

[2026년6월 혼합형]

6월 조리법

1-2세 식단

수성구

어린이·사회복지급식관리지원센터

Children and Social Welfare Meal Management Support Center

급식인원(명)

1-2세

교사

\* 조리법에 표시된 식품 알레르기 유발물질 번호는 식생활안전관리원에서 제공하는 식재료 데이터틀을 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    | 65      | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|       | 점심      | (유아)백미밥               | 멥쌀_백미_생것          | 35.75   | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|       |         | (유아)조갯살맑은국 ㉔          | 바지락, 생것           | 19.5    | 0      | 1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 조갯살은 깨끗이 씻어 체에 발치고, 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다.<br>3. 육수에 무와 다진마늘을 넣고 끓인다.<br>4. 3에 조갯살, 대파, 소금, 후추를 넣고 끓인다.                                                                                                                                                                                                      |
|       |         |                       | 무, 조선무, 생것        | 6.5     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|       |         |                       | 파_대파_생것           | 1.3     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|       |         |                       | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것  | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|       |         |                       | 마늘, 깐마늘, 생것       | 0.33    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|       |         |                       | 다시마, 말린것          | 0.13    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|       |         |                       | 소금_천일염            | 0.13    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|       |         |                       |                   |         |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|       |         | (유아)닭고기채소볶음 ㉕㉖㉗       | 닭고기_살코기_생것        | 26      | 0      | 1. 닭고기, 양배추, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다.<br>2. 닭고기에 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 후추, 청주로 밑간을 한다.<br>3. 팬에 식용유를 두르고 2를 볶다가 양배추, 양파, 당근을 넣고 달달 볶는다.                                                                                                                                                                                                              |
|       |         |                       | 양배추_생것            | 5.2     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|       |         |                       | 양파_생것             | 5.2     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|       |         |                       | 당근_뿌리_생것          | 3.25    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|       |         |                       | 간장, 개량, 양조        | 1.3     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|       |         |                       | 마늘, 깐마늘, 생것       | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|       |         |                       | 참기름               | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|       |         |                       | 식용유               | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|       |         |                       | 설탕_백설탕            | 0.13    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|       |         | (유아)무나물               | 무, 조선무, 생것        | 22.75   | 0      | 1. 무는 짧게 채 썬다.<br>2. 팬에 참기름을 두르고 무, 다진마늘, 소금을 넣고 달달 볶는다.<br>3. 2에 소량의 물을 넣어 부드럽게 익힌 뒤 깨를 뿌려 완성한다.                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |         |                       | 참기름               | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|       |         |                       | 마늘, 깐마늘, 생것       | 0.33    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|       |         |                       | 소금_천일염            | 0.13    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|       |         |                       | 참깨_흰깨_볶은것         | 0.07    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|       | (유아)백김치 | 김치, 백김치               | 13                | 0       |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|       | 오후간식    | (유아간식)잔치국수(애,양,당) ㉘㉙㉚ | 국수_소면_말린것         | 19.5    | 0      | 1. 적당량의 물에 멸치, 건다시마, 건새우로 육수를 낸다.<br>2. 소면은 삶아서 찬물에 여러 번 행군 뒤 체에 발친다.<br>3. 애호박, 양파, 당근은 채 썰고 대파는 다진다.<br>4. 팬에 식용유를 살짝 두르고 애호박, 양파, 당근에 소금을 뿌려 각각 볶아낸다.<br>5. 다진대파, 국간장, 참기름, 깨를 섞어 양념장을 만든다.<br>6. 그릇에 소면을 담고 1의 육수를 부은 뒤 4의 애호박, 양파, 당근과 김가루 고명을 올린다.<br>7. 양념장과 곁들인다.<br><br>*주의. 영아의 경우 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 숟가락으로 떠 먹을 수 있도록 배식해주세요. |
|       |         |                       | 양파_생것             | 3.25    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|       |         |                       | 호박_애호박_생것         | 3.25    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|       |         |                       | 당근_뿌리_생것          | 1.95    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|       |         |                       | 간장_재래             | 0.97    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|       |         |                       | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것  | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|       |         |                       | 파_대파_생것           | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|       |         |                       | 참기름               | 0.33    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|       |         |                       | 식용유               | 0.33    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|       |         |                       | 새우, 시바새우, 삶아서 말린것 | 0.2     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|       |         |                       | 김, 참김, 구운것        | 0.13    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|       |         |                       | 다시마, 말린것          | 0.13    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|       |         |                       | 소금_천일염            | 0.13    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|       |         |                       | 참깨_흰깨_볶은것         | 0.07    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|       |         | (유아)우유100 ㉛           | 우유                | 100     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

| 날짜    | 끼니   | 음식명                   | 식재료명             | 식재료량(g) | 제공량(g) | 조리방법                                                                                                                                                                           |
|-------|------|-----------------------|------------------|---------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 02[화] | 오전간식 | (유아죽)달걀깨죽 ①           | 멥쌀_백미_생것         | 13      | 0      | 1. 백미는 불리고 양파와 당근은 다진다.<br>2. 믹서기에 적당량의 물과 깨를 넣고 간다.<br>3. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 양파, 당근을 볶다가 2를 넣고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다.<br>4. 쌀알이 퍼지면 달걀을 풀고, 소금으로 간을 한다.                                |
|       |      |                       | 달걀, 생것           | 6.5     | 0      |                                                                                                                                                                                |
|       |      |                       | 참깨_흰깨_볶은것        | 3.9     | 0      |                                                                                                                                                                                |
|       |      |                       | 당근_뿌리_생것         | 1.95    | 0      |                                                                                                                                                                                |
|       |      |                       | 양파_생것            | 1.95    | 0      |                                                                                                                                                                                |
|       |      |                       | 참기름              | 1.3     | 0      |                                                                                                                                                                                |
|       |      |                       | 소금_천일염           | 0.33    | 0      |                                                                                                                                                                                |
|       | 점심   | (유아)백미밥               | 멥쌀_백미_생것         | 35.75   | 0      | 1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 두부는 깍둑 썰고, 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다.<br>3. 육수에 다진마늘과 무를 넣고 끓이다가 두부, 새우젓, 국간장을 넣는다.<br>4. 재료가 익으면 대파를 넣고 한소끔 끓인다.                                 |
|       |      | (유아)두부새우젓국 ⑤⑥⑨        | 두부               | 9.75    | 0      |                                                                                                                                                                                |
|       |      |                       | 무, 조선무, 생것       | 5.2     | 0      |                                                                                                                                                                                |
|       |      |                       | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것 | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                |
|       |      |                       | 새우젓, 오젓, 토굴, 염절임 | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                |
|       |      |                       | 파, 대파, 생것        | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                |
|       |      |                       | 간장, 재래           | 0.33    | 0      |                                                                                                                                                                                |
|       |      | (유아)매실청돼지불고기(양,당) ⑤⑥⑩ | 마늘, 깐마늘, 생것      | 0.33    | 0      | 1. 돼지고기는 불고깃감으로 준비한다.<br>2. 양파, 당근, 대파는 적당한 크기로 썬다.<br>3. 다진마늘, 진간장, 매실청, 참기름, 설탕, 청주, 후추를 섞어 양념장을 만들고 돼지고기를 넣어 재운다.<br>4. 팬에 3의 돼지고기를 넣고 볶는다.<br>5. 4에 당근, 양파, 대파 순서로 넣어 볶는다. |
|       |      |                       | 다시마, 말린것         | 0.13    | 0      |                                                                                                                                                                                |
|       |      |                       | 돼지고기_앞다리_생것      | 26      | 0      |                                                                                                                                                                                |
|       |      |                       | 양파_생것            | 5.2     | 0      |                                                                                                                                                                                |
|       |      |                       | 당근_뿌리_생것         | 3.25    | 0      |                                                                                                                                                                                |
|       |      |                       | 간장, 개량, 양조       | 1.3     | 0      |                                                                                                                                                                                |
|       |      |                       | 파_대파_생것          | 1.3     | 0      |                                                                                                                                                                                |
|       |      |                       | 마늘, 깐마늘, 생것      | 0.65    | 0      | 1. 가지는 적당한 크기로 썰어 체반에 올려 찐다.<br>2. 1의 가지는 면포에 싸서 물기를 제거한다.<br>3. 대파는 다진다.<br>4. 가지에 다진대파, 국간장, 참기름, 설탕, 깨를 넣고 조물조물 무친다.                                                        |
|       |      |                       | 매실청              | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                |
|       |      |                       | 참기름              | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                |
|       |      | (유아)가지무침 ⑤⑥           | 설탕_백설탕           | 0.07    | 0      |                                                                                                                                                                                |
|       |      |                       | 가지_생것            | 22.75   | 0      |                                                                                                                                                                                |
|       |      |                       | 파_대파_생것          | 1.3     | 0      |                                                                                                                                                                                |
|       |      |                       | 참기름              | 0.97    | 0      |                                                                                                                                                                                |
|       |      |                       | 간장_재래            | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                |
|       |      | (유아)백김치               | 설탕_백설탕           | 0.07    | 0      | 1. 단호박을 잘라 씨를 제거한 뒤 찜기에 찐다.<br>2. 적당한 크기로 썰어 제공한다.<br><br>*주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.                                                               |
|       |      |                       | 참깨_흰깨_볶은것        | 0.07    | 0      |                                                                                                                                                                                |
|       | 오후간식 | (유아간식)찐단호박            | 김치, 백김치          | 13      | 0      |                                                                                                                                                                                |
|       |      |                       | 호박, 단호박, 생것      | 52      | 0      |                                                                                                                                                                                |
|       |      | (유아)우유100 ②           | 우유               | 100     | 0      |                                                                                                                                                                                |

| 날짜    | 끼니   | 음식명           | 식재료명             | 식재료량(g) | 제공량(g) | 조리방법                                                                                                                                    |
|-------|------|---------------|------------------|---------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 04[목] | 오전간식 | (유아죽)김가루채소죽   | 멥쌀_백미_생것         | 13      | 0      | 1. 백미는 불리고 양파와 당근은 다진다.<br>2. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 양파, 당근을 달달 볶다가 적당한량의 물을 부어 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다.<br>3. 쌀알이 퍼지면 김가루를 넣고 소금으로 간을 한다.             |
|       |      |               | 당근_뿌리_생것         | 1.95    | 0      |                                                                                                                                         |
|       |      |               | 양파_생것            | 1.95    | 0      |                                                                                                                                         |
|       |      |               | 참기름              | 1.3     | 0      |                                                                                                                                         |
|       |      |               | 김, 맛김, 조미, 구운것   | 0.33    | 0      |                                                                                                                                         |
|       |      |               | 소금_천일염           | 0.13    | 0      |                                                                                                                                         |
|       | 점심   | (유아)백미밥       | 멥쌀_백미_생것         | 35.75   | 0      | 1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 애호박과 양파는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다.<br>3. 육수에 애호박, 양파, 다진마늘을 넣고 끓인다.<br>4. 국간장으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다. |
|       |      | (유아)애호박양파국 ⑤⑥ | 호박_애호박_생것        | 9.75    | 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, 간마늘, 생것      | 0.33    | 0      |                                                                                                                                         |
|       |      |               | 다시마, 말린것         | 0.13    | 0      |                                                                                                                                         |
|       |      |               | 닭고기_가슴(껍질 제거)_생것 | 22.75   | 0      |                                                                                                                                         |
|       |      | (유아)치킨너겟 ①⑤⑥⑬ | 달걀, 생것           | 3.25    | 0      |                                                                                                                                         |
|       |      |               | 밀, 중력밀가루         | 3.25    | 0      |                                                                                                                                         |
|       |      |               | 식용유              | 3.25    | 0      |                                                                                                                                         |
|       |      |               | 전분, 감자, 가루       | 1.95    | 0      |                                                                                                                                         |
|       |      |               | 카레, 가루           | 0.65    | 0      |                                                                                                                                         |
|       |      |               | 소금_천일염           | 0.13    | 0      |                                                                                                                                         |
|       |      | (유아)시금치나물 ⑤⑥  | 시금치_생것           | 22.75   | 0      | 1. 시금치는 데쳐서 찬물에 헹군 뒤 물기를 제거한다.<br>2. 대파는 다진다.<br>3. 시금치, 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)달지않은시리얼 | 시리얼, 현미          | 13      | 0      |                                                                                                                                         |
|       |      | (유아)우유100 ②   | 우유               | 100     | 0      |                                                                                                                                         |

| 날짜    | 끼니   | 음식명             | 식재료명             | 식재료량(g) | 제공량(g) | 조리방법                                                                                                                                                                                                      |
|-------|------|-----------------|------------------|---------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 05[금] | 오전간식 | (유아)참외          | 참외_씨 제거_생것       | 65      | 0      |                                                                                                                                                                                                           |
|       |      | (유아)백미밥         | 멥쌀_백미_생것         | 35.75   | 0      |                                                                                                                                                                                                           |
|       | 점심   | (유아)들깨배춧국 ⑤⑥    | 배추_생것            | 13      | 0      | 1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 배추와 무는 적당한 길이로 썰고 대파는 송송 썬다.<br>3. 육수에 다진마늘, 배추, 무를 넣고 끓인다.<br>4. 배추가 부드러워지면 국간장과 소금으로 간을 한다.<br>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)순살고등어조림 ⑤⑥⑦ | 고등어, 생것          | 26      | 0      | 1. 고등어는 깨끗이 손질하고, 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다.<br>2. 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 후추, 청주, 소량의 물을 섞어 양념을 만든다.<br>3. 냄비에 무를 깔고 고등어를 얹은 뒤 양념을 끼얹어 조리한다.<br>4. 고등어가 익으면 대파를 넣고 한소끔 끓인다.<br><br>Tip. 영유아에게 생선 제공 시 가시를 주의해 주세요. |
|       |      |                 | 무, 조선무, 생것       | 9.75    | 0      |                                                                                                                                                                                                           |
|       |      |                 | 간장, 개량, 양조       | 1.3     | 0      |                                                                                                                                                                                                           |
|       |      |                 | 파_대파_생것          | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                           |
|       |      |                 | 마늘, 깐마늘, 생것      | 0.33    | 0      |                                                                                                                                                                                                           |
|       |      |                 | 참기름              | 0.33    | 0      |                                                                                                                                                                                                           |
|       |      |                 | 설탕_백설탕           | 0.07    | 0      |                                                                                                                                                                                                           |
|       |      | (유아)우영채볶음 ⑤⑥    | 우영_생것            | 22.75   | 0      | 1. 우영은 짧게 채 썰어 끓는 물에 데친다.<br>2. 냄비에 식용유를 두르고 우영을 달달 볶는다.<br>3. 다진마늘, 진간장, 설탕, 적당량의 물을 넣고 볶다가 국물이 자작해지면 참기름, 올리고당, 깨를 넣고 볶는다.<br><br>Tip. 1-2세의 경우 볶는 시간을 늘려 무르게 제공해주세요.                                   |
|       |      |                 | 간장, 개량, 양조       | 0.97    | 0      |                                                                                                                                                                                                           |
|       |      |                 | 올리고당             | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                           |
|       |      |                 | 참기름              | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                           |
|       |      |                 | 마늘, 깐마늘, 생것      | 0.33    | 0      |                                                                                                                                                                                                           |
|       |      |                 | 설탕_백설탕           | 0.13    | 0      |                                                                                                                                                                                                           |
|       |      |                 | 참깨_흰깨_볶은것        | 0.13    | 0      |                                                                                                                                                                                                           |
|       |      | (유아)깍두기 ⑨       | 식용유              | 0.13    | 0      |                                                                                                                                                                                                           |
|       |      |                 | 김치, 깍두기          | 13      | 0      |                                                                                                                                                                                                           |
|       | 오후간식 | (유아간식)채소볶음밥 ⑤⑥  | 멥쌀_백미_생것         | 19.5    | 0      | 1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다.<br>2. 애호박, 양파, 당근, 대파는 다진다.<br>3. 팬에 식용유를 두르고 다진대파를 볶다가 애호박, 양파, 당근을 넣고 볶는다.<br>4. 채소가 익으면 밥, 진간장, 참기름을 넣고 볶는다.                                                                  |
|       |      |                 | 양파_생것            | 3.9     | 0      |                                                                                                                                                                                                           |
|       |      |                 | 호박_애호박_생것        | 3.9     | 0      |                                                                                                                                                                                                           |
|       |      |                 | 당근_뿌리_생것         | 1.95    | 0      |                                                                                                                                                                                                           |
|       |      |                 | 간장, 개량, 양조       | 0.97    | 0      |                                                                                                                                                                                                           |
|       |      |                 | 참기름              | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                           |
|       |      |                 | 식용유              | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                           |
|       |      |                 | 파_대파_생것          | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                           |
|       |      | (유아)우유100 ②     | 우유               | 100     | 0      |                                                                                                                                                                                                           |

| 날짜    | 끼니   | 음식명                   | 식재료명                | 식재료량(g) | 제공량(g) | 조리방법                                                                                                                                                                                            |
|-------|------|-----------------------|---------------------|---------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 08[월] | 오전간식 | (유아)오렌지               | 오렌지_생것              | 65      | 0      |                                                                                                                                                                                                 |
|       |      | (유아)백미밥               | 멥쌀_백미_생것            | 35.75   | 0      |                                                                                                                                                                                                 |
|       | 점심   | (유아)미역국 ⑤⑥            | 간장_재래               | 1.3     | 0      | 1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 건미역은 충분히 불려서 여러 번 문질러 씻은 뒤 적당한 크기로 찢다.<br>3. 냄비에 참기름을 두르고 미역과 국간장을 넣고 달달 볶는다.<br>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)간장제육볶음(양,양,당) ⑤⑥⑩ | 돼지고기, 앞다리(앞다리살), 생것 | 26      | 0      | 1. 돼지고기는 불고깃감으로 준비하고 양배추, 양파, 당근은 적당한 크기로 찢다.<br>2. 다진마늘, 진간장, 참기름, 올리고당, 설탕, 후추, 청주를 섞어 양념장을 만들고 돼지고기를 재운다.<br>3. 팬에 2의 돼지고기를 볶다가 양배추, 양파, 당근을 넣고 볶는다.                                         |
|       |      |                       | 양배추, 생것             | 3.25    | 0      |                                                                                                                                                                                                 |
|       |      |                       | 당근, 뿌리, 생것          | 1.95    | 0      |                                                                                                                                                                                                 |
|       |      |                       | 양파, 생것              | 1.95    | 0      |                                                                                                                                                                                                 |
|       |      |                       | 간장, 개량, 양조          | 0.97    | 0      |                                                                                                                                                                                                 |
|       |      |                       | 마늘, 깎마늘, 생것         | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                 |
|       |      |                       | 올리고당                | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                 |
|       |      |                       | 참기름                 | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                 |
|       |      |                       | 설탕, 백설탕             | 0.13    | 0      |                                                                                                                                                                                                 |
|       |      | (유아)비름나물 ⑤⑥           | 비름_생것               | 22.75   | 0      | 1. 비름은 데쳐서 찬물에 행군 뒤 물기를 제거한다.<br>2. 대파는 다진다.<br>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)브로콜리섞음밥 ⑤⑥      | 멥쌀_백미_생것            | 19.5    | 0      | 1. 백미는 불려서 고슬하게 밥을 짓는다.<br>2. 브로콜리는 한 입 크기로 썰어 데친 뒤 찬물에 행궤 물기를 제거한다.<br>3. 2의 브로콜리, 양파, 당근은 다진다.<br>4. 팬에 참기름을 두르고 양파, 당근, 소금을 약간 넣고 볶아낸다.<br>5. 그릇에 밥, 브로콜리, 양파, 당근, 진간장, 참기름, 깨를 넣고 골고루 버무린다. |
|       |      |                       | 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                                                                                                                                                                                                                |
|-------|------|------------------|----------------------------|---------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 09[화] | 오전간식 | (유아죽)닭죽 ⑮        | 닭고기, 다리, 생것                | 6.5     | 0      | 1. 백미와 찹쌀은 불린다.<br>2. 냄비에 닭고기, 통마늘, 대파, 후추, 적당량의 물을 넣고 푹 삶는다.<br>3. 닭고기는 건져내서 잘게 찢고, 국물은 걸러낸다.<br>4. 국물에 백미와 찹쌀을 넣고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인 뒤 3의 닭고기를 넣고 소금으로 간을 한다.                                                          |
|       |      |                  | 닭고기_가슴(껍질 제거)_생것           | 6.5     | 0      |                                                                                                                                                                                                                     |
|       |      |                  | 멥쌀_백미_생것                   | 6.5     | 0      |                                                                                                                                                                                                                     |
|       |      |                  | 찹쌀, 백미, 생것                 | 6.5     | 0      |                                                                                                                                                                                                                     |
|       |      |                  | 마늘, 깐마늘, 생것                | 1.3     | 0      |                                                                                                                                                                                                                     |
|       |      |                  | 파_대파_생것                    | 1.3     | 0      |                                                                                                                                                                                                                     |
|       |      |                  | 소금_천일염                     | 0.13    | 0      |                                                                                                                                                                                                                     |
|       | 점심   | (유아)백미밥          | 멥쌀_백미_생것                   | 35.75   | 0      | 1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 쇠고기는 핏물을 제거하고 국간장과 후추로 밑간을 한다.<br>3. 청경채, 무, 대파는 적당한 크기로 썬다.<br>4. 냄비에 참기름을 약간 두르고 다진마늘, 2의 쇠고기, 무를 넣고 달달 볶는다.<br>5. 4에 육수를 붓고 끓인다.<br>6. 국물이 우러나면 청경채와 대파를 넣고 끓인 뒤 소금으로 간을 한다. |
|       |      | (유아)쇠고기청경채국 ⑤⑥⑩⑬ | 소고기, 한우(1등급), 양지(양지머리), 생것 | 9.75    | 0      |                                                                                                                                                                                                                     |
|       |      |                  | 청경채, 생것                    | 9.75    | 0      |                                                                                                                                                                                                                     |
|       |      |                  | 무, 조선무, 생것                 | 5.2     | 0      |                                                                                                                                                                                                                     |
|       |      |                  | 간장, 재래                     | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                                     |
|       |      |                  | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것           | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                                     |
|       |      |                  | 참기름                        | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                                     |
|       |      |                  | 파, 대파, 생것                  | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                                     |
|       |      |                  | 마늘, 깐마늘, 생것                | 0.33    | 0      |                                                                                                                                                                                                                     |
|       |      |                  | 다시마, 말린것                   | 0.13    | 0      |                                                                                                                                                                                                                     |
|       |      |                  | 소금, 천일염                    | 0.07    | 0      |                                                                                                                                                                                                                     |
|       |      | (유아)두부찹쌀구이 ⑤     | 두부                         | 32.5    | 0      |                                                                                                                                                                                                                     |
|       |      |                  | 찹쌀_백미_분말화한것                | 1.95    | 0      |                                                                                                                                                                                                                     |
|       |      |                  | 식용유                        | 1.95    | 0      |                                                                                                                                                                                                                     |
|       |      |                  | 소금_천일염                     | 0.2     | 0      |                                                                                                                                                                                                                     |
|       |      | (유아)오이맛살볶음 ①⑤⑥⑧  | 오이, 다다기, 생것                | 16.25   | 0      |                                                                                                                                                                                                                     |
|       |      |                  | 게맛살                        | 9.75    | 0      |                                                                                                                                                                                                                     |
|       |      |                  | 식용유                        | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                                     |
|       |      |                  | 마늘, 깐마늘, 생것                | 0.33    | 0      |                                                                                                                                                                                                                     |
|       |      |                  | 참기름                        | 0.33    | 0      |                                                                                                                                                                                                                     |
|       |      |                  | 소금, 천일염                    | 0.2     | 0      |                                                                                                                                                                                                                     |
|       |      |                  | 참깨, 흰깨, 볶은것                | 0.07    | 0      |                                                                                                                                                                                                                     |
|       |      | (유아)백김치          | 김치, 백김치                    | 13      | 0      | 1. 감자를 채반에 찼 후 적당한 크기로 썬다.<br><br>*주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.<br>요.                                                                                                                      |
|       | 오후간식 | (유아간식)찐감자        | 감자_수미_생것                   | 52      | 0      |                                                                                                                                                                                                                     |
|       |      | (유아)우유100 ②      | 우유                         | 100     | 0      |                                                                                                                                                                                                                     |

| 날짜    | 끼니   | 음식명                    | 식재료명             | 식재료량(g) | 제공량(g) | 조리방법                                                                                                                                                                                 |
|-------|------|------------------------|------------------|---------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10[수] | 오전간식 | (유아)키위                 | 키위, 생것           | 65      | 0      |                                                                                                                                                                                      |
|       |      | (유아)백미밥                | 멥쌀_백미_생것         | 35.75   | 0      |                                                                                                                                                                                      |
|       | 점심   | (유아)맑은새우탕 ⑤⑥⑨          | 새우, 시바새우, 생것     | 9.75    | 0      | 1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 새우살, 무, 양파는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다.<br>3. 육수에 다진마늘과 2의 재료를 넣고 끓인 뒤 국간장으로 간을 한다.                                                                   |
|       |      |                        | 무, 조선무, 생것       | 5.2     | 0      |                                                                                                                                                                                      |
|       |      |                        | 양파, 생것           | 3.9     | 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)채소짜장볶음(춘장) ①⑤⑥⑩⑮⑳㉑ | 감자_대지_생것         | 9.75    | 0      | 1. 감자, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다.<br>2. 팬에 식용유와 춘장을 넣고 볶아낸다.<br>3. 팬에 식용유를 두르고 감자, 양파, 당근을 넣고 볶는다.<br>4. 3에 볶은 춘장, 설탕, 청주를 넣고 볶다가 적당한량의 물을 붓고 끓인다.<br>5. 채소가 다 익으면 전분물(전분:물 1:1)로 농도를 조절한다. |
|       |      |                        | 당근_뿌리_생것         | 5.2     | 0      |                                                                                                                                                                                      |
|       |      |                        | 양파_생것            | 5.2     | 0      |                                                                                                                                                                                      |
|       |      |                        | 짜장 소스, 춘장        | 3.25    | 0      |                                                                                                                                                                                      |
|       |      |                        | 식용유              | 1.95    | 0      |                                                                                                                                                                                      |
|       |      |                        | 감자전분             | 0.2     | 0      |                                                                                                                                                                                      |
|       |      | (유아)달걀스크램블 ①⑤          | 설탕_백설탕           | 0.13    | 0      | 1. 양파와 대파는 다진다.<br>2. 달걀은 그릇에 풀고 소금 간을 한다.<br>3. 팬에 식용유를 두르고 양파, 대파를 넣어 볶는다.<br>4. 3의 채소가 익으면 2의 달걀물을 부어 스크램블하고, 참기름을 넣어 마무리한다.                                                      |
|       |      |                        | 달걀_생것            | 32.5    | 0      |                                                                                                                                                                                      |
|       |      |                        | 양파_생것            | 4.55    | 0      |                                                                                                                                                                                      |
|       |      |                        | 식용유              | 1.3     | 0      |                                                                                                                                                                                      |
|       |      |                        | 참기름              | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                      |
|       |      |                        | 파_대파_생것          | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                      |
|       |      |                        | 소금_천일염_가는소금      | 0.13    | 0      |                                                                                                                                                                                      |
|       |      | (유아)백김치                | 김치, 백김치          | 13      | 0      |                                                                                                                                                                                      |
|       | 오후간식 | (유아간식)두유팬케이크 ①②③⑥      | 밀, 팬케이크가루        | 16.25   | 0      | 1. 팬케이크가루에 두유, 달걀, 적당한량의 물을 넣고 섞는다.<br>2. 팬에 반죽을 적당한량 부어 기포가 올라오면 뒤집어 굽는다.<br><br>*주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.                                             |
|       |      |                        | 두유, 대두           | 9.75    | 0      |                                                                                                                                                                                      |
|       |      |                        | 달걀_생것            | 3.25    | 0      |                                                                                                                                                                                      |
|       |      | (유아)우유100 ②            | 우유               | 100     | 0      |                                                                                                                                                                                      |

| 날짜    | 끼니   | 음식명                | 식재료명               | 식재료량(g) | 제공량(g) | 조리방법                                                                                                                                                                            |
|-------|------|--------------------|--------------------|---------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11[목] | 오전간식 | (유아죽)영양잡곡죽         | 멥쌀, 흑미버, 현미, 생것    | 3.25    | 0      | 1. 백미, 현미, 흑미, 수수는 불린다.<br>2. 냄비에 참기름을 두르고 1의 잡곡을 달달 볶다가 적당한량의 물을 부어 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다.<br>3. 쌀알이 퍼지면 소금으로 간을 한다.                                                                  |
|       |      |                    | 멥쌀_발아현미_현미_생것      | 3.25    | 0      |                                                                                                                                                                                 |
|       |      |                    | 멥쌀_백미_생것           | 3.25    | 0      |                                                                                                                                                                                 |
|       |      |                    | 수수_도정_생것           | 3.25    | 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.<br>2. 느타리버섯은 잘게 찢고, 팽이버섯은 적당한 크기로 썬다.<br>3. 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다.<br>4. 육수에 다진마늘과 무를 넣고 끓이다가 2의 버섯을 넣는다.<br>5. 국간장으로 간을 하고 대파를 넣어 한소끔 끓인다.         |
|       |      | (유아)버섯국(느타리,팽이) ㉔㉕ | 느타리버섯_생것           | 3.9     | 0      |                                                                                                                                                                                 |
|       |      |                    | 무, 조선무, 생것         | 3.25    | 0      |                                                                                                                                                                                 |
|       |      |                    | 팽이버섯_생것            | 1.95    | 0      |                                                                                                                                                                                 |
|       |      |                    | 파_대파_생것            | 1.3     | 0      |                                                                                                                                                                                 |
|       |      |                    | 간장_재래              | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                 |
|       |      |                    | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것   | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                 |
|       |      |                    | 마늘, 깐마늘, 생것        | 0.33    | 0      |                                                                                                                                                                                 |
|       |      |                    | 다시마, 말린것           | 0.13    | 0      |                                                                                                                                                                                 |
|       |      | (유아)돼지고기사태찜 ㉔㉕㉖    | 돼지고기_사태_생것         | 26      | 0      |                                                                                                                                                                                 |
|       |      |                    | 무, 조선무, 생것         | 5.2     | 0      |                                                                                                                                                                                 |
|       |      |                    | 당근_뿌리_생것           | 3.25    | 0      |                                                                                                                                                                                 |
|       |      |                    | 양파_생것              | 3.25    | 0      |                                                                                                                                                                                 |
|       |      |                    | 간장, 개량, 양조         | 1.3     | 0      |                                                                                                                                                                                 |
|       |      |                    | 파, 생것              | 1.3     | 0      |                                                                                                                                                                                 |
|       |      |                    | 마늘, 깐마늘, 생것        | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                 |
|       |      |                    | 참기름                | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                 |
|       |      | (유아)숙주나물 ㉔㉕        | 설탕_백설탕             | 0.2     | 0      |                                                                                                                                                                                 |
|       |      |                    | 숙주나물_생것            | 22.75   | 0      |                                                                                                                                                                                 |
|       |      |                    | 파_대파_생것            | 1.3     | 0      |                                                                                                                                                                                 |
|       |      |                    | 참기름                | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                 |
|       |      |                    | 간장_재래              | 0.13    | 0      |                                                                                                                                                                                 |
|       |      |                    | 소금_천일염_가는소금        | 0.07    | 0      |                                                                                                                                                                                 |
|       |      | (유아)백김치            | 참깨_흰깨_볶은것          | 0.07    | 0      |                                                                                                                                                                                 |
|       |      |                    | 김치, 백김치            | 13      | 0      |                                                                                                                                                                                 |
|       |      |                    |                    |         |        | 1. 적당한량의 물에 멸치, 건다시마, 건새우, 무, 대파로 육수를 낸다.<br>2. 달걀은 황백 분리하여 지단을 부쳐 적당한 길이로 채 썬다.<br>3. 대파는 송송 썬다.<br>4. 육수에 쌀국수를 삶은 뒤 멸치액젓과 소금으로 간을 한다.<br>5. 대파를 넣어 한소끔 끓인 뒤 그릇에 담고 달걀지단을 올린다. |
|       | 오후간식 | (유아간식)멸치쌀국수 ㉔㉕     | 멥쌀 가공(면류), 쌀국수, 건면 | 16.25   | 0      |                                                                                                                                                                                 |
|       |      |                    | 달걀, 생것             | 6.5     | 0      |                                                                                                                                                                                 |
|       |      |                    | 무, 조선무, 생것         | 1.95    | 0      |                                                                                                                                                                                 |
|       |      |                    | 파_대파_생것            | 1.3     | 0      |                                                                                                                                                                                 |
|       |      |                    | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것   | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                 |
|       |      |                    | 새우, 꽃새우, 삶아서 말린것   | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                 |
|       |      |                    | 멸치, 액젓             | 0.33    | 0      |                                                                                                                                                                                 |
|       |      |                    | 다시마, 말린것           | 0.13    | 0      |                                                                                                                                                                                 |
|       |      |                    | 소금_천일염             | 0.13    | 0      |                                                                                                                                                                                 |
|       |      | (유아)우유100 ㉔        | 우유                 | 100     | 0      |                                                                                                                                                                                 |

| 날짜    | 끼니   | 음식명             | 식재료명                 | 식재료량(g) | 제공량(g) | 조리방법                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------|------|-----------------|----------------------|---------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12[금] | 오전간식 | (유아)멜론          | 멜론_머스크_생것            | 65      | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|       | 점심   | (유아)백미밥         | 멥쌀_백미_생것             | 35.75   | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|       |      | (유아)쑥갓어묵국 ㉟㉠    | 어묵, 튀긴것              | 9.75    | 0      | 1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 어묵, 무, 쑥갓은 적당한 크기로 썬다.<br>3. 육수에 다진마늘과 무를 넣고 끓이다가 어묵을 넣는다.<br>4. 어묵이 익으면 국간장으로 간을 하고, 쑥갓을 넣어 한소끔 끓인다.<br><br>Tip. 어묵을 끓이면 자체에서 염분이 나오므로 중간 간을 약하게 한 후 마지막에 추가 간을 해주<br>세요.                                                                                             |
|       |      |                 | 무, 조선무, 생것           | 6.5     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|       |      |                 | 쑥갓_생것                | 1.3     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|       |      |                 | 간장_재래                | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|       |      |                 | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것     | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|       |      |                 | 마늘, 깐마늘, 생것          | 0.33    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|       |      |                 | 다시마, 말린것             | 0.13    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|       |      | (유아)당면쇠불고기 ㉟㉠㉡  | 소고기, 한우(1등급), 우둔, 생것 | 26      | 0      | 1. 쇠고기는 불고기집감으로 준비하고, 당면은 물에 불린다.<br>2. 양파, 당근, 대파는 적당한 크기로 썬다.<br>3. 당면은 삶은 뒤 체에 발쳐 물기를 뺀 뒤 적당한 길이로 자른다.<br>4. 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 깨, 후추, 청주, 소량의 물을 섞어 양념장을 만들고 쇠고기를<br>재운다.<br>5. 4의 쇠고기를 볶다가 양파, 당근, 대파, 당면 순서로 넣고 자작하게 볶는다.<br><br>*주의. 영아의 경우 당면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 숟가락으로 떠 먹을 수 있도록<br>배식해 주세요. |
|       |      |                 | 당면_고구마_말린것           | 4.55    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|       |      |                 | 당근_뿌리_생것             | 1.95    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|       |      |                 | 양파_생것                | 1.95    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|       |      |                 | 간장, 개량, 양조           | 1.3     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|       |      |                 | 마늘, 깐마늘, 생것          | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|       |      |                 | 참기름                  | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|       |      |                 | 파_대파_생것              | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|       |      |                 | 설탕_백설탕               | 0.13    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|       |      |                 | 참깨_흰깨_볶은것            | 0.07    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|       |      | (유아)양배추찜/양념장 ㉟㉠ | 양배추_생것               | 22.75   | 0      | 1. 양배추는 적당한 크기로 토막내어 찜통에 찜다.<br>2. 대파는 다진 뒤 진간장, 참기름, 설탕, 깨, 소량의 물을 섞어 양념장을 만든다.<br><br>Tip. 1-2세는 양배추를 한 입 크기로 찢어 주세요.                                                                                                                                                                                   |
|       |      |                 | 간장, 개량, 양조           | 1.3     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|       |      |                 | 파_대파_생것              | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|       |      |                 | 참기름                  | 0.33    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|       |      |                 | 설탕_백설탕               | 0.07    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|       |      |                 | 참깨_흰깨_볶은것            | 0.07    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|       |      | (유아)깍두기 ㉠       | 김치, 깍두기              | 13      | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|       | 오후간식 | (유아간식)호밀빵       | 호밀빵                  | 26      | 0      | *주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세<br>요.                                                                                                                                                                                                                                                |
|       |      | (유아)우유100 ㉡     | 우유                   | 100     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

| 날짜    | 끼니   | 음식명                | 식재료명                 | 식재료량(g) | 제공량(g) | 조리방법                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------|------|--------------------|----------------------|---------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13[토] | 오전간식 | (유아족)녹두죽           | 멥쌀_백미_생것             | 13      | 0      | 1. 백미와 녹두는 불린다.<br>2. 녹두는 꼭 삶아서 체에 밭쳐 으갠다.<br>3. 냄비에 백미와 적당량의 물을 넣고 쌀알이 퍼질 때까지 끓이다가 2의 녹두를 넣고 끓인다.<br>4. 설탕과 소금으로 간을 한다.                                                                                                                       |
|       |      |                    | 녹두_말린것               | 5.2     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                |
|       |      |                    | 설탕_백설탕               | 0.13    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                |
|       |      |                    | 소금_천일염               | 0.13    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                |
|       | 점심   | (유아)백미밥            | 멥쌀_백미_생것             | 35.75   | 0      | 1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 열무와 무는 적당한 크기로 썰고 대파는 송송 썬다.<br>3. 육수에 무, 다진마늘, 된장을 넣고 끓인다.<br>4. 3에 열무를 넣고 부드러워지면 대파를 넣어 한소끔 끓인다.                                                                                                         |
|       |      | (유아)열무된장국 ㉔㉕       | 열무, 생것               | 9.75    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                |
|       |      |                    | 무, 조선무, 생것           | 5.2     | 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)닭살양념구이 ㉔㉕㉖     | 닭고기, 넓적다리(껍질 제거), 생것 | 26      | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                |
|       |      |                    | 간장, 개량, 양조           | 1.3     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                |
|       |      |                    | 마늘, 깎마늘, 생것          | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                |
|       |      |                    | 매실청                  | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                |
|       |      |                    | 식용유                  | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                |
|       |      |                    | 참기름                  | 0.33    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                |
|       |      |                    | 설탕, 백설탕              | 0.13    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                |
|       |      | (유아)참나물무침 ㉔㉕       | 참나물_재배_생것            | 22.75   | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                |
|       |      |                    | 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)포마김밥(햄제외) ㉔㉕ | 멥쌀, 백미, 생것           | 19.5    | 0      | 1. 백미는 불려서 고슬하게 밥을 짓는다.<br>2. 단무지, 당근은 가는 스틱으로 썬다.<br>3. 팬에 식용유를 약간 두르고 달걀은 지단을 부쳐내고, 당근을 볶아낸다.<br>4. 시금치는 데쳐서 헹군 뒤 물기를 제거하고 참기름과 소금을 넣고 무친다.<br>5. 밥에 참기름, 소금, 깨를 넣어 버무린다.<br>6. 김밥김에 밥을 깔고 달걀, 당근, 단무지, 시금치를 놓고 만든다.<br>7. 김밥을 적당하게 썰어 제공한다. |
|       |      |                    | 단무지, 염절임             | 6.5     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                |
|       |      |                    | 달걀, 생것               | 6.5     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                |
|       |      |                    | 당근, 뿌리, 생것           | 6.5     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                |
|       |      |                    | 시금치, 생것              | 6.5     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                |
|       |      |                    | 참기름                  | 1.3     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                |
|       |      |                    | 김, 김밥용김, 말린것         | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                |
|       |      |                    | 식용유                  | 0.33    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                |
|       |      |                    | 소금, 천일염              | 0.13    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                |
|       |      |                    | 참깨, 흰깨, 볶은것          | 0.13    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                |
|       |      | (유아)우유100 ㉔        | 우유                   | 100     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                |

15[월]

| 날짜    | 끼니   | 음식명              | 식재료명                   | 식재료량(g) | 제공량(g) | 조리방법                                                                                                                                                                               |
|-------|------|------------------|------------------------|---------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 15[월] | 오전간식 | (유아)사과           | 사과, 부사(후지), 생것         | 65      | 0      |                                                                                                                                                                                    |
|       | 점심   | (유아)백미밥          | 멥쌀_백미_생것               | 35.75   | 0      |                                                                                                                                                                                    |
|       |      | (유아)다시마묵국 ⑤⑥     | 무, 조선무, 생것             | 13      | 0      | 1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸 뒤 다시마는 건져서 적당한 크기로 썬다.<br>2. 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다.<br>3. 육수에 다진마늘과 무를 넣고 끓이다가 국간장으로 간을 한다.<br>4. 3에 다시마, 대파를 넣고 한소끔 끓인다.                                |
|       |      |                  | 다시마, 말린것               | 3.25    | 0      |                                                                                                                                                                                    |
|       |      |                  | 간장_채래                  | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                    |
|       |      |                  | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것       | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                    |
|       |      |                  | 파_대파_생것                | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                    |
|       |      |                  | 마늘, 깐마늘, 생것            | 0.33    | 0      |                                                                                                                                                                                    |
|       |      | (유아)쇠고기장조림 ⑤⑥⑩   | 소고기_한우(1등급)_우둔(우둔살)_생것 | 26      | 0      | 1. 쇠고기는 깍둑 썰어 핏물을 제거하고, 대파는 송송 썬다.<br>2. 쇠고기, 다진마늘, 진간장, 설탕, 청주, 후추, 적당한량의 물을 넣고 조린다.<br>3. 쇠고기가 부드럽게 익으면 올리고당, 참기름, 대파를 넣고 잠시 더 조린다.<br><br>Tip. 장조림용 쇠고기를 통째 삶아 찢어서 조림장에 조리도 돼요. |
|       |      |                  | 파_대파_생것                | 1.95    | 0      |                                                                                                                                                                                    |
|       |      |                  | 간장, 개량, 양조             | 1.3     | 0      |                                                                                                                                                                                    |
|       |      |                  | 마늘, 깐마늘, 생것            | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                    |
|       |      |                  | 올리고당                   | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                    |
|       |      |                  | 참기름                    | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                    |
|       |      | (유아)고구마파프리카볶음 ⑤⑥ | 설탕_백설탕                 | 0.2     | 0      | 1. 고구마, 빨간파프리카, 청피망, 양파는 채 썰고, 고구마는 물에 담가 전분을 제거한다.<br>2. 팬에 식용유를 두르고 약간의 소금을 뿌려 고구마를 달달 볶는다.<br>3. 고구마가 노랗게 익으면 양파를 넣고 볶는다.<br>4. 3에 진간장, 올리고당, 깨, 빨간파프리카, 청피망을 넣고 볶는다.           |
|       |      |                  | 고구마_분질(밤) 고구마_생것       | 19.5    | 0      |                                                                                                                                                                                    |
|       |      |                  | 양파_생것                  | 1.95    | 0      |                                                                                                                                                                                    |
|       |      |                  | 파프리카(착색단고추)_빨간색_생것     | 1.95    | 0      |                                                                                                                                                                                    |
|       |      |                  | 피망_초록색_생것              | 1.95    | 0      |                                                                                                                                                                                    |
|       |      |                  | 식용유                    | 1.3     | 0      |                                                                                                                                                                                    |
|       |      |                  | 올리고당                   | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                    |
|       |      |                  | 간장, 개량, 양조             | 0.33    | 0      |                                                                                                                                                                                    |
|       |      |                  | 소금_천일염                 | 0.07    | 0      |                                                                                                                                                                                    |
|       |      | (유아)백김치          | 참깨_흰깨_볶은것              | 0.07    | 0      |                                                                                                                                                                                    |
|       |      |                  | 김치, 백김치                | 13      | 0      |                                                                                                                                                                                    |
|       | 오후간식 | (유아)으깬편옥수수       | 옥수수_단옥수수_생것            | 52      | 0      | 1. 옥수수는 껍질을 한두겹 정도만 남겨두고 벗긴다.<br>2. 냄비에 적당한량의 물, 설탕, 소금을 넣어 녹인 뒤 1의 옥수수를 넣고 삶는다.<br>3. 적당한 크기로 잘라 제공한다.<br><br>Tip. 1-2세는 으깬 형태 / 3-5세는 잘게 자른 형태로 제공해주세요.                          |
|       |      |                  | 설탕_백설탕                 | 0.2     | 0      |                                                                                                                                                                                    |
|       |      |                  | 소금_천일염                 | 0.2     | 0      |                                                                                                                                                                                    |
|       |      | (유아)우유100 ②      | 우유                     | 100     | 0      |                                                                                                                                                                                    |

| 날짜    | 끼니   | 음식명             | 식재료명             | 식재료량(g) | 제공량(g) | 조리방법                                                                                                                                                                                           |
|-------|------|-----------------|------------------|---------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 16[화] | 오전간식 | (유아죽)검은콩죽 ⑤     | 멥쌀_백미_생것         | 13      | 0      | 1. 백미와 검은콩은 충분히 불리고 믹서기에 검은콩과 적당한량의 물을 부어 간다.<br>2. 냄비에 백미와 적당한량의 물을 붓고 저어가며 끓인다.<br>3. 쌀알이 반 정도 퍼지면 1의 같은 콩물을 넣고 약불에서 끓이고, 소금으로 간을 한다.<br><br>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      |                                                                                                                                                                                                |
|       |      | (유아)아욱국 ⑤⑥      | 아욱_생것            | 13      | 0      | 1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 아욱과 무, 두부는 적당한 크기로 썰고 대파는 송송 썬다.<br>3. 육수에 다진마늘, 무, 된장을 넣고 끓인다.<br>4. 3에 아욱을 넣고 부드러워지면 두부, 대파를 넣어 한소끔 끓인다.                                                 |
|       |      |                 | 두부               | 5.2     | 0      |                                                                                                                                                                                                |
|       |      |                 | 무, 조선무, 생것       | 5.2     | 0      |                                                                                                                                                                                                |
|       |      |                 | 된장_재래            | 1.3     | 0      |                                                                                                                                                                                                |
|       |      |                 | 파_대파_생것          | 1.3     | 0      |                                                                                                                                                                                                |
|       |      |                 | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것 | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                |
|       |      |                 | 다시마, 말린것         | 0.33    | 0      |                                                                                                                                                                                                |
|       |      |                 | 마늘, 깠마늘, 생것      | 0.33    | 0      |                                                                                                                                                                                                |
|       |      | (유아)훈제오리구이      | 훈제오리             | 26      | 0      | 1. 양파는 적당한 크기로 썬다.<br>2. 팬에 훈제오리와 1의 양파를 넣고 굽는다.<br><br>Tip. 훈제오리를 볶을 때 기름이 나오므로 식용유를 따로 넣지 않아도 돼요.                                                                                            |
|       |      |                 | 양파_생것            | 6.5     | 0      |                                                                                                                                                                                                |
|       |      | (유아)청포묵무침 ⑤⑥    | 녹두묵              | 22.75   | 0      | 1. 청포묵은 작게 깍둑 썰어 끓는 물에 데친 뒤 찬물에 행군다.<br>2. 실파는 잘게 썬다.<br>3. 다진마늘, 진간장, 올리고당, 참기름, 깨소금을 넣어 양념장을 만든다.<br>4. 청포묵, 실파, 3의 양념장을 섞어 골고루 무친다.                                                         |
|       |      |                 | 파_실파_생것          | 1.3     | 0      |                                                                                                                                                                                                |
|       |      |                 | 간장, 개량, 양조       | 0.97    | 0      |                                                                                                                                                                                                |
|       |      |                 | 참기름              | 0.33    | 0      |                                                                                                                                                                                                |
|       |      |                 | 마늘, 깠마늘, 생것      | 0.13    | 0      |                                                                                                                                                                                                |
|       |      |                 | 참깨_흰깨_볶은것        | 0.13    | 0      |                                                                                                                                                                                                |
|       |      |                 | 올리고당             | 0.07    | 0      |                                                                                                                                                                                                |
|       |      | (유아)백김치         | 김치, 백김치          | 13      | 0      |                                                                                                                                                                                                |
|       | 오후간식 | (유아간식)애호박채전 ①⑤⑥ | 호박_애호박_생것        | 19.5    | 0      | 1. 애호박, 양파는 채 썬다.<br>2. 그릇에 1의 재료와 달걀, 밀가루, 소금, 적당한량의 물을 넣어 반죽한다.<br>3. 팬에 식용유를 두르고 2의 반죽을 적당한량 덜어 노릇하게 굽는다.                                                                                   |
|       |      |                 | 밀, 중력밀가루         | 6.5     | 0      |                                                                                                                                                                                                |
|       |      |                 | 달걀, 생것           | 5.2     | 0      |                                                                                                                                                                                                |
|       |      |                 | 양파_생것            | 3.25    | 0      |                                                                                                                                                                                                |
|       |      |                 | 식용유              | 1.95    | 0      |                                                                                                                                                                                                |
|       |      |                 | 소금_천일염_소금꽃       | 0.07    | 0      |                                                                                                                                                                                                |
|       |      | (유아)우유100 ②     | 우유               | 100     | 0      |                                                                                                                                                                                                |

| 날짜    | 끼니   | 음식명               | 식재료명              | 식재료량(g) | 제공량(g) | 조리방법                                                                                                                                                                               |
|-------|------|-------------------|-------------------|---------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 17[수] | 오전간식 | (유아)참외            | 참외_씨 제거_생것        | 65      | 0      |                                                                                                                                                                                    |
|       |      | (유아)백미밥           | 멥쌀_백미_생것          | 35.75   | 0      |                                                                                                                                                                                    |
|       | 점심   | (유아)들깨감자국 ⑤⑥      | 감자, 대지, 생것        | 19.5    | 0      | 1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 감자와 양파는 적당한 크기로 썰고 대파는 송송 썬다.<br>3. 냄비에 참기름을 두르고 다진마늘과 감자를 달달 볶다가 육수를 붓고 끓인다.<br>4. 양파를 넣고 국간장과 소금으로 간을 한다.<br>5. 감자가 익으면 들깨가루와 대파를 넣고 한소끔 끓인다. |
|       |      |                   | 양파_생것             | 3.25    | 0      |                                                                                                                                                                                    |
|       |      |                   | 들깨_말린것            | 1.3     | 0      |                                                                                                                                                                                    |
|       |      |                   | 파_대파_생것           | 1.3     | 0      |                                                                                                                                                                                    |
|       |      |                   | 간장_재래             | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                    |
|       |      |                   | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것  | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                    |
|       |      |                   | 참기름               | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                    |
|       |      |                   | 다시마, 말린것          | 0.33    | 0      |                                                                                                                                                                                    |
|       |      |                   | 마늘, 깎마늘, 생것       | 0.33    | 0      |                                                                                                                                                                                    |
|       |      |                   | 소금_천일염            | 0.13    | 0      |                                                                                                                                                                                    |
|       |      | (유아)돼지고기굴소스볶음 ⑤⑩㉞ | 돼지고기_앞다리(앞다리살)_생것 | 13      | 0      | 1. 돼지고기는 다진마늘, 소금, 후추로 밑간을 하고, 양배추, 양파, 당근, 대파는 다진다.<br>2. 팬에 식용유를 두르고 대파를 볶다가 돼지고기를 볶는다.<br>3. 돼지고기가 익으면 양배추, 양파, 당근을 넣고 볶는다.<br>4. 3에 굴소스, 참기름을 넣고 골고루 볶는다.                      |
|       |      |                   | 양배추_생것            | 5.2     | 0      |                                                                                                                                                                                    |
|       |      |                   | 양파_생것             | 5.2     | 0      |                                                                                                                                                                                    |
|       |      |                   | 당근_뿌리_생것          | 3.25    | 0      |                                                                                                                                                                                    |
|       |      |                   | 굴 소스              | 1.95    | 0      |                                                                                                                                                                                    |
|       |      |                   | 파_대파_생것           | 1.3     | 0      |                                                                                                                                                                                    |
|       |      |                   | 참기름               | 0.97    | 0      |                                                                                                                                                                                    |
|       |      |                   | 식용유               | 0.97    | 0      |                                                                                                                                                                                    |
|       |      |                   | 마늘, 깎마늘, 생것       | 0.33    | 0      |                                                                                                                                                                                    |
|       |      |                   | 소금_천일염            | 0.07    | 0      |                                                                                                                                                                                    |
|       |      | (유아)콩나물무침 ⑤       | 콩나물_생것            | 22.75   | 0      | 1. 콩나물은 삶아서 찬물에 헹궈 물기를 제거하여 적당한 크기로 썬다.<br>2. 대파는 다진다.<br>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 | (유아)잼모닝빵 ①②③⑥     | 빵, 모닝빵            | 30      | 0      | 1. 모닝빵을 가로로 칼집내어 펼친 뒤 딸기잼을 바른 후 다시 덮는다.                                                                                                                                            |
|       |      |                   | 딸기, 잼             | 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                                                                                                                                                  |
|-------|------|------------------------|------------------|---------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 18[목] | 오전간식 | (유아죽)오토밀우유죽(양송이, 양파) ② | 우유               | 65      | 0      | 1. 양송이버섯과 양파는 다진다.<br>2. 냄비에 양송이버섯, 양파, 오토밀, 우유를 넣고 끓인 뒤 소금으로 간을 한다.                                                                                  |
|       |      |                        | 귀리, 오토밀          | 9.75    | 0      |                                                                                                                                                       |
|       |      |                        | 양송이버섯_생것         | 1.95    | 0      |                                                                                                                                                       |
|       |      |                        | 양파_생것            | 1.95    | 0      |                                                                                                                                                       |
|       |      |                        | 소금               | 0.13    | 0      |                                                                                                                                                       |
|       | 점심   | (유아)백미밥                | 멥쌀_백미_생것         | 35.75   | 0      | 1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 시금치는 끓는 소금물에 데친 후 먹기 좋은 크기로 찢고 대파는 송송 썬다.<br>3. 육수에 삶은 시금치를 넣고 끓이다가 다진마늘, 국간장, 소금을 넣어 간을 한다.<br>4. 대파를 넣어 한소끔 끓인다. |
|       |      | (유아)맑은시금치국 ⑤⑥          | 시금치_생것           | 13      | 0      |                                                                                                                                                       |
|       |      |                        | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것 | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                       |
|       |      |                        | 파, 생것            | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                       |
|       |      |                        | 마늘, 깎마늘, 생것      | 0.33    | 0      |                                                                                                                                                       |
|       |      |                        | 간장_재래            | 0.13    | 0      |                                                                                                                                                       |
|       |      |                        | 다시마, 말린것         | 0.13    | 0      |                                                                                                                                                       |
|       |      |                        | 소금_천일염           | 0.13    | 0      |                                                                                                                                                       |
|       |      | (유아)닭살깨소스무침 ①⑤⑥⑥       | 닭고기_가슴(껍질 제거)_생것 | 26      | 0      |                                                                                                                                                       |
|       |      |                        | 마요네즈, 전란         | 1.95    | 0      |                                                                                                                                                       |
|       |      |                        | 마늘, 깎마늘, 생것      | 1.3     | 0      |                                                                                                                                                       |
|       |      |                        | 참깨_흰깨_볶은것        | 1.3     | 0      |                                                                                                                                                       |
|       |      |                        | 간장, 개량, 양조       | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                       |
|       |      |                        | 식초, 양조           | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                       |
|       |      |                        | 소금_천일염           | 0.33    | 0      |                                                                                                                                                       |
|       |      |                        | 참기름              | 0.33    | 0      |                                                                                                                                                       |
|       |      |                        | 설탕_백설탕           | 0.13    | 0      |                                                                                                                                                       |
|       |      | (유아)연근조림 ⑤⑥            | 연근_생것            | 22.75   | 0      |                                                                                                                                                       |
|       |      |                        | 간장, 개량, 양조       | 1.3     | 0      |                                                                                                                                                       |
|       |      |                        | 올리고당             | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                       |
|       |      |                        | 참기름              | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                       |
|       |      |                        | 마늘, 깎마늘, 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      | 1. 브로콜리, 당근을 한 입 크기로 토막내어 찜통에 찐다.                                                                                                                     |
|       | 오후간식 | (유아간식)브로콜리당근찜          | 당근_뿌리_생것         | 26      | 0      |                                                                                                                                                       |
|       |      |                        | 브로콜리_생것          | 26      | 0      |                                                                                                                                                       |
|       |      | (유아)우유100 ②            | 우유               | 100     | 0      |                                                                                                                                                       |

| 날짜    | 끼니   | 음식명             | 식재료명                      | 식재료량(g) | 제공량(g) | 조리방법                                                                                                                                                  |
|-------|------|-----------------|---------------------------|---------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 19[금] | 오전간식 | (유아)토마토 ⑫       | 토마토_생것                    | 65      | 0      |                                                                                                                                                       |
|       |      | (유아)백미밥         | 멥쌀_백미_생것                  | 35.75   | 0      |                                                                                                                                                       |
|       | 점심   | (유아)달걀탕 ①       | 달걀, 생것                    | 19.5    | 0      | 1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 달걀은 그릇에 풀고, 양파는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다.<br>3. 육수에 다진마늘을 넣고 끓인 뒤 달걀물을 푼다.<br>4. 3에 양파와 대파를 넣고, 소금으로 간을 한다.           |
|       |      |                 | 양파, 생것                    | 5.2     | 0      |                                                                                                                                                       |
|       |      |                 | 파, 대파, 생것                 | 1.95    | 0      |                                                                                                                                                       |
|       |      |                 | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것          | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                       |
|       |      |                 | 다시마, 말린것                  | 0.33    | 0      |                                                                                                                                                       |
|       |      |                 | 마늘, 깎마늘, 생것               | 0.33    | 0      |                                                                                                                                                       |
|       |      |                 | 소금, 천일염                   | 0.2     | 0      |                                                                                                                                                       |
|       |      | (유아)쇠고기양파볶음 ⑤⑥⑩ | 소고기, 한우(1등급), 우둔(우둔살), 생것 | 26      | 0      | 1. 쇠고기는 불고깃감으로 준비한다.<br>2. 양파와 대파는 적당한 크기로 썬다.<br>3. 다진마늘, 진간장, 설탕, 올리고당, 참기름, 후추, 청주, 적당량의 물을 섞어 쇠고기를 재운다.<br>4. 팬에 3의 쇠고기를 볶다가 양파, 대파를 넣고 자작하게 볶는다. |
|       |      |                 | 양파, 생것                    | 9.75    | 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)얼갈이나물 ⑤⑥    | 얼갈이배추_생것                  | 22.75   | 0      | 1. 얼갈이는 데친 뒤 찬물에 행궤 물기를 제거하고 잘게 썬다.<br>2. 대파는 다진다.<br>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 | (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                                                                                                                                                              |
|-------|------|-----------------|-------------------|---------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 20[토] | 오전간식 | (유아죽)채소죽(애,당,양) | 멥쌀_백미_생것          | 13      | 0      | 1. 백미는 불리고, 애호박, 당근, 양파는 다진다.<br>2. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 애호박, 당근, 양파를 달달 볶다가 적당량의 물을 부어 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다.<br>3. 쌀알이 퍼지면 소금으로 간을 한다.                                     |
|       |      |                 | 호박_애호박_생것         | 3.25    | 0      |                                                                                                                                                                   |
|       |      |                 | 당근_뿌리_생것          | 1.95    | 0      |                                                                                                                                                                   |
|       |      |                 | 양파_생것             | 1.95    | 0      |                                                                                                                                                                   |
|       |      |                 | 참기름               | 1.3     | 0      |                                                                                                                                                                   |
|       |      |                 | 소금_천일염            | 0.13    | 0      |                                                                                                                                                                   |
|       |      | (유아일품)유부우동 ⑤⑥   | 국수_우동_생것          | 52      | 0      | 1. 적당량의 물에 무, 대파, 멸치, 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 유부와 썩갠은 적당한 크기로 썬다.<br>3. 우동면은 데친 뒤 찬물에 행군다.<br>4. 육수에 우동면, 유부, 썩갠을 넣고 한소끔 끓인 뒤 국간장으로 간을 한다.                            |
|       |      |                 | 두부, 유부            | 5.2     | 0      |                                                                                                                                                                   |
|       |      |                 | 무, 조선무, 생것        | 1.95    | 0      |                                                                                                                                                                   |
|       |      |                 | 썩갠_생것             | 1.95    | 0      |                                                                                                                                                                   |
|       |      |                 | 파_대파_생것           | 1.3     | 0      |                                                                                                                                                                   |
|       |      |                 | 간장_재래             | 0.97    | 0      |                                                                                                                                                                   |
|       |      |                 | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것  | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                   |
|       |      |                 | 다시마, 말린것          | 0.2     | 0      |                                                                                                                                                                   |
|       |      | (유아)후리가케섞음밥     | 멥쌀_백미_생것          | 16.25   | 0      | 1. 백미는 불려서 고슬하게 밥을 짓는다.<br>2. 밥에 후리가케, 참기름, 소금, 깨를 넣어 골고루 버무려 제공한다.                                                                                               |
|       |      |                 | 참기름               | 1.3     | 0      |                                                                                                                                                                   |
|       |      |                 | 후리가케              | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                   |
|       |      |                 | 참깨, 흰색, 말린것       | 0.33    | 0      |                                                                                                                                                                   |
|       |      |                 | 소금                | 0.2     | 0      |                                                                                                                                                                   |
|       |      | (유아)바삭돼지불고기 ⑤⑥⑩ | 돼지고기_앞다리(앞다리살)_생것 | 26      | 0      | 1. 돼지고기는 얇은 불고깃감으로 준비하고 작게 썬다.<br>2. 배와 양파는 곱게 간다.<br>3. 간 배, 간 양파, 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 후추, 청주를 섞어 불고기 양념을 만들고 1의 돼지고기를 재운다.<br>4. 팬에 3의 돼지고기를 넣고 수분 없이 보슬보슬 볶는다. |
|       |      |                 | 배_신고_생것           | 5.2     | 0      |                                                                                                                                                                   |
|       |      |                 | 양파_생것             | 3.25    | 0      |                                                                                                                                                                   |
|       |      |                 | 간장, 개량, 양조        | 1.3     | 0      |                                                                                                                                                                   |
|       |      |                 | 마늘, 깐마늘, 생것       | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                   |
|       |      |                 | 참기름               | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                   |
|       |      |                 | 설탕_백설탕            | 0.2     | 0      |                                                                                                                                                                   |
|       | 오후간식 | (유아)백김치         | 김치, 백김치           | 13      | 0      |                                                                                                                                                                   |
|       |      | (유아)키위          | 키위, 생것            | 65      | 0      |                                                                                                                                                                   |
|       |      | (유아)우유100 ②     | 우유                | 100     | 0      |                                                                                                                                                                   |

22[월]

| 날짜    | 끼니   | 음식명              | 식재료명                       | 식재료량(g) | 제공량(g) | 조리방법                                                                                                                                                                                                                   |
|-------|------|------------------|----------------------------|---------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 22[월] | 오전간식 | (유아)오렌지          | 오렌지_생것                     | 65      | 0      |                                                                                                                                                                                                                        |
|       |      | (유아)백미밥          | 백쌀_백미_생것                   | 35.75   | 0      |                                                                                                                                                                                                                        |
|       | 점심   | (유아)맑은육개장 ⑤⑥⑩    | 소고기, 한우(1등급), 양지(양지머리), 생것 | 9.75    | 0      | 1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 쇠고기는 핏물을 제거하고 국간장과 후추, 청주로 밑간을 한다.<br>3. 무는 나박 썰고, 삶은고사리와 숙주는 적당한 길이로 썰고, 대파는 송송 썬다.<br>4. 냄비에 참기름을 두르고 쇠고기, 무, 다진마늘을 달달 볶다가 육수를 붓고 끓인다.<br>5. 국물이 우러나면 삶은고사리, 숙주, 대파, 국간장을 넣고 끓인다. |
|       |      |                  | 무, 조선무, 생것                 | 6.5     | 0      |                                                                                                                                                                                                                        |
|       |      |                  | 고사리, 데친것                   | 5.2     | 0      |                                                                                                                                                                                                                        |
|       |      |                  | 숙주나물_생것                    | 3.25    | 0      |                                                                                                                                                                                                                        |
|       |      |                  | 파_대파_생것                    | 1.3     | 0      |                                                                                                                                                                                                                        |
|       |      |                  | 간장_재래                      | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                                        |
|       |      |                  | 마늘, 깐마늘, 생것                | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                                        |
|       |      |                  | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것           | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                                        |
|       |      |                  | 참기름                        | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                                        |
|       |      |                  | 다시마, 말린것                   | 0.13    | 0      |                                                                                                                                                                                                                        |
|       |      | (유아)어묵조림 ⑤⑥      | 어묵, 튀긴것                    | 19.5    | 0      | 1. 어묵, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다.<br>2. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 양파, 당근, 어묵을 넣고 볶는다.<br>3. 2에 진간장, 올리고당, 약간의 물을 넣어 조린다.<br>4. 어묵이 부드럽게 익으면 참기름과 깨를 넣어 더 조린다.                                                                     |
|       |      |                  | 양파_생것                      | 3.25    | 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      |                                                                                                                                                                                                                        |
|       |      | (유아)부추버섯볶음 ⑤     | 참깨_흰깨_볶은것                  | 0.07    | 0      | 1. 노란파프리카, 빨간파프리카는 채 썬다.<br>2. 느타리버섯은 짧게 찢고, 부추는 적당한 길이로 썬다.<br>3. 끓는 물에 느타리버섯을 넣고 데친 뒤 찬물에 헹궈 물기를 꼭 짠다.<br>4. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 노란파프리카, 빨간파프리카, 소금, 후추를 넣고 볶는다.<br>5. 4에 느타리버섯, 부추, 참기름, 깨를 넣어 볶는다.               |
|       |      |                  | 느타리버섯_생것                   | 9.75    | 0      |                                                                                                                                                                                                                        |
|       |      |                  | 부추_재래종_생것                  | 9.75    | 0      |                                                                                                                                                                                                                        |
|       |      |                  | 파프리카(착색단고추)_노란색_생것         | 3.25    | 0      |                                                                                                                                                                                                                        |
|       |      |                  | 파프리카(착색단고추)_빨간색_생것         | 3.25    | 0      |                                                                                                                                                                                                                        |
|       |      |                  | 참기름                        | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                                        |
|       |      |                  | 식용유                        | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                                        |
|       |      |                  | 마늘, 깐마늘, 생것                | 0.33    | 0      |                                                                                                                                                                                                                        |
|       |      | (유아)백김치          | 소금_천일염_가는소금                | 0.13    | 0      |                                                                                                                                                                                                                        |
|       |      |                  | 참깨_흰깨_볶은것                  | 0.07    | 0      |                                                                                                                                                                                                                        |
|       |      |                  | 김치, 백김치                    | 13      | 0      |                                                                                                                                                                                                                        |
|       | 오후간식 | (유아간식)푸실리채소볶음 ⑤⑥ | 파스타_마카로니_말린것               | 16.25   | 0      | 1. 끓는 물에 소금과 올리브유를 넣고 푸실리(파스타)를 삶은 뒤 체에 받친다.<br>2. 양파, 당근은 짧게 채 썬다.<br>3. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 양파, 당근, 푸실리를 넣고 볶는다.<br>4. 3에 진간장, 올리고당, 참기름을 넣고 달달 볶는다.                                                               |
|       |      |                  | 당근_뿌리_생것                   | 3.25    | 0      |                                                                                                                                                                                                                        |
|       |      |                  | 양파_생것                      | 3.25    | 0      |                                                                                                                                                                                                                        |
|       |      |                  | 간장, 개량, 양조                 | 1.3     | 0      |                                                                                                                                                                                                                        |
|       |      |                  | 올리고당                       | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                                        |
|       |      |                  | 올리브유                       | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                                        |
|       |      |                  | 참기름                        | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                                        |
|       |      |                  | 식용유                        | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                                        |
|       |      |                  | 마늘, 깐마늘, 생것                | 0.33    | 0      |                                                                                                                                                                                                                        |
|       |      |                  | 소금_천일염                     | 0.2     | 0      |                                                                                                                                                                                                                        |
|       |      | (유아)우유100 ②      | 우유                         | 100     | 0      |                                                                                                                                                                                                                        |

| 날짜    | 끼니   | 음식명                    | 식재료명             | 식재료량(g) | 제공량(g) | 조리방법                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------|------|------------------------|------------------|---------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 23[화] | 오전간식 | (유아죽)시금치죽              | 멥쌀_백미_생것         | 13      | 0      | 1. 백미는 불리고, 양파와 당근은 다진다.<br>2. 시금치는 데친 뒤 찬물에 행구고 잘게 썰다.<br>3. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 양파, 당근을 달달 볶다가 적당한량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다.<br>4. 쌀알이 퍼지면 2의 시금치를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.                                                                    |
|       |      |                        | 시금치_생것           | 6.5     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                        |
|       |      |                        | 당근_뿌리_생것         | 1.95    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                        |
|       |      |                        | 양파_생것            | 1.95    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                        |
|       |      |                        | 참기름              | 1.3     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                        |
|       |      |                        | 소금_천일염           | 0.33    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                        |
|       | 점심   | (유아)백미밥                | 멥쌀_백미_생것         | 35.75   | 0      | 1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 북어채는 가시를 제거하고 씻은 뒤 적당한 길이로 썬다.<br>3. 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다.<br>4. 냄비에 참기름을 두르고 북어채와 무를 달달 볶다가 육수를 붓고 끓인다.<br>5. 국물이 우러나면 소금으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다.<br><br>Tip. 1-2세는 북어채를 믹서기에 갈아서 북어가루로 사용하셔도 돼요. |
|       |      | (유아)북엇국                | 무, 조선무, 생것       | 6.5     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                        |
|       |      |                        | 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)간장닭갈비(양,양,당,깻) ㉔㉕㉖ | 닭고기_가슴(껍질 제거)_생것 | 26      | 0      |                                                                                                                                                                                                                                        |
|       |      |                        | 양배추_생것           | 3.9     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                        |
|       |      |                        | 양파_생것            | 3.9     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                        |
|       |      |                        | 당근_뿌리_생것         | 1.95    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                        |
|       |      |                        | 간장, 개량, 양조       | 0.97    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                        |
|       |      |                        | 마늘, 깻마늘, 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)브로콜리무침             | 브로콜리_생것          | 22.75   | 0      |                                                                                                                                                                                                                                        |
|       |      |                        | 참기름              | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                        |
|       |      |                        | 소금_천일염           | 0.2     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                        |
|       |      |                        | 참깨_흰깨_볶은것        | 0.07    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                        |
|       |      | (유아)백김치                | 김치, 백김치          | 13      | 0      |                                                                                                                                                                                                                                        |
|       | 오후간식 | (유아간식)새우살섞음밥 ㉔㉕        | 멥쌀_백미_생것         | 16.25   | 0      | 1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다.<br>2. 새우살은 적당한 크기로 썰고 후추, 청주로 밑간한다.<br>3. 양파, 당근, 대파는 다진다.<br>4. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘, 다진대파를 볶다가 새우살을 넣어 볶는다.<br>5. 새우살이 반 정도 익으면 양파, 당근, 소금을 넣어 볶는다.<br>6. 밥에 5의 재료와 참기름, 깨를 넣어 골고루 섞는다.                         |
|       |      |                        | 새우, 꽃새우, 생것      | 6.5     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                        |
|       |      |                        | 당근_뿌리_생것         | 1.95    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                        |
|       |      |                        | 양파_생것            | 1.95    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                        |
|       |      |                        | 파_대파_생것          | 1.3     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                        |
|       |      |                        | 마늘, 깻마늘, 생것      | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                        |
|       |      |                        | 참기름              | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                        |
|       |      |                        | 식용유              | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                        |
|       |      |                        | 소금_천일염           | 0.13    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                        |
|       |      |                        | 참깨_흰깨_볶은것        | 0.07    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                        |
|       |      | (유아)우유100 ㉔            | 우유               | 100     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                        |

24[수]

| 날짜    | 끼니   | 음식명               | 식재료명             | 식재료량(g) | 제공량(g) | 조리방법                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------|------|-------------------|------------------|---------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 24[수] | 오전간식 | (유아)바나나           | 바나나, 생것          | 65      | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|       |      | (유아)백미밥           | 멥쌀_백미_생것         | 35.75   | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|       | 점심   | (유아)근대국 ⑤⑥        | 근대_생것            | 13      | 0      | 1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 근대는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다.<br>3. 육수에 다진마늘, 된장을 넣어 끓인다.<br>4. 육수가 끓으면 근대와 대파를 넣고 한소끔 끓인다.                                                                                                                                                            |
|       |      |                   | 된장, 개량           | 1.3     | 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)마파두부 ⑤⑥⑩⑫     | 두부               | 26      | 0      | 1. 돼지고기는 다짐육으로 준비하고 소금과 후추로 밑간을 한다.<br>2. 두부는 깍둑 썰고 청피망, 양파, 대파는 적당한 크기로 썬다.<br>3. 냄비에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 돼지고기와 양파를 볶는다.<br>4. 3에 진간장, 굴소스, 된장, 고추장, 설탕을 넣고 볶다가 적당한량의 물을 부어 끓인다.<br>5. 4에 두부, 청피망, 대파, 참기름을 넣어 끓인다.<br>6. 전분물(전분:물 1:1)을 풀어 농도를 맞춘다.<br><br>Tip. 1-2세는 고추장을 제외하고 조리하세요. |
|       |      |                   | 돼지고기_뒷다리_생것      | 6.5     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|       |      |                   | 양파_생것            | 3.25    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|       |      |                   | 피망_초록색_생것        | 3.25    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|       |      |                   | 파_대파_생것          | 1.3     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|       |      |                   | 간장, 개량, 양조       | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|       |      |                   | 굴 소스             | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|       |      |                   | 마늘, 깐마늘, 생것      | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|       |      |                   | 식용유              | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|       |      |                   | 고추장              | 0.33    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|       |      |                   | 된장, 개량           | 0.33    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|       |      |                   | 전분, 옥수수, 가루      | 0.33    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|       |      |                   | 참기름              | 0.33    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|       |      |                   | 설탕_황설탕           | 0.13    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|       |      |                   | 소금_천일염           | 0.07    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|       |      | (유아)잔멸치조림 ⑤⑥      | 멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것 | 4.55    | 0      | 1. 그릇에 다진마늘, 진간장, 올리고당, 소량의 물을 넣고 섞어 양념소스를 만든다.<br>2. 팬에 식용유를 두르고 잔멸치를 넣고 볶다가 1의 양념소스를 넣어 조리고 참기름으로 마무리한다.                                                                                                                                                                              |
|       |      |                   | 간장, 개량, 양조       | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|       |      |                   | 올리고당             | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|       |      |                   | 참기름              | 0.33    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|       |      |                   | 식용유              | 0.33    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|       |      |                   | 마늘, 깐마늘, 생것      | 0.13    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|       |      | (유아)백김치           | 김치, 백김치          | 13      | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|       | 오후간식 | (유아빵)프렌치토스트 ①②③⑤⑥ | 빵, 식빵            | 19.5    | 0      | 1. 그릇에 달걀, 우유, 설탕을 넣고 섞는다.<br>2. 식빵을 1의 달걀물에 넣어 적신 뒤 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.<br>3. 한입 크기로 썰어 제공한다.<br><br>*주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.                                                                                                                           |
|       |      |                   | 달걀, 생것           | 9.75    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|       |      |                   | 우유               | 3.25    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|       |      |                   | 식용유              | 1.3     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|       |      |                   | 설탕_백설탕           | 0.13    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|       |      | (유아)우유100 ②       | 우유               | 100     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

| 날짜    | 끼니   | 음식명            | 식재료명                     | 식재료량(g) | 제공량(g) | 조리방법                                                                                                                                                                                                                                |
|-------|------|----------------|--------------------------|---------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 25[목] | 오전간식 | (유아족)누룽지죽      | 멥쌀_백미_생것                 | 13      | 0      | 1. 백미는 불린 뒤 밥을 짓는다.<br>2. 팬에 1의 밥을 얇게 눌러 누룽지를 만든다.<br>3. 냄비에 적당량의 물을 붓고 2의 누룽지를 넣어 푹 끓인다.                                                                                                                                           |
|       | 점심   | (유아)백미밥        | 멥쌀_백미_생것                 | 35.75   | 0      | 1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 콩나물은 반으로 썰고, 무는 채 썰고, 대파는 송송 썬다.<br>3. 육수에 다진마늘, 콩나물, 무를 넣고 끓인다.<br>4. 소금으로 간을 한 뒤 대파를 넣고 한소끔 끓인다.                                                                                               |
|       |      | (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      |                                                                                                                                                                                                                                     |
|       |      | (유아)쇠고기배추찜 ⑤⑥⑬ | 소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것 | 26      | 0      | 1. 쇠고기는 샤브샤브용으로 준비하여 다진마늘, 진간장, 참기름, 청주, 후추로 밑간을 한다.<br>2. 알배추는 적당한 크기로 썰고, 양파와 대파는 짧게 채 썬다.<br>3. 냄비에 알배추를 깔고 1의 쇠고기, 양파, 대파를 얹는다. 그 위에 다시 알배추, 1의 쇠고기, 양파, 대파를 얹고 소량의 물을 넣은 뒤 중약불에서 찜다.<br><br>Tip. 찜 때 수분이 부족할 경우 소량의 물을 추가해주세요. |
|       |      |                | 배추_노랑볼배추(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      |                                                                                                                                                                                                                                     |
|       |      | (유아)오이나물       | 오이, 다다기, 생것              | 22.75   | 0      | 1. 오이는 모양대로 얇게 썰어 소금에 살짝 절인 뒤 물기를 제거한다.<br>2. 팬에 참기름을 두르고 다진마늘을 볶다가 1의 오이를 달달 볶는다.<br>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)깍두기 ⑨      | 김치, 깍두기                  | 13      | 0      |                                                                                                                                                                                                                                     |
|       | 오후간식 | (유아간식)찐고구마     | 고구마_점질(호박) 고구마_생것        | 52      | 0      | 1. 고구마를 채반에 찌 후 적당한 크기로 썬다.<br><br>*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[금] | 오전간식 | (유아)복숭아 ⑪            | 복숭아_백도_생것        | 65      | 0      |                                                                                                                                                                                     |
|       | 점심   | (유아)백미밥              | 멥쌀_백미_생것         | 35.75   | 0      |                                                                                                                                                                                     |
|       |      | (유아)전복미역국 ⑤⑥⑩        | 전복, 말전복, 생것      | 9.75    | 0      | 1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 건미역은 충분히 불려서 여러 번 문질러 씻은 뒤 적당한 크기로 찢는다.<br>3. 전복은 깨끗이 씻은 뒤 불순물을 제거하고 작게 썬다.<br>4. 냄비에 참기름을 두르고 불린 미역, 전복, 국간장을 넣고 달달 볶는다.<br>5. 4에 육수를 붓고 푹 끓인다. |
|       |      |                      | 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)메추리알카레조림 ①②⑤⑥⑫⑬⑮ | 메추리알, 생것         | 32.5    | 0      | 1. 메추리알은 삶은 뒤 찬물에 식혀 껍질을 벗긴다.<br>2. 카레가루는 물에 개어둔다.<br>3. 냄비에 간메추리알, 2의 풀어 놓은 카레, 설탕을 넣어 조린다.<br>4. 자작하게 조리되면 깨로 마무리한다.<br><br>*주의. 메추리알은 1/2 또는 1/4 크기로 반드시 작게 잘라서 제공하세요.           |
|       |      |                      | 카레 소스, 가루        | 1.95    | 0      |                                                                                                                                                                                     |
|       |      |                      | 설탕_백설탕           | 0.13    | 0      |                                                                                                                                                                                     |
|       |      |                      | 참깨, 흰색, 볶은것      | 0.07    | 0      |                                                                                                                                                                                     |
|       |      | (유아)감자채볶음 ⑤          | 감자, 대지, 생것       | 19.5    | 0      | 1. 감자와 당근은 채 썰고, 감자는 물에 담가 전분을 제거한다.<br>2. 팬에 식용유를 두르고 감자, 당근, 소금을 넣고 감자가 다 익을 때까지 볶는다.<br>3. 감자가 익으면 참기름과 깨를 넣는다.                                                                  |
|       |      |                      | 당근_뿌리_생것         | 3.25    | 0      |                                                                                                                                                                                     |
|       |      |                      | 식용유              | 1.3     | 0      |                                                                                                                                                                                     |
|       |      |                      | 참기름              | 0.33    | 0      |                                                                                                                                                                                     |
|       |      |                      | 소금_천일염           | 0.2     | 0      |                                                                                                                                                                                     |
|       |      |                      | 참깨_흰깨_볶은것        | 0.07    | 0      |                                                                                                                                                                                     |
|       |      | (유아)백김치              | 김치, 백김치          | 13      | 0      |                                                                                                                                                                                     |
|       | 오후간식 | (유아간식)물만두 ⑤⑥⑩        | 만두, 고기 만두, 냉동    | 32.5    | 0      | 1. 끓는 물에 물만두를 넣고 삶아 떠오르면 건진다.<br>2. 물만두에 참기름을 약간 넣어 섞는다.                                                                                                                            |
|       |      |                      | 참기름              | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                     |
|       |      | (유아)우유100 ②          | 우유               | 100     | 0      |                                                                                                                                                                                     |

| 날짜    | 끼니   | 음식명               | 식재료명                       | 식재료량(g) | 제공량(g) | 조리방법                                                                                                                                                                                     |
|-------|------|-------------------|----------------------------|---------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 27[토] | 오전간식 | (유아죽)뿌리채소죽 ⑤⑥     | 멥쌀_백미_생것                   | 13      | 0      | 1. 백미는 불리고 연근, 당근, 양파는 다진다.<br>2. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 연근, 당근, 양파, 소금을 넣고 달달 볶다가 적당량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다.<br>3. 쌀알이 퍼지면 국간장으로 간을 한다.<br><br>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      | 1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 무, 애호박, 양파는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다.<br>3. 냄비에 참기름을 두르고 쇠고기를 넣고 볶다가 육수를 부어 끓인다.<br>4. 3에 된장을 풀고 무와 다진마늘을 넣고 끓인다.<br>5. 무가 반 이상 익으면 애호박, 양파, 대파를 넣고 끓인다. |
|       |      | (유아)쇠고기된장국 ⑤⑥⑩    | 소고기, 한우(1등급), 양지(양지머리), 생것 | 6.5     | 0      |                                                                                                                                                                                          |
|       |      |                   | 무, 조선무, 생것                 | 3.25    | 0      |                                                                                                                                                                                          |
|       |      |                   | 양파_생것                      | 3.25    | 0      |                                                                                                                                                                                          |
|       |      |                   | 호박_애호박_생것                  | 3.25    | 0      |                                                                                                                                                                                          |
|       |      |                   | 된장_재래                      | 1.3     | 0      |                                                                                                                                                                                          |
|       |      |                   | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것           | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                          |
|       |      |                   | 참기름                        | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                          |
|       |      |                   | 파_대파_생것                    | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                          |
|       |      |                   | 마늘, 깐마늘, 생것                | 0.33    | 0      |                                                                                                                                                                                          |
|       |      |                   | 다시마, 말린것                   | 0.13    | 0      |                                                                                                                                                                                          |
|       |      | (유아)돼지고기깻잎볶음 ⑤⑥⑩⑫ | 돼지고기, 앞다리(앞다리살), 생것        | 26      | 0      |                                                                                                                                                                                          |
|       |      |                   | 양파, 생것                     | 3.9     | 0      |                                                                                                                                                                                          |
|       |      |                   | 마늘, 깐마늘, 생것                | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                          |
|       |      |                   | 식용유                        | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                          |
|       |      |                   | 간장, 개량, 양조                 | 0.33    | 0      |                                                                                                                                                                                          |
|       |      |                   | 굴 소스                       | 0.33    | 0      |                                                                                                                                                                                          |
|       |      |                   | 멸치젓, 액젓, 염절임               | 0.33    | 0      |                                                                                                                                                                                          |
|       |      |                   | 들깻잎, 생것                    | 0.2     | 0      |                                                                                                                                                                                          |
|       |      |                   | 설탕, 백설탕                    | 0.13    | 0      |                                                                                                                                                                                          |
|       |      | (유아)참외무침          | 참외, 금싸라기, 씨 제거, 흰색과육, 생것   | 22.75   | 0      | 1. 참외는 껍질과 씨를 제거한 뒤 나박 썬다.<br>2. 참외에 소금을 약간 뿌려 절이고, 대파는 다진다.<br>3. 2의 참외, 매실액, 참기름, 깨를 넣어 골고루 무친다.                                                                                       |
|       |      |                   | 매실청                        | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                          |
|       |      |                   | 참기름                        | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                          |
|       |      |                   | 파_대파_생것                    | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                          |
|       |      |                   | 소금_천일염                     | 0.13    | 0      |                                                                                                                                                                                          |
|       |      |                   | 참깨_흰깨_볶은것                  | 0.07    | 0      |                                                                                                                                                                                          |
|       |      | (유아)백김치           | 김치, 백김치                    | 13      | 0      |                                                                                                                                                                                          |
|       | 오후간식 | (유아간식)곰개간견과요거트 ②⑭ | 요구르트, 호상, 플레인              | 58.5    | 0      | 1. 아몬드와 호두는 마른 팬에 볶은 뒤 믹서기에 곱게 간다.<br>2. 호상발효유에 1의 곱게 간 견과를 섞는다.<br><br>*주의. 영유아는 저작 및 삼킴이 어려우므로 반드시 견과를 곱게 갈아서 가루 형태로 제공해주세요.                                                           |
|       |      |                   | 아몬드, 볶은것                   | 3.9     | 0      |                                                                                                                                                                                          |
|       |      |                   | 호두_볶은것                     | 3.9     | 0      |                                                                                                                                                                                          |

| 날짜    | 끼니   | 음식명              | 식재료명                 | 식재료량(g) | 제공량(g) | 조리방법                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------|------|------------------|----------------------|---------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 29[월] | 오전간식 | (유아)수박           | 수박, 적육질, 생것          | 65      | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|       |      | (유아)백미밥          | 멥쌀_백미_생것             | 35.75   | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|       | 점심   | (유아)무채국 ㉔㉕       | 무, 조선무, 생것           | 16.25   | 0      | 1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 무는 짧게 채 썰고, 대파는 송송 썬다.<br>3. 냄비에 참기름을 두르고 무와 다진마늘을 넣고 달달 볶다가 육수를 붓고 끓인다.<br>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, 깐마늘, 생것          | 0.33    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|       |      |                  | 다시마, 말린것             | 0.13    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|       |      |                  | 소금_천일염               | 0.07    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|       |      | (유아)닭살불고기 ㉔㉕㉖    | 닭고기, 넓적다리(껍질 제거), 생것 | 26      | 0      | 1. 닭고기, 양파, 대파는 적당한 크기로 썬다.<br>2. 다진마늘, 진간장, 참기름, 올리고당, 후추, 청주, 적당한량의 물을 섞어 닭고기를 재운다.<br>3. 팬에 식용유를 두르고 2의 닭고기를 볶은 뒤 양파와 대파를 넣어 재빨리 볶는다.                                                                                                        |
|       |      |                  | 양파_생것                | 3.25    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|       |      |                  | 간장, 개량, 양조           | 1.3     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|       |      |                  | 마늘, 깐마늘, 생것          | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|       |      |                  | 참기름                  | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|       |      |                  | 식용유                  | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|       |      |                  | 파_대파_생것              | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|       |      | (유아)건파래볶음 ㉔      | 올리고당                 | 0.33    | 0      | 1. 건파래는 잘게 찢고 이물질을 제거한다.<br>2. 실파는 송송 썬다.<br>3. 팬에 식용유를 두르고 약불에서 건파래를 달달 볶는다.<br>4. 3에 실파, 설탕, 소금, 깨를 넣어 골고루 볶아준 뒤 참기름으로 마무리한다.<br><br>Tip. 팬에 건파래와 식용유를 넣고 주물러서 전체적으로 식용유를 고루 묻혀준 뒤 약불에 볶으면 더 좋아요.<br>Tip. 실파 대신에 쪽파를 사용하거나 대파를 얇게 썰어 사용해도 돼요. |
|       |      |                  | 파래, 말린것              | 3.25    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|       |      |                  | 참기름                  | 1.3     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|       |      |                  | 식용유                  | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|       |      |                  | 파_실파_생것              | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|       |      |                  | 설탕_백설탕               | 0.33    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|       |      |                  | 소금_천일염_가는소금          | 0.13    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|       |      | (유아)백김치          | 참깨_흰깨_볶은것            | 0.13    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|       |      |                  | 김치, 백김치              | 13      | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|       | 오후간식 | (유아간식)우영당근주먹밥 ㉔㉕ | 멥쌀_백미_생것             | 19.5    | 0      | 1. 백미는 불려서 고슬하게 밥을 짓는다.<br>2. 우영과 당근은 다진 뒤 우영은 물에 담가 둔다.<br>3. 냄비에 우영, 식용유, 진간장, 설탕을 넣고 조리 뒤 마지막에 올리고당과 참기름을 넣어 조리다.<br>4. 팬에 식용유를 두르고 당근을 볶아낸다.<br>5. 밥, 3의 우영, 4의 당근, 참기름, 깨를 골고루 섞은 뒤 적당한 크기로 주먹밥을 만든다.                                      |
|       |      |                  | 우영_생것                | 5.2     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|       |      |                  | 당근_뿌리_생것             | 3.25    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|       |      |                  | 간장, 개량, 양조           | 1.3     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|       |      |                  | 참기름                  | 1.3     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|       |      |                  | 올리고당                 | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|       |      |                  | 식용유                  | 0.33    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|       |      |                  | 참깨_흰깨_볶은것            | 0.13    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|       |      |                  | 설탕_백설탕               | 0.07    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|       |      | (유아)우유100 ㉔      | 우유                   | 100     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                 |

| 날짜    | 끼니   | 음식명                 | 식재료명             | 식재료량(g) | 제공량(g) | 조리방법                                                                                                                                        |
|-------|------|---------------------|------------------|---------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 30[화] | 오전간식 | (유아죽)당근참쌀죽          | 멥쌀_백미_생것         | 6.5     | 0      | 1. 백미와 참쌀은 불리고, 당근과 양파는 다진다.<br>2. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 참쌀, 당근, 양파를 볶다가 적당량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다.<br>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. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 양파는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다.<br>3. 육수에 다진마늘을 넣고 끓이다가 양파, 대파, 순두부 순서로 넣고 끓인다.<br>4. 소금으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다. |
|       |      | (유아)순두부백탕 ⑤         | 두부, 순두부          | 22.75   | 0      |                                                                                                                                             |
|       |      |                     | 양파_생것            | 6.5     | 0      |                                                                                                                                             |
|       |      |                     | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것 | 0.65    | 0      |                                                                                                                                             |
|       |      |                     | 파, 생것            | 0.65    | 0      |                                                                                                                                             |
|       |      |                     | 마늘, 깎마늘, 생것      | 0.33    | 0      |                                                                                                                                             |
|       |      |                     | 소금_천일염           | 0.33    | 0      |                                                                                                                                             |
|       |      |                     | 참기름              | 0.33    | 0      |                                                                                                                                             |
|       |      |                     | 다시마, 말린것         | 0.13    | 0      |                                                                                                                                             |
|       |      | (유아)생선까스/타르타르소스 ①⑤⑥ | 명태, 동태, 냉동       | 26      | 0      |                                                                                                                                             |
|       |      |                     | 달걀, 생것           | 6.5     | 0      |                                                                                                                                             |
|       |      |                     | 밀, 빵가루           | 5.2     | 0      |                                                                                                                                             |
|       |      |                     | 마요네즈, 전란         | 3.9     | 0      |                                                                                                                                             |
|       |      |                     | 식용유              | 3.25    | 0      |                                                                                                                                             |
|       |      |                     | 당근_뿌리_생것         | 1.3     | 0      |                                                                                                                                             |
|       |      |                     | 오이_피클, 초절임       | 1.3     | 0      |                                                                                                                                             |
|       |      |                     | 레몬_과즙            | 0.65    | 0      |                                                                                                                                             |
|       |      |                     | 밀, 중력밀가루         | 0.65    | 0      |                                                                                                                                             |
|       |      |                     | 소금_천일염           | 0.13    | 0      |                                                                                                                                             |
|       |      |                     | 설탕_백설탕           | 0.07    | 0      |                                                                                                                                             |
|       |      | (유아)애호박나물(소금)       | 호박_애호박_생것        | 22.75   | 0      |                                                                                                                                             |
|       |      |                     | 들기름              | 0.65    | 0      |                                                                                                                                             |
|       |      |                     | 파_대파_생것          | 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 | (유아간식)찐감자           | 감자_수미_생것         | 52      | 0      | 1. 감자를 채반에 찐 후 적당한 크기로 썬다.<br><br>*주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.                                                    |
|       |      | (유아)우유100 ②         | 우유               | 100     | 0      |                                                                                                                                             |