

[2026년6월 시간연장형]

6월 조리법

3-5세 시간연장형 식단



급식인원(명)	
3-5세	교사

* 식수를 입력하면 제공량(g)이 자동 계산됩니다. (폐기량 미포함)

* 조리법에 표시된 식품 알레르기 유발물질 번호는 식생활안전관리원에서 제공하는 식재료 데이터베이스 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]	저녁	닭고기리조또 ②⑤⑮	우유	50	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 닭고기는 작게 깍둑 썰어 소금과 후추로 밑간을 한다. 3. 당근, 양파는 작게 썬다. 4. 팬에 식용유를 약간 두르고 2의 닭고기를 볶아낸다. 5. 팬에 식용유를 두르고 당근, 양파, 소금, 후추를 넣고 볶는다. 6. 5에 밥을 넣고 볶다가 4의 닭고기, 우유, 적당량의 물을 넣고 약불에서 익힌다. 7. 6에 유아치즈를 넣고 섞는다.
			맵쌀_백미_생것	40	0	
			닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	20	0	
			양파_생것	7	0	
			당근_뿌리_생것	5	0	
			치즈	5	0	
			식용유	1	0	
		오이피클	소금_천일염	0.5	0	1. 오이와 레몬은 적당한 크기로 썬다. 2. 냄비에 적당량의 물, 식초, 설탕, 소금, 월계수잎, 통후추를 넣고 끓여 피클물을 만든다. 3. 오이, 2의 피클물, 레몬을 용기에 넣고 숙성시킨다.
			오이, 다다기, 생것	20	0	
			레몬_생것	3	0	
			식초, 양조	1	0	
			설탕_백설탕	0.5	0	
			소금_천일염	0.2	0	
			월계수 잎_말린것	0.1	0	
02[화]	저녁	마파두부덮밥 ⑤⑥⑩⑮	통후추	0.1	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 두부는 깍둑 썰고, 돼지고기는 소금과 후추로 밑간을 한다. 3. 청피망, 양파, 대파는 적당한 크기로 썬다. 4. 냄비에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 돼지고기와 양파를 볶는다. 5. 4에 진간장, 굴소스, 두반장, 설탕을 넣고 볶다가 적당량의 물을 부어 끓인다. 6. 5에 두부, 청피망, 대파, 참기름을 넣어 끓인다. 7. 전분물(전분:물 1:1)을 풀어 농도를 맞춘다. 8. 백미밥 위에 마파두부를 덮어 낸다. Tip. 1-2세는 두반장을 제외하고 조리하세요.
			맵쌀_백미_생것	40	0	
			두부	32	0	
			돼지고기, 목심, 생것	8	0	
			양파_생것	4	0	
			피망, 초록색, 생것	4	0	
			파_대파_생것	1.6	0	
			간장, 개량, 양조	0.8	0	
			굴 소스	0.8	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	0	
			식용유	0.8	0	
			전분, 옥수수, 가루	0.5	0	
			참기름	0.4	0	
			설탕_황설탕	0.2	0	
			소금	0.2	0	
		가짓국 ⑤⑥	가지_생것	30	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 무와 가지는 비슷한 크기로 채 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 냄비에 들기름을 넣고 채 썬 무를 볶다가 가지, 국간장, 다진 마늘을 넣고 다시 볶는다. 4. 3의 냄비에 육수, 대파를 넣고 소금으로 간하여 끓인다.
			무, 조선무, 생것	20	0	
			파_대파_생것	5	0	
			간장_재래	2	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	0	
			다시마, 말린것	1	0	
			들기름	1	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	0	
			소금	0.3	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
04[목]	저녁	김가루주먹밥	멥쌀_백미_생것	40	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 김은 마른 팬에 구운 뒤 봉지에 넣어 잘게 부순다. 3. 밥에 소금, 참기름, 깨를 넣어 골고루 버무린 뒤 주먹밥을 만들고 2의 김가루에 굴려 묻힌다.
			김, 참김, 말린것	5	0	
			참기름	3	0	
			소금_천일염	0.3	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.2	0	
		미니우동 ㉔㉕	국수_우동_생것	20	0	1. 적당량의 물에 무, 대파, 멸치, 건다시마로 육수를 낸다. 2. 썩갠은 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 우동면은 끓는 물에 삶는다. 4. 1의 육수에 우동면, 썩갠, 대파를 넣고 한소끔 끓인 뒤 국간장으로 간을 한다. *주의. 영아의 경우 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 숟가락으로 떠 먹을 수 있도록 배식해 주세요.
			무, 조선무, 생것	1.5	0	
			파_대파_생것	1	0	
			간장_재래	0.7	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.5	0	
			썩갠_생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.1	0	
			달걀, 생것	60	0	
05[금]	저녁	시금치프리타타 ㉑㉒㉓㉔	우유	25	0	1. 시금치, 당근, 버섯, 양파를 잘게 썰고 방울토마토는 4등분한다. 2. 달걀에 우유를 넣고 후추와 소금을 한꼬집 넣는다. 3. 팬에 오일을 두르고 채소를 볶아줍니다.(당근, 양파를 먼저 볶고 시금치가 숨이 죽으면 버섯을 넣고 볶는다.) 4. 움푹한 팬에 식용유를 두르고 약불일 때 준비한 달걀물을 위에 붓고, 토마토를 올린다. 5. 뚜껑을 닫고 약불로 20분 정도 익히다가 밀면이 약간 노릇해지고 위가 익으면 불을 끈다.
			시금치_생것	20	0	
			토마토_방울토마토_생것	20	0	
			양파_생것	7.5	0	
			당근_뿌리_생것	5	0	
			양송이버섯_생것	5	0	
			식용유	3	0	
			소금	0.2	0	
		우유100 ㉕	우유	100	0	
08[월]	저녁	두부국수 ㉔㉕	국수_소면_말린것	50	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 소면은 삶아서 찬물에 여러 번 행군 뒤 건진다. 3. 애호박, 양파, 당근은 짧게 채 썬다. 4. 대파는 다져서 국간장, 참기름, 깨와 섞어 양념장을 만든다. 5. 육수에 3의 재료를 넣고 끓이다가 숟가락으로 연두부를 떠서 넣는다. 6. 그릇에 소면을 담고 5를 부은 뒤 양념장과 곁들인다. Tip. 영아의 경우 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 숟가락으로 떠 먹을 수 있도록 배식해주세요.
			두부, 연두부	35	0	
			호박_애호박_생것	10	0	
			양파_생것	5	0	
			당근_뿌리_생것	3	0	
			간장_재래	2	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			참기름	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			깨소금_가루_볶은것	0.2	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
		깍두기 ㉕	김치, 깍두기	20	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
09[화]	저녁	쇠고기미역주먹밥 ⑤⑥⑩	맵쌀_백미_생것	40	0	1. 백미와 건미역은 충분히 불린다. 2. 불린 미역을 여러 번 문질러 씻은 뒤 잘게 썬다. 3. 백미, 미역, 청주, 소금을 넣고 고슬하게 미역밥을 짓는다. 4. 쇠고기는 진간장, 설탕, 참기름, 후추로 밑간을 하고 팬에 볶는다. 5. 3의 밥에 4의 쇠고기, 참기름, 깨를 골고루 섞어 주먹밥을 만든다. Tip. 미역밥 대신 미역을 따로 끓여 부드럽게 한 뒤 밥과 섞어도 돼요.
			소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것	20	0	
			참기름	2	0	
			간장, 개량, 양조	1.5	0	
			미역, 말린것	1	0	
			소금_천일염	0.5	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.2	0	
			설탕_백설탕	0.1	0	
		배추된장국 ⑤⑥	배추_생것	15	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 배추와 무는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 무, 다진마늘, 된장을 넣고 끓인다. 4. 3에 배추를 넣고 부드러워지면 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
			무, 조선무, 생것	5	0	
			된장_재래	2	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			파 대파 생것	1	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
10[수]	저녁	참치오이볶음밥 ⑤	맵쌀_백미_생것	50	0	1. 밥을 고슬고슬하게 짓는다. 2. 오이는 적당한 크기로 썬다. 3. 식용유를 두른 팬에 밥과 오이, 소금, 참치를 넣고 볶는다.
			가다랑어, 유지통조림	20	0	
			오이, 다다기, 생것	15	0	
			식용유	2	0	
			소금	0.1	0	
		달걀찜국 ①⑤⑥	달걀, 생것	20	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 달걀은 그릇에 풀고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘을 넣고 끓인 뒤 달걀물을 푼다. 4. 3에 대파를 넣고, 국간장으로 간을 한다.
			파 대파 생것	3	0	
			간장_재래	1	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
11[목]	저녁	돼지고기카레밥 ⑤⑥⑩	맵쌀_백미_생것	40	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 돼지고기, 감자, 당근, 양파, 브로콜리는 적당한 크기로 썬다. 3. 냄비에 식용유를 두르고, 돼지고기, 감자, 당근, 양파, 소금을 넣고 볶다가 적당한량의 물을 부어 끓인다. 4. 3에 카레가루를 넣어 약불에서 저어가며 끓인다. 5. 채소가 익고 농도가 적당해지면 밥 위에 카레소스를 얹어낸다. 7. 밥 위에 6의 카레소스를 얹어낸다.
			돼지고기_등심_생것	20	0	
			감자, 대지, 생것	5	0	
			당근_뿌리_생것	5	0	
			양파_생것	5	0	
			카레, 가루	5	0	
			식용유	2	0	
			소금_천일염_소금꽃	0.2	0	
		숙죽국	숙주나물_생것	20	0	1. 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. 2. 대파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. 3. 1에 숙주와 2를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			파 대파 생것	3	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.5	0	
			소금	0.5	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
12[금]	저녁	오므라이스 ①⑤⑫	멤쌀_백미_생것	40	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 달걀은 그릇에 풀고 지단을 부친다. 3. 감자, 당근, 양파는 다진다. 4. 팬에 식용유를 두르고 감자, 당근, 양파를 볶다가 밥을 넣어 볶는다. 5. 4에 소금, 케첩을 넣고 볶는다. 6. 5에 달걀지단을 얹는다. Tip. 제공인원이 적다면 달걀지단에 볶음밥을 감싸서 제공하면 좋아요.
			달걀, 생것	20	0	
			감자, 대지, 생것	5	0	
			당근_뿌리_생것	5	0	
			양파_생것	5	0	
			식용유	5	0	
			소금_천일염	0.2	0	
			토마토_케첩	0.2	0	
		감자국 ⑤⑥	감자, 대지, 생것	20	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 감자와 양파는 적당한 크기로 썰고 대파는 송송 썬다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 감자와 다진마늘을 달달 볶다가 육수를 붓고 끓인다. 4. 양파와 대파를 넣고 끓인 뒤 국간장과 소금으로 간을 한다.
			양파_생것	5	0	
			간장_재래	1	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			참기름	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
15[월]	저녁	옥수수크림스파게티 ②⑤⑥	소금_천일염	0.2	0	1. 양파와 피망은 적당한 크기로 썰고 옥수수통조림은 체에 밭쳐 물기를 제거한다. 2. 스파게티면은 소금을 넣은 물에 넣어 삶는다. 3. 식용유를 두른 팬에 양파와 피망을 넣고 볶는다. 4. 채소가 어느 정도 익으면 옥수수와 우유를 넣고 끓인다. 5. 삶은 스파게티면을 넣고 섞은 후 소금으로 간을 한다. 6. 치즈를 넣어 걸썩해지도록 농도를 맞춘다.
			우유	55	0	
			파스타_스파게티_말린것	45	0	
			옥수수, 통조림, 가당	10	0	
			양파_생것	5	0	
			치즈	5	0	
			피망, 초록색, 생것	5	0	
			식용유	2	0	
			소금	0.1	0	
		무피클	무, 조선무, 생것	25	0	1. 무는 적당한 크기로 나박썰기 한다. 2. 볼에 식초, 설탕, 물을 동량으로(1:1:1) 담아 섞는다. 3. 1에 2를 부어 절인다. 4. 3에서 무를 건져 흐르는 물에 한번 씻은 후 물기를 짜낸다.
			설탕_백설탕	1	0	
			식초, 사과식초	1	0	
16[화]	저녁	고구마영양밥 ⑤⑥	고구마_분질(밤)_고구마_생것	20	0	1. 멤쌀과 찹쌀은 물에 불린 후 체에 밭쳐 물기를 뺀다. 2. 고구마는 손질하여 적당한 크기로 썬다. 3. 표고버섯, 밤, 당근은 적당한 크기로 깍둑썰기한다. 4. 냄비에 1, 2, 3을 담고 물을 부어 밥을 지은 후 간장과 함께 제공한다.
			멤쌀_발아현미_현미_생것	20	0	
			찹쌀, 백미, 생것	20	0	
			당근_뿌리_생것	5	0	
			밤_생것	5	0	
			표고버섯, 참나무재배, 생것	5	0	
			간장_재래	3	0	
		김치찌개 ⑤⑥⑨	김치, 배추 김치	25	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 두부와 양파는 적당한 크기로 썰고, 배추김치는 양념을 덜어낸 뒤 작게 썬다. 3. 냄비에 다진마늘, 배추김치, 양파를 넣고 볶다가 육수를 부어 푹 끓인다. 4. 국간장으로 간을 하고, 두부를 넣어 끓인다.
			두부	15	0	
			양파_생것	5	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	1	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			간장_재래	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
17[수]	저녁	돼지고기브로콜리주먹밥 ⑤⑥⑩	멤쌀_백미_생것	50	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 돼지고기는 다진마늘, 진간장, 설탕, 참기름, 후추, 청주로 밀간한 뒤 팬에 볶아낸다. 3. 브로콜리는 다져서 식용유를 약간 두른 팬에 볶아낸다. 4. 그릇에 밥, 2의 돼지고기, 3의 브로콜리, 진간장, 참기름, 깨를 넣어 버무린 뒤 적당한 크기로 주먹밥을 만든다.
			돼지고기_앞다리(앞다리살)_생것	15	0	
			브로콜리_생것	10	0	
			간장, 개량, 양조	3	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	0	
			참기름	1	0	
			식용유	1	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
		콩나물국 ⑤	후추, 검은후추, 가루	0.2	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.
			콩나물_생것	10	0	
			무, 조선무, 생것	8	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
			소금_천일염	0.2	0	
18[목]	저녁	닭고기쌀국수 ⑤	멤쌀_가공(면류), 쌀국수, 건면	50	0	1. 적당한량의 물에 닭고기, 통마늘, 양파, 대파, 통후추를 넣어 끓인다. 2. 쌀국수는 물에 담가 불린다. 3. 닭고기는 건져내서 잘게 찢고, 닭육수는 걸러둔다. 4. 양파는 얇게 채 썰고, 쪽파는 송송 썬다. 5. 쌀국수를 삶아 헹구고 물기를 제거한 뒤 그릇에 담는다. 6. 닭육수에 양파, 쪽파, 찢은 닭고기를 넣고 한소끔 끓인 뒤 소금과 멸치액젓으로 간을 한다. 7. 5에 6을 붓는다.
			닭고기, 다리, 생것	30	0	
			양파_생것	6	0	
			파_쪽파_생것	3	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	0	
			파_대파_생것	2	0	
			멸치젓, 액젓, 염절임	0.5	0	
			소금_천일염	0.2	0	
			통후추	0.1	0	
19[금]	저녁	쇠고기뎡밥 ⑤⑥⑩	멤쌀_백미_생것	40	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 쇠고기와 당근, 양파, 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 쇠고기는 다진마늘, 진간장, 올리고당, 설탕, 참기름, 청주, 후추를 넣어 재운다. 4. 팬에 3의 쇠고기를 볶다가 적당한량의 물을 넣고 자작하게 볶는다. 5. 4에 당근, 양파, 대파를 넣어 볶다가 전분물(전분:물 1:1)을 넣어 농도를 맞춘다. 6. 그릇에 밥을 담고 5를 얹어낸다.
			소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것	20	0	
			당근_뿌리_생것	5	0	
			양파_생것	5	0	
			파_대파_생것	3	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			올리고당	2	0	
			참기름	2	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	0	
			전분, 옥수수, 가루	0.5	0	
		얼갈이된장국 ⑤⑥	설탕_백설탕	0.2	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 얼갈이와 무는 적당한 크기로 썰고 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 무, 다진마늘, 된장을 넣고 끓인다. 4. 3에 얼갈이를 넣고 부드러워지면 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
			얼갈이배추_생것	15	0	
			무, 조선무, 생것	8	0	
			된장_재래	2	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
22[월]	저녁	쇠고기부추주먹밥 ⑤⑥⑫	멥쌀_백미_생것	40	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 쇠고기는 진간장, 설탕, 참기름, 후추로 밑간한 뒤 팬에 볶아낸다. 3. 양파, 당근은 다지고, 부추는 송송 썰어 식용유를 두른 팬에 볶아낸다. 4. 그릇에 밥, 2의 쇠고기, 3의 채소, 참기름, 깨를 넣어 버무린 뒤 적당한 크기로 주먹밥을 만든다.
			소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것	20	0	
			당근_뿌리_생것	5	0	
			부추_재래종_생것	5	0	
			양파_생것	5	0	
			간장, 개량, 양조	3	0	
			참기름	1	0	
			식용유	1	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.2	0	
		들깨버섯국 ⑤⑥	느타리버섯, 생것	8	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 느타리버섯은 잘게 찢고, 팽이버섯은 적당한 크기로 찢다. 3. 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다. 4. 육수에 다진마늘과 무를 넣고 끓이다가 2의 버섯을 넣는다. 5. 국간장으로 간을 하고 대파, 들깨가루를 넣고 한소끔 끓인다.
			무, 조선무, 생것	8	0	
			팽이버섯, 생것	5	0	
			들깨, 말린것	2	0	
			파_대파_생것	2	0	
			간장, 재래	1	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
23[화]	저녁	꼬마김밥 ①⑤⑬	멥쌀_백미_생것	40	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 단무지는 가는 스틱으로 썬다. 3. 당근은 가는 스틱으로 썰어 식용유를 두른 팬에 볶아낸다. 4. 달걀은 지단을 만들어 채 썬다. 5. 시금치는 데쳐서 행군 뒤 물기를 제거한 후 참기름과 소금을 넣고 무친다. 6. 밥에 소금, 참기름, 깨를 넣어 버무린다. 7. 김밥김에 밥을 깔고 단무지, 당근, 달걀, 시금치를 넣고 만 뒤 적당한 크기로 썬다.
			단무지, 염절임	20	0	
			달걀, 생것	20	0	
			당근_뿌리_생것	20	0	
			시금치_생것	20	0	
			참기름	3	0	
			김, 김밥용김, 말린것	2	0	
			소금_천일염	0.5	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.5	0	
			식용유	0.5	0	
		무챗국 ⑤⑥	무, 조선무, 생것	25	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 무는 짧게 채 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 무와 다진마늘을 넣고 달달 볶다가 육수를 붓고 끓인다. 4. 국간장과 소금으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
			파_대파_생것	2	0	
			간장_재래	1	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			참기름	1	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
			소금_천일염	0.1	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
24[수]	저녁	쇠고기콩나물밥/양념장 ⑤⑥⑬	맵쌀_백미_생것	40	0	1. 백미는 불리고 콩나물은 다듬어 씻은 후 물기를 뺀다. 2. 쇠고기는 적당한 채 썬 뒤 진간장, 참기름, 후추로 밑간을 한다. 3. 대파는 다진다. 4. 백미에 콩나물과 2의 쇠고기를 얹고 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. 5. 다진대파, 진간장, 참기름, 깨소금을 섞어 양념장을 만든다. 6. 쇠고기콩나물밥에 5의 양념장을 곁들인다.
			소고기, 한우(1등급), 양지(양지머리), 생것	15	0	
			콩나물_생것	15	0	
			간장, 개량, 양조	3	0	
			파_대파_생것	3	0	
			참기름	2	0	
			깨소금_가루_볶은것	0.2	0	
		두부탕국 ⑤⑥	두부	20	0	Tip. 콩나물밥을 할 때는 평소보다 물 양을 줄이세요. 1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 두부는 각둑 썰고, 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 무를 볶다가 다진마늘, 국간장, 육수를 넣고 끓인다. 4. 무가 익으면 두부, 대파, 소금을 넣고 한소끔 끓인다.
			무, 조선무, 생것	10	0	
			간장_재래	1	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	1	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			참기름	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
			소금_천일염	0.2	0	
25[목]	저녁	감자샐러드샌드위치 ①②⑤⑥	빵, 우유 식빵	40	0	1. 감자와 달걀은 삶아서 으깬다. 2. 양파, 당근은 다진 뒤 식용유를 두른 팬에 소금과 후추를 넣어 볶는다. 3. 그릇에 1의 감자와 달걀, 2의 채소, 마요네즈, 머스타드소스, 설탕을 넣어 골고루 버무린다. 4. 달걀 팬에 식빵을 토스트한 뒤 3을 올려 샌드위치를 만든다. 5. 적당한 크기로 썰어 제공한다.
			감자, 대지, 생것	25	0	
			달걀, 유정란, 생것	15	0	
			당근_뿌리_생것	5	0	
			마요네즈, 전란	5	0	
			양파_생것	5	0	
			머스타드소스	2	0	
			설탕_백설탕	1	0	
			식용유	1	0	
			소금_천일염	0.1	0	
		우유100 ②	우유	100	0	*주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요. 1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 당근, 양파는 다져서 식용유를 두른 팬에 볶아낸다. 3. 식초, 설탕, 소금, 소량의 물을 섞어 단춧물을 만든다. 4. 밥에 2의 채소, 단춧물, 검은깨를 넣어 골고루 섞은 뒤 유부에 넣어 채운다.
26[금]	저녁	유부초밥 ⑤	맵쌀_백미_생것	40	0	
			두부, 유부	10	0	
			양파_생것	5	0	
			당근_뿌리_생것	3	0	
			설탕_백설탕	1	0	
			식초, 양조	1	0	
			식용유	1	0	
			소금	0.5	0	
		김치국 ⑤⑥⑨	참깨_검정깨_볶은것	0.2	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 배추김치는 양념을 덜어내고 적당한 크기로 썬다. 3. 두부는 각둑 썰고, 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다. 4. 육수에 배추김치와 무를 넣고 끓인다. 5. 김치가 부드러워지면 두부와 대파를 넣고 국간장으로 간을 한다.
			김치, 배추 김치	20	0	
			두부	15	0	
			무, 조선무, 생것	8	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			간장_재래	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
29[월]		채소밥전 ①⑤⑥	멥쌀_백미_생것	40	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 달걀은 그릇에 풀고, 당근과 양파는 다진다. 3. 식용유를 두른 팬에 당근과 양파를 볶아낸다. 4. 밥에 3의 채소, 진간장, 참기름, 깨를 넣어 골고루 버무린 뒤 동글납작하게 빚는다. 5. 4에 달걀물을 입혀 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			달걀, 생것	25	0	
			당근_뿌리_생것	5	0	
			양파_생것	5	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			참기름	1	0	
			식용유	1	0	
		우동국물 ⑤⑥	참깨_흰깨_볶은것	0.3	0	1. 냄비에 물, 멸치, 건다시마, 무를 넣고 육수를 끓인다. 2. 육수가 완성되면 멸치, 건다시마, 무를 건져내고 간장, 다진마늘을 넣어 간을 한다. 3. 마지막으로 김가루를 얹어 마무리한다.
			무, 조선무, 생것	5	0	
			간장, 개량, 산분해	1	0	
			다시마, 말린것	1	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.5	0	
			김, 참김, 구운것	0.3	0	
30[화]	저녁	순두부달걀덮밥 ①⑤⑥⑩	멥쌀_백미_생것	40	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 당근과 양파는 다지고, 대파는 송송 썬다. 3. 식용유를 두른 팬에 대파를 볶다가 당근, 양파를 넣어 볶는다. 4. 그릇에 달걀을 풀고 3에 넣은 뒤 가장자리가 익어가면 부드럽게 저어준다. 5. 4에 순두부, 진간장, 굴소스, 후추를 넣고 순두부를 부수며 촉촉하게 익힌다. 6. 그릇에 밥을 담고 5를 얹어낸다.
			두부, 순두부	25	0	
			달걀, 생것	15	0	
			양파, 수입산, 생것	5	0	
			당근_뿌리_생것	3	0	
			식용유	2	0	
			간장, 개량, 양조	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			굴 소스	0.5	0	
		애호박국 ⑤⑥	호박_애호박_생것	15	0	1. 멸치와 다시마로 육수를 낸다. 2. 애호박, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰고 대파는 어슷하게 썬다. 3. 1에 애호박, 양파, 당근을 넣고 끓인다. 4. 대파, 다진 마늘을 넣고 국간장으로 간을 한 후 한소끔 끓여 완성한다.
			양파_생것	10	0	
			당근_뿌리_생것	5	0	
			간장_재래	1.5	0	
			멸치 육수	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			다시마, 말린것	0.5	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.5	0	