

[2026년6월 주식형]

6월 조리법

1-2세 식단

수성구

어린이·사회복지급식관리지원센터

Children and Social Welfare Meal Management Support Center

* 조리법에 표시된 식품 알레르기 유발물질 번호는 식생활안전관리원에서 제공하는 식재료 데이터를 기반으로 표시된 것으로, 식단표에 표시된 내용과 상이할 수 있습니다.

알레르기 유발물질 번호는 식단표를 기준으로 확인하시되, 기관에서 사용하는 식재료에 따라 달라질 수 있으므로 반드시 확인 후 수정하여 사용하시기 바랍니다.

급식인원(명)	
1-2세	교사

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
01[월]	오전간식	(유아축)콩가루죽 ㉔	멥쌀_백미_생것	6.5	0	1. 백미와 찹쌀은 불린다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 백미와 찹쌀을 볶는다. 3. 냄비에 적당량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 끓이다가 콩가루, 소금을 넣어 간을 한다.
			찹쌀, 백미, 생것	6.5	0	
			콩(대두), 노란콩 가루, 볶은것	3.9	0	
			참기름	1.3	0	
			소금	0.07	0	
	점심	(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	35.75	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 조갯살은 깨끗이 씻어 체에 밭치고, 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 무와 다진마늘을 넣고 끓인다. 4. 3에 조갯살, 대파, 소금, 후추를 넣고 끓인다.
		(유아)조갯살맑은국 ㉒	바지락, 생것	19.5	0	
			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	
		(유아)닭고기채소볶음 ㉓㉔㉕	소금_천일염	0.13	0	1. 닭고기, 양배추, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. 2. 닭고기에 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 후추, 청주로 밑간을 한다. 3. 팬에 식용유를 두르고 2를 볶다가 양배추, 양파, 당근을 넣고 달달 볶는다.
			닭고기_살코기_생것	26	0	
			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	
		(유아)무나물	설탕_백설탕	0.13	0	1. 무는 짧게 채 썬다. 2. 팬에 참기름을 두르고 무, 다진마늘, 소금을 넣고 달달 볶는다. 3. 2에 소량의 물을 넣어 부드럽게 익힌 뒤 깨를 뿌려 완성한다.
			무, 조선무, 생것	22.75	0	
			참기름	0.65	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0	
			소금_천일염	0.13	0	
		(유아)백김치	참깨_흰깨_볶은것	0.07	0	
		오후간식	(유아)사과	김치, 백김치	13	0
	(유아)우유100 ㉚		사과, 부사(후지), 생것	65	0	
			우유	100	0	

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
04[목]	오전간식	(유아죽)김가루채소죽	엿쌀_백미_생것	13	0	1. 백미는 불리고 양파와 당근은 다진다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 양파, 당근을 달달 볶다가 적당한량의 물을 부어 쌀알이 퍼질 때 까지 끓인다. 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	엿쌀_백미_생것	35.75	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 애호박과 양파는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 애호박, 양파, 다진마늘을 넣고 끓인다. 4. 국간장으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
		(유아)애호박양파국 ㉔㉕	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, 깎마늘, 생것	0.33	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
		(유아)치킨너겟 ㉔㉕㉖㉗	닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	22.75	0	
			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 ㉔㉕	시금치_생것	22.75	0	
			참기름	0.65	0	
			파_대파_생것	0.65	0	
			간장_재래	0.13	0	
			소금_천일염	0.07	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.07	0	
		(유아)백김치	김치, 백김치	13	0	
		(유아간식)달지않은시리얼	시리얼, 현미	13	0	
		(유아)우유100 ㉔	우유	100	0	
	오후간식					

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
05[금]	오전간식	(유아죽)쇠고기죽 ⑤⑥⑩	몹쌀_백미_생것	13	0	1. 백미는 불린다. 2. 쇠고기는 다짐육으로 준비하고 국간장, 참기름, 후추로 밑간을 한다. 3. 당근과 양파는 다진다. 4. 냄비에 쇠고기를 볶다가 백미, 당근, 양파, 참기름을 넣고 볶는다. 5. 4에 적당량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인 뒤 소금으로 간을 한다.
			소고기_한우(1등급)_안심(안심살)_생것	7.8	0	
			당근_뿌리_생것	1.95	0	
			양파_생것	1.95	0	
			참기름	1.3	0	
			간장_재래	0.33	0	
			소금_천일염	0.13	0	
	점심	(유아)백미밥	몹쌀_백미_생것	35.75	0	
		(유아)들깨배춧국 ⑤⑥	배추_생것	13	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 배추와 무는 적당한 길이로 썰고 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘, 배추, 무를 넣고 끓인다. 4. 배추가 부드러워지면 국간장과 소금으로 간을 한다. 5. 들깨가루와 대파를 넣고 한소끔 끓인다.
			무, 조선무, 생것	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. 2. 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 후추, 청주, 소량의 물을 섞어 양념을 만든다. 3. 냄비에 무를 깔고 고등어를 얹은 뒤 양념을 끼얹어 조린다. 4. 고등어가 익으면 대파를 넣고 한소끔 끓인다. 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	
			우영_생것	22.75	0	
		(유아)우영채볶음 ⑤⑥	간장, 개량, 양조	0.97	0	1. 우영은 짧게 채 썰어 끓는 물에 데친다. 2. 냄비에 식용유를 두르고 우영을 달달 볶는다. 3. 다진마늘, 진간장, 설탕, 적당량의 물을 넣고 볶다가 국물이 자작해지면 참기름, 올리고당, 깨를 넣고 볶는다. Tip. 1-2세의 경우 볶는 시간을 늘려 무르게 제공해주세요.
			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	
			식용유	0.13	0	
		(유아)깍두기 ⑨	김치, 깍두기	13	0	
	오후간식	(유아)참외	참외_씨 제거_생것	65	0	
		(유아)우유100 ②	우유	100	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
08[월]	오전간식	(유아족)흑임자두유죽 ⑤	두유, 대두	32.5	0	1. 백미는 불린다. 2. 믹서기에 검은깨와 적당량의 물을 넣고 곱게 간 뒤 체에 거른다. 3. 냄비에 1의 불린 쌀과 2의 검은깨를 넣고 저어가며 끓인다. 4. 끓어오르면 두유를 넣고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인 뒤 소금으로 간을 한다.
			멥쌀_백미_생것	13	0	
			참깨_검정깨_볶은것	3.25	0	
			소금_천일염	0.13	0	
	점심	(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	35.75	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 건미역은 충분히 불려서 여러 번 문질러 씻은 뒤 적당한 크기로 찢다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 미역과 국간장을 넣고 달달 볶는다. 4. 3에 육수를 붓고 푹 끓인다.
		(유아)미역국 ⑤⑥	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)간장제육볶음(양,양,당) ⑤⑥⑩	돼지고기, 앞다리(앞다리살), 생것	26	0	
			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	
			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	1. 비름은 데쳐서 찬물에 행군 뒤 물기를 제거한다. 2. 대파는 다진다. 3. 비름, 다진대파, 국간장, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.
		(유아)오렌지	오렌지 생것	65	0	
		(유아)우유100 ②	우유	100	0	
	오후간식					

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
09[화]	오전간식	(유아죽)닭죽 ⑤	닭고기, 다리, 생것	6.5	0	1. 백미와 찹쌀은 불린다. 2. 냄비에 닭고기, 통마늘, 대파, 후추, 적당량의 물을 넣고 푹 삶는다. 3. 닭고기는 건져내서 잘게 찢고, 국물은 걸러낸다. 4. 국물에 백미와 찹쌀을 넣고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인 뒤 3의 닭고기를 넣고 소금으로 간을 한다.
			닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	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	
			멥쌀_백미_생것	35.75	0	
	점심	(유아)백미밥	소고기, 한우(1등급), 양지(양지머리), 생것	9.75	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 쇠고기는 핏물을 제거하고 국간장과 후추로 밑간을 한다. 3. 청경채, 무, 대파는 적당한 크기로 썬다. 4. 냄비에 참기름을 약간 두르고 다진마늘, 2의 쇠고기, 무를 넣고 달달 볶는다. 5. 4에 육수를 붓고 끓인다. 6. 국물이 우러나면 청경채와 대파를 넣고 끓인 뒤 소금으로 간을 한다.
		(유아)쇠고기청경채국 ⑤⑥⑩	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	1. 두부는 적당한 크기로 썰어 소금으로 간을 한다. 2. 1의 두부에 찹쌀가루를 골고루 묻혀 식용유를 두른 팬에 노릇하게 부친다.
			찹쌀_백미_분말화한것	1.95	0	
			식용유	1.95	0	
			소금_천일염	0.2	0	
		(유아)오이맛살볶음 ①⑤⑥⑧	오이, 다다기, 생것	16.25	0	1. 오이는 모양대로 얇게 썰어 소금에 살짝 절인 뒤 물기를 제거한다. 2. 게맛살은 어슷 썬다. 3. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 1의 오이를 달달 볶는다. 4. 3에 맛살을 넣고 볶은 뒤 참기름과 깨를 넣는다.
			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	
	오후간식	(유아간식)찐감자	감자_수미_생것	52	0	1. 감자를 채반에 찌 후 적당한 크기로 썬다. *주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
		(유아)우유100 ②	우유	100	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
10[수]	오전간식	(유아죽)브로콜리죽	멤쌀_백미_생것	13	0	1. 백미는 불리고, 브로콜리는 한 입 크기로 썰고, 양파와 당근은 다진다. 2. 브로콜리는 끓는 물에 소금을 넣고 데쳐서 행군 뒤 잘게 다진다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 양파, 당근을 넣고 볶다가 적당량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때 까지 끓인다. 4. 쌀알이 퍼지면 다진 브로콜리를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			브로콜리_생것	9.75	0	
			당근_뿌리_생것	1.95	0	
			양파_생것	1.95	0	
			참기름	1.3	0	
			소금_천일염	0.13	0	
	점심	(유아)백미밥	멤쌀_백미_생것	35.75	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 새우살, 무, 양파는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘과 2의 재료를 넣고 끓인 뒤 국간장으로 간을 한다.
		(유아)맑은새우탕 ㉔㉕㉖	새우, 시바새우, 생것	9.75	0	
			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, 깎마늘, 생것	0.33	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
		(유아)채소짜장볶음(춘장) ㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗	감자_대지_생것	9.75	0	
			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	
			설탕_백설탕	0.13	0	
		(유아)달걀스크램블 ㉑	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	
	오후간식	(유아)백김치	김치, 백김치	13	0	
		(유아)키위	키위, 생것	65	0	
		(유아)우유100 ㉔	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. 2. 냄비에 참기름을 두르고 1의 잡곡을 달달 볶다가 적당한량의 물을 부어 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 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. 2. 느타리버섯은 잘게 찢고, 팽이버섯은 적당한 크기로 썬다. 3. 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다. 4. 육수에 다진마늘과 무를 넣고 끓이다가 2의 버섯을 넣는다. 5. 국간장으로 간을 하고 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
		(유아)버섯국(느타리,팽이) ⑤⑥	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, 깬마늘, 생것	0.33	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
		(유아)돼지고기사태찜 ⑤⑥⑩	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, 깬마늘, 생것	0.65	0	
			참기름	0.65	0	
		(유아)숙주나물 ⑤⑥	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	
	오후간식	(유아간식)멸치쌀국수 ①⑨	멥쌀_가공(면류), 쌀국수, 건면	16.25	0	1. 적당한량의 물에 멸치, 건다시마, 건새우, 무, 대파로 육수를 낸다. 2. 달걀은 황백 분리하여 지단을 부쳐 적당한 길이로 채 썬다. 3. 대파는 송송 썬다. 4. 육수에 쌀국수를 삶은 뒤 멸치액젓과 소금으로 간을 한다. 5. 대파를 넣어 한소끔 끓인 뒤 그릇에 담고 달걀지단을 올린다.
			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 ②	우유	100	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
12[금]	오전간식	(유아죽)복어죽	멥쌀_백미_생것	13	0	1. 백미는 불리고, 복어채는 가시를 제거한 뒤 물에 씻어 적당한 길이로 찐다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 복어채를 달달 볶다가 백미를 넣고 볶은 뒤 적당한량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 3. 쌀알이 퍼지면 소금으로 간을 한다. Tip. 1-2세는 복어채를 믹서기에 갈아서 복어가루로 사용해주세요.
			명태, 복어, 말린것	1.95	0	
			참기름	1.3	0	
			소금	0.13	0	
	점심	(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	35.75	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 어묵, 무, 쑥갓은 적당한 크기로 찐다. 3. 육수에 다진마늘과 무를 넣고 끓이다가 어묵을 넣는다. 4. 어묵이 익으면 국간장으로 간을 하고, 쑥갓을 넣어 한소끔 끓인다. Tip. 어묵을 끓이면 자체에서 염분이 나오므로 중간 간을 약하게 한 후 마지막에 추가 간을 해주세요.
		(유아)쑥갓어묵국 ㉮㉯	어묵, 튀긴것	9.75	0	
			무, 조선무, 생것	6.5	0	
			쑥갓_생것	1.3	0	
			간장_재래	0.65	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.33	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
		(유아)당면쇠불고기 ㉮㉯㉰	소고기, 한우(1등급), 우둔, 생것	26	0	
			당면_고구마_말린것	4.55	0	
			당근_뿌리_생것	1.95	0	
			양파_생것	1.95	0	
			간장, 개량, 양조	1.3	0	
			마늘, 깠마늘, 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 ㉮㉯	양배추_생것	22.75	0	
			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	(유아)멜론	멜론_머스크_생것	65	0	
		(유아)우유100 ㉮	우유	100	0	
						1. 쇠고기는 불고기감으로 준비하고, 당면은 물에 불린다. 2. 양파, 당근, 대파는 적당한 크기로 찐다. 3. 당면은 삶은 뒤 체에 발쳐 물기를 뺀 뒤 적당한 길이로 자른다. 4. 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 깨, 후추, 청주, 소량의 물을 섞어 양념장을 만들고 쇠고기를 재운다. 5. 4의 쇠고기를 볶다가 양파, 당근, 대파, 당면 순서로 넣고 자작하게 볶는다. *주의. 영아의 경우 당면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 숟가락으로 떠 먹을 수 있도록 배식해 주세요.
						1. 양배추는 적당한 크기로 토막내어 찜통에 찐다. 2. 대파는 다진 뒤 진간장, 참기름, 설탕, 깨, 소량의 물을 섞어 양념장을 만든다. Tip. 1-2세는 양배추를 한 입 크기로 찢어 주세요.

날짜

끼니

음식명

식재료명

식재료량(g)

제공량(g)

조리방법

13[토]

오전간식	(유아죽)녹두죽	멥쌀_백미_생것	13	0	1. 백미와 녹두는 불린다. 2. 녹두는 꼭 삶아서 체에 밭쳐 으갠다. 3. 냄비에 백미와 적당한량의 물을 넣고 쌀알이 퍼질 때까지 끓이다가 2의 녹두를 넣고 끓인다. 4. 설탕과 소금으로 간을 한다.
		녹두_말린것	5.2	0	
		설탕_백설탕	0.13	0	
		소금_천일염	0.13	0	
	(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	35.75	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 열무와 무는 적당한 크기로 썰고 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 무, 다진마늘, 된장을 넣고 끓인다. 4. 3에 열무를 넣고 부드러워지면 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
	(유아)열무된장국 ㉠㉡	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, 김마늘, 생것	0.33	0	
		다시마, 말린것	0.13	0	
	(유아)닭살양념구이 ㉢㉣㉤	닭고기, 넓적다리(껍질 제거), 생것	26	0	1. 다진마늘, 진간장, 매실청, 참기름, 설탕, 후추, 청주, 적당한량의 물을 섞어 양념장을 만든다. 2. 닭고기를 1의 양념장에 재운다. 3. 팬에 식용유를 두르고 닭고기를 구운 뒤 적당한 크기로 썬다.
		간장, 개량, 양조	1.3	0	
		마늘, 김마늘, 생것	0.65	0	
		매실청	0.65	0	
		식용유	0.65	0	
		참기름	0.33	0	
		설탕, 백설탕	0.13	0	
	(유아)참나물무침 ㉥㉦	참나물_재배_생것	22.75	0	1. 참나물은 적당한 길이로 썰어 데친 뒤 찬물에 행귀 물기를 제거한다. 2. 대파는 다진다. 3. 참나물, 다진대파, 국간장, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.
		파_대파_생것	0.65	0	
		참기름	0.33	0	
		간장_재래	0.13	0	
		소금_천일염_가는소금	0.07	0	
		참깨_흰깨_볶은것	0.07	0	
	(유아)백김치	김치, 백김치	13	0	1. 백미는 불려서 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 단무지, 당근은 가는 스틱으로 썬다. 3. 팬에 식용유를 약간 두르고 달걀은 지단을 부쳐내고, 당근을 볶아낸다. 4. 시금치는 데쳐서 행군 뒤 물기를 제거하고 참기름과 소금을 넣고 무친다. 5. 밥에 참기름, 소금, 깨를 넣어 버무린다. 6. 김밥김에 밥을 깔고 달걀, 당근, 단무지, 시금치를 놓고 만든다. 7. 김밥을 적당하게 썰어 제공한다.
	(유아간식)꼬마김밥(햄제외) ㉧㉨	멥쌀, 백미, 생것	19.5	0	
		단무지, 엄절임	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 ㉩	우유	100	0	

15[월]

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
15[월]	오전간식	(유아죽)표고버섯죽	몹쌀_백미_생것	13	0	1. 백미는 불리고, 표고버섯은 작게 썰고, 양파와 당근은 다진다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 표고버섯, 양파, 당근을 넣고 볶다가 적당한량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 3. 쌀알이 퍼지면 소금으로 간을 한다.
			표고버섯, 배지재배, 생것	5.2	0	
			당근_뿌리_생것	1.95	0	
			양파_생것	1.95	0	
			참기름	1.3	0	
			소금_천일염	0.13	0	
	점심	(유아)백미밥	몹쌀_백미_생것	35.75	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸 뒤 다시마는 건져서 적당한 크기로 찢는다. 2. 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘과 무를 넣고 끓이다가 국간장으로 간을 한다. 4. 3에 다시마, 대파를 넣고 한소끔 끓인다.
		(유아)다시마뽕국 ㉔㉕	무, 조선무, 생것	13	0	
			다시마, 말린것	3.25	0	
			간장_재래	0.65	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			파_대파_생것	0.65	0	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.33	0	
		(유아)쇠고기장조림 ㉔㉕㉖	소고기_한우(1등급)_우둔(우둔살)_생것	26	0	
			파_대파_생것	1.95	0	
			간장, 개량, 양조	1.3	0	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.65	0	
			올리고당	0.65	0	
			참기름	0.65	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
		(유아)고구마파프리카볶음 ㉔㉕	고구마_분질(밤)_고구마_생것	19.5	0	1. 고구마, 빨간파프리카, 청피망, 양파는 채 썰고, 고구마는 물에 담가 전분을 제거한다. 2. 팬에 식용유를 두르고 약간의 소금을 뿌려 고구마를 달달 볶는다. 3. 고구마가 노랗게 익으면 양파를 넣고 볶는다. 4. 3에 진간장, 올리고당, 깨, 빨간파프리카, 청피망을 넣고 볶는다.
			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	
			참깨_흰깨_볶은것	0.07	0	
		(유아)백김치	김치, 백김치	13	0	
	오후간식	(유아)사과	사과, 부사(후지), 생것	65	0	
		(유아)우유100 ㉔	우유	100	0	

16[화]

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
16[화]	오전간식	(유아족)검은콩죽 ⑤	멥쌀_백미_생것	13	0	1. 백미와 검은콩은 충분히 불리고 믹서기에 검은콩과 적당량의 물을 부어 간다. 2. 냄비에 백미와 적당량의 물을 붓고 저어가며 끓인다. 3. 쌀알이 반 정도 퍼지면 1의 같은 콩물을 넣고 약불에서 끓이고, 소금으로 간을 한다. Tip. 콩물은 끓일 때 넘치거나 거품이 생기므로 약불에서 끓이고 거품을 걷어내세요.
			콩(대두)_흑태_말린것	3.9	0	
			소금_천일염	0.13	0	
	점심	(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	35.75	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 아욱과 무, 두부는 적당한 크기로 썰고 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘, 무, 된장을 넣고 끓인다. 4. 3에 아욱을 넣고 부드러워지면 두부, 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
		(유아)아욱국 ⑤⑥	아욱_생것	13	0	
			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, 깬마늘, 생것	0.33	0	
		(유아)훈제오리구이	훈제오리	26	0	
			양파_생것	6.5	0	
		(유아)청포묵무침 ⑤⑥	녹두묵	22.75	0	1. 청포묵은 작게 깍둑 썰어 끓는 물에 데친 뒤 찬물에 행군다. 2. 실파는 잘게 썬다. 3. 다진마늘, 진간장, 올리고당, 참기름, 깨소금을 넣어 양념장을 만든다. 4. 청포묵, 실파, 3의 양념장을 섞어 골고루 무친다.
			파_실파_생것	1.3	0	
			간장, 개량, 양조	0.97	0	
			참기름	0.33	0	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.13	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.13	0	
			올리고당	0.07	0	
		(유아)백김치	김치, 백김치	13	0	1. 애호박, 양파는 채 썬다. 2. 그릇에 1의 재료와 달걀, 밀가루, 소금, 적당량의 물을 넣어 반죽한다. 3. 팬에 식용유를 두르고 2의 반죽을 적당량 덜어 노릇하게 굽는다.
	오후간식	(유아간식)애호박채전 ①⑤⑥	호박_애호박_생것	19.5	0	
			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	(유아죽)참치죽	엿쌀_백미_생것	13	0	1. 백미는 불리고, 양파와 당근은 다지고, 참치통조림은 기름을 뺀다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 양파, 당근을 넣고 볶는다. 3. 2에 적당한량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인 뒤 참치를 넣고 소금으로 간을 한다.
			가다랑어, 유지통조림	6.5	0	
			당근_뿌리_생것	1.95	0	
			양파_생것	1.95	0	
			참기름	1.3	0	
			소금_천일염	0.13	0	
	점심	(유아)백미밥	엿쌀_백미_생것	35.75	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 감자와 양파는 적당한 크기로 썰고 대파는 송송 썬다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 다진마늘과 감자를 달달 볶다가 육수를 붓고 끓인다. 4. 양파를 넣고 국간장과 소금으로 간을 한다. 5. 감자가 익으면 들깨가루와 대파를 넣고 한소끔 끓인다.
		(유아)들깨감자국 ㉔㉕	감자, 대지, 생것	19.5	0	
			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 ㉔㉕㉖	돼지고기_앞다리(앞다리살)_생것	13	0	
			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 ㉔	콩나물_생것	22.75	0	1. 콩나물은 삶아서 찬물에 행귀 물기를 제거하여 적당한 크기로 썬다. 2. 대파는 다진다. 3. 콩나물, 다진대파, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.
			참기름	0.65	0	
			파_대파_생것	0.65	0	
			소금_천일염_가는소금	0.13	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.07	0	
		(유아)백김치	김치, 백김치	13	0	
	오후간식	(유아)참외	참외_씨 제거_생것	65	0	
		(유아)우유100 ㉔	우유	100	0	

18[목]

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
18[목]	오전간식	(유아죽)오트밀우유죽(양송이, 양파) ②	우유	65	0	1. 양송이버섯과 양파는 다진다. 2. 냄비에 양송이버섯, 양파, 오트밀, 우유를 넣고 끓인 뒤 소금으로 간을 한다.
			귀리, 오트밀	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. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 시금치는 끓는 소금물에 데친 후 먹기 좋은 크기로 썰고 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 삶은 시금치를 넣고 끓이다가 다진마늘, 국간장, 소금을 넣어 간을 한다. 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, 깰마늘, 생것	0.33	0	
			간장_재래	0.13	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
			소금_천일염	0.13	0	
		(유아)닭살깨소스무침 ①③⑤⑥⑫	닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	26	0	
			마요네즈, 전란	1.95	0	
			마늘, 깰마늘, 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	
		(유아)연근조림 ⑤⑥	설탕_백설탕	0.13	0	
			연근_생것	22.75	0	
			간장, 개량, 양조	1.3	0	
			올리고당	0.65	0	
			참기름	0.65	0	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.33	0	
			식용유	0.33	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.07	0	
		(유아)백김치	김치, 백김치	13	0	1. 연근은 적당한 크기로 썬다. 2. 냄비에 연근, 다진마늘, 식용유, 진간장, 설탕, 적당한량의 물을 넣고 조리다. 3. 국물이 자작해지면 참기름과 올리고당을 넣고 잠시 더 조리 뒤 깨를 뿌린다. Tip. 연근은 껍질을 벗긴 뒤 물에 담가 갈변을 막아요. Tip. 1-2세의 경우 조리는 시간을 늘려 무르게 제공해 주세요.
	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	(유아죽)치즈죽 ②	멤쌀_백미_생것	13	0	1. 백미는 불리고, 유아치즈는 작게 썬다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 백미를 볶다가 적당량의 물을 부어 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 3. 쌀알이 퍼지면 불을 끄고 유아치즈를 넣어 녹인 뒤 소금으로 간을 한다.
			치즈, 체다	6.5	0	
			참기름	1.3	0	
			소금	0.07	0	
	점심	(유아)백미밥	멤쌀_백미_생것	35.75	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 달걀은 그릇에 풀고, 양파는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘을 넣고 끓인 뒤 달걀물을 푼다. 4. 3에 양파와 대파를 넣고, 소금으로 간을 한다.
		(유아)달걀탕 ①	달걀, 생것	19.5	0	
			양파, 생것	5.2	0	
			파, 대파, 생것	1.95	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			다시마, 말린것	0.33	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0	
			소금, 천일염	0.2	0	
		(유아)쇠고기양파볶음 ⑤⑥⑩	소고기, 한우(1등급), 우둔(우둔살), 생것	26	0	
			양파, 생것	9.75	0	
			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)얼갈이나물 ⑤⑥	설탕, 백설탕	0.13	0	1. 쇠고기는 불고깃감으로 준비한다. 2. 양파와 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 다진마늘, 진간장, 설탕, 올리고당, 참기름, 후추, 청주, 적당량의 물을 섞어 쇠고기를 재운다. 4. 팬에 3의 쇠고기를 볶다가 양파, 대파를 넣고 자작하게 볶는다.
			얼갈이배추_생것	22.75	0	
			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	1. 얼갈이는 데친 뒤 찬물에 행궤 물기를 제거하고 잘게 썬다. 2. 대파는 다진다. 3. 얼갈이, 다진대파, 국간장, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.
		(유아)깍두기 ⑨	김치, 깍두기	13	0	
		(유아)토마토 ⑫	토마토_생것	65	0	
	오후간식	(유아)우유100 ②	우유	100	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
20[토]	오전간식	(유아죽)채소죽(애,당,양)	몹쌀_백미_생것	13	0	1. 백미는 불리고, 애호박, 당근, 양파는 다진다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 애호박, 당근, 양파를 달달 볶다가 적당한량의 물을 부어 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 3. 쌀알이 퍼지면 소금으로 간을 한다.
			호박_애호박_생것	3.25	0	
			당근_뿌리_생것	1.95	0	
			양파_생것	1.95	0	
			참기름	1.3	0	
			소금_천일염	0.13	0	
	점심	(유아일품)유부우동 ㉟㉠	국수_우동_생것	52	0	1. 적당한량의 물에 무, 대파, 멸치, 건다시마로 육수를 낸다. 2. 유부와 썩갠 것은 적당한 크기로 썬다. 3. 우동면은 데친 뒤 찬물에 행군다. 4. 육수에 우동면, 유부, 썩갠 것을 넣고 한소끔 끓인 뒤 국간장으로 간을 한다. *주의. 영아의 경우 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 숟가락으로 떠 먹을 수 있도록 배식해주세요.
			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	몹쌀_백미_생것	16.25	0	1. 백미는 불려서 고슬하게 밥을 짓는다. 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 ㉟㉠㉡	돼지고기_앞다리(앞다리살)_생것	26	0	1. 돼지고기는 얇은 불고깃감으로 준비하고 작게 썬다. 2. 배와 양파는 곱게 간다. 3. 간 배, 간 양파, 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 후추, 청주를 섞어 불고기 양념을 만들고 1의 돼지고기를 재운다. 4. 팬에 3의 돼지고기를 넣고 수분 없이 보슬보슬 볶는다.
			배_신고_생것	5.2	0	
			양파_생것	3.25	0	
			간장, 개량, 양조	1.3	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.65	0	
			참기름	0.65	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
			김치, 백김치	13	0	
	오후간식	(유아)백김치	김치, 백김치	13	0	
		(유아)키위	키위, 생것	65	0	
		(유아)우유100 ㉡	우유	100	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
22[월]	오전간식	(유아죽)양배추된장죽 ⑤⑥	엿쌀_백미_생것	13	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 양배추는 잘게 썰고, 백미는 불린다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 백미를 달달 볶다가 다진마늘과 양배추를 넣고 볶는다. 4. 3에 육수와 된장을 넣고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다.
			양배추_생것	9.75	0	
			된장_재래	1.3	0	
			참기름	1.3	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
	점심	(유아)백미밥	엿쌀_백미_생것	35.75	0	
		(유아)맑은육개장 ⑤⑥⑩	소고기, 한우(1등급), 양지(양지머리), 생것	9.75	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 쇠고기는 핏물을 제거하고 국간장과 후추, 청주로 밑간을 한다. 3. 무는 나박 썰고, 삶은고사리와 숙주는 적당한 길이로 썰고, 대파는 송송 썬다. 4. 냄비에 참기름을 두르고 쇠고기, 무, 다진마늘을 달달 볶다가 육수를 붓고 끓인다. 5. 국물이 우러나면 삶은고사리, 숙주, 대파, 국간장을 넣고 끓인다.
			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	
		(유아)어묵조림 ⑤⑥	다시마, 말린것	0.13	0	1. 어묵, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. 2. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 양파, 당근, 어묵을 넣고 볶는다. 3. 2에 진간장, 올리고당, 약간의 물을 넣어 조린다. 4. 어묵이 부드럽게 익으면 참기름과 깨를 넣어 더 조린다.
			어묵, 튀긴것	19.5	0	
			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. 2. 느타리버섯은 짧게 찢고, 부추는 적당한 길이로 썬다. 3. 끓는 물에 느타리버섯을 넣고 데친 뒤 찬물에 행궈 물기를 꼭 짜는다. 4. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 노란파프리카, 빨간파프리카, 소금, 후추를 넣고 볶는다. 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	
			소금_천일염_가는소금	0.13	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.07	0	
		(유아)백김치	김치, 백김치	13	0	
	오후간식	(유아)오렌지	오렌지_생것	65	0	
		(유아)우유100 ②	우유	100	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
23[화]	오전간식	(유아족)시금치죽	몹쌀_백미_생것	13	0	1. 백미는 불리고, 양파와 당근은 다진다. 2. 시금치는 데친 뒤 찬물에 행구고 잘게 썰다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 양파, 당근을 달달 볶다가 적당한량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때 까지 끓인다. 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	몹쌀_백미_생것	35.75	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 북어채는 가시를 제거하고 씻은 뒤 적당한 길이로 썰다. 3. 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썰다. 4. 냄비에 참기름을 두르고 북어채와 무를 달달 볶다가 육수를 붓고 끓인다. 5. 국물이 우러나면 소금으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다. Tip. 1-2세는 북어채를 믹서기에 갈아서 북어가루로 사용하셔도 돼요.
		(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	몹쌀_백미_생것	16.25	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 새우살은 적당한 크기로 썰고 후추, 청주로 밑간한다. 3. 양파, 당근, 대파는 다진다. 4. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘, 다진대파를 볶다가 새우살을 넣어 볶는다. 5. 새우살이 반 정도 익으면 양파, 당근, 소금을 넣어 볶는다. 6. 밥에 5의 재료와 참기름, 깨를 넣어 골고루 섞는다.
			새우, 꽃새우, 생것	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	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
24[수]	오전간식	(유아족)옥수수죽(통조림X)	멥쌀_백미_생것	13	0	1. 백미는 불리고, 옥수수는 삶아서 옥수수알만 분리한다. 2. 믹서기에 적당한량의 물을 부어 옥수수를 갈고, 양파와 당근은 다진다. 3. 냄비에 1,2를 넣고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인 뒤 소금으로 간을 한다.
			옥수수 찹옥수수 생것	9.75	0	
			당근 뿌리 생것	1.95	0	
			양파 생것	1.95	0	
			소금 천일염	0.13	0	
	점심	(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	35.75	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 옥수를 낸다. 2. 근대는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 옥수에 다진마늘, 된장을 넣어 끓인다. 4. 옥수가 끓으면 근대와 대파를 넣고 한소끔 끓인다.
		(유아)근대국 ⑤⑥	근대_생것	13	0	
			된장, 개량	1.3	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			파 생것	0.65	0	
		(유아)마파두부 ⑤⑥⑩⑪	마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0	1. 돼지고기는 다짐육으로 준비하고 소금과 후추로 밑간을 한다. 2. 두부는 깍둑 썰고 청피망, 양파, 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 냄비에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 돼지고기와 양파를 볶는다. 4. 3에 진간장, 굴소스, 된장, 고추장, 설탕을 넣고 볶다가 적당한량의 물을 부어 끓인다. 5. 4에 두부, 청피망, 대파, 참기름을 넣어 끓인다. 6. 전분물(전분:물 1:1)을 풀어 농도를 맞춘다. Tip. 1-2세는 고추장을 제외하고 조리하세요.
			다시마, 말린것	0.13	0	
			두부	26	0	
			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. 2. 팬에 식용유를 두르고 잔멸치를 넣고 볶다가 1의 양념소스를 넣어 조리고 참기름으로 마무리 한다.
			간장, 개량, 양조	0.65	0	
			올리고당	0.65	0	
			참기름	0.33	0	
			식용유	0.33	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.13	0	
	오후간식	(유아)백김치	김치, 백김치	13	0	
		(유아)바나나	바나나, 생것	65	0	
		(유아)우유100 ②	우유	100	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
25[목]	오전간식	(유아죽)누룽지죽	멥쌀_백미_생것	13	0	1. 백미는 불린 뒤 밥을 짓는다. 2. 팬에 1의 밥을 얇게 눌러 누룽지를 만든다. 3. 냄비에 적당한량의 물을 붓고 2의 누룽지를 넣어 푹 끓인다.
	점심	(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	35.75	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 콩나물은 반으로 썰고, 무는 채 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘, 콩나물, 무를 넣고 끓인다. 4. 소금으로 간을 한 뒤 대파를 넣고 한소끔 끓인다.
		(유아)콩나물국 ㉔	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 ㉔㉕㉖	소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것	26	0	1. 쇠고기는 샤브샤브용으로 준비하여 다진마늘, 진간장, 참기름, 청주, 후추로 밑간을 한다. 2. 알배추는 적당한 크기로 썰고, 양파와 대파는 짧게 채 썬다. 3. 냄비에 알배추를 깔고 1의 쇠고기, 양파, 대파를 얹는다. 그 위에 다시 알배추, 1의 쇠고기, 양파, 대파를 얹고 소량의 물을 넣은 뒤 중약불에서 찜다. Tip. 찜 때 수분이 부족할 경우 소량의 물을 추가해주세요.
			배추_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	
			오이, 다다기, 생것	22.75	0	1. 오이는 모양대로 얇게 썰어 소금에 살짝 절인 뒤 물기를 제거한다. 2. 팬에 참기름을 두르고 다진마늘을 볶다가 1의 오이를 달달 볶는다. 3. 오이를 물기없이 볶은 뒤 깨를 뿌려낸다.
		(유아)오이나물	참기름	0.97	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0	
			소금_천일염	0.13	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.13	0	
		(유아)깍두기 ㉔	김치, 깍두기	13	0	
	오후간식	(유아간식)찐고구마	고구마_절질(호박) 고구마_생것	52	0	1. 고구마를 채반에 찐 후 적당한 크기로 썬다. *주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
		(유아)우유100 ㉔	우유	100	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
26[금]	오전간식	(유아족)완두콩죽	엿쌀_백미_생것	6.5	0	1. 백미와 찹쌀, 완두콩은 충분히 불린다. 2. 블렌더에 소량의 물과 불린 완두콩을 넣고 간다. 3. 냄비에 백미, 찹쌀, 적당량의 물을 넣고 끓인다. 4. 3에 2의 완두콩을 넣고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인 뒤 소금으로 간을 한다.
			찹쌀_백미_생것	6.5	0	
			완두_생것	3.9	0	
			소금_천일염	0.13	0	
	점심	(유아)백미밥	엿쌀_백미_생것	35.75	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 건미역은 충분히 불려서 여러 번 문질러 씻은 뒤 적당한 크기로 썬다. 3. 전복은 깨끗이 씻은 뒤 불순물을 제거하고 작게 썬다. 4. 냄비에 참기름을 두르고 불린 미역, 전복, 국간장을 넣고 달달 볶는다. 5. 4에 육수를 붓고 푹 끓인다.
		(유아)전복미역국 ⑤⑥⑩	전복_말전복_생것	9.75	0	
			간장_재래	1.3	0	
			참기름	1.3	0	
			멸치_대멸치_삶아서 말린것	0.65	0	
			미역_말린것	0.65	0	
			다시마_말린것	0.13	0	
		(유아)메추리알카레조림 ①②③⑥⑫⑯⑰	메추리알_생것	32.5	0	
			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. 2. 팬에 식용유를 두르고 감자, 당근, 소금을 넣고 감자가 다 익을 때까지 볶는다. 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	(유아)복숭아 ⑪	복숭아_백도_생것	65	0	
		(유아)우유100 ②	우유	100	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
27[토]	오전간식	(유아죽)뿌리채소죽 ⑤⑥	엿쌀_백미_생것	13	0	1. 백미는 불리고 연근, 당근, 양파는 다진다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 연근, 당근, 양파, 소금을 넣고 달달 볶다가 적당한량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 3. 쌀알이 퍼지면 국간장으로 간을 한다. Tip. 연근은 껍질을 벗긴 뒤 물에 담가 갈변을 막아요.
			연근_생것	5.2	0	
			당근_뿌리_생것	1.95	0	
			양파_생것	1.95	0	
			참기름	1.3	0	
			간장_재래	0.2	0	
			소금	0.07	0	
	점심	(유아)백미밥	엿쌀_백미_생것	35.75	0	
		(유아)쇠고기된장국 ⑤⑥⑩	소고기, 한우(1등급), 양지(양지머리), 생것	6.5	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 무, 애호박, 양파는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 쇠고기를 넣고 볶다가 육수를 부어 끓인다. 4. 3에 된장을 풀고 무와 다진마늘을 넣고 끓인다. 5. 무가 반 이상 익으면 애호박, 양파, 대파를 넣고 끓인다.
			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 ⑤⑥⑩⑪	돼지고기, 앞다리(앞다리살), 생것	26	0	1. 돼지고기는 불고깃감으로 준비한다. 2. 진간장, 멸치액젓, 굴소스, 설탕, 후추를 넣어 소스를 만든 뒤 돼지고기에 약간 넣고 밑간을 한다. 3. 깻잎과 양파는 적당한 크기로 썬다. 4. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 2의 돼지고기를 넣어 볶는다. 5. 돼지고기에 수분이 없어지면 양파와 깻잎을 넣고 볶는다. 6. 5에 남은 2의 소스를 넣고 센 불에서 재빨리 볶는다.
			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. 2. 참외에 소금을 약간 뿌려 절이고, 대파는 다진다. 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)곱게간견과요거트 ②④	요구르트, 호상, 플레인	58.5	0	1. 아몬드와 호두는 마른 팬에 볶은 뒤 믹서기에 곱게 간다. 2. 호상발효유에 1의 곱게 간 견과를 섞는다. *주의. 영유아는 저작 및 삼킴이 어려우므로 반드시 견과를 곱게 갈아서 가루 형태로 제공해주세요.
			아몬드, 볶은것	3.9	0	
			호두_볶은것	3.9	0	

29[월]

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
29[월]	오전간식	(유아죽)새우죽 ㉑	몹쌀_백미_생것	13	0	1. 백미는 불리고 새우살, 양파, 당근, 대파는 다진다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 새우살, 양파, 당근을 넣고 달달 볶다가 적당한량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 3. 쌀알이 퍼지면 소금으로 간을 하고, 다진대파를 넣어 한소끔 끓인다.
			새우, 시바새우, 생것	6.5	0	
			당근_뿌리_생것	1.95	0	
			양파_생것	1.95	0	
			참기름	1.3	0	
			파, 생것	1.3	0	
			소금	0.13	0	
	점심	(유아)백미밥	몹쌀_백미_생것	35.75	0	
		(유아)무채국 ㉓㉔	무, 조선무, 생것	16.25	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 무는 짧게 채 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 무와 다진마늘을 넣고 달달 볶다가 육수를 붓고 끓인다. 4. 국간장과 소금으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
			파, 생것	1.3	0	
			간장_재래	0.65	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			참기름	0.65	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
			소금_천일염	0.07	0	
		(유아)닭살불고기 ㉕㉖㉗	닭고기, 넓적다리(껍질 제거), 생것	26	0	1. 닭고기, 양파, 대파는 적당한 크기로 썬다. 2. 다진마늘, 진간장, 참기름, 올리고당, 후추, 청주, 적당한량의 물을 섞어 닭고기를 재운다. 3. 팬에 식용유를 두르고 2의 닭고기를 볶은 뒤 양파와 대파를 넣어 재빨리 볶는다.
			양파_생것	3.25	0	
			간장, 개량, 양조	1.3	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.65	0	
			참기름	0.65	0	
			식용유	0.65	0	
			파_대파_생것	0.65	0	
		(유아)건파래볶음 ㉘	올리고당	0.33	0	1. 건파래는 잘게 찢고 이물질을 제거한다. 2. 실파는 송송 썬다. 3. 팬에 식용유를 두르고 약불에서 건파래를 달달 볶는다. 4. 3에 실파, 설탕, 소금, 깨를 넣어 골고루 볶아준 뒤 참기름으로 마무리한다. Tip. 팬에 건파래와 식용유를 넣고 주물러서 전체적으로 식용유를 고루 묻혀준 뒤 약불에 볶으면 더 좋아요. Tip. 실파 대신에 쪽파를 사용하거나 대파를 얇게 썰어 사용해도 돼요.
			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	
			참깨_흰깨_볶은것	0.13	0	
		(유아)백김치	김치, 백김치	13	0	
	오후간식	(유아)수박	수박, 적육질, 생것	65	0	
		(유아)우유100 ㉚	우유	100	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
30[화]	오전간식	(유아죽)당근참쌀죽	몹쌀_백미_생것	6.5	0	1. 백미와 참쌀은 불리고, 당근과 양파는 다진다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 참쌀, 당근, 양파를 볶다가 적당한량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때 까지 끓인다. 3. 쌀알이 퍼지면 소금으로 간을 한다.
			참쌀_백미_생것	6.5	0	
			당근_뿌리_생것	5.2	0	
			양파_생것	1.95	0	
			참기름	1.3	0	
			소금_천일염	0.13	0	
	점심	(유아)백미밥	몹쌀_백미_생것	35.75	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 양파는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘을 넣고 끓이다가 양파, 대파, 순두부 순서로 넣고 끓인다. 4. 소금으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
		(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	
						Tip. 타르타르소스는 달걀을 제외하고 간단하게 만들어도 좋아요.
		(유아)애호박나물(소금)	호박_애호박_생것	22.75	0	1. 애호박은 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 2. 냄비에 들기름을 두르고 애호박을 볶다가 다진마늘, 소금, 적당한량의 물을 넣고 자작하게 익힌다. 3. 애호박이 부드러워지면 대파를 넣고 잠시 더 익힌 뒤 깨를 뿌린다.
			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. *주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
		(유아)우유100 ②	우유	100	0	