), 생것	40	0	1. 닭고기, 양파, 대파는 적당한 크기로 썬다. 2. 다진마늘, 진간장, 참기름, 올리고당, 후추, 청주, 적당한량의 물을 섞어 닭고기를 재운다. 3. 팬에 식용유를 두르고 2의 닭고기를 볶은 뒤 양파와 대파를 넣어 재빨리 볶는다.
			양파_생것	5	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	0	
			참기름	1	0	
			식용유	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			올리고당	0.5	0	
		(유아)건파래볶음 ⑤	파래, 말린것	5	0	1. 건파래는 잘게 찢고 이물질을 제거한다. 2. 실파는 송송 썬다. 3. 팬에 식용유를 두르고 약불에서 건파래를 달달 볶는다. 4. 3에 실파, 설탕, 소금, 깨를 넣어 골고루 볶아준 뒤 참기름으로 마무리한다. Tip. 팬에 건파래와 식용유를 넣고 주물러서 전체적으로 식용유를 고루 묻혀준 뒤 약불에 볶으면 더 좋아요. Tip. 실파 대신에 쪽파를 사용하거나 대파를 얇게 썰어 사용해도 돼요.
			참기름	2	0	
			식용유	1	0	
			파_실파_생것	1	0	
			설탕_백설탕	0.5	0	
			소금_천일염_가는소금	0.2	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.2	0	
		(유아)배추김치 ⑨	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아간식)우영당근주먹밥 ⑤⑥	멥쌀_백미_생것	30	0	1. 백미는 불려서 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 우영과 당근은 다진 뒤 우영은 물에 담가 둔다. 3. 냄비에 우영, 식용유, 진간장, 설탕을 넣고 조리 뒤 마지막에 올리고당과 참기름을 넣어 조리다. 4. 팬에 식용유를 두르고 당근을 볶아낸다. 5. 밥, 3의 우영, 4의 당근, 참기름, 깨를 골고루 섞은 뒤 적당한 크기로 주먹밥을 만든다.
			우영_생것	8	0	
			당근_뿌리_생것	5	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			참기름	2	0	
			올리고당	1	0	
			식용유	0.5	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.2	0	
			설탕_백설탕	0.1	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
30[화]	오전간식	(유아죽)당근참쌀죽	멥쌀_백미_생것	10	0	1. 백미와 참쌀은 불리고, 당근과 양파는 다진다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 참쌀, 당근, 양파를 볶다가 적당량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 3. 쌀알이 퍼지면 소금으로 간을 한다.
			참쌀, 백미, 생것	10	0	
			당근_뿌리_생것	8	0	
			양파_생것	3	0	
			참기름	2	0	
			소금_천일염	0.2	0	
	점심	(유아)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)순두부백탕 ⑤	두부, 순두부	35	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 양파는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘을 넣고 끓이다가 양파, 대파, 순두부 순서로 넣고 끓인다. 4. 소금으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			양파_생것	10	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			파, 생것	1	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			소금_천일염	0.5	0	
			참기름	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
		(유아)생선까스/타르타르소스 ①⑤⑥	명태, 동태, 냉동	40	0	1. 동태포에 소금과 후추로 밀간을 한다. 2. 달걀은 그릇에 풀고 동태포에 밀가루, 달걀, 빵가루 순서로 옷을 입혀 식용유에 바삭하게 튀긴다. <타르타르소스> 1. 달걀은 삶은 뒤 흰자와 노른자를 체에 내린다. 2. 오이피클과 당근은 다진다. 3. 마요네즈, 1과 2, 레몬주스, 설탕, 소금, 후추를 섞어 타르타르소스를 만들고 생선까스에 곁들인다. Tip. 타르타르소스는 달걀을 제외하고 간단하게 만들어도 좋아요.
			달걀, 생것	10	0	
			밀, 빵가루	8	0	
			마요네즈, 전란	6	0	
			식용유	5	0	
			당근_뿌리_생것	2	0	
			오이 피클, 초절임	2	0	
			레몬 과즙	1	0	
			밀, 중력밀가루	1	0	
			소금_천일염	0.2	0	
			설탕_백설탕	0.1	0	
		(유아)애호박나물(소금)	호박_애호박_생것	35	0	1. 애호박은 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 2. 냄비에 들기름을 두르고 애호박을 볶다가 다진마늘, 소금, 적당량의 물을 넣고 자작하게 익힌다. 3. 애호박이 부드러워지면 대파를 넣고 잠시 더 익힌 뒤 깨를 뿌린다.
			들기름	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			소금_천일염	0.2	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
		(유아)배추김치 ⑨	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아간식)찐감자	감자_수미_생것	80	0	1. 감자를 채반에 찐 후 적당한 크기로 썬다. *주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
		(유아)우유100 ②	우유	100	0	