

[2026년8월 주식형]			8월 조리법 3-5세 식단			 수성구 어린이·사회복지급식관리지원센터 Children and Social Welfare Meal Management Support Center					
							* 조리법에 표시된 식품 알레르기 유발물질 번호는 식생활안전관리원에서 제공하는 식재료 데이터를 기반으로 표시된 것으로, 식단표에 표시된 내용과 상이할 수 있습니다. 알레르기 유발물질 번호는 식단표를 기준으로 확인하시되, 기관에서 사용하는 식재료에 따라 달라질 수 있으므로 반드시 확인 후 수정하여 사용하시기 바랍니다.				
급식인원(명)											
3-5세 교사											
날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법					
01[토]	오전간식	(유아축)당근수프 ②	우유	100	0	1. 당근, 양파는 적당한 크기로 등성등성 썬다. 2. 팬에 올리브유를 두르고 1의 채소를 볶다가 소량의 물을 붓고 끓인다. 3. 2의 채소가 익으면 블렌더로 곱게 간다. 4. 3을 냄비에 넣고 우유를 넣어 끓인 뒤 설탕과 소금으로 간을 한다.					
			당근_뿌리_생것	40	0						
			양파_생것	8	0						
			올리브유	2	0						
			설탕_백설탕	0.3	0						
			소금_천일염	0.2	0						
	점심	(유아)김치달걀볶음밥 ①⑤⑨	멥쌀, 백미, 생것	50	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 김치를 씻어 작게 썰고, 양파는 다진다. 3. 달걀은 그릇에 풀어둔다. 4. 팬에 식용유를 두르고 달걀물을 돌려 스크램블하다가 양파와 배추김치를 달걀 볶는다. 5. 4에 밥, 소금, 참기름을 넣고 골고루 볶는다.					
			김치, 배추 김치	20	0						
			달걀, 유정란, 생것	20	0						
			양파, 생것	5	0						
			참기름	2	0						
			식용유	1	0						
		(유아)들깨묵국 ⑤⑥	소금_천일염	0.3	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 무는 짧게 채 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 다진마늘, 무, 소금을 넣어 달달 볶다가 육수를 부어 푹 끓인다. 4. 국간장으로 간을 하고, 들깨가루와 대파를 넣어 한소끔 끓인다.					
			무, 조선무, 생것	30	0						
			들깨_말린것	1.5	0						
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0						
			참기름	1	0						
			파_대파_생것	1	0						
			간장_재래	0.5	0						
			마늘, 깬마늘, 생것	0.5	0						
		(유아)마카로니샐러드 ①⑤	다시마, 말린것	0.2	0	1. 마카로니는 끓는 물에 올리브유와 소금을 넣고 삶은 뒤 체에 받쳐 물기를 제거한다. 2. 그릇에 마카로니를 담고 마요네즈를 넣어 골고루 버무린다.					
			소금_천일염	0.2	0						
			파스타_마카로니_말린것	10	0						
			마요네즈, 난황	3	0						
		(유아)오이피클	올리브유	0.5	0	1. 오이와 레몬은 적당한 크기로 썬다. 2. 냄비에 적당한량의 물, 식초, 설탕, 소금, 월계수잎, 통후추를 넣고 끓여 피클물을 만든다. 3. 오이, 2의 피클물, 레몬을 용기에 넣고 숙성시킨다.					
			소금_천일염_소금꽃	0.2	0						
			오이, 다다기, 생것	20	0						
			레몬_생것	3	0						
			식초, 양조	1	0						
			설탕_백설탕	0.5	0						
			소금_천일염	0.2	0						
			월계수_잎_말린것	0.1	0						
	오후간식	(유아빵)모닝빵 ①②⑤⑥	빵, 모닝빵	30	0	*주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요. 요.					
		(유아)우유200 ②	우유	200	0						

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
03[월]	오전간식	(유아죽)녹두죽	멥쌀_백미_생것	20	0	1. 백미와 녹두는 불린다. 2. 녹두는 꼭 삶아서 체에 밭쳐 으갠다. 3. 냄비에 백미와 적당한량의 물을 넣고 쌀알이 퍼질 때까지 끓이다가 2의 녹두를 넣고 끓인다. 4. 설탕과 소금으로 간을 한다.
			녹두_말린것	8	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
			소금_천일염	0.2	0	
	점심	(유아)기장밥	멥쌀_백미_생것	53	0	Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하 세요.
			기장_도정_생것	2	0	
		(유아)청경채맑은국 ㉮㉮	청경채_생것	20	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 청경채와 무는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘과 무를 넣고 끓이다가 청경채를 넣는다. 4. 국간장으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
			무, 조선무, 생것	8	0	
			간장_재래	1	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
		(유아)떡갈비구이 ㉮㉮㉮㉮	소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것	25	0	1. 쇠고기, 돼지고기는 다짐육으로 준비하고 핏물을 제거한다. 2. 대파는 다진다. 3. 쇠고기, 돼지고기, 다진대파, 진간장, 참기름, 전분, 설탕, 후추를 섞어 찰기가 생기도록 골고 루 치댄다. 4. 3의 반죽을 얇은 직사각형 모양으로 만든 뒤 식용유를 두른 팬에 굽는다.
			돼지고기_앞다리(앞다리살)_생것	15	0	
			파_대파_생것	3	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			식용유	2	0	
			참기름	1	0	
			전분, 감자, 가루	0.5	0	
		(유아)고구마조림 ㉮㉮	설탕_백설탕	0.2	0	1. 고구마는 작게 깎둑 썬 뒤 찬물에 5분 정도 담가 전분을 제거한다. 2. 1의 고구마를 체에 발친 뒤 키친타올로 남은 물기를 닦는다. 3. 팬에 식용유를 두르고 고구마를 볶는다. 4. 3에 진간장, 올리고당, 적당한량의 물을 넣고 조리 뒤 참기름과 검은깨를 넣고 섞는다. Tip. 식용유에 볶아 코팅하면 모서리가 잘 부서지지 않아요.
			고구마_분질(밤)_고구마_생것	35	0	
			올리고당	2	0	
			간장, 개량, 양조	1	0	
			식용유	1	0	
			참기름	0.5	0	
		(유아)배추김치 ㉮	참깨_검정깨_볶은것	0.1	0	
			김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아)멜론	멜론_머스크_생것	100	0	
		(유아)우유200 ㉮	우유	200	0	

04[화]

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
04[화]	오전간식	(유아죽)채소죽(애,당,양)	몹쌀_백미_생것	20	0	1. 백미는 불리고, 애호박, 당근, 양파는 다진다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 애호박, 당근, 양파를 달달 볶다가 적당한량의 물을 부어 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 3. 쌀알이 퍼지면 소금으로 간을 한다.
			호박_애호박_생것	5	0	
			당근_뿌리_생것	3	0	
			양파_생것	3	0	
			참기름	2	0	
			소금_천일염	0.2	0	
	점심	(유아)흑미밥	몹쌀_백미_생것	53	0	Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.
			몹쌀_흑미벼_현미_생것	2	0	
		(유아)복엇국	무, 조선무, 생것	10	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 복어채는 가시를 제거하고 씻은 뒤 적당한 길이로 썬다. 3. 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다. 4. 냄비에 참기름을 두르고 복어채와 무를 달달 볶다가 육수를 붓고 끓인다. 5. 국물이 우러나면 소금으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다. Tip. 1-2세는 복어채를 믹서기에 갈아서 복어가루로 사용하셔도 돼요.
			명태, 복어, 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	
		(유아)돼지고기장조림 ⑤⑥⑩	돼지고기_안심(안심살)_생것	45	0	1. 돼지고기는 작게 깍둑 썬다. 2. 냄비에 돼지고기, 통마늘, 생강, 진간장, 참기름, 설탕, 후추, 청주, 적당한량의 물을 넣고 조린다.
			간장, 개량, 양조	2	0	
			마늘, 깰마늘, 생것	1	0	
			설탕_황설탕	1	0	
			참기름	1	0	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.5	0	
		(유아)콩나물무침 ⑤	콩나물_생것	35	0	1. 콩나물은 삶아서 찬물에 헹궈 물기를 제거하여 적당한 크기로 썬다. 2. 대파는 다진다. 3. 콩나물, 다진대파, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.
			참기름	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			소금_천일염_가는소금	0.2	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
		(유아)배추김치 ⑨	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아빵)통밀식빵	통밀식빵	40	0	*주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

05[수]

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
05[수]	오전간식	(유아죽)감자죽	감자, 대지, 생것	20	0	1. 백미는 불리고, 감자는 듬성듬성 썰어 물에 삶아 으갠다. 2. 양파와 당근은 다진다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 양파, 당근을 넣고 달달 볶는다. 4. 1의 감자 삶은 물을 3에 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 5. 쌀알이 퍼지면 으갠 감자를 넣고 소금으로 간을 한다.
			멥쌀_백미_생것	20	0	
			당근_뿌리_생것	3	0	
			양파_생것	3	0	
			참기름	2	0	
			소금_천일염	0.2	0	
	점심	(유아)쇠고기하이라이스 ②③⑤⑫⑮⑯⑰⑱	멥쌀_백미_생것	50	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 쇠고기, 감자, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰고, 하이라이스 가루는 물에 잘 풀어둔다. 3. 쇠고기는 핏물을 제거하고 소금과 후추로 밑간을 한다. 4. 냄비에 식용유를 두르고 쇠고기를 볶다가 감자, 당근, 양파, 약간의 소금을 넣고 볶는다. 5. 4에 물을 부어 끓이다가 풀어놓은 하이라이스 가루와 케첩을 넣어 농도가 적당해질 때까지 약불에서 끓인다. 6. 그릇에 밥을 담고 5의 소스를 얹어낸다.
			소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것	20	0	
			감자, 대지, 생것	10	0	
			당근_뿌리_생것	10	0	
			양파_생것	10	0	
			하이라이스, 가루	8	0	
			토마토 케첩	5	0	
			식용유	2	0	
		(유아)달걀팻국 ①⑤⑥	소금_천일염	0.2	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 달걀은 그릇에 풀고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘을 넣고 끓인 뒤 달걀물을 푼다. 4. 3에 대파를 넣고, 국간장으로 간을 한다.
			달걀, 생것	20	0	
			파_대파_생것	3	0	
			간장_재래	1	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
		(유아)오이맛살볶음 ①⑤⑥⑧	다시마, 말린것	0.2	0	1. 오이는 모양대로 얇게 썰어 소금에 살짝 절인 뒤 물기를 제거한다. 2. 게맛살은 어슷 썬다. 3. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 1의 오이를 달달 볶는다. 4. 3에 게맛살을 넣고 볶은 뒤 참기름과 깨를 넣는다.
			오이, 다다기, 생것	25	0	
			게맛살	15	0	
			식용유	1	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			참기름	0.5	0	
			소금_천일염	0.3	0	
		(유아)배추김치 ⑨	참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
			김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아)복숭아 ⑪	복숭아_백도_생것	100	0	
		(유아)우유200 ⑫	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
06[목]	오전간식	(유아족)누룽지죽	멥쌀_백미_생것	20	0	1. 백미는 불린 뒤 밥을 짓는다. 2. 팬에 1의 밥을 얇게 눌러 누룽지를 만든다. 3. 냄비에 적당량의 물을 붓고 2의 누룽지를 넣어 푹 끓인다.
	점심	(유아)수수밥	멥쌀_백미_생것	53	0	Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.
			수수_도정_생것	2	0	
		(유아)얼갈이된장국 ㉔㉕	얼갈이배추_생것	15	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 얼갈이와 무는 적당한 크기로 썰고 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 무, 다진마늘, 된장을 넣고 끓인다. 4. 3에 얼갈이를 넣고 부드러워지면 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
			무, 조선무, 생것	8	0	
			된장_재래	2	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			마늘, 김마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
			닭고기_살코기_생것	40	0	1. 닭고기, 양배추, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. 2. 닭고기에 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 후추, 청주로 밑간을 한다. 3. 팬에 식용유를 두르고 2를 볶다가 양배추, 양파, 당근을 넣고 달달 볶는다.
		(유아)닭고기채소볶음 ㉔㉕㉖	양배추_생것	8	0	
			양파_생것	8	0	
			당근_뿌리_생것	5	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			마늘, 김마늘, 생것	1	0	
			참기름	1	0	
			식용유	1	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	1. 건파래는 잘게 찢고 이물질을 제거한다. 2. 팬에 식용유를 두르고 약불에서 건파래를 달달 볶는다. 3. 참기름, 설탕, 소금, 깨를 넣어 볶는다.
		(유아)파래김자반 ㉔	파래, 말린것	2	0	
			참기름	1	0	
			식용유	1	0	
			소금_천일염_가는소금	0.3	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
		(유아)깍두기 ㉔	김치, 깍두기	20	0	
	오후간식	(유아떡)백설기	멥쌀떡, 백설기	60	0	*주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
		(유아)우유200 ㉔	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
07[금]	오전간식	(유아족)오트밀우유죽 ②	귀리, 오트밀	25	0	1. 냄비에 오트밀과 물을 넣고 오트밀이 퍼질 때까지 끓인다. 2. 1에 우유를 넣고 되직해질 때까지 저어가며 끓인 후 소금으로 간 한다.
			우유	20	0	
			소금	0.1	0	
	점심	(유아)백미밥	멥쌀 백미 생것	55	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 조갯살은 깨끗이 씻어 체에 발치고, 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 무와 다진마늘을 넣고 끓인다. 4. 3에 조갯살, 대파, 소금, 후추를 넣고 끓인다.
		(유아)조갯살맑은국 ⑩	바지락, 생것	30	0	
			무, 조선무, 생것	10	0	
			파_대파_생것	2	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
			소금_천일염	0.2	0	
		(유아)연두부찜/양념장 ⑤⑥	두부, 연두부	100	0	
			간장_재래	2	0	
			참기름	1	0	
			파, 생것	1	0	
		(유아)브로콜리참깨소스무침 ①⑤⑥	마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			브로콜리_생것	35	0	
			마요네즈, 난황	3	0	
			참깨, 흰색, 볶은것	2	0	
			간장, 개량, 양조	1	0	
			올리고당	1	0	
			소금	0.2	0	
			참기름	0.2	0	
			식초, 사과식초	0.1	0	
		(유아)배추김치 ⑨	김치, 배추 김치	20	0	1. 브로콜리는 한 입 크기로 썰어 끓는 물에 소금을 넣고 데친 뒤 찬물에 헹궈 물기를 제거한다. 2. 믹서기에 참깨, 마요네즈, 진간장, 참기름, 올리고당, 식초, 소량의 물을 넣고 곱게 갈아 소스를 만들어 브로콜리에 골고루 버무린다.
	오후간식	(유아)바나나	바나나, 생것	100	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
08[토]	오전간식	(유아축)검은콩죽 ⑤	멥쌀_백미_생것	20	0	1. 백미와 검은콩은 충분히 불리고 믹서기에 검은콩과 적당량의 물을 부어 간다. 2. 냄비에 백미와 적당량의 물을 붓고 저어가며 끓인다. 3. 쌀알이 반 정도 퍼지면 1의 같은 콩물을 넣고 약불에서 끓이고, 소금으로 간을 한다. Tip. 콩물은 끓일 때 넘치거나 거품이 생기므로 약불에서 끓이고 거품을 걷어내세요.
			콩(대두)_흑태_말린것	6	0	
			소금_천일염	0.2	0	
	점심	(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	55	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 느타리버섯은 잘게 찢고, 팽이버섯은 적당한 크기로 찢다. 3. 무는 나박 썰고, 대파는 송송 찢다. 4. 육수에 다진마늘과 무를 넣고 끓이다가 2의 버섯을 넣는다. 5. 국간장으로 간을 하고 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
		(유아)버섯국(느타리,팽이) ⑤⑥	느타리버섯_생것	6	0	
			무_조선무_생것	5	0	
			팽이버섯_생것	3	0	
			파_대파_생것	2	0	
			간장_재래	1	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
		(유아)쇠불고기(양,당,파) ⑤⑥⑩	소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것	40	0	1. 쇠고기는 불고깃감으로 준비한다. 2. 양파, 당근, 대파는 적당한 크기로 찢다. 3. 다진마늘, 진간장, 참기름, 올리고당, 설탕, 후추, 청주, 적당한량의 물을 섞어 쇠고기를 재운다. 4. 팬에 3의 쇠고기를 볶다가 양파, 당근, 대파를 넣고 자작하게 볶는다.
			양파_생것	10	0	
			당근_뿌리_생것	5	0	
			파_대파_생것	3	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			마늘, 깬마늘, 생것	1	0	
			올리고당	1	0	
			참기름	1	0	
		(유아)도라지나물 ⑤⑥	설탕_백설탕	0.2	0	1. 도라지는 적당한 크기로 썰어 소금물에 담가 쓴맛을 제거한다. 2. 팬에 식용유를 두르고 도라지를 넣고 볶다가 다진마늘, 진간장, 참기름, 깨를 넣고 볶는다.
			도라지_뿌리_생것	35	0	
			간장_재래	2	0	
			마늘, 깬마늘, 생것	1	0	
			참기름	1	0	
			소금_천일염	0.5	0	
		(유아)배추김치 ⑨	식용유	0.5	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.2	0	
			김치, 배추 김치	20	0	
		(유아간식)단호박샐러드 ①⑤	호박, 단호박, 생것	60	0	1. 단호박은 적당한 크기로 썰어 찜통에 찌 으깬다. 2. 당근은 다진 뒤 식용유를 두른 팬에 소금과 후추를 넣어 볶는다. 3. 그릇에 1의 단호박, 2의 당근, 마요네즈, 올리고당을 넣고 골고루 버무린다.
			당근, 뿌리, 생것	5	0	
			마요네즈, 전란	5	0	
			올리고당	3	0	
			식용유	0.5	0	
			소금	0.2	0	
	오후간식	(유아)우유200 ②	우유	200	0	

10[월]

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
10[월]	오전간식	(유아족)치즈채소죽 ②	엠펙_백미_생것	20	0	1. 백미는 불리고 양파와 당근은 다진다. 2. 유아치즈는 작게 썬다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 양파, 당근을 달달 볶다가 적당한량의 물을 부어 쌀알이 퍼질 때 까지 끓인다. 4. 쌀알이 퍼지면 불을 끄고 유아치즈를 넣어 녹인 뒤 소금으로 추가 간을 한다.
			치즈, 채다	10	0	
			당근_뿌리_생것	3	0	
			양파_생것	3	0	
			참기름	2	0	
			소금_천일염	0.2	0	
	점심	(유아)현미밥	엠펙_백미_생것	53	0	Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.
			엠펙_발아현미_현미_생것	2	0	
		(유아)맑은육개장 ⑤⑥⑩	소고기, 한우(1등급), 양지(양지머리), 생것	15	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 쇠고기는 핏물을 제거하고 국간장과 후추, 청주로 밑간을 한다. 3. 무는 나박 썰고, 삶은고사리와 숙주는 적당한 길이로 썰고, 대파는 송송 썬다. 4. 냄비에 참기름을 두르고 쇠고기, 무, 다진마늘을 달달 볶다가 육수를 붓고 끓인다. 5. 국물이 우러나면 삶은고사리, 숙주, 대파, 국간장을 넣고 끓인다.
			무, 조선무, 생것	10	0	
			고사리, 데친것	8	0	
			숙주나물_생것	5	0	
			파_대파_생것	2	0	
			간장_재래	1	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	1	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			참기름	1	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
		(유아)달걀채소볶음 ①⑤	달걀_생것	50	0	1. 양파와 대파, 당근은 다진다. 2. 달걀은 그릇에 풀고 소금 간을 한다. 3. 팬에 식용유를 두르고 양파, 대파, 당근을 넣어 볶는다. 4. 3의 채소가 익으면 2의 달걀물을 부어 볶은 뒤, 참기름을 넣어 마무리한다.
			당근_뿌리_생것	3	0	
			양파_생것	3	0	
			식용유	2	0	
			파_대파_생것	2	0	
			참기름	1	0	
			소금_천일염_가는소금	0.2	0	
		(유아)열무나물 ⑤⑥	열무, 생것	35	0	1. 열무는 데친 뒤 찬물에 행귀 물기를 제거하고 잘게 썬다. 2. 대파는 다진다. 3. 1의 열무, 다진대파, 국간장, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.
			참기름	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			간장_재래	0.2	0	
			소금	0.1	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
	오후간식	(유아)배추김치 ⑨	김치, 배추 김치	20	0	
		(유아)자른방울토마토 ⑫	토마토_방울토마토_생것	100	0	Tip. 방울토마토는 1/2 또는 1/4 크기로 반드시 작게 잘라서 제공하세요.
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
11[화]	오전간식	(유아죽)양배추당근죽 ⑤⑥	몹쌀_백미_생것	20	0	1. 백미는 불리고, 양배추와 당근은 다진다. 2. 냄비에 불린 쌀과 적당한량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. 3. 끓여오르면 불을 약하게 줄이고 양배추와 당근을 넣어 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. 4. 3에 참기름을 넣고 국간장과 소금으로 간을 한다.
			양배추_생것	15	0	
			당근_뿌리_생것	5	0	
			참기름	2	0	
			간장_재래	1	0	
			소금	0.2	0	
	점심	(유아)차조밥	몹쌀_백미_생것	53	0	Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.
			조_차조_도정_생것	2	0	
		(유아)무찜국 ⑤⑥	무, 조선무, 생것	25	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 무는 짧게 채 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 무와 다진마늘을 넣고 달달 볶다가 육수를 붓고 끓인다. 4. 국간장과 소금으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
			파, 생것	2	0	
			간장_재래	1	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			참기름	1	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
			소금_천일염	0.1	0	
		(유아)간장닭갈비(양,양,당,깻) ⑤⑥⑩	닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	40	0	1. 닭고기, 양배추, 양파, 당근, 깻잎은 적당한 크기로 썬다. 2. 다진마늘, 진간장, 참기름, 올리고당, 설탕, 후추, 청주, 적당한량의 물을 섞어 양념장을 만들고 닭고기를 재운다. 3. 팬에 식용유를 두르고 양배추와 당근을 볶다가 2의 닭고기와 양파를 넣고 볶는다. 4. 재료가 거의 익으면 깻잎을 넣어 살짝 볶는다.
			양배추_생것	6	0	
			양파_생것	6	0	
			당근_뿌리_생것	3	0	
			간장, 개량, 양조	1.5	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	1	0	
			올리고당	1	0	
			참기름	1	0	
			식용유	1	0	
			들깨잎, 생것	0.5	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
		(유아)가지양념무침 ⑤⑥	가지_생것	35	0	1. 가지는 적당한 크기로 썰어서 채반에 찐 뒤 물기를 꼭 짠다. 2. 대파는 다져서 국간장, 참기름, 올리고당, 깨를 섞어 양념장을 만든다. 3. 2의 양념장에 가지를 조물조물 무친다.
			파_대파_생것	2	0	
			간장_재래	1	0	
			올리고당	1	0	
			참기름	1	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
		(유아)배추김치 ⑨	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아간식)애호박채전 ①⑤⑥	호박_애호박_생것	30	0	1. 애호박, 양파는 채 썬다. 2. 그릇에 1의 재료와 달걀, 밀가루, 소금, 적당한량의 물을 넣어 반죽한다. 3. 팬에 식용유를 두르고 2의 반죽을 적당한량 덜어 노릇하게 굽는다.
			밀, 중력밀가루	10	0	
			달걀, 생것	8	0	
			양파_생것	5	0	
			식용유	3	0	
			소금_천일염_소금꽃	0.1	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
12[수]	오전간식	(유아죽)잔멸치죽 ⑤⑥	멥쌀_백미_생것	20	0	1. 백미는 불리고, 양파와 당근은 다진다. 2. 잔멸치는 물에 씻어 찌기를 빼고 물기를 제거한다. 3. 잔멸치와 물을 약간 섞어 믹서에 곱게 간다. 4. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 양파, 당근을 달달 볶다가 적당한량의 물을 붓고 끓인다. 5. 4에 3의 잔멸치를 넣고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인 뒤 국간장으로 간을 한다.
			멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	5	0	
			당근_뿌리_생것	3	0	
			양파_생것	3	0	
			참기름	2	0	
			간장_재래	1	0	
	점심	(유아)새우데리야끼덮밥 ⑤⑥⑨	멥쌀, 백미, 생것	50	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 새우는 깨끗이 손질하여 적당한 크기로 썬다. 3. 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. 4. 냄비에 진간장, 설탕, 올리고당, 무, 대파, 다진마늘, 적당한량의 물을 넣고 중약불에서 끓여 데리야끼소스를 만든다. 반 이상 줄인 뒤 전분물(전분:물=1:1)로 농도를 조절한다. 5. 팬에 새우를 볶아 익힌다. 6. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 넣고 볶다가 5의 새우, 당근, 양파 순서로 센 불에 재빨리 볶는다. 7. 6에 4의 데리야끼소스를 자작하게 넣어 볶는다. 8. 그릇에 밥을 담고 7을 얹어낸다.
			새우, 시바새우, 생것	25	0	
			당근, 뿌리, 생것	5	0	
			무, 조선무, 생것	5	0	
			양파, 생것	5	0	
			간장, 개량, 양조	3	0	
			올리고당	2	0	
			파, 대파, 생것	2	0	
			식용유	1.5	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	0	
			설탕, 백설탕	0.5	0	
			전분, 옥수수, 가루	0.2	0	
		(유아)유부된장국 ⑤⑥	두부, 유부	5	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 유부와 무는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 무, 다진마늘, 된장을 넣고 끓인다. 4. 유부와 대파를 넣고 한소끔 끓인다.
			무, 조선무, 생것	5	0	
			된장, 재래	2	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			파, 대파, 생것	1	0	
			다시마, 말린것	0.5	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			느타리버섯_생것	35	0	1. 느타리버섯은 잘게 찢고 대파는 다진다. 2. 팬에 식용유를 두르고 느타리버섯, 다진대파, 다진마늘, 국간장, 물을 넣고 볶다가 수분이 어느정도 날아가면 참기름, 들깨가루를 넣고 볶는다.
		(유아)느타리버섯들깨나물 ⑤⑥	들깨_말린것	2	0	
			참기름	2	0	
			식용유	2	0	
			파_대파_생것	1	0	
			간장_재래	0.5	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
		(유아)배추김치 ⑨	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아)키위	키위, 생것	100	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
13[목]	오전간식	(유아죽)호두죽 ⑭	엿쌀_백미_생것	20	0	1. 백미와 호두는 물에 각각 불리고 호두 껍질은 벗겨낸다. 2. 믹서기에 적당한량의 물과 호두를 넣고 간다. 3. 냄비에 2와 백미, 적당한량의 물을 넣고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인 뒤 소금으로 간을 한다.
			호두_볶은것	6	0	
			소금_천일염	0.2	0	
	점심	(유아)수수밥	엿쌀_백미_생것	53	0	Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.
			수수_도정_생것	2	0	
		(유아)미역국 ⑤⑥	간장_재래	2	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 건미역은 충분히 불려서 여러 번 문질러 씻은 뒤 적당한 크기로 찢다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 미역과 국간장을 넣고 달달 볶는다. 4. 3에 육수를 붓고 푹 끓인다.
			참기름	2	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			미역, 말린것	1	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
		(유아)쇠고기배추찜 ⑤⑥⑬	소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것	40	0	1. 쇠고기는 샤브샤브용으로 준비하여 다진마늘, 진간장, 참기름, 청주, 후추로 밑간을 한다. 2. 알배추는 적당한 크기로 썰고, 양파와 대파는 짧게 채 썬다. 3. 냄비에 알배추를 깔고 1의 쇠고기, 양파, 대파를 얹는다. 그 위에 다시 알배추, 1의 쇠고기, 양파, 대파를 얹고 소량의 물을 넣은 뒤 중약불에서 찜다. Tip. 찜 때 수분이 부족할 경우 소량의 물을 추가해주세요.
			배추_노랑봄배추(노지)_생것	20	0	
			양파_생것	6	0	
			파_대파_생것	2	0	
			간장, 개량, 양조	1.5	0	
			마늘, 김마늘, 생것	1	0	
			참기름	1	0	
		(유아)우영채볶음 ⑤⑥	우영_생것	35	0	1. 우영은 짧게 채 썰어 끓는 물에 데친다. 2. 냄비에 식용유를 두르고 우영을 달달 볶는다. 3. 다진마늘, 진간장, 설탕, 적당한량의 물을 넣고 볶다가 국물이 자작해지면 참기름, 올리고당, 깨를 넣고 볶는다. Tip. 1-2세의 경우 볶는 시간을 늘려 무르게 제공해주세요.
			간장, 개량, 양조	1.5	0	
			올리고당	1	0	
			참기름	1	0	
			마늘, 김마늘, 생것	0.5	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.2	0	
			식용유	0.2	0	
		(유아)깍두기 ⑨	김치, 깍두기	20	0	
	오후간식	(유아간식)찐감자	감자_수미_생것	80	0	1. 감자를 채반에 찌 후 적당한 크기로 썬다. *주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	요.

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
14[금]	오전간식	(유아족)두부참깨죽 ⑤	멥쌀_백미_생것	20	0	1. 백미는 불린다. 2. 두부는 으갠 뒤 소금으로 살짝 버무리고, 참깨는 곱게 간다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 백미를 볶다가 적당량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 4. 쌀알이 퍼지면 2의 두부와 참깨를 넣고 끓인다.
			두부	15	0	
			참깨, 흰색, 볶은것	6	0	
			참기름	2	0	
			소금_천일염	0.2	0	
	점심	(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	55	0	
		(유아)닭곰탕 ⑤	닭고기_성계_생것	35	0	1. 닭고기는 깨끗이 손질하고, 양파, 대파, 통마늘과 적당량의 물을 넣어 푹 끓인다. 2. 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 끓인 닭고기를 건져내서 살만 발라내고 육수용 채소는 건져낸다. 4. 육수에 무를 넣고 끓이다가 발라낸 닭고기와 대파를 넣고 한소끔 끓인다. 5. 소금과 후추로 간을 한다.
			무, 조선무, 생것	10	0	
			양파_생것	5	0	
			파, 생것	5	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	1.5	0	
			소금	0.2	0	
			소금	0.2	0	
		(유아)어묵파프리카볶음 ⑤⑥	어묵, 튀긴것	30	0	1. 어묵, 빨간파프리카, 노란파프리카, 대파는 적당한 크기로 썬다. 2. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 어묵, 빨간파프리카, 노란파프리카, 대파를 넣고 볶는다. 3. 2에 진간장, 올리고당, 약간의 물을 넣어 볶는다. 4. 어묵이 부드럽게 익으면 참기름과 깨를 넣어 볶는다.
			파프리카(착색단고추)_노란색_생것	5	0	
			파프리카(착색단고추)_빨간색_생것	5	0	
			간장, 개량, 양조	1.5	0	
			식용유	1.5	0	
			올리고당	1	0	
			참기름	1	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.5	0	
			파_대파_생것	0.5	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
			취나물_참취_생것	35	0	1. 취나물은 데친 뒤 찬물에 행궤 물기를 제거한다. 2. 데친 취나물은 짧게 썰고, 대파는 다진다. 3. 취나물에 다진대파, 국간장, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.
		(유아)취나물무침 ⑤⑥	파_대파_생것	2	0	
			참기름	1	0	
			간장_재래	0.3	0	
			소금_천일염	0.2	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
		(유아)배추김치 ⑨	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아)수박	수박, 적육질, 생것	100	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
18[화]	오전간식	(유아족)고구마우유죽 ②	고구마_분질(밤) 고구마_생것	50	0	1. 백미는 불려서 적당량의 물을 넣고 믹서기에 간다. 2. 고구마는 껍질을 제거하고 물에 삶은 뒤 블렌더로 간다. 3. 냄비에 1의 백미, 2의 고구마, 우유, 설탕, 소금을 넣고 저어가며 끓인다.
			우유	40	0	
			멥쌀_백미_생것	10	0	
			설탕_백설탕	0.3	0	
			소금	0.2	0	
	점심	(유아)흑미밥	멥쌀_백미_생것	53	0	Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하 세요.
			멥쌀, 흑미버, 현미, 생것	2	0	
		(유아)황태콩나물국 ①⑤	달걀, 생것	15	0	1. 황태채는 물에 씻은 뒤 적당한 길이로 자른다. 2. 콩나물은 깨끗이 씻어 잘게 썰고, 달걀은 그릇에 푼다. 3. 대파는 송송 썰고, 무는 나박 썬다. 4. 냄비에 참기름을 두르고 다진마늘, 황태채, 무를 넣고 볶는다. 5. 4에 적당량의 물을 붓고 푹 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	15	0	
			무, 조선무, 생것	10	0	
			명태, 황태, 포, 말린것	3	0	
			파_대파_생것	2	0	
			참기름	1.5	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			소금_천일염	0.2	0	
		(유아)매실청돼지불고기(양,당) ⑤⑥⑩	돼지고기_앞다리_생것	40	0	1. 돼지고기는 불고깃감으로 준비한다. 2. 양파, 당근, 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 다진마늘, 진간장, 매실청, 참기름, 설탕, 청주, 후추를 섞어 양념장을 만들고 돼지고기를 넣어 재운다. 4. 팬에 3의 돼지고기를 넣고 볶는다. 5. 4에 당근, 양파, 대파 순서로 넣어 볶는다.
			양파_생것	8	0	
			당근_뿌리_생것	5	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			파_대파_생것	2	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	0	
			매실청	1	0	
			참기름	1	0	
			설탕_백설탕	0.1	0	
		(유아)양배추나물	양배추_생것	35	0	1. 양배추는 작은 크기로 썰고 대파는 다진다. 2. 냄비에 소량의 물과 1의 양배추를 넣고 찐다. 3. 2의 양배추를 식힌 뒤 물기를 제거하고 다진대파, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.
			참기름	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			소금_천일염	0.1	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
		(유아)깍두기 ⑨	김치, 깍두기	20	0	
	오후간식	(유아간식)브로콜리당근찜	당근_뿌리_생것	40	0	1. 브로콜리, 당근은 한 입 크기로 썬다. 2. 냄비에 적당량의 물과 소금을 넣어 녹인 뒤 브로콜리와 당근을 넣고 찐다.
			브로콜리_생것	40	0	
			소금_천일염	0.3	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
19[수]	오전간식	(유아죽)쇠고기죽 ⑤⑥⑩	몹쌀_백미_생것	20	0	1. 백미는 불린다. 2. 쇠고기는 다짐육으로 준비하고 국간장, 참기름, 후추로 밑간을 한다. 3. 당근과 양파는 다진다. 4. 냄비에 쇠고기를 볶다가 백미, 당근, 양파, 참기름을 넣고 볶는다. 5. 4에 적당량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인 뒤 소금으로 간을 한다.
			소고기_한우(1등급)_안심(안심살)_생것	12	0	
			당근_뿌리_생것	3	0	
			양파_생것	3	0	
			참기름	2	0	
			간장_재래	0.5	0	
			소금_천일염	0.2	0	
	점심	(유아)훈제오리부추볶음밥	몹쌀_백미_생것	50	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 훈제오리는 작게 썰고, 양파와 대파, 부추는 다진다. 3. 팬에 훈제오리를 달달 볶다가 양파와 대파를 넣고 볶는다. 4. 3에 밥과 부추를 넣고 볶다가 소금으로 간을 한다. Tip. 훈제오리를 볶으면 기름이 나오지만, 부족할 경우 식용유를 추가해서 볶아요.
			훈제오리	25	0	
			부추_재래종_생것	5	0	
			양파_생것	5	0	
			파_대파_생것	3	0	
			소금_천일염	0.3	0	
		(유아)순두부백탕 ⑤	두부_순두부	35	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 양파는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘을 넣고 끓이다가 양파, 대파, 순두부 순서로 넣고 끓인다. 4. 소금으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			양파_생것	10	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			파, 생것	1	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.5	0	
			소금_천일염	0.5	0	
			참기름	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
		(유아)도토리묵김무침 ⑤⑥	도토리묵	35	0	1. 도토리묵은 적당한 크기로 썰고 대파는 송송 썬다. 2. 김은 구운 후 부썰 김가루로 만든다. 3. 그릇에 대파, 다진마늘, 진간장, 참기름, 깨를 넣고 섞어 양념장을 만든다. 4. 그릇에 도토리묵, 김을 담고 3의 양념장을 넣어 골고루 버무린다.
			간장, 개량, 양조	2	0	
			참기름	2	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.5	0	
			파, 대파, 생것	0.5	0	
			김, 참김, 구운것	0.3	0	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.2	0	
		(유아)배추김치 ⑨	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아)바나나	바나나, 생것	100	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
20[목]	오전간식	(유아족)완두콩죽	멤쌀_백미_생것	10	0	1. 백미와 찹쌀, 완두콩은 충분히 불린다. 2. 블렌더에 소량의 물과 불린 완두콩을 넣고 간다. 3. 냄비에 백미, 찹쌀, 적당량의 물을 넣고 끓인다. 4. 3에 2의 완두콩을 넣고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인 뒤 소금으로 간을 한다.
			찹쌀_백미_생것	10	0	
			완두_생것	6	0	
			소금_천일염	0.2	0	
	점심	(유아)수수밥	멤쌀_백미_생것	53	0	Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하 세요.
			수수_도정_생것	2	0	
		(유아)감자국 ㉔㉕	감자_대지_생것	20	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 감자와 양파는 적당한 크기로 썰고 대파는 송송 썬다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 감자와 다진마늘을 달달 볶다가 육수를 붓고 끓인다. 4. 양파와 대파를 넣고 끓인 뒤 국간장과 소금으로 간을 한다.
			양파_생것	5	0	
			간장_재래	1	0	
			멸치_대멸치_삶아서 말린것	1	0	
			참기름	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			마늘_깐마늘_생것	0.5	0	
			다시마_말린것	0.2	0	
			소금_천일염	0.2	0	
		(유아)순살가자미구이 ㉔	가자미_생것	50	0	1. 순살가자미는 전분을 묻힌 뒤, 식용유를 두른 팬에 앞뒤로 노릇하게 굽는다. Tip. 영유아에게 생선 제공 시 가시를 주의해주세요.
			식용유	2	0	
			전분_감자_분말화한것	1	0	
		(유아)청경채나물 ㉔㉕	청경채_생것	35	0	1. 청경채는 적당한 크기로 썰어 데친 뒤 찬물에 행궤 물기를 제거한다. 2. 대파는 다진다. 3. 청경채, 다진대파, 국간장, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.
			참기름	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			간장_재래	0.2	0	
			소금_천일염	0.1	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
		(유아)배추김치 ㉔	김치_배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아간식)무채소섞음밥 ㉔	멤쌀_백미_생것	25	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 무, 양파, 당근, 대파는 다진다. 3. 팬에 식용유를 두르고 다진대파를 볶다가 무, 양파, 당근, 소금을 넣고 볶는다. 4. 밥에 3의 재료와 참기름, 깨를 넣어 골고루 섞는다.
			무_조선무_생것	10	0	
			당근_뿌리_생것	5	0	
			양파_생것	5	0	
			참기름	1	0	
			식용유	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			소금	0.2	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
		(유아)우유200 ㉔	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
21[금]	오전간식	(유아족)들깨죽 ⑤⑥	엿쌀_백미_생것	10	0	1. 백미와 찹쌀은 불린다. 2. 냄비에 들기름을 두르고 백미와 찹쌀을 볶는다. 3. 냄비에 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 끓이다가 들깨가루, 국간장, 소금을 넣어 간을 한다.
			찹쌀_백미, 생것	10	0	
			들깨_말린것	6	0	
			들기름	2	0	
			간장_재래	1	0	
			소금	0.1	0	
	점심	(유아)백미밥	엿쌀_백미_생것	55	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 근대는 적당한 크기로 썰고, 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 무, 다진마늘, 된장을 넣어 끓이다가 근대와 대파를 넣고 푹 끓인다.
		(유아)근대된장국 ⑤⑥	근대, 생것	15	0	
			무, 조선무, 생것	8	0	
			된장, 개량	2	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			파, 생것	1	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
		(유아)쇠고기표고버섯조림 ⑤⑥⑬	소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것	40	0	
			양파_생것	6	0	
			표고버섯_갓_생것	6	0	
			당근_뿌리_생것	3	0	
			간장, 개량, 양조	1.5	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	1	0	
			식용유	1	0	
			참기름	1	0	
			올리고당	0.5	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
		(유아)숙주당근무침 ⑤⑥	숙주나물_생것	30	0	
			당근_뿌리_생것	5	0	
			참기름	1	0	
			간장_재래	0.5	0	
			소금_천일염_가는소금	0.1	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
		(유아)배추김치 ⑨	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아)사과	사과, 부사(후지), 생것	100	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

22[토]

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
22[토]	오전간식	(유아죽)영양잡곡죽	멥쌀, 흑미버, 현미, 생것	5	0	1. 백미, 현미, 흑미, 수수는 불린다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 1의 잡곡을 달달 볶다가 적당량의 물을 부어 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 3. 쌀알이 퍼지면 소금으로 간을 한다.
			멥쌀_발아현미_현미_생것	5	0	
			멥쌀_백미_생것	5	0	
			수수_도정_생것	5	0	
			참기름	2	0	
			소금_천일염	0.2	0	
		(유아일품)닭고기쌀국수 ⑤	멥쌀 가공(면류), 쌀국수, 건면	50	0	1. 적당량의 물에 닭고기, 양파, 대파, 통마늘, 통후추를 넣어 끓인다. 2. 닭고기는 건져내서 잘게 찢고, 닭육수는 걸러둔다. 3. 양파는 얇게 채 썰고, 쪽파는 송송 썬다. 4. 쌀국수면을 삶아 행구고 물기를 제거한 뒤 그릇에 담는다. 5. 닭육수에 양파, 쪽파, 찢은 닭고기를 넣고 한소끔 끓인 뒤 멸치액젓과 소금으로 간을 한다. 6. 4에 5를 붓는다. *주의. 영아의 경우 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 숟가락으로 떠 먹을 수 있도록 배식해 주세요.
			닭고기, 가슴, 생것	30	0	
			양파_생것	6	0	
			파_쪽파_생것	3	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	2	0	
			파_대파_생것	2	0	
			멸치젓, 액젓, 염절임	1	0	
			소금_천일염	0.2	0	
		(유아)백미밥½	멥쌀_백미_생것	25	0	1. 감자, 고구마, 양파, 당근, 깻잎은 적당한 두께로 채 썬다. 2. 감자는 물에 담가 전분을 제거한 뒤 체에 밭쳐 물기를 뺀다. 3. 그릇에 적당량의 물과 튀김가루를 넣고 푼 뒤 채소를 섞는다. 4. 3의 반죽을 적당량 덜어 식용유에 바삭하게 튀긴다.
		(유아)채소튀김 ⑤⑥	감자, 대지, 생것	15	0	
			밀, 튀김가루	10	0	
			고구마_분질(밤) 고구마_생것	8	0	
			양파_생것	6	0	
			식용유	4	0	
			당근_뿌리_생것	3	0	
			들깨잎, 생것	0.2	0	
		(유아)배추김치 ⑨	김치, 배추 김치	20	0	1. 단호박을 잘라 씨를 제거한 뒤 찜기에 찐다. 2. 적당한 크기로 썰어 제공한다. *주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
	오후간식	(유아간식)찐단호박	호박, 단호박, 생것	80	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

24[월]

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
24[월]	오전간식	(유아죽)김가루참쌀죽	멥쌀_백미_생것	10	0	1. 백미와 참쌀은 불리고, 양파와 당근은 다진다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 참쌀, 양파, 당근을 볶다가 적당량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때 까지 끓인다. 3. 쌀알이 퍼지면 김가루를 넣고 소금으로 간을 한다.
			참쌀_백미, 생것	10	0	
			당근_뿌리_생것	3	0	
			양파_생것	3	0	
			참기름	2	0	
			김, 조미김, 구운것	0.5	0	
			소금_천일염	0.2	0	
	점심	(유아)현미밥	멥쌀_백미_생것	53	0	Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.
			멥쌀_발아현미_현미_생것	2	0	
		(유아)맑은새우탕 ㉔㉕㉖	새우, 시바새우, 생것	15	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 새우살, 무, 양파는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘과 2의 재료를 넣고 끓인 뒤 국간장으로 간을 한다.
			무, 조선무, 생것	8	0	
			양파, 생것	6	0	
			간장, 재래	1	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			파, 대파, 생것	1	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
		(유아)돼지갈비찜(버섯O) ㉔㉕㉖	돼지고기, 갈비, 생것	40	0	1. 돼지고기는 찬물에 담가 핏물을 뺀다. 2. 표고버섯, 무, 양파, 당근, 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 다진마늘, 진간장, 설탕, 참기름, 후추, 청주, 적당량의 물을 섞어 양념장을 만든다. 4. 냄비에 돼지고기, 당근, 무, 표고버섯, 양념장을 넣어 익힌다. 5. 양파와 대파를 넣어 잠시 더 익힌다.
			무, 조선무, 생것	6	0	
			표고버섯, 배지재배, 갓, 생것	6	0	
			당근, 뿌리, 생것	5	0	
			양파, 생것	5	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			파, 생것	2	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	0	
			참기름	1	0	
			설탕, 백설탕	0.3	0	
		(유아)애호박나물(소금)	호박_애호박_생것	35	0	1. 애호박은 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 2. 냄비에 들기름을 두르고 애호박을 볶다가 다진마늘, 소금, 적당량의 물을 넣고 자작하게 익힌다. 3. 애호박이 부드러워지면 대파를 넣고 잠시 더 익힌 뒤 깨를 뿌린다.
			들기름	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			소금_천일염	0.2	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
	오후간식	(유아)배추김치 ㉔	김치, 배추 김치	20	0	
		(유아)복숭아 ㉕	복숭아_백도_생것	100	0	
		(유아)우유200 ㉖	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
25[화]	오전간식	(유아족)옥수수죽(통조림X)	몹쌀_백미_생것	20	0	1. 백미는 불리고, 옥수수는 삶아서 옥수수알만 분리한다. 2. 믹서기에 적당량의 물을 부어 옥수수를 갈고, 양파와 당근은 다진다. 3. 냄비에 1,2를 넣고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인 뒤 소금으로 간을 한다.
			옥수수_찰옥수수_생것	15	0	
			당근_뿌리_생것	3	0	
			양파_생것	3	0	
			소금_천일염	0.2	0	
	점심	(유아)차조밥	몹쌀_백미_생것	53	0	Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.
			조_차조_도정_생것	2	0	
		(유아)배추된장국 ㉔㉕	배추_가을_재배_생것	15	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 옥수를 낸다. 2. 배추와 무는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 옥수에 무, 다진마늘, 된장을 넣고 끓인다. 4. 3에 배추를 넣고 부드러워지면 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
			무, 조선무, 생것	5	0	
			된장_재래	2	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
		(유아)두부양념조림 ㉔㉕	다시마, 말린것	0.2	0	1. 두부는 적당한 크기로 썬다. 2. 냄비에 1의 두부, 적당량의 물, 다진마늘, 진간장, 설탕, 후추를 넣고 자작하게 조린다. 3. 두부가 적당히 조리되면 참기름을 넣는다.
			두부	50	0	
			간장, 개량, 양조	2.5	0	
			참기름	1	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
		(유아)진미채볶음 ㉔㉕㉖	설탕_백설탕	0.2	0	1. 진미채는 적당한 길이로 자른 뒤 채반에 찌서 부드럽게 한다. 2. 팬에 다진마늘, 진간장, 설탕 적당량의 물을 넣고 끓여 소스를 만든다. 3. 2에 진미채를 넣고 볶다가 불을 끈 뒤 올리고당, 참기름, 깨를 넣고 볶는다.
			진미채	12	0	
			올리고당	2	0	
			간장, 개량, 양조	1	0	
			참기름	1	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
		(유아)깍두기 ㉔	참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
			김치, 깍두기	20	0	
	오후간식	(유아간식)호밀빵	호밀빵	40	0	*주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
		(유아)우유200 ㉔	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
26[수]	오전간식	(유아죽)부추채소죽	멥쌀_백미_생것	10	0	1. 백미와 찹쌀은 불리고, 부추는 송송 썰고, 양파와 당근은 다진다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 찹쌀, 양파, 당근을 달달 볶다가 적당한량의 물을 부어 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 3. 쌀알이 퍼지면 소금으로 간을 하고, 부추를 넣어 한소끔 끓인다.
			찹쌀_백미_생것	10	0	
			부추_채래중_생것	5	0	
			당근_뿌리_생것	3	0	
			양파_생것	3	0	
			참기름	2	0	
			소금_천일염	0.2	0	
	점심	(유아일품)쇠고기무밥/양념장 ⑤⑥⑬	멥쌀_백미_생것	50	0	1. 백미는 불리고 쇠고기와 무는 채 썰고, 대파는 송송 썬다. 2. 쇠고기는 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 후추, 청주를 섞어 양념장을 만든 뒤 재운다. 3. 냄비에 불린 백미를 넣고 그 위에 쇠고기와 무를 얹는다. 4. 3에 물을 부어 센 불로 익히다가 끓어 오르면 중불로 줄이고 쌀알이 퍼지면 약불로 충분히 뜸을 들인다. 5. 그릇에 대파, 진간장, 참기름, 깨를 넣어 양념장을 만들고 쇠고기무밥과 함께 곁들인다.
			소고기, 한우(1+등급), 우둔, 생것	25	0	
			무, 조선무, 생것	15	0	
			간장, 개량, 양조	3	0	
			파, 생것	3	0	
			참기름	2	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.5	0	
			설탕, 백설탕	0.2	0	
		(유아)복어미역국 ⑤⑥	참깨, 흰색, 볶은것	0.1	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 건미역은 충분히 불려서 여러 번 문질러 씻은 뒤 적당한 크기로 찢는다. 3. 복어는 가시를 제거하고 씻은 뒤 적당한 길이로 자른다. 4. 냄비에 참기름을 두르고 미역, 복어채, 국간장을 넣고 달달 볶는다. 5. 4에 육수를 붓고 푹 끓인다. Tip. 만1-2세는 복어채를 믹서기에 갈아서 복어가루로 사용하셔도 됩니다.
			명태, 복어, 말린것	3	0	
			간장_재래	2	0	
			참기름	2	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			미역, 말린것	1	0	
		(유아)우영조림(어숙) ⑤⑥	다시마, 말린것	0.2	0	1. 우영은 어숙 썰어 끓는 물에 데친다. 2. 냄비에 식용유를 두르고 우영을 달달 볶는다. 3. 다진마늘, 진간장, 설탕, 적당한량의 물을 넣고 볶다가 국물이 자작해지면 참기름, 올리고당, 깨를 넣고 푹 조린다. Tip. 만1-2세의 경우 조리는 시간을 늘려 무르게 제공해 주세요.
			우영_생것	35	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			올리고당	1	0	
			참기름	1	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.5	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
		(유아)배추김치 ⑨	식용유	0.2	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
		(유아)배추김치 ⑨	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아간식)찐고구마	고구마_점질(호박) 고구마_생것	80	0	1. 고구마를 채반에 찐 후 적당한 크기로 찢는다. *주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
27[목]	오전간식	(유아죽)브로콜리죽	몹쌀_백미_생것	20	0	1. 백미는 불리고, 브로콜리는 한 입 크기로 썰고, 양파와 당근은 다진다. 2. 브로콜리는 끓는 물에 소금을 넣고 데쳐서 행군 뒤 잘게 다진다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 양파, 당근을 넣고 볶다가 적당량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 4. 쌀알이 퍼지면 다진 브로콜리를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			브로콜리_생것	15	0	
			당근_뿌리_생것	3	0	
			양파_생것	3	0	
			참기름	2	0	
			소금_천일염	0.2	0	
	점심	(유아)수수밥	몹쌀_백미_생것	53	0	Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.
			수수_도정_생것	2	0	
		(유아)아욱국 ⑤⑥	아욱_생것	20	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 아욱과 무, 두부는 적당한 크기로 썰고 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘, 무, 된장을 넣고 끓인다. 4. 3에 아욱을 넣고 부드러워지면 두부, 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
			두부	8	0	
			무, 조선무, 생것	8	0	
			된장_재래	2	0	
			파_대파_생것	2	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			다시마, 말린것	0.5	0	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.5	0	
		(유아)순살찜닭 ⑤⑥⑬	닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	40	0	1. 닭고기, 감자, 당근, 양파, 대파는 적당한 크기로 썬다. 2. 다진마늘, 진간장, 참기름, 올리고당, 설탕, 후추, 청주를 넣어 양념장을 만든다. 3. 냄비에 식용유를 두르고 닭고기, 감자, 당근을 넣어 볶은 뒤 2의 양념장과 적당량의 물을 넣고 끓인다. 4. 자작하게 조리되면 양파와 대파를 넣고 잠시 더 끓인다. Tip. 닭고기는 가슴살과 다리살을 섞어서 사용해도 돼요.
			감자, 대지, 생것	15	0	
			당근_뿌리_생것	5	0	
			양파_생것	5	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			마늘, 깬마늘, 생것	1	0	
			올리고당	1	0	
			참기름	1	0	
			식용유	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
			오이, 다다기, 생것	35	0	
		(유아)오이나물	참기름	1.5	0	1. 오이는 모양대로 얇게 썰어 소금에 살짝 절인 뒤 물기를 제거한다. 2. 팬에 참기름을 두르고 다진마늘을 볶다가 1의 오이를 달달 볶는다. 3. 오이를 물기없이 볶은 뒤 깨를 뿌려낸다.
			마늘, 깬마늘, 생것	0.5	0	
			소금_천일염	0.2	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.2	0	
		(유아)배추김치 ⑨	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아간식)우유식빵 ①②⑤⑥	빵, 우유 식빵	40	0	*주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
28[금]	오전간식	(유아족)동태살청경채죽	몹쌀_백미_생것	25	0	1. 백미는 불리고 동태살은 다지고 청경채는 잘게 썬다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 백미를 달달 볶다가 다진마늘과 동태살, 청경채를 넣고 볶는다. 3. 2에 적당량의 물을 부어 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 4. 쌀알이 퍼지면 소금으로 간을 한다.
			명태, 동태, 냉동	15	0	
			청경채_생것	10	0	
			참기름	1	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.2	0	
			소금_천일염	0.2	0	
	점심	(유아)백미밥	몹쌀_백미_생것	55	0	
		(유아)썩갠어묵국 ㉔㉕	어묵, 튀긴것	15	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 어묵, 무, 썩갠은 적당한 크기로 썬다. 3. 육수에 다진마늘과 무를 넣고 끓이다가 어묵을 넣는다. 4. 어묵이 익으면 국간장으로 간을 하고, 썩갠을 넣어 한소끔 끓인다. Tip. 어묵을 끓이면 자체에서 염분이 나오므로 중간 간을 약하게 한 후 마지막에 추가 간을 해주 세요.
			무, 조선무, 생것	10	0	
			썩갠_생것	2	0	
			간장_재래	1	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
		(유아)메추리알장조림 ㉔㉕㉖	마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	1. 메추리알은 삶은 뒤 찬물에 식혀 껍질을 벗긴다. 2. 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 후추, 청주, 적당량의 물을 섞어 조림장을 만든다. 3. 냄비에 깐 메추리알과 2의 조림장을 넣어 조리한다. *주의. 메추리알은 1/2 또는 1/4 크기로 반드시 작게 잘라서 제공하세요.
			메추리알, 생것	50	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			참기름	0.5	0	
		(유아)감자채볶음 ㉕	설탕_백설탕	0.2	0	
			감자, 대지, 생것	30	0	1. 감자와 당근은 채 썰고, 감자는 물에 담가 전분을 제거한다. 2. 팬에 식용유를 두르고 감자, 당근, 소금을 넣고 감자가 다 익을 때까지 볶는다. 3. 감자가 익으면 참기름과 깨를 넣는다.
			당근_뿌리_생것	5	0	
			식용유	2	0	
			참기름	0.5	0	
			소금_천일염	0.3	0	
		(유아)배추김치 ㉕	참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
			김치, 배추 김치	20	0	
			(유아)배추김치 ㉕	20	0	
	오후간식	(유아)수박	수박, 적육질, 생것	100	0	
		(유아)우유200 ㉔	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
29[토]	오전간식	(유아죽)깨죽	엿쌀_백미_생것	20	0	1. 백미는 불리고, 당근과 양파는 다진다. 2. 믹서기에 적당량의 물과 깨를 넣고 간다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 당근, 양파를 볶다가 2와 적당량의 물을 넣고 쌀알이 퍼질 때 까지 끓인다. 4. 쌀알이 퍼지면 소금으로 간을 한다.
			참깨_흰깨_볶은것	5	0	
			당근_뿌리_생것	3	0	
			양파_생것	3	0	
			참기름	2	0	
			소금_천일염	0.2	0	
	점심	(유아)백미밥	엿쌀_백미_생것	55	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 숙주는 깨끗이 씻어 반으로 썰고, 두부는 깍둑 썰고, 무는 채 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 숙주, 무, 다진마늘을 넣고 끓인다. 4. 소금으로 간을 한 뒤 두부와 대파를 넣고 한소끔 끓인다.
		(유아)숙주두붓국 ㉔	두부	15	0	
			무, 조선무, 생것	10	0	
			숙주나물, 생것	10	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			파, 대파, 생것	1	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
			소금, 천일염	0.2	0	
		(유아)쇠고기잡채 ㉔㉕㉖	소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것	20	0	
			당면_고구마_말린것	12	0	
			시금치_생것	10	0	
			양파_생것	8	0	
			당근_뿌리_생것	5	0	
			간장_재래	3	0	
			참기름	2	0	
			식용유	2	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.2	0	
			소금_천일염	0.1	0	
		(유아)깻잎순나물 ㉔㉕	들깻잎, 생것	15	0	1. 깻잎순은 데친 뒤 행궈서 물기를 제거하고 잘게 썬다. 2. 그릇에 1의 깻잎순, 다진마늘, 국간장, 참기름을 넣고 조물조물 무친다. 3. 팬에 2와 물을 약간 넣고 약불에 달달 볶은 뒤 깨를 뿌린다.
			참기름	1	0	
			간장, 재래	0.5	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.2	0	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	0	
		(유아)배추김치 ㉔	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아)자른샤인머스켓	포도, 샤인머스켓, 생것, 껍질 포함	100	0	Tip. 샤인머스켓은 1/2 또는 1/4 크기로 반드시 작게 잘라서 제공하세요.
		(유아)우유100 ㉔	우유	100	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
31[월]	오전간식	(유아죽)버섯죽(새송이,느타리)	몹쌀_백미_생것	20	0	1. 백미는 불리고, 새송이버섯과 느타리버섯은 작게 썰고, 양파는 다진다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 새송이버섯, 느타리버섯, 양파를 넣고 볶다가 적당한량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 3. 쌀알이 퍼지면 소금으로 간을 한다.
			느타리버섯_생것	5	0	
			큰느타리버섯(새송이버섯)_생것	5	0	
			양파_생것	3	0	
			참기름	2	0	
			소금_천일염	0.2	0	
	점심	(유아)기장밥	몹쌀_백미_생것	53	0	Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.
			기장_도정_생것	2	0	
		(유아)단호박된장국 ⑤⑥	호박_단호박_생것	20	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 단호박과 양파는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘, 된장을 넣고 끓인다. 4. 3에 단호박과 양파를 넣고 익힌 뒤 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
			양파_생것	5	0	
			된장, 개량	2	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			파, 생것	1	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.5	0	
		(유아)함박스테이크 ①②③⑤⑥⑩⑬⑯	다시마, 말린것	0.2	0	1. 양파는 다진 뒤 버터에 달달 볶아낸다. 2. 쇠고기와 돼지고기는 다짐육으로 준비하고, 다진마늘, 1의 양파, 굴소스, 허니머스터드, 빵가루, 달걀, 밀가루, 소금, 후추를 넣고 골고루 섞은 뒤 찰기가 생기도록 치댄다. 3. 2의 반죽을 동글납작한 스테이크 모양으로 빚는다. 4. 팬에 식용유를 두르고 3을 구운 뒤 작게 썰어 소스와 함께 낸다. Tip. 함박스테이크 모양을 빚은 뒤 가운데를 손가락으로 눌러줘야 구울 때 위로 솟아오르지 않아요.
			돼지고기_앞다리(앞다리살)_생것	20	0	
			소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것	20	0	
			양파_생것	8	0	
			달걀, 생것	5	0	
			식용유	3	0	
			허니머스터드	1	0	
			굴 소스	1	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	1	0	
			밀, 빵가루	1	0	
		(유아)함박스테이크소스 ②③⑤⑥⑫⑬⑯	밀, 중력밀가루	1	0	1. 사과와 파인애플은 믹서기에 간다. 2. 팬에 버터를 녹인 후 밀가루를 볶다가 갈색이 되면 1의 사과와 파인애플, 케첩, 굴소스, 식초, 설탕, 적당한량의 물을 넣어 약불에서 푹근히 끓인다.
			버터	1	0	
			소금	0.1	0	
			토마토 케첩	3	0	
			사과, 부사(후지), 생것	2	0	
			파인애플_생것	2	0	
			굴 소스	1	0	
			식초, 양조	1	0	
		(유아)얼갈이나물 ⑤⑥	밀, 중력밀가루	0.5	0	1. 얼갈이는 데친 뒤 찬물에 행궤 물기를 제거하고 잘게 썬다. 2. 대파는 다진다. 3. 얼갈이, 다진대파, 국간장, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.
			버터	0.5	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
			얼갈이배추_생것	35	0	
			참기름	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
	오후간식	(유아)얼갈이나물 ⑤⑥	간장_재래	0.2	0	
			소금	0.1	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
			(유아)깍두기 ⑨	김치, 깍두기	20	
			(유아)바나나	바나나, 생것	100	
			(유아)우유200 ②	우유	200	