

[2026년7월 시간연장형]

7월 조리법

1-2세 시간연장형 식단



수성구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

급식인원(명)

1-2세

교사

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

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

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	재료량(g)	조리방법
01[수]	저녁	쇠고기청경채덮밥 ⑤⑬	멜쌀_백미_생것	26	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 쇠고기는 소금과 후추로 밑간을 한다. 3. 청경채, 당근, 양파는 작게 썰다. 4. 식용유를 두른 팬에 다진마늘을 볶다가 2의 쇠고기, 청경채, 당근, 양파를 넣어 볶는다. 5. 4에 전분물(전분:물 1:1)을 넣어 농도를 맞춘다. 6. 그릇에 밥을 담은 후 5를 얹어낸다.
			소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것	13	0	
			청경채_생것	13	0	
			당근_뿌리_생것	3.25	0	
			양파_생것	3.25	0	
			식용유	1.95	0	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.65	0	
			참기름	0.65	0	
			전분, 감자, 가루	0.33	0	
			소금_천일염_가는소금	0.13	0	
		맑은배춧국 ⑤⑥	배추_생것	13	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 배추와 무는 적당한 길이로 썰고 대파는 송송 썰다. 3. 육수에 배추, 무, 다진마늘을 넣고 끓인다. 4. 배추가 부드러워지면 국간장과 소금으로 간을 한 뒤 대파를 넣고 끓인다.
			무, 조선무, 생것	5.2	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			파_대파_생것	0.65	0	
			간장, 재래	0.33	0	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.33	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
			소금_천일염	0.13	0	
02[목]	저녁	고구마치즈주먹밥 ②⑤⑥	멜쌀_백미_생것	26	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 고구마는 작게 나박 썰 뒤 물에 담가 전분을 제거한다. 3. 유아치즈는 작게 썰다. 4. 식용유를 두른 팬에 2의 고구마를 볶아낸다. 5. 그릇에 밥과 고구마, 유아치즈, 진간장, 참기름, 소금, 깨를 넣고 골고루 버무린다. 6. 적당한 크기로 뭉쳐 주먹밥을 만든다.
			고구마_분질(밥) 고구마_생것	6.5	0	
			유아치즈	6.5	0	
			간장, 개량, 양조	1.3	0	
			참기름	1.3	0	
			식용유	0.65	0	
			소금_천일염_가는소금	0.07	0	
			참깨_검정깨_볶은것	0.07	0	
		미니우동 ⑤⑥	국수_우동_생것	13	0	1. 적당한량의 물에 무, 대파, 멸치, 건다시마로 육수를 낸다. 2. 썩갠은 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썰다. 3. 우동면은 끓는 물에 삶는다. 4. 1의 육수에 우동면, 썩갠, 대파를 넣고 한소끔 끓인 뒤 국간장으로 간을 한다. *주의. 영아의 경우 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 숟가락으로 떠 먹을 수 있도록 배식해 주 세요.
			무, 조선무, 생것	0.97	0	
			파_대파_생것	0.65	0	
			간장, 재래	0.46	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33	0	
			썩갠_생것	0.33	0	
			다시마, 말린것	0.07	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	재료량(g)	조리방법
03[금]		단호박샌드위치 ①②⑤⑥	호박, 단호박, 생것	32.5	0	1. 단호박은 폭 찌서 으갠 뒤 아몬드슬라이스, 마요네즈, 설탕을 넣고 버무린다. 2. 식빵에 1을 도톰하게 올려 샌드위치를 만들고 적당한 크기로 썬다. Tip. 아몬드 대신 다른 견과류, 건포도 등으로 대체할 수 있어요.
			빵, 우유 식빵	19.5	0	
			마요네즈, 전란	1.95	0	
			아몬드, 볶은것	0.97	0	
			설탕_백설탕	0.13	0	
		우유100 ②	우유	65	0	
06[월]	저녁	김치말이국수 ⑤⑥⑨	국수, 소면, 말린것	35.75	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 소면은 삶아서 여러 번 행궈 건진다. 3. 배추김치는 양념을 덜어내고 씻어서 잘게 썬다. 4. 그릇에 소면을 담고 김치고명과 김가루를 올린다. 5. 1의 육수를 끓여서 국간장으로 간을 한 뒤 4에 붓는다.
			김치, 배추 김치	9.75	0	
			간장, 재래	0.65	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			김, 찹김, 말린것	0.33	0	
			다시마, 말린것	0.33	0	
07[화]	저녁	닭고기리조또 ②⑤⑨	우유	32.5	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 닭고기는 작게 깍둑 썰어 소금과 후추로 밑간을 한다. 3. 당근, 양파는 작게 썬다. 4. 팬에 식용유를 약간 두르고 2의 닭고기를 볶아낸다. 5. 팬에 식용유를 두르고 당근, 양파, 소금, 후추를 넣고 볶는다. 6. 5에 밥을 넣고 볶다가 4의 닭고기, 우유, 적당량의 물을 넣고 약불에서 익힌다. 7. 6에 유아치즈를 넣고 섞는다.
			멜샬_백미_생것	26	0	
			닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	13	0	
			양파_생것	4.55	0	
			당근_뿌리_생것	3.25	0	
			유아치즈	3.25	0	
			식용유	0.65	0	
			소금_천일염	0.33	0	
		오이피클	오이, 다다기, 생것	13	0	1. 오이와 레몬은 적당한 크기로 썬다. 2. 냄비에 적당량의 물, 식초, 설탕, 소금, 월계수잎, 통후추를 넣고 끓여 피클물을 만든다. 3. 오이, 2의 피클물, 레몬을 용기에 넣고 숙성시킨다.
			레몬_생것	1.95	0	
			식초, 양조	0.65	0	
			설탕_백설탕	0.33	0	
			소금_천일염	0.13	0	
			월계수_잎_말린것	0.07	0	
08[수]	저녁	쇠고기가지볶음밥 ⑤⑥⑩	후추, 검은후추, 가루	0.07	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 쇠고기는 소금과 후추로 밑간을 한다. 3. 가지, 당근, 양파는 작게 썬다. 4. 식용유를 두른 팬에 다진마늘을 볶다가 2와 3의 채소를 넣어 볶는다. 5. 4에 밥을 넣고 볶은 뒤 진간장, 참기름을 넣어 골고루 볶는다.
			멜샬_백미_생것	26	0	
			소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것	13	0	
			가지_생것	9.75	0	
			당근_뿌리_생것	3.25	0	
			양파_생것	3.25	0	
			식용유	1.95	0	
			간장, 개량, 양조	1.3	0	
		미역미소원장국 ⑤⑥	마늘, 깎마늘, 생것	0.65	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 건미역은 불린 뒤 여러 번 문질러 씻어 잘게 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘, 미소원장, 미역을 넣고 끓인다. 4. 대파를 넣고 한소끔 끓인다.
			참기름	0.65	0	
			소금_천일염_가는소금	0.13	0	
			원장, 일식(미소)	1.3	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			미역, 말린것	0.65	0	
			파_대파_생것	0.65	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	재료량(g)	조리방법
09[목]	저녁	감자밥/양념장 ⑤⑥	멜쌀_백미_생것	26	0	1. 백미는 불리고 감자는 채 썰고 대파는 잘게 썬다. 2. 냄비에 불린 백미를 넣고 그 위에 감자를 얹는다. 3. 2에 물을 부어 센 불로 익히다가 끓어 오르면 중불로 줄이고 쌀알이 퍼지면 약불로 충분히 뜸을 들인다. 4. 다진대파, 진간장, 참기름, 깨를 섞어 양념장을 만들고 감자밥과 함께 곁들인다.
			감자, 대지, 생것	6.5	0	
			간장, 개량, 양조	1.3	0	
			참기름	1.3	0	
			파_대파_생것	0.65	0	
			참깨, 흰색, 볶은것	0.07	0	
		황태콩나물국 ①⑤	달걀, 생것	9.75	0	1. 황태채는 물에 씻은 뒤 적당한 길이로 자른다. 2. 콩나물은 깨끗이 씻고, 무는 나박썰기한다. 3. 대파는 송송 썰고 달걀은 그릇에 푼다. 4. 냄비에 참기름을 두르고 다진마늘, 황태채, 무를 넣고 볶는다. 5. 4에 적당량의 물을 붓고 쪄 끓이다가 콩나물을 넣는다. 6. 국물이 우러나면 소금으로 간을 하고, 달걀과 대파를 넣어 끓인다. Tip. 달걀물을 붓고 많이 저으면 국물이 탁해지니 주의하세요. 영유아에게 황태채 제공 시 가시를 주의해주세요.
			콩나물, 생것	9.75	0	
			무, 조선무, 생것	6.5	0	
			명태, 황태포, 말린것	1.95	0	
			파_대파_생것	1.3	0	
			참기름	0.97	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0	
			소금, 천일염	0.13	0	
10[금]	저녁	닭갈비덮밥 ⑤⑥⑫	멜쌀_백미_생것	26	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 닭고기, 당근, 양파는 적당한 크기로 썬다. 3. 다진마늘, 진간장, 올리고당, 참기름, 설탕, 후추, 청주, 적당량의 물을 섞어 양념장을 만들고 닭고기를 재운다. 4. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘, 당근, 양파를 볶다가 3의 닭고기를 넣어 달달 볶는다. 5. 그릇에 밥을 담고 4를 얹어낸다.
			닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	13	0	
			당근_뿌리_생것	3.25	0	
			양파_생것	3.25	0	
			간장, 개량, 양조	1.3	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	0	
			올리고당	0.65	0	
			참기름	0.65	0	
			식용유	0.65	0	
		버섯된장국 ⑤⑥	설탕_백설탕	0.2	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 느타리버섯은 잘게 찢고, 팽이버섯은 적당한 길이로 썬다. 3. 무는 작게 나박 썰고, 대파는 송송 썬다. 4. 육수에 다진마늘, 된장, 무를 넣고 끓이다가 느타리버섯을 넣는다. 5. 재료가 익으면 팽이버섯과 대파를 넣고 한소끔 끓인다.
			느타리버섯_생것	6.5	0	
			무, 조선무, 생것	5.2	0	
			팽이버섯_생것	3.25	0	
			된장_재래	1.3	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			파_대파_생것	0.65	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	재료량(g)	조리방법
13[월]	저녁	유부초밥 ⑤	멜빵_백미_생것	26	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 당근, 양파는 다져서 식용유를 두른 팬에 볶아낸다. 3. 식초, 설탕, 소금, 소량의 물을 섞어 단춧물을 만든다. 4. 밥에 2의 채소, 단춧물, 검은깨를 넣어 골고루 섞은 뒤 유부에 넣어 채운다.
			두부, 유부	6.5	0	
			양파_생것	3.25	0	
			당근_뿌리_생것	1.95	0	
			설탕_백설탕	0.65	0	
			식초, 양조	0.65	0	
			식용유	0.65	0	
			소금	0.33	0	
		달걀찐국 ①⑤⑥	참깨_검정깨_볶은것	0.13	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 달걀은 그릇에 풀고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘을 넣고 끓인 뒤 달걀물을 푼다. 4. 3에 대파를 넣고, 국간장으로 간을 한다.
			달걀, 생것	13	0	
			파_대파_생것	1.95	0	
			간장, 재래	0.65	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
14[화]	저녁	돼지고기짜장밥 ⑤⑥⑩	멜빵_백미_생것	26	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 돼지고기는 작게 깍둑 썬 뒤 소금과 후추로 밑간을 한다. 3. 감자, 당근, 양파는 적당한 크기로 썬다. 4. 팬에 식용유와 춘장을 넣고 볶아낸다. 5. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 돼지고기, 감자, 당근, 양파를 넣고 볶는다. 6. 5에 볶은춘장, 설탕, 청주, 후추를 넣고 볶다가 적당량의 물을 붓고 끓인다. 7. 6에 전분물(전분:물 1:1)을 부어 농도를 조절한다. 8. 그릇에 밥을 담고 7의 짜장소스를 얹어낸다.
			돼지고기_등심_생것	9.75	0	
			춘장	6.5	0	
			감자, 대지, 생것	3.25	0	
			당근_뿌리_생것	3.25	0	
			양파_생것	3.25	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	0	
			식용유	0.65	0	
			전분, 옥수수, 밀, 가루	0.33	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
			소금_천일염	0.13	0	
		단무지 ⑬	단무지, 염절임	9.75	0	-
15[수]	저녁	양배추피자전 ②⑤⑥⑫	양배추_생것	19.5	0	1. 양배추는 작게 채 썰고, 청피망은 사각으로, 양파는 다진다. 2. 토마토는 십자가 칼집을 넣어 살짝 삶아 껍질을 제거한 뒤 등성등성 썬다. 3. 올리브유를 두른 팬에 다진마늘, 다진양파를 넣어 볶다가 2의 토마토를 넣어 으개면서 졸인다. 4. 양배추, 물, 밀가루를 넣고 반죽을 만들고, 옥수수통조림은 체에 밭쳐 물기를 제거한다. 5. 달궈진 팬에 식용유를 두르고 4의 반죽을 넣어 굽는다. 6. 한 쪽면이 익으면 뒤집어 3의 토마토소스를 올리고 옥수수, 청피망을 올리고 모짜렐라치즈를 올려 두 경을 덮어 치즈가 녹을 때까지 익혀준다. Tip. 완제품 토마토소스 사용시 양을 조금 줄여 사용해주세요. *주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
			토마토_생것	13	0	
			밀, 중력밀가루	9.75	0	
			치즈, 모짜렐라	9.75	0	
			옥수수, 가당, 통조림	3.25	0	
			피망, 초록색, 생것	3.25	0	
			양파_생것	1.3	0	
			식용유	1.3	0	
			올리브유	0.65	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0	
		우유100 ②	우유	100	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	재료량(g)	조리방법
16[목]	저녁	순두부카레라이스 ⑤⑥	두부, 순두부	32.5	0	1. 밥은 고슬고슬하게 짓는다. 2. 당근, 감자, 브로콜리, 양파는 적당한 크기로 썬다. 3. 식용유를 두른 팬에 당근, 감자, 브로콜리, 양파를 넣고 볶다가 적당한량의 물을 넣고 끓인다. 4. 채소가 어느 정도 익으면 카레가루를 풀고 순두부를 넣어 끓인다. 5. 밥 위에 4를 올려낸다.
			멜쌀, 백미, 생것	32.5	0	
			카레, 가루	6.5	0	
			감자, 수미, 생것	4.55	0	
			당근, 뿌리, 생것	4.55	0	
			브로콜리, 생것	4.55	0	
			양파, 생것	4.55	0	
		다시마뚝국 ⑤⑥	식용유	1.3	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸 뒤 다시마는 건져서 적당한 크기로 썬다. 2. 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘과 무를 넣고 끓이다가 국간장으로 간을 한다. 4. 3에 다시마, 대파를 넣고 한소끔 끓인다.
			무, 조선무, 생것	13	0	
			다시마, 말린것	3.25	0	
			간장, 재래	0.65	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			파, 대파, 생것	0.65	0	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.33	0	
20[월]	저녁	옥수수크림스파게티 ②⑤⑥	우유	35.75	0	1. 양파와 피망은 적당한 크기로 썰고 옥수수통조림은 체에 발쳐 물기를 제거한다. 2. 스파게티면은 소금을 넣은 물에 넣어 삶는다. 3. 식용유를 두른 팬에 양파와 피망을 넣고 볶는다. 4. 채소가 어느 정도 익으면 옥수수와 우유를 넣고 끓인다. 5. 삶은 스파게티면을 넣고 섞은 후 소금으로 간을 한다. 6. 치즈를 넣어 걸쭉해지도록 농도를 맞춘다.
			파스타, 스파게티, 말린것	29.25	0	
			옥수수, 통조림, 가당	6.5	0	
			양파, 생것	3.25	0	
			유아치즈	3.25	0	
			피망, 초록색, 생것	3.25	0	
			식용유	1.3	0	
			소금	0.07	0	
		무피클	무, 조선무, 생것	16.25	0	1. 무는 적당한 크기로 나박썰기 한다. 2. 볼에 식초, 설탕, 물을 동량으로(1:1:1) 담아 섞는다. 3. 1에 2를 부어 절인다. 4. 3에서 무를 건져 흐르는 물에 한번 씻은 후 물기를 짜낸다.
			설탕, 백설탕	0.65	0	
			식초, 사과식초	0.65	0	
			멜쌀, 백미, 생것	26	0	
			단무지, 염절임	13	0	
			달걀, 생것	13	0	
21[화]	저녁	꼬마김밥 ①⑤⑩	당근, 뿌리, 생것	13	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 단무지는 가는 스틱으로 썬다. 3. 당근은 가는 스틱으로 썰어 식용유를 두른 팬에 볶아낸다. 4. 달걀은 지단을 만들어 채 썬다. 5. 시금치는 데쳐서 행군 뒤 물기를 제거한 후 참기름과 소금을 넣고 무친다. 6. 밥에 소금, 참기름, 깨를 넣어 버무린다. 7. 김밥김에 밥을 깔고 단무지, 당근, 달걀, 시금치를 넣고 만 뒤 적당한 크기로 썬다.
			시금치, 생것	13	0	
			참기름	1.95	0	
			김, 김밥용김, 말린것	1.3	0	
			소금, 천일염	0.33	0	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.33	0	
			식용유	0.33	0	
		무쌈국 ⑤⑥	무, 조선무, 생것	16.25	0	
			파, 대파, 생것	1.3	0	
			간장, 재래	0.65	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			참기름	0.65	0	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.33	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
			소금, 천일염	0.07	0	
			무, 조선무, 생것	16.25	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 무는 짧게 채 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 무와 다진마늘을 넣고 달달 볶다가 육수를 붓고 끓인다. 4. 국간장과 소금으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
			파, 대파, 생것	1.3	0	
			간장, 재래	0.65	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			참기름	0.65	0	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.33	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
			소금, 천일염	0.07	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	재료량(g)	조리방법
22[수]	저녁	오므라이스 ①⑤⑫	멜빵_백미_생것	26	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 달걀은 그릇에 풀고 지단을 부친다. 3. 감자, 당근, 양파는 다진다. 4. 팬에 식용유를 두르고 감자, 당근, 양파를 볶다가 밥을 넣어 볶는다. 5. 4에 소금, 케첩을 넣고 볶는다. 6. 5에 달걀지단을 얹는다. Tip. 제공원료가 적다면 달걀지단에 볶음밥을 감싸서 제공하면 좋아요.
			달걀_생것	13	0	
			감자, 대지, 생것	3.25	0	
			당근_뿌리_생것	3.25	0	
			양파_생것	3.25	0	
			식용유	3.25	0	
			소금_천일염	0.13	0	
		시금치된장국 ⑤⑥	토마토_케첩	0.13	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 시금치는 적당한 크기로 찢고, 무는 나박 찢고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘, 무, 된장을 넣어 끓이다가 시금치와 대파를 넣고 끓인다.
			시금치_생것	9.75	0	
			무, 조선무, 생것	5.2	0	
			된장, 개량	1.3	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			파_대파_생것	0.65	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	0	
23[목]	저녁	돼지고기배추덮밥 ⑤⑥⑩	다시마, 말린것	0.13	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 돼지고기는 다지고, 배추와 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 그릇에 된장, 간장, 설탕, 청주, 물을 넣고 잘 섞어 양념을 만든다. 4. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 돼지고기와 양념을 넣어 함께 볶는다. 5. 4에 배추와 대파를 넣고 함께 볶다가 후추를 넣는다. 6. 그릇에 전분물(전분:물 1:1 비율)을 5에 넣어 농도를 맞춘 뒤 지은 밥 위에 올린다.
			멜빵_백미_생것	26	0	
			돼지고기, 앞다리(앞다리살), 생것	13	0	
			배추, 생것	9.75	0	
			전분, 감자, 가루	1.95	0	
			된장, 개량	1.3	0	
			간장, 재래	0.65	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.65	0	
		가짓국 ⑤⑥	설탕, 백설탕	0.65	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 무와 가지는 비슷한 크기로 채 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 냄비에 들기름을 넣고 채 썬 무를 볶다가 가지, 국간장, 다진마늘을 넣고 다시 볶는다. 4. 3의 냄비에 육수, 대파를 넣고 소금으로 간하여 끓인다.
			식용유	0.65	0	
			파_대파_생것	0.65	0	
			가지_생것	19.5	0	
			무, 조선무, 생것	13	0	
			파_대파_생것	3.25	0	
			간장, 재래	1.3	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	0	
			다시마, 말린것	0.65	0	
			들기름	0.65	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.65	0	
			소금	0.2	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	재료량(g)	조리방법
24[금]	저녁	쇠고기미역주먹밥 ⑤⑥⑬	멜빵_백미_생것	26	0	1. 백미와 건미역은 충분히 불린다. 2. 불린 미역을 여러 번 문질러 씻은 뒤 잘게 찢는다. 3. 백미, 미역, 청주, 소금을 넣고 고슬하게 미역밥을 짓는다. 4. 쇠고기는 진간장, 설탕, 참기름, 후추로 밑간을 하고 팬에 볶는다. 5. 3의 밥에 4의 쇠고기, 참기름, 깨를 골고루 섞어 주먹밥을 만든다. Tip. 미역밥 대신 미역을 따로 끓여 부드럽게 한 뒤 밥과 섞어도 돼요.
			소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것	13	0	
			참기름	1.3	0	
			간장, 개량, 양조	0.97	0	
			미역, 말린것	0.65	0	
			소금_천일염	0.33	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.13	0	
		감자양파국 ⑤⑥	설탕_백설탕	0.07	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 감자와 양파는 적당한 크기로 썰고 대파는 송송 썬다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 감자와 다진마늘을 달달 볶다가 육수를 붓고 끓인다. 4. 양파와 대파를 넣고 끓인 뒤 국간장과 소금으로 간을 한다.
			감자, 대지, 생것	9.75	0	
			양파_생것	6.5	0	
			간장, 재래	0.65	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			참기름	0.65	0	
			파_대파_생것	0.65	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
			소금_천일염	0.07	0	
27[월]	저녁	모닝빵샌드위치(감,양,양,당) ①②③⑤⑥	빵, 모닝빵	19.5	0	1. 감자는 삶아서 으갠다. 2. 양배추, 양파, 당근은 다진 뒤 식용유를 두른 팬에 소금과 후추를 넣어 볶는다. 3. 그릇에 1의 감자, 2의 채소, 마요네즈, 허니머스터드, 설탕을 넣어 골고루 버무린다. 4. 모닝빵을 가로로 칼집내어 3으로 속을 채운다.
			감자, 대지, 생것	16.25	0	
			양배추_생것	3.25	0	
			마요네즈, 전란	1.95	0	
			양파_생것	1.95	0	
			당근_뿌리_생것	1.3	0	
			겨자 페이스트	0.65	0	
			식용유	0.33	0	
			설탕_백설탕	0.13	0	
		우유100 ②	소금_천일염	0.07	0	
			우유	100	0	
28[화]	저녁	쇠고기애호박볶음밥 ⑤⑥⑬	멜빵_백미_생것	26	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 쇠고기는 소금과 후추로 밑간을 한다. 3. 당근, 양파, 애호박, 대파는 다진다. 4. 팬에 식용유를 두르고 대파를 볶다가 2의 쇠고기를 볶는다. 5. 4에 당근, 양파, 애호박을 넣고 볶은 뒤 밥, 진간장, 참기름을 넣고 골고루 볶는다.
			소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것	13	0	
			호박_애호박_생것	5.2	0	
			양파_생것	3.9	0	
			당근_뿌리_생것	1.95	0	
			간장, 개량, 양조	1.3	0	
			파_대파_생것	1.3	0	
			식용유	0.97	0	
			참기름	0.65	0	
		유부국 ⑤⑥	소금_천일염	0.13	0	1. 적당한량의 물에 멸치, 건다시마, 무, 양파로 육수를 낸다. 2. 유부는 한 번 데친 뒤 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 데친 유부, 대파를 넣고 한소끔 끓인 뒤 국간장으로 간을 한다.
			두부, 유부	3.25	0	
			무, 조선풀, 생것	1.95	0	
			양파_생것	1.95	0	
			간장, 재래	0.65	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			파_대파_생것	0.65	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	재료량(g)	조리방법
29[수]	저녁	닭고기볶음국수 ⑤⑥⑬	국수, 소면, 말린것	32.5	0	1. 소면은 삶은 뒤 찬물에 여러 번 행구고 체에 밭쳐 물기를 제거한다. 2. 닭고기는 채 썰어 진간장, 참기름, 후추로 밑간을 한다. 3. 양파, 당근은 짧게 채 썬다. 4. 팬에 닭고기를 볶다가 3의 채소를 넣어 볶은 뒤 소면, 진간장, 참기름, 설탕을 넣어 재빨리 볶는다.
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	9.75	0	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	0	
			양파_생것	3.25	0	
			간장, 개량, 양조	1.3	0	
			설탕, 백설탕	0.65	0	
			참기름	0.65	0	
			식용유	0.65	0	
		백김치	김치, 백김치	13	0	
30[목]		채소밥전 ①⑤⑥	멜살_백미_생것	26	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 달걀은 그릇에 풀고, 당근과 양파는 다진다. 3. 식용유를 두른 팬에 당근과 양파를 볶아낸다. 4. 밥에 3의 채소, 진간장, 참기름, 깨를 넣어 골고루 버무린 뒤 동글납작하게 빚는다. 5. 4에 달걀물을 입혀 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			달걀, 생것	16.25	0	
			당근_뿌리_생것	3.25	0	
			양파_생것	3.25	0	
			간장, 개량, 양조	1.3	0	
			참기름	0.65	0	
			식용유	0.65	0	
		김치국 ⑤⑥⑨	참깨_흰깨_볶은것	0.2	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 배추김치는 양념을 덜어내고 적당한 크기로 썬다. 3. 두부는 깍둑 썰고, 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다. 4. 육수에 배추김치와 무를 넣고 끓인다. 5. 김치가 부드러워지면 두부와 대파를 넣고 국간장으로 간을 한다.
			김치, 배추 김치	13	0	
			두부	9.75	0	
			무, 조선무, 생것	5.2	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			파_대파_생것	0.65	0	
			간장, 재래	0.33	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
31[금]	저녁	단호박영양밥/양념장 ⑤⑥	멜살_백미_생것	13	0	1. 백미와 찹쌀은 불린다. 2. 단호박과 고구마는 작게 깍둑 썰고, 대파는 다진다. 3. 다진대파, 진간장, 참기름, 설탕, 깨를 섞어 양념장을 만든다. 4. 백미와 찹쌀에 단호박, 고구마를 얹어 밥을 짓는다. 5. 단호박영양밥에 3의 양념장을 곁들인다.
			찹쌀, 백미, 생것	13	0	
			호박, 단호박, 생것	13	0	
			고구마_분질(밥) 고구마_생것	6.5	0	
			간장, 개량, 양조	1.95	0	
			파_대파_생것	1.95	0	
			참기름	1.3	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.13	0	
			설탕_백설탕	0.07	0	
		북엇국	무, 조선무, 생것	6.5	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 북어채는 가시를 제거하고 씻은 뒤 적당한 길이로 썬다. 3. 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다. 4. 냄비에 참기름을 두르고 북어채와 무를 달달 볶다가 육수를 붓고 끓인다. 5. 국물이 우러나면 소금으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다. Tip. 1-2세는 북어채를 먹서기에 갈아서 북어가루로 사용해서도 돼요.
			명태, 북어, 말린것	1.95	0	
			참기름	0.97	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			파_대파_생것	0.65	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
			소금_천일염	0.13	0	