

[2026년7월 일반형]

7월 조리법

3-5세 식단

수성구

어린이·사회복지급식관리지원센터

Children and Social Welfare Meal Management Support Center

급식인원(명)

3-5세

교사

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

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
01[수]	오전간식	(유아)참외	참외 씨 제거 생것	100	0	
	점심	(유아)삼색나물비빔밥/양념장 ㉔㉕	멥쌀_백미_생것	50	0	1. 백미는 불려서 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 콩나물은 삶은 뒤 찬물에 행궤 물기를 제거하고 적당한 길이로 썬 뒤 참기름과 소금을 넣어 무친다. 3. 애호박과 당근은 짧게 채 썰어 식용유, 참기름, 소금을 넣고 각각 볶는다. 4. 대파는 다져서 진간장, 참기름, 깨를 넣어 양념장을 만든다. 5. 밥 위에 콩나물, 애호박, 당근을 돌려담고 양념장을 곁들인다.
			당근_뿌리_생것	10	0	
			콩나물_생것	10	0	
			호박_애호박_생것	10	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			참기름	2	0	
			식용유	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			소금_천일염	0.3	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
		(유아)청경채된장국 ㉔㉕	청경채, 생것	15	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 청경채와 무는 적당한 크기로 썰고 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 무, 다진마늘, 된장을 넣고 끓인다. 4. 3에 청경채를 넣고 부드러워지면 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
			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	
		(유아)쇠고기장독국이 ㉔㉕㉖	소고기, 한우(1등급), 앞다리(꾸리살), 생것	40	0	1. 쇠고기는 가늘게 채 썰어 핏물을 제거한다. 2. 그릇에 다진마늘, 국간장, 참기름, 설탕, 청주, 후추, 적당한량의 물을 섞어 양념장을 만든다. 3. 팬에 식용유를 두르고 쇠고기를 넣어 중간 불에서 볶는다. 4. 3에 양념장을 넣고 중간 불에서 더 볶는다. 5. 쇠고기가 부드럽게 익으면 올리고당, 깨를 넣고 센 불에서 잠시 더 볶는다.
			간장_재래	3	0	
			설탕_백설탕	3	0	
			식용유	2	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	0	
			참기름	1	0	
			올리고당	0.5	0	
		(유아)배추김치 ㉔	참깨_흰깨_볶은것	0.2	0	
			김치, 배추 김치	20	0	
		오후간식	(유아간식)로제스파게티 ㉔㉕㉖	토마토, 대저, 생것	30	0
	파스타_스파게티_말린것			20	0	
	우유			7	0	
	양송이버섯_생것			5	0	
	양파_생것			5	0	
	크림, 생크림			5	0	
	토마토 케첩			5	0	
	올리브유			2	0	
	치즈, 파마산			1	0	
	마늘, 깐마늘, 생것			0.5	0	
	소금_천일염			0.3	0	
	설탕_백설탕			0.2	0	
	(유아)우유200 ㉔			우유	200	0

02[목]

02[목]

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법		
	오전간식	(유아간식)오이파프리카스틱	오이, 다다기, 생것	30	0	1. 오이와 빨간파프리카, 노란파프리카는 얇거나 가늘게 스틱 모양으로 썰어 제공한다.		
			파프리카(착색단고추)_노란색_생것	15	0			
			파프리카(착색단고추)_빨간색_생것	15	0			
		(유아)호상발효유 ②	요구르트, 호상, 플레인	90	0			
	점심	(유아)수수밥	멥쌀_백미_생것	53	0	Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.		
			수수_도정_생것	2	0			
		(유아)들깨미역국 ⑤⑥	간장_재래	2	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 건미역은 충분히 불리고 여러 번 문질러 씻은 뒤 짧게 썬다. 3. 냄비에 불린 미역, 국간장, 참기름을 넣고 달달 볶다가 육수를 붓고 푹 끓인다. 4. 국물이 우러나면 들깨가루를 넣고 한소끔 끓인다.		
			들깨_말린것	2	0			
			참기름	2	0			
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0			
			미역, 말린것	1	0			
			다시마, 말린것	0.2	0			
		(유아)해물완자전 ①⑤⑥⑨⑰	오징어, 생것	30	0	1. 오징어, 새우살, 양파, 당근, 대파는 잘게 다진다. 2. 그릇에 달걀을 푼다. 3. 1의 재료와 다진마늘, 밀가루, 달걀, 소금, 후추를 넣고 치댄 후 적당한 크기로 완자를 빚는다. 4. 팬에 식용유를 두르고 3의 완자를 노릇하게 굽는다. Tip. 오징어를 잘게 다져주세요.		
			달걀, 생것	10	0			
			새우, 시바새우, 생것	10	0			
			당근, 뿌리, 생것	3	0			
			밀, 중력밀가루	3	0			
			양파, 생것	3	0			
			식용유	3	0			
			파, 대파, 생것	2	0			
			마늘, 김마늘, 생것	0.5	0			
			소금, 천일염	0.3	0			
			(유아)고구마순볶음 ⑤⑥	고구마, 줄기, 생것	35		0	1. 고구마순은 섬유질을 제거한 뒤 적당한 길이로 썬다. 2. 끓는 물에 소금을 넣고 1의 고구마순을 데친 뒤 찬물에 행궈 물기를 제거한다. 3. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 2의 고구마순을 넣고 볶는다. 4. 국간장과 소금으로 간을 하고 물을 약간 넣어 푹 익힌다. 5. 4에 참기름과 깨를 넣고 볶는다.
				간장, 재래	1		0	
		참기름		1	0			
		식용유		1	0			
		마늘, 김마늘, 생것		0.5	0			
		소금		0.3	0			
		(유아)배추김치 ⑨	김치, 배추 김치	20	0			
		오후간식	(유아간식)찐단호박	호박, 단호박, 생것	80	0	1. 단호박을 잘라 씨를 제거한 뒤 찜기에 찐다. 2. 적당한 크기로 썰어 제공한다. *주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.	
			(유아)우유200 ②	우유	200	0	요.	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
03[금]	오전간식	(유아)사과	사과, 부사(후지), 생것	100	0	
		(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	55	0	
	점심	(유아)콩비지찌개(버섯X) ⑤⑥⑨⑩	비지	30	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 배추김치는 씻은 후 물에 담가 짠맛을 없앤 뒤 작게 썰다. 3. 냄비에 다진마늘, 돼지고기, 참기름을 넣어 중간 불에서 익힌 후 씻은 배추김치를 넣고 잠시 더 볶는다. 4. 4에 육수, 콩비지, 국간장을 넣고 끓인다. Tip. 1-2세는 배추김치 대신 백김치를 사용해주세요.
			김치, 배추 김치	20	0	
			돼지고기, 앞다리(항정살), 생것	12	0	
			간장_재래	1.5	0	
			마늘, 깬마늘, 생것	1	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			참기름	1	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
		(유아)채소달걀찜 ①	달걀, 생것	50	0	1. 양파, 당근, 대파는 곱게 다진다. 2. 그릇에 달걀을 풀고 1의 채소, 참기름, 소금, 적당량의 물(달걀과 동량)을 넣어 섞는다. 3. 찜기에 2의 달걀물을 붓고 약 20분간 찜다.
			당근_뿌리_생것	3	0	
			양파_생것	3	0	
			파_대파_생것	3	0	
			참기름	0.5	0	
			소금_천일염	0.1	0	
		(유아)느타리버섯무침	느타리버섯_생것	35	0	1. 느타리버섯은 찢고, 대파는 다진다. 2. 끓는 물에 느타리버섯을 넣고 데친 뒤 찬물에 행궤 물기를 꼭 짠다. 3. 그릇에 2와 다진대파, 참기름, 소금, 깨를 넣고 조물조물 무친다.
			참기름	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			소금_천일염	0.1	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
		(유아)깍두기 ⑨	김치, 깍두기	20	0	
	오후간식	(유아빵)모닝빵 ①②⑤⑥	빵, 모닝빵	30	0	*주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
04[토]	오전간식	(유아)크림양파수프 ②⑥	우유	90	0	1. 양파는 잘게 다진다. 2. 팬에 버터를 녹이고 밀가루를 넣은 후 미색이 나도록 달달 볶아 루를 만든다. 3. 2에 양파를 넣고 함께 볶다가 우유를 부어 루가 잘 풀어지도록 중약불에서 끓인다. 4. 소금으로 간을 하고, 휘핑크림을 넣어 한소끔 더 끓인다.
			양파, 생것	15	0	
			크림, 경휘핑	10	0	
			버터	2	0	
			밀, 중력밀가루	0.5	0	
			소금, 천일염	0.2	0	
	점심	(유아)닭고기채소볶음밥 ⑤⑥⑬	멥쌀, 백미, 생것	50	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 닭고기는 적당한 크기로 썰어 소금과 후추로 밑간을 하고 대파는 다진다. 3. 양파, 당근, 피망은 다진다. 4. 팬에 식용유를 두르고 대파를 볶다가 닭고기를 넣어 볶는다. 5. 4에 양파, 당근, 피망을 넣고 볶는다. 6. 5에 밥, 진간장, 참기름을 넣어 골고루 볶는다.
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	15	0	
			당근, 뿌리, 생것	5	0	
			양파, 생것	5	0	
			파, 대파, 생것	5	0	
			피망, 초록색, 생것	5	0	
			식용유	3	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			참기름	2	0	
			소금, 천일염, 가는소금	0.2	0	
		(유아)오이냉국 ⑤⑥	오이, 다다기, 생것	20	0	1. 건다시마로 육수를 내고 한 김 식힌 후 냉장고에 넣는다. 2. 오이와 빨간 파프리카는 짧게 채 썰고, 대파는 다진다. 3. 1의 육수에 2의 채소, 식초, 설탕, 국간장, 소금, 참기름, 깨를 넣고 섞는다.
			파프리카(착색단고추)_빨간색_생것	5	0	
			식초, 양조	2	0	
			파_대파_생것	1	0	
			간장_재래	0.5	0	
			설탕_백설탕	0.5	0	
			참기름	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
			소금	0.2	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
		(유아)두부양념조림 ⑤⑥	두부	50	0	1. 두부는 적당한 크기로 썬다. 2. 냄비에 1의 두부, 적당량의 물, 다진마늘, 진간장, 설탕, 후추를 넣고 자작하게 조린다. 3. 두부가 적당히 조리되면 참기름을 넣는다.
			간장, 개량, 양조	2.5	0	
			참기름	1	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.5	0	
		(유아)배추김치 ⑨	설탕_백설탕	0.2	0	
			김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아간식)감자샐러드(양,당) ①⑤	감자, 대지, 생것	60	0	1. 감자는 삶아서 으갠다. 2. 양파와 당근은 다진 뒤 식용유를 두른 팬에 소금과 후추를 넣어 볶는다. 3. 그릇에 1의 감자, 2의 채소, 마요네즈, 허니머스터드, 설탕을 넣고 골고루 버무린다. Tip. 감자를 으깨지 않고 정사각형으로 썰어 버무려도 좋아요.
			당근_뿌리_생것	5	0	
			양파_생것	5	0	
			마요네즈, 전란	4	0	
			허니머스터드	1	0	
			설탕_백설탕	0.5	0	
			식용유	0.5	0	
			소금, 천일염	0.1	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
06[월]	오전간식	(유아)바나나	바나나, 생것	100	0	
	점심	(유아)기장밥	멥쌀_백미_생것	53	0	Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.
			기장_도정_생것	2	0	
		(유아)어묵국 ⑤⑥	어묵, 튀긴것	15	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 어묵과 무는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘과 무를 넣고 끓이다가 어묵을 넣는다. 4. 어묵이 익으면 국간장으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다. Tip. 어묵을 끓이면 자체에서 염분이 나오므로 중간 간을 약하게 한 후 마지막에 추가 간을 해주세요.
			무, 조선무, 생것	8	0	
			간장_재래	1	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			파, 생것	1	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
		(유아)쇠고기양배추볶음 ⑤⑥⑩	소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것	40	0	1. 쇠고기는 불고기감으로 준비하여 핏물을 제거한다. 2. 양배추, 양파, 당근, 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 다진마늘, 진간장, 참기름, 올리고당, 설탕, 후추, 청주, 적당한량의 물을 섞어 쇠고기를 재운다. 4. 팬에 3의 쇠고기를 볶다가 양배추, 양파, 당근, 대파를 넣고 자작하게 볶는다.
			양배추_생것	15	0	
			당근_뿌리_생것	5	0	
			양파_생것	5	0	
			파_대파_생것	3	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	0	
			올리고당	1	0	
			참기름	1	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
		(유아)고사리나물 ⑤⑥	고사리, 데친것	35	0	1. 삶은고사리는 물에 불려 푹 삶은 후 찬물에 행구고 물기를 뺀 뒤 적당한 크기로 썬다. 2. 대파는 다진다. 3. 팬에 들기름을 두르고 다진대파와 다진마늘을 먼저 볶은 뒤, 삶은고사리를 넣고 볶다가 적당한량의 물을 넣어 익힌다. 4. 3에 국간장을 넣어 간을 하고, 깨소금을 뿌려 마무리한다.
			들기름	1	0	
			파, 생것	1	0	
			간장_재래	0.2	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.2	0	
			깨소금_가루_볶은것	0.1	0	
		(유아)깍두기 ⑨	김치, 깍두기	20	0	
	오후간식	(유아간식)팬케이크 ①②⑥	밀, 팬케이크가루	25	0	1. 팬케이크가루에 우유, 달걀, 적당한량의 물을 넣고 섞는다. 2. 팬에 반죽을 적당량 부어 기포가 올라오면 뒤집어 굽는다.
			우유	15	0	
			달걀, 생것	5	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
07[화]	오전간식	(유아)키위	키위, 생것	100	0	
	점심	(유아)흑미밥	멥쌀_백미_생것	53	0	Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.
			멥쌀, 흑미벼, 현미, 생것	2	0	
		(유아)애호박양파국 ⑤⑥	호박_애호박_생것	15	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 애호박과 양파는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 애호박, 양파, 다진마늘을 넣고 끓인다. 4. 국간장으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
			양파_생것	8	0	
			간장_재래	1	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
		(유아)닭고기가지조림 ⑤⑥㉕	닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	40	0	1. 닭고기는 소금과 후추로 밑간을 하고 가지와 대파는 적당한 크기로 썬다. 2. 그릇에 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 청주, 적당한량의 물을 섞어 양념장을 만든다. 3. 팬에 식용유를 두르고 대파를 볶아 향을 낸 뒤 1의 닭고기를 넣고 볶는다. 4. 3에 가지를 넣고 볶다가 2의 양념장을 넣어 조린 후 깨를 넣는다.
			가지_생것	20	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			파_대파_생것	2	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	1	0	
			참기름	1	0	
			식용유	1	0	
			설탕_백설탕	0.3	0	
			소금_천일염_소금꽃	0.2	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
		(유아)연근흑임자소스무침 ①⑤	연근, 생것	35	0	1. 연근은 적당한 크기로 썰어 끓는 물에 식초를 넣어 삶은 후 물기를 제거한다. 2. 믹서기에 검은깨, 마요네즈, 올리고당, 식초, 소금, 물을 넣고 갈아 소스를 만들어 1의 연근에 골고루 버무린다.
			마요네즈, 난황	3	0	
			참깨, 검은깨, 볶은것	2	0	
			올리고당	1	0	
			식초, 사과식초	1	0	
			소금, 천일염	0.2	0	
		(유아)배추김치 ⑨	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아간식)찐고구마	고구마_점질(호박) 고구마_생것	80	0	1. 고구마를 채반에 찐 후 적당한 크기로 썬다.
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	*주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
08[수]	오전간식	(유아)복숭아 ⑪	복숭아_백도_생것	100	0	
	점심	(유아)돼지고기카레덮밥 ⑤⑥⑩	멥쌀, 백미, 생것	50	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 돼지고기, 감자, 당근, 양파, 애호박은 적당한 크기로 썰다. 3. 냄비에 식용유를 두르고, 돼지고기, 감자, 당근, 양파, 애호박, 소금을 넣고 볶다가 적당량의 물을 부어 끓인다. 4. 3에 카레가루를 넣어 약불에서 끓인다. 5. 밥 위에 4의 카레소스를 얹어낸다.
			돼지고기, 등심, 생것	20	0	
			감자, 대지, 생것	10	0	
			호박, 애호박, 생것	10	0	
			당근, 뿌리, 생것	8	0	
			양파, 생것	8	0	
			카레, 가루	8	0	
			식용유	1	0	
			소금, 천일염, 소금꽃	0.2	0	
		(유아)쇠고기팻국 ⑤⑥⑬	소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것	20	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 쇠고기는 핏물을 제거하여 후추로 밑간하고, 대파는 송송 썰고, 무는 나박 썰다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 쇠고기, 무, 다진마늘을 넣고 달달 볶다가 대파를 넣고 숨 죽을 때까지 볶은 뒤 1의 육수를 넣는다. 4. 3에 국간장으로 간을 하고 한소끔 끓인다.
			파_대파_생것	6	0	
			무, 조선무, 생것	3	0	
			간장_재래	1.5	0	
			마늘, 깬마늘, 생것	1	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			참기름	1	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
		(유아)비름나물 ⑤⑥	비름_생것	35	0	1. 비름은 데쳐서 찬물에 헹군 뒤 물기를 제거한다. 2. 대파는 다진다. 3. 비름, 다진대파, 국간장, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.
			참기름	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			간장_재래	0.2	0	
			소금_천일염	0.1	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
		(유아)배추김치 ⑨	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아간식)약밥 ⑤⑥⑱	약식	60	0	*주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
09[목]	오전간식	(유아간식)우유미숫가루 ②⑤	우유	100	0	1. 우유, 미숫가루, 올리고당을 넣고 가루가 뭉치지 않게 잘 섞는다.
			보리, 미숫가루	10	0	
			올리고당	2	0	
	점심	(유아)수수밥	멥쌀_백미_생것	53	0	Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.
			수수_도정_생것	2	0	
		(유아)아욱된장국 ⑤⑥	아욱_생것	15	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 아욱과 무는 적당한 크기로 썰고 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘, 무, 된장을 넣고 끓인다. 4. 3에 아욱을 넣고 부드러워지면 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
			무, 조선무, 생것	8	0	
			된장_재래	2	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
		(유아)닭살불고기 ⑤⑥⑭	닭고기, 넓적다리(껍질 제거), 생것	40	0	1. 닭고기, 양파, 대파는 적당한 크기로 썬다. 2. 다진마늘, 진간장, 참기름, 올리고당, 후추, 청주, 적당한량의 물을 섞어 닭고기를 재운다. 3. 팬에 식용유를 두르고 2의 닭고기를 볶은 뒤 양파와 대파를 넣어 재빨리 볶는다.
			양파_생것	5	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			마늘, 깬마늘, 생것	1	0	
			참기름	1	0	
			식용유	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			올리고당	0.5	0	
		(유아)콩나물무침 ⑤	콩나물_생것	35	0	1. 콩나물은 삶아서 찬물에 행궤 물기를 제거하여 적당한 크기로 썬다. 2. 대파는 다진다. 3. 콩나물, 다진대파, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.
			참기름	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			소금_천일염_가는소금	0.2	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
		(유아)배추김치 ⑨	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아간식)달지않은시리얼	시리얼, 현미	20	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
10[금]	오전간식	(유아)멜론	멜론_머스크_생것	100	0	
		(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	55	0	
	점심	(유아)무채국 ⑤⑥	무, 조선무, 생것	25	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 무는 짧게 채 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 무와 다진마늘을 넣고 달달 볶다가 육수를 붓고 끓인다. 4. 국간장과 소금으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
			파, 생것	2	0	
			간장_재래	1	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			참기름	1	0	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
			소금_천일염	0.1	0	
		(유아)순살삼치구이 ⑤	삼치, 생것	40	0	1. 팬에 식용유를 두르고 순살삼치를 노릇하게 굽는다. Tip. 영유아에게 생선 제공 시 가시를 주의해 주세요.
			식용유	2	0	
		(유아)감자조림 ⑤⑥	감자, 대지, 생것	35	0	1. 감자는 깍둑 썰고, 물에 담가 전분을 제거한다. 2. 냄비에 1의 감자, 다진마늘, 식용유, 진간장, 설탕, 후추, 청주, 적당한량의 물을 넣고 중약불에서 조린다. 3. 감자가 익으면 참기름, 올리고당, 깨를 넣어 조금 더 조린다.
			간장, 개량, 양조	1.5	0	
			올리고당	1	0	
			참기름	1	0	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.5	0	
			식용유	0.5	0	
			설탕, 백설탕	0.2	0	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	0	
		(유아)배추김치 ⑨	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아간식)깨주먹밥	멥쌀_백미_생것	30	0	1. 백미는 불려서 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 깨는 믹서기에 곱게 간다. 3. 밥에 2의 깨, 참기름, 소금을 넣고 버무린 뒤 적당한 크기로 주먹밥을 만든다.
			참깨_흰깨_볶은것	3	0	
			참기름	2	0	
			소금_천일염	0.3	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

11[토]

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
11[토]	오전간식	(유아)파인애플	파인애플_생것	100	0	
		(유아)호상발효유 ②	요구르트, 호상, 플레인	90	0	
	점심	(유아)백미밥	멥쌀 백미_생것	55	0	
		(유아)단호박맑은국 ⑤⑥	호박, 단호박, 생것	15	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 단호박과 무는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘, 무, 단호박을 넣고 끓인다. 4. 국간장으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
			무, 조선무, 생것	8	0	
			간장, 재래	1	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			파, 대파, 생것	1	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
		(유아)돼지갈비찜(버섯O) ⑤⑥⑩	돼지고기, 갈비, 생것	40	0	1. 돼지고기는 찬물에 담가 핏물을 뺀다. 2. 표고버섯, 무, 양파, 당근, 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 다진마늘, 진간장, 설탕, 참기름, 후추, 청주, 적당량의 물을 섞어 양념장을 만든다. 4. 냄비에 돼지고기, 당근, 무, 표고버섯, 양념장을 넣어 익힌다. 5. 양파와 대파를 넣어 잠시 더 익힌다.
			무, 조선무, 생것	6	0	
			표고버섯, 배지재배, 갓, 생것	6	0	
			당근, 뿌리, 생것	5	0	
			양파, 생것	5	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			파, 생것	2	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	0	
			참기름	1	0	
			설탕, 백설탕	0.3	0	
		(유아)깻잎순나물 ⑤⑥	들깻잎, 생것	15	0	1. 깻잎순은 데친 뒤 행귀서 물기를 제거하고 잘게 썬다. 2. 그릇에 1의 깻잎순, 다진마늘, 국간장, 참기름을 넣고 조물조물 무친다. 3. 팬에 2와 물을 약간 넣고 약불에 달달 볶은 뒤 깨를 뿌린다.
			참기름	1	0	
			간장, 재래	0.5	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.2	0	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	0	
		(유아)배추김치 ⑨	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아간식)연두부찜/양념장 ⑤⑥	두부, 연두부	100	0	1. 대파는 잘게 다진다. 2. 다진대파, 다진마늘, 진간장, 참기름을 넣어 양념장을 만든다. 3. 연두부를 중탕하여 1의 양념장을 곁들인다.
			간장_재래	2	0	
			참기름	1	0	
			파, 생것	1	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
13[월]	오전간식	(유아)오렌지	오렌지_생것	100	0	
	점심	(유아)현미밥	멥쌀_백미_생것	53	0	Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.
			멥쌀_발아현미_현미_생것	2	0	
		(유아)오징어부춧국 ⑤⑥⑰	오징어_생것	15	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 양파, 무, 부추, 오징어는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘과 무를 넣고 끓이다가 부추, 양파, 오징어를 넣는다. 4. 국간장으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
			무, 조선무, 생것	10	0	
			부추, 재래종, 생것	5	0	
			양파, 생것	5	0	
			파, 대파, 생것	2	0	
			간장, 재래	1	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			다시마, 생것	0.5	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.5	0	
		(유아)채소달걀말이 ①⑤	달걀, 생것	50	0	1. 당근과 대파는 다진다. 2. 그릇에 달걀을 풀고 1의 채소와 소금을 넣어 섞는다. 3. 팬에 식용유를 두르고 2의 달걀물을 부어 돌돌 말아 익힌다.
			당근_뿌리_생것	3	0	
			식용유	3	0	
			파_대파_생것	3	0	
			소금_천일염_가는소금	0.3	0	
		(유아)청경채볶음 ⑤	청경채, 생것	30	0	1. 청경채와 당근은 적당한 크기로 썬다. 2. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 당근과 청경채를 볶는다. 3. 소금으로 간을 하고, 참기름과 깨를 넣어 볶는다.
			당근_뿌리, 생것	5	0	
			참기름	1	0	
			식용유	1	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.5	0	
			소금, 천일염, 가는소금	0.3	0	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	0	
		(유아)배추김치 ⑨	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아뽕)마들렌	마들렌	30	0	*주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
14[화]	오전간식	(유아)바나나	바나나, 생것	100	0	
	점심	(유아)차조밥	멥쌀_백미_생것	53	0	Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.
			조_차조_도정_생것	2	0	
		(유아)시금치된장국 ⑤⑥	시금치_생것	15	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 시금치는 적당한 크기로 찢고, 무는 나박 찢고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘, 무, 된장을 넣어 끓이다가 시금치와 대파를 넣고 끓인다.
			무, 조선무, 생것	8	0	
			된장, 개량	2	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			파, 생것	1	0	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
		(유아)돼지고기볶침 ⑤⑥⑩⑫⑮	돼지고기, 목심, 생것	40	0	1. 돼지고기, 노란파프리카, 청피망, 양파는 적당한 크기로 썬다. 2. 돼지고기는 올리브유, 소금, 후추를 넣고 재운다. 3. 팬에 식용유를 두르고 돼지고기, 다진마늘을 볶다가 노란파프리카, 청피망, 양파를 볶는다. 4. 재료가 익으면 케첩, 굴소스, 레몬주스, 설탕을 넣고 센 불에서 재빨리 볶는다.
			파프리카(착색단고추)_노란색_생것	5	0	
			피망, 초록색, 생것	5	0	
			양파_생것	3	0	
			토마토 케첩	3	0	
			식용유	2	0	
			굴 소스	1	0	
			레몬 과즙	1	0	
			마늘, 깬마늘, 생것	1	0	
			올리브유	1	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
			소금_천일염	0.2	0	
		(유아)양배추나물	양배추_생것	35	0	1. 양배추는 작은 크기로 찢고 대파는 다진다. 2. 냄비에 소량의 물과 1의 양배추를 넣고 찐다. 3. 2의 양배추를 식힌 뒤 물기를 제거하고 다진대파, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.
			참기름	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			소금_천일염	0.1	0	
		(유아)깍두기 ⑨	김치, 깍두기	20	0	
	오후간식	(유아간식)찐감자	감자_수미_생것	80	0	1. 감자를 채반에 찐 후 적당한 크기로 썬다. *주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
15[수]	오전간식	(유아)수박	수박, 적육질, 생것	100	0	
		(유아)백미밥½	멥쌀_백미_생것	25	0	
	점심	(유아일품)닭칼국수 ⑥⑩	국수_칼국수_생것	60	0	1. 닭고기는 깨끗이 손질하고, 통마늘, 대파, 청주와 적당량의 물을 넣어 푹 끓인다. 2. 애호박, 당근은 채 썰고 대파는 송송 썬다. 3. 끓인 닭고기를 건져내서 살만 발라내고 육수용 채소는 건져낸다. 4. 육수에 다진마늘, 애호박, 당근, 칼국수면을 넣고 끓으면 닭살, 소금, 후추를 넣고 간을 한다.
			닭고기_성계_생것	40	0	
			호박_애호박_생것	6	0	
			당근_뿌리_생것	3	0	
			파, 생것	3	0	
			마늘, 깬마늘, 생것	1.5	0	
			소금_천일염	0.2	0	
		(유아)열무나물 ⑤⑥	열무, 생것	35	0	1. 열무는 데친 뒤 찬물에 헹궈 물기를 제거하고 잘게 썬다. 2. 대파는 다진다. 3. 1의 열무, 다진대파, 국간장, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.
			참기름	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			간장_재래	0.2	0	
			소금	0.1	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
		(유아)배추김치 ⑨	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아간식)당근치즈섞음밥 ②⑤	멥쌀_백미_생것	25	0	1. 백미는 불려서 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 당근은 다지고, 유아치즈는 작게 썬다. 3. 팬에 식용유를 두르고 당근과 약간의 소금을 넣고 볶는다. 4. 그릇에 밥과 당근, 유아치즈, 참기름, 소금, 깨를 넣고 골고루 섞는다.
			당근_뿌리_생것	10	0	
			치즈, 체다	5	0	
			식용유	1	0	
			참기름	0.5	0	
			소금_천일염_가는소금	0.2	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.2	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

날짜

끼니

음식명

식재료명

식재료량(g)

제공량(g)

조리방법

16[목]

오전간식

(유아간식)블루베리셰이크 ②

우유

120

0

블루베리_생것

30

0

올리고당

3

0

1. 믹서기에 블루베리, 우유, 올리고당을 넣고 곱게 간다.

점심

(유아)수수밥

멥쌀_백미_생것

53

0

수수_도정_생것

2

0

Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.

(유아)순두부국(애,양) ⑤⑥

두부_순두부

30

0

호박_애호박_생것

8

0

양파_생것

5

0

간장_재래

1

0

멸치, 대멸치, 삶아서 말린것

1

0

파_대파_생것

1

0

마늘, 깐마늘, 생것

0.5

0

다시마, 말린것

0.2

0

1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.

2. 애호박, 양파는 적당한 크기로 썰고 대파는 송송 썬다.

3. 육수에 다진마늘, 순두부, 애호박, 양파를 넣고 끓인다.

4. 국간장으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다.

(유아)쇠고기장조림 ⑤⑥⑬

소고기_한우(1등급)_우둔(우둔살)_생것

40

0

파_대파_생것

3

0

간장, 개량, 양조

2

0

마늘, 깐마늘, 생것

1

0

올리고당

1

0

참기름

1

0

설탕_백설탕

0.3

0

1. 쇠고기는 깍둑 썰어 핏물을 제거하고, 대파는 송송 썬다.

2. 쇠고기, 다진마늘, 진간장, 설탕, 청주, 후추, 적당량의 물을 넣고 조린다.

3. 쇠고기가 부드럽게 익으면 올리고당, 참기름, 대파를 넣고 잠시 더 조린다.

Tip. 장조림용 쇠고기를 통째 삶아 찢어서 조림장에 조리도 돼요.

(유아)파래김자반 ⑤

파래, 말린것

2

0

참기름

1

0

식용유

1

0

소금_천일염_가는소금

0.3

0

설탕_백설탕

0.2

0

참깨_흰깨_볶은것

0.1

0

1. 건파래는 잘게 찢고 이물질을 제거한다.

2. 팬에 식용유를 두르고 약불에서 건파래를 달달 볶는다.

3. 참기름, 설탕, 소금, 깨를 넣어 볶는다.

(유아)배추김치 ⑨

김치, 배추 김치

20

0

오후간식

(유아간식)팽이버섯채소전 ①⑤

달걀, 생것

20

0

팽이버섯_생것

15

0

당근_뿌리_생것

3

0

양파_생것

3

0

식용유

3

0

호박_애호박_생것

3

0

소금_천일염

0.2

0

1. 팽이버섯, 애호박, 양파, 당근은 잘게 다진다.

2. 그릇에 달걀을 풀고, 1의 채소와 소금을 넣어 섞는다.

3. 팬에 식용유를 두르고 2의 반죽을 적당량 덜어 노릇하게 굽는다.

(유아)우유200 ②

우유

200

0

18[토]

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
18[토]	오전간식	(유아간식)삶은달걀 ①	달걀, 생것	50	0	1. 달걀은 12-15분간 삶은 뒤 찬물에 식혀 껍질을 벗긴다. *주의. 삶은달걀은 반드시 4-8등분으로 작게 잘라서 음료와 함께 제공하세요.
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	
	점심	(유아)돼지고기데리야끼덮밥 ⑤⑥⑩	멥쌀, 백미, 생것	50	0	1. 백미는 충분히 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 돼지고기, 브로콜리, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰고 돼지고기는 소금과 후추로 밑간을 한다. 3. 브로콜리는 데친 뒤 찬물에 행궤 물기를 제거한다. 4. 냄비에 다진마늘, 진간장, 올리고당, 설탕, 무, 대파, 적당한량의 물을 넣고 중약불에서 끓여 데리야끼소스를 만든다. 반 이상 졸인 뒤 전분물(전분:물 1:1)로 농도를 조절한다. 5. 팬에 식용유를 두르고 1의 돼지고기와 다진마늘을 넣고 볶다가 브로콜리, 양파, 당근을 넣고 볶는다. 6. 5에 데리야끼소스를 자작하게 넣어 볶는다. 7. 그릇에 밥을 담고 6을 얹어낸다.
			돼지고기, 앞다리(앞다리살), 생것	40	0	
			무, 조선무, 생것	5	0	
			브로콜리, 생것	5	0	
			간장, 개량, 양조	3	0	
			당근, 뿌리, 생것	3	0	
			양파, 생것	3	0	
			올리고당	2	0	
			파, 대파, 생것	2	0	
			식용유	1.5	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	0	
			설탕, 백설탕	0.5	0	
			전분, 옥수수, 가루	0.2	0	
			소금, 천일염	0.1	0	
		(유아)복어양팍국	양파_생것	5	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 복어채는 가시를 제거하고 씻은 뒤 적당한 길이로 썬다. 3. 양파는 적당한 크기로 썰고, 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다. 4. 냄비에 참기름을 두르고 복어채와 양파, 무를 달달 볶다가 육수를 붓고 끓인다. 5. 국물이 우러나면 소금으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소금 끓인다. Tip. 1-2세는 복어채를 믹서기에 갈아서 복어가루로 사용하셔도 됩니다.
			명태, 복어, 말린것	3	0	
			무, 조선무, 생것	3	0	
			참기름	1.5	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			파_대파_생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
		(유아)오이매실청무침	소금, 천일염	0.2	0	1. 오이는 껍질을 벗긴 뒤 적당한 크기로 썬다. 2. 대파는 다진다. 3. 오이, 다진대파, 매실청, 식초, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.
			오이, 다다기, 생것	35	0	
			매실청	1	0	
			식초, 양조	1	0	
			참기름	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			소금_천일염_가는소금	0.1	0	
		(유아)배추김치 ⑨	참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
			김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아)애호박비빔쌀국수 ⑤⑥⑬	멥쌀 가공(면류), 쌀국수, 건면	30	0	1. 애호박과 쇠고기는 채 썰고, 쇠고기는 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 후추, 청주를 넣고 재운다. 2. 끓는 물에 쌀국수면을 삶은 후 찬물에 행군다. 3. 팬에 1의 쇠고기를 볶다가 애호박을 넣고 볶는다. 4. 2의 쌀국수를 그릇에 담고 3의 쇠고기와 애호박, 진간장, 참기름, 깨를 넣고 골고루 버무린다.
			호박_애호박_생것	15	0	
			소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것	10	0	
			간장_재래	3	0	
			참기름	1	0	
			마늘, 생것	0.5	0	
			설탕_백설탕	0.1	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
20[월]	오전간식	(유아)참외	참외_씨 제거_생것	100	0	
	점심	(유아)기장밥	멥쌀_백미_생것	53	0	Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.
			기장_도정_생것	2	0	
			(유아)빼빼는감자탕 ⑤⑥⑩	돼지고기_뒷다리(뒷사태살)_생것	30	
		감자, 대지, 생것		5	0	
		배추_가을 재배_생것		3	0	
		된장, 개량, 찌개용		2	0	
		마늘, 깻마늘, 생것		1.5	0	
		간장, 개량, 양조		1	0	
		생강, 뿌리줄기, 생것		1	0	
		파 대파 생것		1	0	
		들깨_말린것		0.5	0	
		들깻잎, 생것		0.5	0	
		소금_천일염		0.2	0	
		(유아)어묵잡채 ⑤⑥		당면_고구마_말린것	15	0
			어묵, 튀긴것	15	0	
			시금치_생것	6	0	
			양파_생것	6	0	
			당근_뿌리_생것	3	0	
			간장, 개량, 양조	1.5	0	
			참기름	1	0	
			식용유	1	0	
			설탕_백설탕	0.1	0	
			소금_천일염	0.1	0	
		(유아)브로콜리볶음	참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	1. 브로콜리는 한 입 크기로 썰고 데쳐서 행군 뒤 물기를 제거한다. 2. 팬에 참기름을 두르고 다진마늘을 볶다가 1의 브로콜리, 소금을 넣고 볶는다.
			브로콜리_생것	35	0	
			참기름	1	0	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.5	0	
		(유아)깍두기 ⑨	소금_천일염	0.2	0	
	김치, 깍두기		20	0		
	오후간식	(유아)으깬찐옥수수	옥수수_단옥수수_생것	80	0	1. 옥수수는 껍질을 한두겹 정도만 남겨두고 벗긴다. 2. 냄비에 적당한량의 물, 설탕, 소금을 넣어 녹인 뒤 1의 옥수수를 넣고 삶는다. 3. 적당한 크기로 잘라 제공한다. Tip. 1-2세는 으깬 형태 / 3-5세는 잘게 자른 형태로 제공해주세요.
			설탕_백설탕	0.3	0	
			소금_천일염	0.3	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
21[화]	오전간식	(유아간식)파인애플요거트 ②	요구르트, 호상, 플레인	90	0	1. 파인애플을 적당한 크기로 썬다. 2. 그릇에 호상발효유를 넣고 파인애플을 얹어낸다.
	점심	(유아)흑미밥	멥쌀, 백미, 생것	53	0	Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.
			멥쌀, 흑미벼, 현미, 생것	2	0	
		(유아)버섯국(느타리,팽이) ⑤⑥	느타리버섯_생것	6	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.
			무, 조선무, 생것	5	0	
			팽이버섯_생것	3	0	
			파_대파_생것	2	0	
			간장_재래	1	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
		(유아)닭살당근조림 ⑤⑥⑬	닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	40	0	1. 닭고기, 당근, 대파는 적당한 크기로 썬다. 2. 다진마늘, 진간장, 설탕, 참기름, 청주, 후추, 적당한량의 물을 섞어 양념장을 만든다. 3. 냄비에 닭고기, 당근, 2의 양념장을 넣고 조리다가 대파를 넣어 마무리한다.
			당근, 뿌리, 생것	8	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			파, 대파, 생것	2	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	0	
			참기름	1	0	
			설탕, 백설탕	0.5	0	
		(유아)들깨무나물 ⑤⑥	무, 조선무, 생것	35	0	1. 무는 짧게 채 썰고, 대파는 다진다. 2. 팬에 참기름을 두르고 무, 다진마늘, 소금을 넣고 달달 볶는다. 3. 2에 소량의 물을 넣어 넣어 부드럽게 익힌 뒤 다진대파, 국간장, 들깨가루를 넣고 마저 볶는다.
			들깨_말린것	2	0	
			참기름	2	0	
			파_대파_생것	1	0	
			간장_재래	0.5	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			소금_천일염_가는소금	0.1	0	
		(유아)배추김치 ⑨	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아간식)호밀빵	호밀빵	40	0	*주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

22[수]

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
22[수]	오전간식	(유아)바나나	바나나, 생것	100	0	
	점심	(유아)쇠고기피망볶음밥 ⑤⑥⑩	멥쌀, 백미, 생것	50	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 쇠고기는 소금과 후추로 밑간을 한다. 3. 양파, 당근, 피망, 대파는 다진다. 4. 팬에 식용유를 두르고 대파를 볶다가 2의 쇠고기, 양파, 당근을 넣고 볶는다. 5. 4에 밥을 넣고 볶은 뒤 진간장, 참기름, 피망을 넣어 골고루 볶는다.
			소고기, 한우(1등급), 우둔(우둔살), 생것	15	0	
			양파, 생것	8	0	
			당근, 뿌리, 생것	5	0	
			피망, 초록색, 생것	5	0	
			간장, 개량, 양조	3	0	
			파, 대파, 생것	3	0	
			참기름	2	0	
			식용유	2	0	
			소금, 천일염	0.2	0	
		(유아)달걀팟국 ①⑤⑥	달걀, 생것	20	0	1. 적당량의 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	
		(유아)잔멸치조림 ⑤⑥	다시마, 말린것	0.2	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.
			멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	7	0	
			간장, 개량, 양조	1	0	
			올리고당	1	0	
			참기름	0.5	0	
			식용유	0.5	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.2	0	
		(유아)배추김치 ⑨	김치, 배추 김치	20	0	1. 우동면은 삶아서 행군 뒤 물기를 제거한다. 2. 돼지고기는 짧게 채 썬 뒤 소금, 후추, 청주로 밑간을 한다. 3. 숙주는 다듬고, 양파와 당근은 채 썬다. 4. 진간장, 굴소스, 올리고당, 설탕을 혼합하여 소스를 만든다. 5. 식용유를 두른 팬에 다진마늘과 돼지고기를 볶는다. 6. 5에 3의 채소를 넣고 볶다가 4의 소스와 우동면을 넣고 센 불에 재빨리 볶아낸다.
	오후간식	(유아간식)돼지고기볶음우동 ⑤⑥⑩⑪	국수, 우동, 생것	60	0	
			돼지고기, 앞다리(앞다리살), 생것	10	0	
			숙주나물, 생것	6	0	
			양파, 생것	6	0	
			당근, 뿌리, 생것	3	0	
			굴, 소스	2	0	
			식용유	2	0	
			간장, 개량, 양조	1	0	
			올리고당	1	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.5	0	
			설탕, 백설탕	0.1	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
23[목]	오전간식	(유아간식)찐고구마	고구마_절질(호박) 고구마_생것	80	0	1. 고구마를 채반에 찐 후 적당한 크기로 썬다. *주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요. Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.
	점심	(유아)수수밥	멥쌀_백미_생것	53	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 동태살은 깨끗이 손질하고 무, 양파, 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 육수에 무를 넣고 끓이다가 양파와 다진마늘을 넣는다. 4. 동태살을 넣고 국간장과 소금으로 간을 한다. 5. 대파를 넣고 한소끔 끓인다. Tip. 동태로 국, 탕, 찌개를 끓일 때 채소를 먼저 익힌 뒤 동태살을 넣어야 잘 부서지지 않아요.
			수수_도정_생것	2	0	
		(유아)동태살맑은국(무,양) ⑤⑥	명태, 동태, 냉동	20	0	
			무, 조선무, 생것	10	0	
			양파_생것	5	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			파, 생것	1	0	
			간장_재래	0.5	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
			소금_천일염	0.1	0	
		(유아)들기름두부구이 ⑤	두부	50	0	1. 두부는 적당한 크기로 썰어 소금으로 간한다. 2. 팬에 들기름을 두르고 두부를 노릇하게 부친다.
			들기름	2	0	
			소금_천일염	0.2	0	
		(유아)시금치나물 ⑤⑥	시금치_생것	35	0	1. 시금치는 데쳐서 찬물에 행군 뒤 물기를 제거한다. 2. 대파는 다진다. 3. 시금치, 다진대파, 국간장, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.
			참기름	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			간장_재래	0.2	0	
			소금_천일염	0.1	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
		(유아)배추김치 ⑨	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아간식)푸실리샐러드 ⑥⑫	파스타, 마카로니, 말린것	20	0	1. 푸실리는 끓는 물에 소금을 넣고 삶아 익힌 후 물기를 뺀다. 2. 청피망, 양파는 작게 깍둑 썰고, 올리브유를 두른 팬에 볶는다. 3. 2에 1의 푸실리와 토마토소스를 넣고 살짝 볶아 낸다.
			토마토 소스	8	0	
			양파, 생것	5	0	
			피망, 초록색, 생것	5	0	
			올리브유	1	0	
			소금, 천일염	0.2	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
24[금]	오전간식	(유아)복숭아 ⑪	복숭아_백도_생것	100	0	
		(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	55	0	
	점심	(유아)쇠고기근땃국 ⑤⑥⑫	근대, 생것	15	0	1. 적당한량의 물에 건다시마를 우린다. 2. 쇠고기와 근대는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 쇠고기에 국간장, 참기름, 후추로 밑간을 한다. 4. 냄비에 쇠고기를 달달 볶다가 육수를 넣고 끓인다. 5. 4에 다진마늘, 근대, 된장을 넣고 끓인 뒤 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
			소고기, 한우(1등급), 양지(양지머리), 생것	10	0	
			파, 대파, 생것	2	0	
			된장, 재래	1.5	0	
			간장, 재래	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.5	0	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.5	0	
			참기름	0.5	0	
		(유아)돼지고기수육/간장소스 ⑤⑥⑩	돼지고기_앞다리(앞다리살)_생것	40	0	1. 냄비에 적당한량의 물, 돼지고기, 양파, 대파, 통마늘, 된장, 월계수잎, 청주를 넣고 푹 삶는다. 2. 대파는 다진 뒤 진간장, 참기름, 깨소금을 섞어 간장소스를 만든다. 3. 돼지고기가 잘 익으면 한소끔 식힌 뒤 얇게 썰어 간장소스와 함께 제공한다.
			파_대파_생것	3	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			된장, 개량	2	0	
			양파_생것	2	0	
			마늘, 깬마늘, 생것	1	0	
			참기름	1	0	
			월계수_잎_말린것	0.2	0	
			깨소금_가루_볶은것	0.1	0	
		(유아)가지양파볶음 ⑤⑥	가지_생것	20	0	1. 가지와 양파는 적당한 크기로 얇게 썬다. 2. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 가지와 양파를 볶는다. 3. 가지 숨이 죽으면 진간장, 참기름, 깨를 넣어 볶는다.
			양파_생것	15	0	
			간장, 개량, 양조	1	0	
			식용유	1	0	
			마늘, 생것	0.5	0	
			참기름	0.5	0	
		(유아)배추김치 ⑨	참깨, 흰색, 볶은것	0.1	0	
			김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아간식)밥새우섞음밥 ⑤⑨	멥쌀_백미_생것	25	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 팬에 밥새우를 넣고 살짝 볶은 뒤 믹서기에 간다. 3. 청피망, 양파, 당근은 다진다. 4. 팬에 식용유를 두르고 3의 채소를 넣고 볶는다. 5. 그릇에 밥, 밥새우, 4의 채소, 참기름, 소금을 넣고 골고루 버무린다.
			새우, 꽃새우, 삶아서 말린것	5	0	
			당근_뿌리_생것	3	0	
			양파_생것	3	0	
			피망_초록색_생것	3	0	
			참기름	1	0	
			식용유	1	0	
			소금_천일염_가는소금	0.2	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
25[토]	오전간식	(유아족)당근수프 ②	우유	100	0	1. 당근, 양파는 적당한 크기로 등성등성 썰다. 2. 팬에 올리브유를 두르고 1의 채소를 볶다가 소량의 물을 붓고 끓인다. 3. 2의 채소가 익으면 블렌더로 곱게 간다. 4. 3을 냄비에 넣고 우유를 넣어 끓인 뒤 설탕과 소금으로 간을 한다.
			당근_뿌리_생것	40	0	
			양파_생것	8	0	
			올리브유	2	0	
			설탕_백설탕	0.3	0	
			소금_천일염	0.2	0	
	점심	(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	55	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸 뒤 다시마는 건져서 적당한 크기로 썰다. 2. 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썰다. 3. 육수에 다진마늘과 무를 넣고 끓이다가 국간장으로 간을 한다. 4. 3에 다시마, 대파를 넣고 한소끔 끓인다.
		(유아)다시마묵국 ⑤⑥	무_조선무_생것	20	0	
			다시마_말린것	5	0	
			간장_재래	1	0	
			멸치_대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
		(유아)순살닭강정 ①③⑥⑫⑮	마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	1. 닭고기는 적당한 크기로 썰어 소금, 후추, 청주로 밑간을 한다. 2. 달걀, 밀가루, 전분, 적당한량의 물을 섞고 1을 버무린 뒤 식용유에 바삭하게 튀겨낸다. 3. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 케첩, 고추장, 진간장, 올리고당, 설탕, 후추, 약간의 물을 넣고 약불에서 끓인다. 4. 2의 닭고기를 달군 식용유에 한 번 더 튀겨낸 뒤 3의 소스에 넣고 골고루 버무린다. Tip. 1-2세는 간장으로 강정소스를 만드세요.
			닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	40	0	
			밀, 중력밀가루	6	0	
			달걀, 생것	5	0	
			식용유	5	0	
			전분, 옥수수, 가루	3	0	
			토마토 케첩	3	0	
			간장, 개량, 양조	1	0	
			올리고당	1	0	
			고추장, 개량	0.5	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
			소금_천일염	0.2	0	
		(유아)도라지나물 ⑤⑥	도라지_뿌리_생것	35	0	1. 도라지는 적당한 크기로 썰어 소금물에 담가 쓴맛을 제거한다. 2. 팬에 식용유를 두르고 도라지를 넣고 볶다가 다진마늘, 진간장, 참기름, 깨를 넣고 볶는다.
			간장_재래	2	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	0	
			참기름	1	0	
			소금_천일염	0.5	0	
			식용유	0.5	0	
		(유아)참깨_흰깨_볶은것	참깨_흰깨_볶은것	0.2	0	
		(유아)배추김치 ⑨	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아)수박우유화체 ②	수박, 적육질, 생것	100	0	1. 수박은 적당한 크기로 썰다. 2. 그릇에 수박, 우유, 액상발효유를 섞어 화체를 만든다.
			우유	100	0	
			요구르트, 액상(농후), 식이섬유 첨가	50	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
27[월]	오전간식	(유아)자두	자두, 생것	100	0	
	점심	(유아)현미밥	멥쌀_백미_생것	53	0	Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.
			멥쌀_발아현미_현미_생것	2	0	
		(유아)콩나물국 ⑤	콩나물_생것	10	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.
			무, 조선무, 생것	8	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
			소금_천일염	0.2	0	
		(유아)쇠고기찜쌀구이 ⑤⑥⑩	소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것	40	0	1. 쇠고기는 불고깃감으로 준비하여 핏물을 제거한다. 2. 진간장, 설탕, 참기름, 후추를 섞어 양념장을 만든다. 3. 2의 양념장에 쇠고기를 버무리듯이 밀간한 뒤 찜쌀가루를 입혀 식용유를 두른 팬에 굽는다. Tip. 쇠고기에 양념장과 물기가 많으면 찜쌀가루가 뭉쳐 질어저요. 쇠고기를 체에 발쳐 물기를 없앤 뒤 찜쌀가루를 묻혀 바로 구워주세요.
			간장, 개량, 양조	2	0	
			참기름	2	0	
			찜쌀_백미_분말화한것	2	0	
			식용유	1	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
		(유아)애호박나물(소금)	호박_애호박_생것	35	0	1. 애호박은 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 2. 냄비에 들기름을 두르고 애호박을 볶다가 다진마늘, 소금, 적당한량의 물을 넣고 자작하게 익힌다. 3. 애호박이 부드러워지면 대파를 넣고 잠시 더 익힌 뒤 깨를 뿌린다.
			들기름	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.5	0	
			소금_천일염	0.2	0	
		(유아)배추김치 ⑨	참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
			김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아간식)채소볶음밥 ⑤⑥	멥쌀_백미_생것	30	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 애호박, 양파, 당근, 대파는 다진다. 3. 팬에 식용유를 두르고 다진대파를 볶다가 애호박, 양파, 당근을 넣고 볶는다. 4. 채소가 익으면 밥, 진간장, 참기름을 넣고 볶는다.
			양파_생것	6	0	
			호박_애호박_생것	6	0	
			당근_뿌리_생것	3	0	
			간장, 개량, 양조	1.5	0	
			참기름	1	0	
			식용유	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
28[화]	오전간식	(유아간식)사과파프리카스틱	사과, 생것	30	0	1. 오이와 빨간파프리카, 노란파프리카는 얇거나 가늘게 스틱 모양으로 썰어 제공한다.
			파프리카(착색단고추)_노란색_생것	15	0	
			파프리카(착색단고추)_빨간색_생것	15	0	
		(유아)호상발효유 ②	요구르트, 호상, 플레인	90	0	
	점심	(유아)차조밥	멥쌀_백미_생것	53	0	Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.
			조_차조_도정_생것	2	0	
		(유아)감자양파국 ⑤⑥	감자, 대지, 생것	15	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	10	0	
			간장_재래	1	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			참기름	1	0	
			파, 생것	1	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
			소금_천일염	0.1	0	
		(유아)메추리알짜장조림 ①⑤⑥⑩⑮⑰⑱	메추리알, 생것	50	0	1. 메추리알은 삶은 뒤 찬물에 식혀 껍질을 벗긴다. 2. 짜장가루는 물에 개어둔다. 3. 냄비에 간메추리알, 2의 풀어 놓은 짜장, 설탕을 넣어 조리한다. 4. 자작하게 조리되면 깨로 마무리한다. Tip. 메추리알은 1/2 또는 1/4 크기로 반드시 작게 잘라서 제공하세요.
			짜장 소스, 가루	3	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
			참깨, 흰색, 볶은것	0.1	0	
		(유아)부추버섯볶음 ⑤	느타리버섯_생것	15	0	1. 노란파프리카, 빨간파프리카는 채 썬다. 2. 느타리버섯은 짧게 찢고, 부추는 적당한 길이로 썬다. 3. 끓는 물에 느타리버섯을 넣고 데친 뒤 찬물에 헹구 물기를 꼭 짠다. 4. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 노란파프리카, 빨간파프리카, 소금, 후추를 넣고 볶는다. 5. 4에 느타리버섯, 부추, 참기름, 깨를 넣어 볶는다.
			부추_재래종_생것	15	0	
			파프리카(착색단고추)_노란색_생것	5	0	
			파프리카(착색단고추)_빨간색_생것	5	0	
			참기름	1	0	
			식용유	1	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.5	0	
			소금_천일염_가는소금	0.2	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
		(유아)배추김치 ⑨	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아간식)브로콜리당근찜	당근 뿌리_생것	40	0	1. 브로콜리, 당근을 한 입 크기로 토막내어 찜통에 찜다.
			브로콜리_생것	40	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

29[수]

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
29[수]	오전간식	(유아)키위	키위, 생것	100	0	
	점심	(유아)참치채소덮밥 ⑤⑥	뽕쌀_백미_생것	50	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 참치캔은 체에 밭쳐 기름기를 제거한다. 3. 양파, 당근, 양배추, 청피망, 대파는 다진다. 4. 팬에 식용유를 두르고 대파를 볶다가 3의 채소, 참치, 진간장, 설탕, 참기름을 넣고 볶는다. 5. 밥 위에 4를 얹어낸다.
			가다랑어, 유지통조림	30	0	
			양배추_생것	8	0	
			당근_뿌리_생것	5	0	
			양파_생것	5	0	
			피망, 초록색, 생것	5	0	
			간장, 개량, 양조	3	0	
			파_대파_생것	3	0	
			참기름	2	0	
			식용유	1	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
		(유아)쇠고기미역국 ⑤⑥⑩	소고기, 한우(1등급), 양지(양지머리), 생것	10	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 건미역은 충분히 불려서 여러 번 문질러 씻은 뒤 적당한 크기로 찢다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 쇠고기를 달달 볶다가 불린 미역과 국간장을 넣고 볶는다. 4. 3에 육수를 붓고 푹 끓인다.
			간장_재래	2	0	
			참기름	2	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			미역, 말린것	1	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
		(유아)우영조림 ⑤⑥	우영, 생것	35	0	1. 우영은 짧게 채 썰어 끓는 물에 데친다. 2. 냄비에 식용유를 두르고 우영을 달달 볶는다. 3. 다진마늘, 진간장, 설탕, 적당한량의 물을 넣고 볶다가 국물이 자작해지면 참기름, 올리고당, 깨를 넣고 푹 조리한다. Tip. 만1-2세의 경우 조리는 시간을 늘려 무르게 제공해 주세요.
			간장, 개량, 양조	2	0	
			올리고당	1	0	
			참기름	1	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.5	0	
			설탕, 백설탕	0.2	0	
			식용유	0.2	0	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	0	
		(유아)배추김치 ⑨	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아)뽕)잼토스트 ①②⑤⑥	뽕, 식빵	30	0	1. 팬을 달구고 식빵을 올려 굽는다. 2. 빵에 딸기잼을 골고루 바른 뒤 적당한 크기로 찢다.
			딸기, 잼	10	0	*주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
30[목]	오전간식	(유아)토마토 ⑫	토마토_생것	100	0	
		(유아)유아치즈 ②	치즈, 체다	20	0	
	점심	(유아)수수밥	멥쌀_백미_생것	53	0	Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.
			수수_도정_생것	2	0	
		(유아)맑은배춧국 ⑤⑥	배추_생것	20	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 배추와 무는 적당한 길이로 썰고 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 배추, 무, 다진마늘을 넣고 끓인다. 4. 배추가 부드러워지면 국간장과 소금으로 간을 한 뒤 대파를 넣고 끓인다.
			무, 조선무, 생것	8	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			파, 생것	1	0	
			간장_재래	0.5	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
			소금_천일염	0.2	0	
		(유아)순살찜닭 ⑤⑥⑬	닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	40	0	1. 닭고기, 감자, 당근, 양파, 대파는 적당한 크기로 썬다. 2. 다진마늘, 진간장, 참기름, 올리고당, 설탕, 후추, 청주를 넣어 양념장을 만든다. 3. 냄비에 식용유를 두르고 닭고기, 감자, 당근을 넣어 볶은 뒤 2의 양념장과 적당한량의 물을 넣고 끓인다. 4. 자작하게 조리되면 양파와 대파를 넣고 잠시 더 끓인다. Tip. 닭고기는 가슴살과 다리살을 섞어서 사용해도 돼요.
			감자, 대지, 생것	15	0	
			당근_뿌리_생것	5	0	
			양파_생것	5	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	0	
			올리고당	1	0	
			참기름	1	0	
			식용유	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
		(유아)파프리카볶음 ⑤	파프리카(착색단고추)_노란색_생것	15	0	1. 노란, 주황파프리카와 양파는 적당한 크기로 썬다. 2. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 1의 채소를 넣고 볶는다. 3. 소금으로 간을 하고, 참기름과 깨를 넣어 볶는다.
			파프리카(착색단고추)_주황색_생것	15	0	
			양파_생것	5	0	
			식용유	1	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			참기름	0.5	0	
			소금_천일염	0.2	0	
		(유아)깍두기 ⑨	참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
			김치, 깍두기	20	0	
	오후간식	(유아간식)잔치국수(애,양,당) ⑤⑥⑨	국수_소면_말린것	30	0	1. 적당한량의 물에 멸치, 건다시마, 건새우로 육수를 낸다. 2. 소면은 삶아서 찬물에 여러 번 행군 뒤 체에 발친다. 3. 애호박, 양파, 당근은 채 썰고 대파는 다진다. 4. 팬에 식용유를 살짝 두르고 애호박, 양파, 당근에 소금을 뿌려 각각 볶아낸다. 5. 다진대파, 국간장, 참기름, 깨를 섞어 양념장을 만든다. 6. 그릇에 소면을 담고 1의 육수를 부은 뒤 4의 애호박, 양파, 당근과 김가루 고명을 올린다. 7. 양념장과 곁들인다. *주의. 영아의 경우 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 숟가락으로 떠 먹을 수 있도록 배식해주세요.
			양파_생것	5	0	
			호박_애호박_생것	5	0	
			당근_뿌리_생것	3	0	
			간장_재래	1.5	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			참기름	0.5	0	
			식용유	0.5	0	
			새우, 시바새우, 삶아서 말린것	0.3	0	
			김, 참김, 구운것	0.2	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
			소금_천일염	0.2	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
31[금]	오전간식	(유아)오렌지	오렌지_생것	100	0	
		(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	55	0	
	점심	(유아)유부미소된장국 ⑤⑥	두부, 유부	8	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 유부는 한 번 데친 뒤 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘과 미소된장을 넣고 끓인다. 4. 유부와 대파를 넣고 한소끔 끓인다.
			된장, 일식(미소)	2	0	
			파_대파_생것	2	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			다시마, 말린것	0.5	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.5	0	
			돼지고기, 등심, 생것	40	0	
		(유아)돈까스 ①⑤⑥⑩	달걀, 생것	7	0	1. 돼지고기에 소금과 후추로 밑간을 한다. 2. 달걀을 그릇에 푼다. 3. 돼지고기에 밀가루, 달걀, 빵가루를 입힌 뒤 달군 식용유에 바삭하게 튀긴다.
			밀, 빵가루	5	0	
			식용유	5	0	
			밀, 중력밀가루	1	0	
			소금, 천일염	0.2	0	
		(유아)돈까스소스 ②⑥⑫⑱	토마토 케첩	3	0	1. 사과와 파인애플은 믹서기에 간다. 2. 팬에 버터를 녹인 후 밀가루를 볶다가 갈색이 되면 1의 사과와 파인애플, 케첩, 굴소스, 설탕, 식초, 적당한량의 물을 넣어 약불에서 둥근히 끓인다.
			사과, 부사(후지), 생것	2	0	
			파인애플, 생것	2	0	
			굴 소스	1	0	
			식초, 양조	1	0	
			밀, 중력밀가루	0.5	0	
			버터	0.5	0	
		(유아)숙주당근무침 ⑤⑥	설탕, 백설탕	0.2	0	1. 숙주는 삶아서 찬물에 행귀 물기를 제거하여 적당한 크기로 썬다. 2. 당근은 채 썰어 끓는 물에 데친다. 3. 숙주, 데친 당근, 국간장, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.
			숙주나물_생것	30	0	
			당근_뿌리_생것	5	0	
			참기름	1	0	
			간장_재래	0.5	0	
			소금_천일염_가는소금	0.1	0	
		(유아)배추김치 ⑨	참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
			김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아간식)찐단호박	호박, 단호박, 생것	80	0	1. 단호박을 잘라 씨를 제거한 뒤 찜기에 찐다. 2. 적당한 크기로 썰어 제공한다.
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	*주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.