

급식인원(명)

0세 초기

※

식수를 입력하면 제공량(g)이 자동 계산됩니다. (폐기량 미포함)

* 조리법에 표시된 식품 알레르기 유발물질 번호는 식생활안전관리원에서 제공하는 식재료 데이터를 기반으로 표시된 것으로, 식단표에 표시된 내용과 상이할 수 있습니다.
알레르기 유발물질 번호는 식단표를 기준으로 확인하시되, 기관에서 사용하는 식재료에 따라 달라질 수 있으므로 반드시 확인 후 수정하여 사용하시기 바랍니다.

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
01[월]	점심	사과미음	멤쌀_백미_생것	7	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 사과를 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			사과, 부사(후지), 생것	5	0	
02[화]	점심	사과미음	멤쌀_백미_생것	7	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 사과는 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			사과, 부사(후지), 생것	5	0	
04[목]	점심	애호박미음	멤쌀_백미_생것	7	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 애호박은 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			호박_애호박_생것	5	0	
05[금]	점심	애호박미음	멤쌀_백미_생것	7	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 애호박은 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			호박_애호박_생것	5	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
08[월]	점심	브로콜리미음	맵쌀_백미_생것	7	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 브로콜리는 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			브로콜리_생것	5	0	
09[화]	점심	브로콜리미음	맵쌀_백미_생것	7	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 브로콜리는 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			브로콜리_생것	5	0	
10[수]	점심	브로콜리미음	맵쌀_백미_생것	7	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 브로콜리는 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			브로콜리_생것	5	0	
11[목]	점심	당근미음	맵쌀_백미_생것	7	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 당근은 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			당근_뿌리_생것	5	0	
12[금]	점심	당근미음	맵쌀_백미_생것	7	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 당근은 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			당근_뿌리_생것	5	0	
13[토]	점심	당근미음	맵쌀_백미_생것	7	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 당근은 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			당근_뿌리_생것	5	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
15[월]	점심	감자미음	멥쌀_백미_생것	7	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 감자는 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			감자, 대지, 생것	5	0	
16[화]	점심	감자미음	멥쌀_백미_생것	7	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 감자는 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			감자, 대지, 생것	5	0	
17[수]	점심	감자미음	멥쌀_백미_생것	7	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 감자는 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			감자, 대지, 생것	5	0	
18[목]	점심	배추미음	멥쌀_백미_생것	7	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 배추는 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			배추_생것	5	0	
19[금]	점심	배추미음	멥쌀_백미_생것	7	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 배추는 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			배추_생것	5	0	
20[토]	점심	배추미음	멥쌀_백미_생것	7	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 배추는 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			배추_생것	5	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
22[월]	점심	바나나미음	맵쌀_백미_생것	7	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 바나나는 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			바나나, 생것	5	0	
23[화]	점심	바나나미음	맵쌀_백미_생것	7	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 바나나는 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			바나나, 생것	5	0	
24[수]	점심	바나나미음	맵쌀_백미_생것	7	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 바나나는 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			바나나, 생것	5	0	
25[목]	점심	고구마미음	맵쌀_백미_생것	7	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 고구마는 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			고구마_분질(밤) 고구마_생것	5	0	
26[금]	점심	고구마미음	맵쌀_백미_생것	7	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 고구마는 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			고구마_분질(밤) 고구마_생것	5	0	
27[토]	점심	고구마미음	맵쌀_백미_생것	7	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 고구마는 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			고구마_분질(밤) 고구마_생것	5	0	
29[월]	점심	무미음	맵쌀_백미_생것	7	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 무는 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			무, 조선무, 생것	5	0	
30[화]	점심	무미음	맵쌀_백미_생것	7	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 무는 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			무, 조선무, 생것	5	0	