

|                 |                                            |                                                                                                                  |
|-----------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| [2026년7월 시간연장형] | <div>7월 조리법</div> <div>3-5세 시간연장형 식단</div> | <div>수령구</div> <div>어린이·사회복지급식관리지원센터</div> <div>Children and Social Welfare Meal Management Support Center</div> |
|-----------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| 급식인원(명) |    |
|---------|----|
| 3-5세    | 교사 |
|         |    |

\* 3-5세 식수를 입력하면 제공량(g)이 자동 계산됩니다. (폐기량 미포함)

| 날짜    | 끼니 | 음식명          | 식재료명                     | 식재료량(g) | 제공량(g) | 조리방법                                                                                                                                                                                                                 |
|-------|----|--------------|--------------------------|---------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 01[수] | 저녁 | 쇠고기청경채덮밥 ⑤⑬  | 멜쌀_백미_생것                 | 40      | 0      | 1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다.<br>2. 쇠고기는 소금과 후추로 밑간을 한다.<br>3. 청경채, 당근, 양파는 작게 썰다.<br>4. 식용유를 두른 팬에 다진마늘을 볶다가 2의 쇠고기, 청경채, 당근, 양파를 넣어 볶는다.<br>5. 4에 전분물(전분:물 1:1)을 넣어 농도를 맞춘다.<br>6. 그릇에 밥을 담은 후 5를 얹어낸다.                 |
|       |    |              | 소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것 | 20      | 0      |                                                                                                                                                                                                                      |
|       |    |              | 청경채_생것                   | 20      | 0      |                                                                                                                                                                                                                      |
|       |    |              | 당근_뿌리_생것                 | 5       | 0      |                                                                                                                                                                                                                      |
|       |    |              | 양파_생것                    | 5       | 0      |                                                                                                                                                                                                                      |
|       |    |              | 식용유                      | 3       | 0      |                                                                                                                                                                                                                      |
|       |    |              | 마늘, 깐마늘, 생것              | 1       | 0      |                                                                                                                                                                                                                      |
|       |    |              | 참기름                      | 1       | 0      |                                                                                                                                                                                                                      |
|       |    |              | 전분, 감자, 가루               | 0.5     | 0      |                                                                                                                                                                                                                      |
|       |    | 맑은배춧국 ⑤⑥     | 소금_천일염_가는소금              | 0.2     | 0      | 1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 배추와 무는 적당한 길이로 썰고 대파는 송송 썰다.<br>3. 육수에 배추, 무, 다진마늘을 넣고 끓인다.<br>4. 배추가 부드러워지면 국간장과 소금으로 간을 한 뒤 대파를 넣고 끓인다.                                                                        |
|       |    |              | 배추_생것                    | 20      | 0      |                                                                                                                                                                                                                      |
|       |    |              | 무, 조선무, 생것               | 8       | 0      |                                                                                                                                                                                                                      |
|       |    |              | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것         | 1       | 0      |                                                                                                                                                                                                                      |
|       |    |              | 파_대파_생것                  | 1       | 0      |                                                                                                                                                                                                                      |
|       |    |              | 간장, 재래                   | 0.5     | 0      |                                                                                                                                                                                                                      |
|       |    |              | 마늘, 깐마늘, 생것              | 0.5     | 0      |                                                                                                                                                                                                                      |
|       |    |              | 다시마, 말린것                 | 0.2     | 0      |                                                                                                                                                                                                                      |
|       |    |              | 소금_천일염                   | 0.2     | 0      |                                                                                                                                                                                                                      |
| 02[목] | 저녁 | 고구마치즈주먹밥 ②⑤⑥ | 멜쌀_백미_생것                 | 40      | 0      | 1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다.<br>2. 고구마는 작게 나박 썰 뒤 물에 담가 전분을 제거한다.<br>3. 유아치즈는 작게 썰다.<br>4. 식용유를 두른 팬에 2의 고구마를 볶아낸다.<br>5. 그릇에 밥과 고구마, 유아치즈, 진간장, 참기름, 소금, 깨를 넣고 골고루 버무린다.<br>6. 적당한 크기로 뭉쳐 주먹밥을 만든다.                     |
|       |    |              | 고구마_분질(밥) 고구마_생것         | 10      | 0      |                                                                                                                                                                                                                      |
|       |    |              | 유아치즈                     | 10      | 0      |                                                                                                                                                                                                                      |
|       |    |              | 간장, 개량, 양조               | 2       | 0      |                                                                                                                                                                                                                      |
|       |    |              | 참기름                      | 2       | 0      |                                                                                                                                                                                                                      |
|       |    |              | 식용유                      | 1       | 0      |                                                                                                                                                                                                                      |
|       |    |              | 소금_천일염_가는소금              | 0.1     | 0      |                                                                                                                                                                                                                      |
|       |    |              | 참깨_검정깨_볶은것               | 0.1     | 0      |                                                                                                                                                                                                                      |
|       |    | 미니우동 ⑤⑥      | 국수_우동_생것                 | 20      | 0      | 1. 적당한량의 물에 무, 대파, 멸치, 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 썩갠은 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썰다.<br>3. 우동면은 끓는 물에 삶는다.<br>4. 1의 육수에 우동면, 썩갠, 대파를 넣고 한소끔 끓인 뒤 국간장으로 간을 한다.<br><br>*주의. 영아의 경우 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 숟가락으로 떠 먹을 수 있도록 배식해 주 세요. |
|       |    |              | 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      |                                                                                                                                                                                                                      |

| 날짜    | 끼니 | 음식명          | 식재료명                     | 식재료량(g) | 제공량(g) | 조리방법                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------|----|--------------|--------------------------|---------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 03[금] | 저녁 | 단호박샌드위치 ①②⑤⑥ | 호박, 단호박, 생것              | 50      | 0      | 1. 단호박은 폭 찌서 으갠 뒤 아몬드슬라이스, 마요네즈, 설탕을 넣고 버무린다.<br>2. 식빵에 1을 도톰하게 올려 샌드위치를 만들고 적당한 크기로 썬다.<br><br>Tip. 아몬드 대신 다른 견과류, 건포도 등으로 대체할 수 있어요.                                                                                                     |
|       |    |              | 빵, 우유 식빵                 | 30      | 0      |                                                                                                                                                                                                                                            |
|       |    |              | 마요네즈, 전란                 | 3       | 0      |                                                                                                                                                                                                                                            |
|       |    |              | 아몬드, 볶은것                 | 1.5     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                            |
|       |    |              | 설탕_백설탕                   | 0.2     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                            |
|       |    | 우유100 ②      | 우유                       | 100     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                            |
| 06[월] | 저녁 | 김치말이국수 ⑤⑥⑨   | 국수, 소면, 말린것              | 55      | 0      | 1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 소면은 삶아서 여러 번 행궤 건진다.<br>3. 배추김치는 양념을 덜어내고 잘게 썬다.<br>(1-2세는 김치를 씻어서 썰기)<br>4. 그릇에 소면을 담고 김치고명과 김가루를 올린다.<br>5. 1의 육수를 끓여서 국간장으로 간을 한 뒤 4에 붓는다.                                                          |
|       |    |              | 김치, 배추 김치                | 15      | 0      |                                                                                                                                                                                                                                            |
|       |    |              | 간장, 재래                   | 1       | 0      |                                                                                                                                                                                                                                            |
|       |    |              | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것         | 1       | 0      |                                                                                                                                                                                                                                            |
|       |    |              | 김, 찹김, 말린것               | 0.5     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                            |
|       |    |              | 다시마, 말린것                 | 0.5     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                            |
| 07[화] | 저녁 | 닭고기리조또 ②⑤⑥   | 우유                       | 50      | 0      | 1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다.<br>2. 닭고기는 작게 깍둑 썰어 소금과 후추로 밑간을 한다.<br>3. 당근, 양파는 작게 썬다.<br>4. 팬에 식용유를 약간 두르고 2의 닭고기를 볶아낸다.<br>5. 팬에 식용유를 두르고 당근, 양파, 소금, 후추를 넣고 볶는다.<br>6. 5에 밥을 넣고 볶다가 4의 닭고기, 우유, 적당한량의 물을 넣고 약불에서 익힌다.<br>7. 6에 유아치즈를 넣고 섞는다. |
|       |    |              | 멤쌀_백미_생것                 | 40      | 0      |                                                                                                                                                                                                                                            |
|       |    |              | 닭고기_가슴(껍질 제거)_생것         | 20      | 0      |                                                                                                                                                                                                                                            |
|       |    |              | 양파_생것                    | 7       | 0      |                                                                                                                                                                                                                                            |
|       |    |              | 당근_뿌리_생것                 | 5       | 0      |                                                                                                                                                                                                                                            |
|       |    |              | 유아치즈                     | 5       | 0      |                                                                                                                                                                                                                                            |
|       |    |              | 식용유                      | 1       | 0      |                                                                                                                                                                                                                                            |
|       |    |              | 소금_천일염                   | 0.5     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                            |
|       |    | 오이피클         | 오이, 다다기, 생것              | 20      | 0      | 1. 오이와 레몬은 적당한 크기로 썬다.<br>2. 냄비에 적당한량의 물, 식초, 설탕, 소금, 월계수잎, 통후추를 넣고 끓여 피클물을 만든다.<br>3. 오이, 2의 피클물, 레몬을 용기에 넣고 숙성시킨다.                                                                                                                       |
|       |    |              | 레몬_생것                    | 3       | 0      |                                                                                                                                                                                                                                            |
|       |    |              | 식초, 양조                   | 1       | 0      |                                                                                                                                                                                                                                            |
|       |    |              | 설탕_백설탕                   | 0.5     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                            |
|       |    |              | 소금_천일염                   | 0.2     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                            |
|       |    |              | 월계수_잎_말린것                | 0.1     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                            |
| 08[수] | 저녁 | 쇠고기가지볶음밥 ⑤⑥⑩ | 후추, 검은후추, 가루             | 0.1     | 0      | 1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다.<br>2. 쇠고기는 소금과 후추로 밑간을 한다.<br>3. 가지, 당근, 양파는 작게 썬다.<br>4. 식용유를 두른 팬에 다진마늘을 볶다가 2와 3의 채소를 넣어 볶는다.<br>5. 4에 밥을 넣고 볶은 뒤 진간장, 참기름을 넣어 골고루 볶는다.                                                                        |
|       |    |              | 멤쌀_백미_생것                 | 40      | 0      |                                                                                                                                                                                                                                            |
|       |    |              | 소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것 | 20      | 0      |                                                                                                                                                                                                                                            |
|       |    |              | 가지_생것                    | 15      | 0      |                                                                                                                                                                                                                                            |
|       |    |              | 당근_뿌리_생것                 | 5       | 0      |                                                                                                                                                                                                                                            |
|       |    |              | 양파_생것                    | 5       | 0      |                                                                                                                                                                                                                                            |
|       |    |              | 식용유                      | 3       | 0      |                                                                                                                                                                                                                                            |
|       |    |              | 간장, 개량, 양조               | 2       | 0      |                                                                                                                                                                                                                                            |
|       |    |              | 마늘, 깎마늘, 생것              | 1       | 0      |                                                                                                                                                                                                                                            |
|       |    |              | 참기름                      | 1       | 0      |                                                                                                                                                                                                                                            |
|       |    | 미역미소원장국 ⑤⑥   | 소금_천일염_가는소금              | 0.2     | 0      | 1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 건미역은 불린 뒤 여러 번 문질러 씻어 잘게 썰고, 대파는 송송 썬다.<br>3. 육수에 다진마늘, 미소원장, 미역을 넣고 끓인다.<br>4. 대파를 넣고 한소끔 끓인다.                                                                                                        |
|       |    |              | 원장, 일식(미소)               | 2       | 0      |                                                                                                                                                                                                                                            |
|       |    |              | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것         | 1       | 0      |                                                                                                                                                                                                                                            |
|       |    |              | 미역, 말린것                  | 1       | 0      |                                                                                                                                                                                                                                            |
|       |    |              | 파_대파_생것                  | 1       | 0      |                                                                                                                                                                                                                                            |
|       |    |              | 마늘, 깎마늘, 생것              | 0.5     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                            |
|       |    |              | 다시마, 말린것                 | 0.2     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                            |
|       |    |              |                          |         |        |                                                                                                                                                                                                                                            |

| 날짜    | 끼니 | 음식명        | 식재료명             | 식재료량(g) | 제공량(g) | 조리방법                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------|----|------------|------------------|---------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 09[목] | 저녁 | 감자밥/양념장 ⑤⑥ | 멜빵_백미_생것         | 40      | 0      | 1. 백미는 불리고 감자는 채 썰고 대파는 잘게 썬다.<br>2. 냄비에 불린 백미를 넣고 그 위에 감자를 얹는다.<br>3. 2에 물을 부어 센 불로 익히다가 끓어 오르면 중불로 줄이고 쌀알이 퍼지면 약불로 충분히 뜸을 들인다.<br>4. 다진대파, 진간장, 참기름, 깨를 섞어 양념장을 만들고 감자밥과 함께 곁들인다.                                                                                                      |
|       |    |            | 감자, 대지, 생것       | 10      | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|       |    |            | 간장, 개량, 양조       | 2       | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|       |    |            | 참기름              | 2       | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|       |    |            | 파_대파_생것          | 1       | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|       |    |            | 참깨, 흰색, 볶은것      | 0.1     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|       |    | 황태콩나물국 ①⑤  | 달걀, 생것           | 15      | 0      | 1. 황태채는 물에 씻은 뒤 적당한 길이로 자른다.<br>2. 콩나물은 깨끗이 씻고, 무는 나박썰기한다.<br>3. 대파는 송송 썰고 달걀은 그릇에 푼다.<br>4. 냄비에 참기름을 두르고 다진마늘, 황태채, 무를 넣고 볶는다.<br>5. 4에 적당량의 물을 붓고 쪄 끓이다가 콩나물을 넣는다.<br>6. 국물이 우러나면 소금으로 간을 하고, 달걀과 대파를 넣어 끓인다.<br><br>Tip. 달걀물을 붓고 많이 저으면 국물이 탁해지니 주의하세요.<br>영유아에게 황태채 제공 시 가시를 주의해주세요. |
|       |    |            | 콩나물, 생것          | 15      | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|       |    |            | 무, 조선무, 생것       | 10      | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|       |    |            | 명태, 황태포, 말린것     | 3       | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|       |    |            | 파_대파_생것          | 2       | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|       |    |            | 참기름              | 1.5     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|       |    |            | 마늘, 깐마늘, 생것      | 0.5     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|       |    |            | 소금, 천일염          | 0.2     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 10[금] |    | 닭갈비덮밥 ⑤⑥⑫  | 멜빵_백미_생것         | 40      | 0      | 1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다.<br>2. 닭고기, 당근, 양파는 적당한 크기로 썬다.<br>3. 다진마늘, 진간장, 올리고당, 참기름, 설탕, 후추, 청주, 적당량의 물을 섞어 양념장을 만들고 닭고기를 재운다.<br>4. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘, 당근, 양파를 볶다가 3의 닭고기를 넣어 달달 볶는다.<br>5. 그릇에 밥을 담고 4를 얹어낸다.                                                                            |
|       |    |            | 닭고기_가슴(껍질 제거)_생것 | 20      | 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      |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|       |    | 버섯된장국 ⑤⑥   | 식용유              | 1       | 0      | 1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 느타리버섯은 잘게 찢고, 팽이버섯은 적당한 길이로 썬다.<br>3. 무는 작게 나박 썰고, 대파는 송송 썬다.<br>4. 육수에 다진마늘, 된장, 무를 넣고 끓이다가 느타리버섯을 넣는다.<br>5. 재료가 익으면 팽이버섯과 대파를 넣고 한소끔 끓인다.                                                                                                          |
|       |    |            | 설탕_백설탕           | 0.3     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|       |    |            | 느타리버섯_생것         | 10      | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|       |    |            | 무, 조선무, 생것       | 8       | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|       |    |            | 팽이버섯_생것          | 5       | 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------|----|-------------|------------------|---------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13[월] | 저녁 | 유부초밥 ⑤      | 멜빵_백미_생것         | 40      | 0      | 1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다.<br>2. 당근, 양파는 다져서 식용유를 두른 팬에 볶아낸다.<br>3. 식초, 설탕, 소금, 소량의 물을 섞어 단춧물을 만든다.<br>4. 밥에 2의 채소, 단춧물, 검은깨를 넣어 골고루 섞은 뒤 유부에 넣어 채운다.                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|       |    |             | 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      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|       |    | 달걀찜국 ①⑤⑥    | 참깨_검정깨_볶은것       | 0.2     | 0      | 1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 달걀은 그릇에 풀고, 대파는 송송 썬다.<br>3. 육수에 다진마늘을 넣고 끓인 뒤 달걀물을 푼다.<br>4. 3에 대파를 넣고, 국간장으로 간을 한다.                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|       |    |             | 달걀, 생것           | 20      | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|       |    |             | 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      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 14[화] | 저녁 | 돼지고기짜장밥 ⑤⑥⑩ | 멜빵_백미_생것         | 40      | 0      | 1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다.<br>2. 돼지고기는 작게 깍둑 썬 뒤 소금과 후추로 밑간을 한다.<br>3. 감자, 당근, 양파는 적당한 크기로 썬다.<br>4. 팬에 식용유와 춘장을 넣고 볶아낸다.<br>5. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 돼지고기, 감자, 당근, 양파를 넣고 볶는다.<br>6. 5에 볶은춘장, 설탕, 청주, 후추를 넣고 볶다가 적당량의 물을 붓고 끓인다.<br>7. 6에 전분물(전분:물 1:1)을 부어 농도를 조절한다.<br>8. 그릇에 밥을 담고 7의 짜장소스를 얹어낸다.                                                                                                                                |
|       |    |             | 돼지고기_등심_생것       | 15      | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|       |    |             | 춘장               | 10      | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|       |    |             | 감자, 대지, 생것       | 5       | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|       |    |             | 당근_뿌리_생것         | 5       | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|       |    |             | 양파_생것            | 5       | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|       |    |             | 마늘, 깎마늘, 생것      | 1       | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|       |    |             | 식용유              | 1       | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|       |    |             | 전분, 옥수수, 밀, 가루   | 0.5     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|       |    |             | 설탕_백설탕           | 0.3     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|       |    |             | 소금_천일염           | 0.2     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|       |    | 단무지 ⑬       | 단무지, 염절임         | 15      | 0      | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 15[수] | 저녁 | 양배추피자전 ②⑤⑥⑫ | 양배추_생것           | 30      | 0      | 1. 양배추는 작게 채 썰고, 청피망은 사각으로, 양파는 다진다.<br>2. 토마토는 십자가 칼집을 넣어 살짝 삶아 껍질을 제거한 뒤 등성등성 썬다.<br>3. 올리브유를 두른 팬에 다진마늘, 다진양파를 넣어 볶다가 2의 토마토를 넣어 으개면서 졸인다.<br>4. 양배추, 물, 밀가루를 넣고 반죽을 만들고, 옥수수통조림은 체에 밭쳐 물기를 제거한다.<br>5. 달궈진 팬에 식용유를 두르고 4의 반죽을 넣어 굽는다.<br>6. 한 쪽면이 익으면 뒤집어 3의 토마토소스를 올리고 옥수수, 청피망을 올리고 모짜렐라치즈를 올려 두 경을 덮어 치즈가 녹을 때까지 익혀준다.<br><br>Tip. 완제품 토마토소스 사용시 양을 조금 줄여 사용해주세요.<br>*주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요. |
|       |    |             | 토마토_생것           | 20      | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|       |    |             | 밀, 중력밀가루         | 15      | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|       |    |             | 치즈, 모짜렐라         | 15      | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|       |    |             | 옥수수, 가당, 통조림     | 5       | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|       |    |             | 피망, 초록색, 생것      | 5       | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|       |    |             | 양파_생것            | 2       | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|       |    |             | 식용유              | 2       | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|       |    |             | 올리브유             | 1       | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|       |    |             | 마늘, 깎마늘, 생것      | 0.5     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|       |    | 우유100 ②     | 우유               | 100     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

| 날짜    | 끼니 | 음식명           | 식재료명             | 식재료량(g) | 제공량(g) | 조리방법                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------|----|---------------|------------------|---------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 16[목] | 저녁 | 순두부카레라이스 ⑤⑥   | 두부, 순두부          | 50      | 0      | 1. 밥은 고슬고슬하게 짓는다.<br>2. 당근, 감자, 브로콜리, 양파는 적당한 크기로 썬다.<br>3. 식용유를 두른 팬에 당근, 감자, 브로콜리, 양파를 넣고 볶다가 적당한량의 물을 넣고 끓인다.<br>4. 채소가 어느 정도 익으면 카레가루를 풀고 순두부를 넣어 끓인다.<br>5. 밥 위에 4를 올려낸다.                                                                   |
|       |    |               | 맵쌀, 백미, 생것       | 50      | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                  |
|       |    |               | 카레, 가루           | 10      | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                  |
|       |    |               | 감자, 수미, 생것       | 7       | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                  |
|       |    |               | 당근, 뿌리, 생것       | 7       | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                  |
|       |    |               | 브로콜리, 생것         | 7       | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                  |
|       |    |               | 양파, 생것           | 7       | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                  |
|       |    | 다시마뚝국 ⑤⑥      | 식용유              | 2       | 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.                                                                                              |
|       |    |               | 무, 조선무, 생것       | 20      | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                  |
|       |    |               | 다시마, 말린것         | 5       | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                  |
|       |    |               | 간장, 재래           | 1       | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                  |
|       |    |               | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것 | 1       | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                  |
|       |    |               | 파, 대파, 생것        | 1       | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                  |
|       |    |               | 마늘, 깬마늘, 생것      | 0.5     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 20[월] | 저녁 | 옥수수크림스파게티 ②⑤⑥ | 우유               | 55      | 0      | 1. 양파와 피망은 적당한 크기로 썰고 옥수수통조림은 체에 밭쳐 물기를 제거한다.<br>2. 스파게티면은 소금을 넣은 물에 넣어 삶는다.<br>3. 식용유를 두른 팬에 양파와 피망을 넣고 볶는다.<br>4. 채소가 어느 정도 익으면 옥수수와 우유를 넣고 끓인다.<br>5. 삶은 스파게티면을 넣고 섞은 후 소금으로 간을 한다.<br>6. 치즈를 넣어 걸쭉해지도록 농도를 맞춘다.                              |
|       |    |               | 파스타, 스파게티, 말린것   | 45      | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                  |
|       |    |               | 옥수수, 통조림, 가당     | 10      | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                  |
|       |    |               | 양파, 생것           | 5       | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                  |
|       |    |               | 유아치즈             | 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.<br>2. 볼에 식초, 설탕, 물을 동량으로(1:1:1) 담아 섞는다.<br>3. 1에 2를 부어 절인다.<br>4. 3에서 무를 건져 흐르는 물에 한번 씻은 후 물기를 짜낸다.                                                                                                                       |
|       |    |               | 설탕, 백설탕          | 1       | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 21[화] | 저녁 | 포마김밥 ①⑤⑬      | 식초, 사과식초         | 1       | 0      | 1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다.<br>2. 단무지는 가는 스틱으로 썬다.<br>3. 당근은 가는 스틱으로 썰어 식용유를 두른 팬에 볶아낸다.<br>4. 달걀은 지단을 만들어 채 썬다.<br>5. 시금치는 데쳐서 행군 뒤 물기를 제거한 후 참기름과 소금을 넣고 무친다.<br>6. 밥에 소금, 참기름, 깨를 넣어 버무린다.<br>7. 김밥김에 밥을 깔고 단무지, 당근, 달걀, 시금치를 넣고 만 뒤 적당한 크기로 썬다. |
|       |    |               | 맵쌀, 백미, 생것       | 40      | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                  |
|       |    |               | 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      |                                                                                                                                                                                                                                                  |
|       |    | 무쌈국 ⑤⑥        | 식용유              | 0.5     | 0      | 1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 무는 짭게 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.                                                                                              |
|       |    |               | 무, 조선무, 생것       | 25      | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                  |
|       |    |               | 파, 대파, 생것        | 2       | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                  |
|       |    |               | 간장, 재래           | 1       | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                  |
|       |    |               | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것 | 1       | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                  |
|       |    |               | 참기름              | 1       | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                  |
|       |    |               | 마늘, 깬마늘, 생것      | 0.5     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                  |
|       |    |               | 다시마, 말린것         | 0.2     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                  |
|       |    |               | 소금, 천일염          | 0.1     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                  |

| 날짜    | 끼니 | 음식명          | 식재료명                | 식재료량(g) | 제공량(g) | 조리방법                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------|----|--------------|---------------------|---------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 22[수] | 저녁 | 오므라이스 ①⑤⑫    | 멜빵_백미_생것            | 40      | 0      | 1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다.<br>2. 달걀은 그릇에 풀고 지단을 부친다.<br>3. 감자, 당근, 양파는 다진다.<br>4. 팬에 식용유를 두르고 감자, 당근, 양파를 볶다가 밥을 넣어 볶는다.<br>5. 4에 소금, 케첩을 넣고 볶는다.<br>6. 5에 달걀지단을 얹는다.<br><br>Tip. 제공원율이 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      |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|       |    | 시금치된장국 ⑤⑥    | 시금치_생것              | 15      | 0      | 1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 시금치는 적당한 크기로 찢고, 무는 나박 찢고, 대파는 송송 썬다.<br>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_대파_생것             | 1       | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|       |    |              | 마늘, 깐마늘, 생것         | 0.5     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|       |    |              | 다시마, 말린것            | 0.2     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 23[목] | 저녁 | 돼지고기배추덮밥 ⑤⑥⑩ | 멜빵_백미_생것            | 40      | 0      | 1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다.<br>2. 돼지고기는 다지고, 배추와 대파는 적당한 크기로 썬다.<br>3. 그릇에 된장, 간장, 설탕, 청주, 물을 넣고 잘 섞어 양념을 만든다.<br>4. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 돼지고기와 양념을 넣어 함께 볶는다.<br>5. 4에 배추와 대파를 넣고 함께 볶다가 후추를 넣는다.<br>6. 그릇에 전분물(전분:물 1:1 비율)을 5에 넣어 농도를 맞춘 뒤 지은 밥 위에 올린다. |
|       |    |              | 돼지고기, 앞다리(앞다리살), 생것 | 20      | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|       |    |              | 배추, 생것              | 15      | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|       |    |              | 전분, 감자, 가루          | 3       | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|       |    |              | 된장, 개량              | 2       | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|       |    |              | 간장, 재래              | 1       | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|       |    |              | 마늘, 깐마늘, 생것         | 1       | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|       |    |              | 설탕, 백설탕             | 1       | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|       |    |              | 식용유                 | 1       | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|       |    |              | 파_대파_생것             | 1       | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|       |    | 가짓국 ⑤⑥       | 가지_생것               | 30      | 0      | 1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 무와 가지는 비슷한 크기로 채 썰고, 대파는 송송 썬다.<br>3. 냄비에 들기름을 넣고 채 썬 무를 볶다가 가지, 국간장, 다진마늘을 넣고 다시 볶는다.<br>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                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------|----|------------------------|--------------------------|---------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 24[금] | 저녁 | 쇠고기미역주먹밥 ⑤⑥⑬           | 멜쌀_백미_생것                 | 40      | 0      | 1. 백미와 건미역은 충분히 불린다.<br>2. 불린 미역을 여러 번 문질러 씻은 뒤 잘게 찢는다.<br>3. 백미, 미역, 청주, 소금을 넣고 고슬하게 미역밥을 짓는다.<br>4. 쇠고기는 진간장, 설탕, 참기름, 후추로 밀간을 하고 팬에 볶는다.<br>5. 3의 밥에 4의 쇠고기, 참기름, 깨를 골고루 섞어 주먹밥을 만든다.<br><br>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      |                                                                                                                                                                                                                                           |
|       |    | 감자양파국 ⑤⑥               | 설탕_백설탕                   | 0.1     | 0      | 1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 감자와 양파는 적당한 크기로 썰고 대파는 송송 썬다.<br>3. 냄비에 참기름을 두르고 감자와 다진마늘을 달달 볶다가 육수를 붓고 끓인다.<br>4. 양파와 대파를 넣고 끓인 뒤 국간장과 소금으로 간을 한다.                                                                                  |
|       |    |                        | 감자, 대지, 생것               | 15      | 0      |                                                                                                                                                                                                                                           |
|       |    |                        | 양파_생것                    | 10      | 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      |                                                                                                                                                                                                                                           |
|       |    |                        | 소금_천일염                   | 0.1     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                           |
| 27[월] | 저녁 | 모닝빵샌드위치(감,양,양,당) ①②③⑤⑥ | 빵, 모닝빵                   | 30      | 0      | 1. 감자는 삶아서 으갠다.<br>2. 양배추, 양파, 당근은 다진 뒤 식용유를 두른 팬에 소금과 후추를 넣어 볶는다.<br>3. 그릇에 1의 감자, 2의 채소, 마요네즈, 허니머스터드, 설탕을 넣어 골고루 버무린다.<br>4. 모닝빵을 가로로 칼집내어 3으로 속을 채운다.                                                                                 |
|       |    |                        | 감자, 대지, 생것               | 25      | 0      |                                                                                                                                                                                                                                           |
|       |    |                        | 양배추_생것                   | 5       | 0      |                                                                                                                                                                                                                                           |
|       |    |                        | 마요네즈, 전란                 | 3       | 0      |                                                                                                                                                                                                                                           |
|       |    |                        | 양파_생것                    | 3       | 0      |                                                                                                                                                                                                                                           |
|       |    |                        | 당근_뿌리_생것                 | 2       | 0      |                                                                                                                                                                                                                                           |
|       |    |                        | 겨자 페이스트                  | 1       | 0      |                                                                                                                                                                                                                                           |
|       |    |                        | 식용유                      | 0.5     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                           |
|       |    |                        | 설탕_백설탕                   | 0.2     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                           |
|       |    | 우유100 ②                | 소금_천일염                   | 0.1     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                           |
|       |    |                        | 우유                       | 100     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                           |
| 28[화] | 저녁 | 쇠고기애호박볶음밥 ⑤⑥⑬          | 멜쌀_백미_생것                 | 40      | 0      | 1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다.<br>2. 쇠고기는 소금과 후추로 밀간을 한다.<br>3. 당근, 양파, 애호박, 대파는 다진다.<br>4. 팬에 식용유를 두르고 대파를 볶다가 2의 쇠고기를 볶는다.<br>5. 4에 당근, 양파, 애호박을 넣고 볶은 뒤 밥, 진간장, 참기름을 넣고 골고루 볶는다.                                                             |
|       |    |                        | 소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것 | 20      | 0      |                                                                                                                                                                                                                                           |
|       |    |                        | 호박_애호박_생것                | 8       | 0      |                                                                                                                                                                                                                                           |
|       |    |                        | 양파_생것                    | 6       | 0      |                                                                                                                                                                                                                                           |
|       |    |                        | 당근_뿌리_생것                 | 3       | 0      |                                                                                                                                                                                                                                           |
|       |    |                        | 간장, 개량, 양조               | 2       | 0      |                                                                                                                                                                                                                                           |
|       |    |                        | 파_대파_생것                  | 2       | 0      |                                                                                                                                                                                                                                           |
|       |    |                        | 식용유                      | 1.5     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                           |
|       |    |                        | 참기름                      | 1       | 0      |                                                                                                                                                                                                                                           |
|       |    | 유부국 ⑤⑥                 | 소금_천일염                   | 0.2     | 0      | 1. 적당한량의 물에 멸치, 건다시마, 무, 양파로 육수를 낸다.<br>2. 유부는 한 번 데친 뒤 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다.<br>3. 육수에 데친 유부, 대파를 넣고 한소끔 끓인 뒤 국간장으로 간을 한다.                                                                                                              |
|       |    |                        | 두부, 유부                   | 5       | 0      |                                                                                                                                                                                                                                           |
|       |    |                        | 무, 조선풀, 생것               | 3       | 0      |                                                                                                                                                                                                                                           |
|       |    |                        | 양파_생것                    | 3       | 0      |                                                                                                                                                                                                                                           |
|       |    |                        | 간장, 재래                   | 1       | 0      |                                                                                                                                                                                                                                           |
|       |    |                        | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것         | 1       | 0      |                                                                                                                                                                                                                                           |
|       |    |                        | 파_대파_생것                  | 1       | 0      |                                                                                                                                                                                                                                           |
|       |    |                        | 다시마, 말린것                 | 0.2     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                           |

| 날짜    | 끼니 | 음식명           | 식재료명               | 식재료량(g) | 제공량(g) | 조리방법                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------|----|---------------|--------------------|---------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 29[수] | 저녁 | 닭고기볶음국수 ⑤⑥⑬   | 국수, 소면, 말린것        | 50      | 0      | 1. 소면은 삶은 뒤 찬물에 여러 번 행구고 체에 밭쳐 물기를 제거한다.<br>2. 닭고기는 채 썰어 진간장, 참기름, 후추로 밑간을 한다.<br>3. 양파, 당근은 짙게 채 썬다.<br>4. 팬에 닭고기를 볶다가 3의 채소를 넣어 볶은 뒤 소면, 진간장, 참기름, 설탕을 넣어 재빨리 볶는다.                                                                  |
|       |    |               | 닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것 | 15      | 0      |                                                                                                                                                                                                                                       |
|       |    |               | 당근, 뿌리, 생것         | 5       | 0      |                                                                                                                                                                                                                                       |
|       |    |               | 양파_생것              | 5       | 0      |                                                                                                                                                                                                                                       |
|       |    |               | 간장, 개량, 양조         | 2       | 0      |                                                                                                                                                                                                                                       |
|       |    |               | 설탕, 백설탕            | 1       | 0      |                                                                                                                                                                                                                                       |
|       |    |               | 참기름                | 1       | 0      |                                                                                                                                                                                                                                       |
|       |    |               | 식용유                | 1       | 0      |                                                                                                                                                                                                                                       |
|       |    | 백김치           | 김치, 백김치            | 20      | 0      |                                                                                                                                                                                                                                       |
| 30[목] |    | 채소밥전 ①⑤⑥      | 멜살_백미_생것           | 40      | 0      | 1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다.<br>2. 달걀은 그릇에 풀고, 당근과 양파는 다진다.<br>3. 식용유를 두른 팬에 당근과 양파를 볶아낸다.<br>4. 밥에 3의 채소, 진간장, 참기름, 깨를 넣어 골고루 버무린 뒤 동글납작하게 빚는다.<br>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      |                                                                                                                                                                                                                                       |
|       |    |               | 참깨_흰깨_볶은것          | 0.3     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                       |
|       |    | 김치국 ⑤⑥⑨       | 김치, 배추 김치          | 20      | 0      | 1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 배추김치는 양념을 덜어내고 적당한 크기로 썬다.<br>3. 두부는 깍둑 썰고, 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다.<br>4. 육수에 배추김치와 무를 넣고 끓인다.<br>5. 김치가 부드러워지면 두부와 대파를 넣고 국간장으로 간을 한다.                                                               |
|       |    |               | 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      |                                                                                                                                                                                                                                       |
| 31[금] | 저녁 | 단호박영양밥/양념장 ⑤⑥ | 멜살_백미_생것           | 20      | 0      | 1. 백미와 찹쌀은 불린다.<br>2. 단호박과 고구마는 작게 깍둑 썰고, 대파는 다진다.<br>3. 다진대파, 진간장, 참기름, 설탕, 깨를 섞어 양념장을 만든다.<br>4. 백미와 찹쌀에 단호박, 고구마를 얹어 밥을 짓는다.<br>5. 단호박영양밥에 3의 양념장을 곁들인다.                                                                           |
|       |    |               | 찹쌀, 백미, 생것         | 20      | 0      |                                                                                                                                                                                                                                       |
|       |    |               | 호박, 단호박, 생것        | 20      | 0      |                                                                                                                                                                                                                                       |
|       |    |               | 고구마_분질(밥) 고구마_생것   | 10      | 0      |                                                                                                                                                                                                                                       |
|       |    |               | 간장, 개량, 양조         | 3       | 0      |                                                                                                                                                                                                                                       |
|       |    |               | 파_대파_생것            | 3       | 0      |                                                                                                                                                                                                                                       |
|       |    |               | 참기름                | 2       | 0      |                                                                                                                                                                                                                                       |
|       |    |               | 참깨_흰깨_볶은것          | 0.2     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                       |
|       |    |               | 설탕_백설탕             | 0.1     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                       |
|       |    | 북엇국           | 무, 조선무, 생것         | 10      | 0      | 1. 적당량의 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 먹서기에 갈아서 북어가루로 사용해서도 돼요. |
|       |    |               | 명태, 북어, 말린것        | 3       | 0      |                                                                                                                                                                                                                                       |
|       |    |               | 참기름                | 1.5     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                       |
|       |    |               | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것   | 1       | 0      |                                                                                                                                                                                                                                       |
|       |    |               | 파_대파_생것            | 1       | 0      |                                                                                                                                                                                                                                       |
|       |    |               | 다시마, 말린것           | 0.2     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                       |
|       |    |               | 소금_천일염             | 0.2     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                       |
|       |    |               |                    |         |        |                                                                                                                                                                                                                                       |