

[2026년8월 시간연장형]

8월 조리법

3-5세 시간연장형 식단



급식인원(명)	
3-5세	교사

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

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
03[월]	저녁	옥수수크림스파게티 ②⑤⑥	우유	55	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	45	0	
			옥수수, 통조림, 가당	10	0	
			양파_생것	5	0	
			치즈, 체다	5	0	
			피망, 초록색, 생것	5	0	
			식용유	2	0	
			소금	0.1	0	
		오이피클	오이, 다다기, 생것	20	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.
			레몬_생것	3	0	
			식초, 양조	1	0	
			설탕_백설탕	0.5	0	
			소금_천일염	0.2	0	
			월계수 잎_말린것	0.1	0	
			통후추	0.1	0	
04[화]	저녁	쇠고기감자볶음밥 ⑤⑥⑫	맵쌀_백미_생것	40	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 쇠고기는 진간장, 다진마늘, 참기름, 후추로 밑간을 한다. 3. 감자는 나박썰어 찬물에 담가 전분을 제거한다. 4. 팬에 2의 쇠고기, 대파를 볶다가 식용유를 두르고 감자를 넣고 볶는다. 5. 4에 밥, 참기름, 진간장을 넣고 골고루 볶는다.
			소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것	20	0	
			감자, 대지, 생것	7	0	
			간장, 개량, 양조	2.5	0	
			참기름	1.5	0	
			파_대파_생것	1.5	0	
			식용유	1	0	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.3	0	
		오이냉국 ⑤⑥	오이, 다다기, 생것	20	0	1. 건다시마로 옥수를 내고 한 김 식힌 후 냉장고에 넣는다. 2. 오이와 빨간 파프리카는 짧게 채 썰고, 대파는 다진다. 3. 1의 옥수에 2의 채소, 식초, 설탕, 국간장, 소금, 참기름, 깨를 넣고 섞는다.
			파프리카(착색단고추)_빨간색_생것	5	0	
			식초, 양조	2	0	
			파_대파_생것	1	0	
			간장_재래	0.5	0	
			설탕_백설탕	0.5	0	
			참기름	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
			소금	0.2	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
05[수]	저녁	참치마요덮밥 ①⑤⑥	멜쌀_백미_생것	40	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 참치통조림은 체에 밭쳐 기름기를 빼고, 양파와 깻잎은 채 썬다. 3. 그릇에 달걀을 풀고 식용유를 두른 팬에 넣어 저으면서 익힌다. 4. 팬에 식용유를 두르고 양파와 참치를 넣어 살짝 볶는다. 5. 그릇에 지은 밥을 담고 3, 4와 깻잎을 올린 후 데리야끼소스와 마요네즈를 뿌린다.
			가다랑어, 유자통조림	30	0	
			달걀, 생것	10	0	
			양파_생것	10	0	
			마요네즈, 난황	5	0	
			들깨잎, 생것	3	0	
			데리야끼소스	3	0	
		콩나물국 ⑤	식용유	1.5	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 콩나물은 반으로 썰고, 무는 채 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘, 콩나물, 무를 넣고 끓인다. 4. 소금으로 간을 한 뒤 대파를 넣고 한소끔 끓인다.
			콩나물_생것	10	0	
			무, 조선무, 생것	8	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
06[목]	저녁	닭고기단호박죽먹밥 ⑤⑥⑬	소금_천일염	0.2	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 닭고기는 반으로 썰고, 무는 채 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘, 콩나물, 무를 넣고 끓인다. 4. 소금으로 간을 한 뒤 대파를 넣고 한소끔 끓인다.
			멜쌀, 백미, 생것	40	0	
			닭고기, 넓적다리(껍질 제거), 생것	20	0	
			호박, 단호박, 생것	10	0	
			당근, 뿌리, 생것	5	0	
			양파_생것	5	0	
			간장, 개량, 양조	3	0	
			마늘, 깻마늘, 생것	1	0	
			참기름	1	0	
			식용유	1	0	
			소금	0.5	0	
		김치국 ⑤⑥⑨	설탕, 백설탕	0.2	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 닭고기는 다진마늘, 진간장, 설탕, 청주, 후추로 밑간한 뒤 팬에 볶아낸다. 3. 단호박, 당근, 양파는 적당한 크기로 다져서 식용유를 두른 팬에 볶아낸다. 4. 그릇에 밥, 2의 닭고기, 3의 채소, 참기름, 소금을 넣고 골고루 섞어 적당한 크기로 뭉친다.
			김치, 배추 김치	20	0	
			두부	15	0	
			무, 조선무, 생것	8	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			간장_재래	0.5	0	
07[금]	저녁	양배추피자전 ②⑤⑥⑫	다시마, 말린것	0.2	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.
			양배추_생것	30	0	
			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, 깻마늘, 생것	0.5	0	
		우유100 ②	우유	100	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
10[월]	저녁	돼지고기애호박볶음밥 ⑤⑥⑩	멜쌀_백미_생것	40	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 돼지고기는 소금과 후추로 밑간을 한다. 3. 애호박과 양파는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 4. 팬에 식용유를 두르고 대파를 볶다가 2의 돼지고기, 애호박, 양파를 넣고 볶는다. 5. 4에 밥을 넣고 볶은 뒤 진간장, 참기름을 넣고 골고루 볶는다.
			돼지고기_등심_생것	20	0	
			호박_애호박_생것	10	0	
			양파_생것	7	0	
			파_대파_생것	3	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			참기름	1	0	
			식용유	1	0	
		열무된장국 ⑤⑥	소금_천일염	0.2	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 열무와 무는 적당한 크기로 썰고 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 무, 다진마늘, 된장을 넣고 끓인다. 4. 3에 열무를 넣고 부드러워지면 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
			열무, 생것	15	0	
			무, 조선무, 생것	8	0	
			된장_재래	2	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
11[화]	저녁	모닝빵햄버거 ①②⑤⑥	빵, 모닝빵	30	0	1. 모닝빵을 가로로 칼집내어 펼친다. 2. 한쪽 면에 딸기잼을 바른 후 햄, 치즈 순으로 얹는다. 3. 모닝빵을 덮어 반으로 잘라 제공한다.
			햄, 슬라이스햄	12	0	
			치즈, 체다	10	0	
			딸기, 잼	5	0	
		우유100 ②	우유	100	0	
12[수]	저녁	쇠고기미역주먹밥 ⑤⑥⑩	멜쌀_백미_생것	40	0	1. 백미와 건미역은 충분히 불린다. 2. 불린 미역을 여러 번 문질러 씻은 뒤 잘게 썬다. 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	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	
			설탕_백설탕	0.1	0	
		버섯국(느타리,팽이) ⑤⑥	느타리버섯_생것	6	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 느타리버섯은 잘게 찢고, 팽이버섯은 적당한 크기로 썬다. 3. 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다. 4. 육수에 다진마늘과 무를 넣고 끓이다가 2의 버섯을 넣는다. 5. 국간장으로 간을 하고 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
			무, 조선무, 생것	5	0	
			팽이버섯_생것	3	0	
			파_대파_생것	2	0	
			간장_재래	1	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
13[목]	저녁	감자밥/양념장 ⑤⑥	멜빵_백미_생것	40	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	10	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			참기름	2	0	
			파_대파_생것	1	0	
		쇠고기탕국 ⑤⑥⑬	참깨, 흰색, 볶은것	0.1	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 쇠고기는 핏물을 제거하고, 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 두부는 깍둑 썬다. 4. 쇠고기는 국간장과 후추로 밑간을 한다. 5. 냄비에 참기름을 두르고 다진마늘, 4의 쇠고기, 무를 넣고 달달 볶는다. 6. 5에 육수를 붓고 푹 끓인 뒤 두부를 넣는다. 7. 소금으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
			소고기, 한우(1등급), 양지(양지머리), 생것	15	0	
			두부	5	0	
			무, 조선무, 생것	5	0	
			간장_재래	1	0	
			마늘, 깰마늘, 생것	1	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			참기름	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
			소금_천일염	0.2	0	
			닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	30	0	1. 닭고기는 작게 깍둑썰어 소금과 후추로 밑간을 한다. 2. 양상추는 작게 찢고, 오이와 당근은 채 썬다. 3. 팬에 식용유를 약간 두르고 닭고기를 구워낸다. 4. 마요네즈, 겨자 페이스트, 올리고당을 섞어 허니머스터드 드레싱을 만든다. 5. 2의 채소 위에 구운 닭고기를 올린 뒤 허니머스터드 드레싱을 곁들인다
			양상추, 생것	30	0	
			당근_뿌리_생것	10	0	
			마요네즈, 천란	10	0	
			오이_다다기_생것	10	0	
			겨자 페이스트	4	0	
			올리고당	3	0	
			식용유	2	0	
14[금]	저녁	구운치킨샐러드 ①⑤⑬	소금	0.4	0	
			과채주스	190	0	
			국수_우동_생것	60	0	1. 돼지고기는 짧게 채 썰어 소금, 후추로 밑간을 한다. 2. 당근, 양파는 채 썬다. 3. 우동면은 삶아서 행군 뒤 물기를 제거한다. 4. 진간장, 굴소스, 올리고당, 참기름, 설탕을 섞어 소스를 만든다. 5. 팬에 식용유를 두르고 1의 돼지고기와 다진마늘을 볶는다. 6. 5에 2의 채소를 넣고 볶다가 4의 소스와 우동면을 넣고 센 불에 재빨리 볶는다.
			돼지고기_목심(목심살)_생것	25	0	
			당근_뿌리_생것	8	0	
			양파_생것	8	0	
			간장, 개량, 양조	3	0	
			굴 소스	3	0	
			식용유	3	0	
		돼지고기볶음우동 ⑤⑥⑬⑭	올리고당	2	0	
			참기름	2	0	
			마늘, 깰마늘, 생것	1	0	
			설탕_백설탕	0.5	0	
			소금_천일염_가는소금	0.2	0	
			달지않은시리얼	30	0	1. 시리얼을 그릇에 담아 우유와 함께 제공한다.
			우유 ②	150	0	
			19[수]			

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
20[목]	저녁	쇠고기치즈주먹밥 ②⑤⑥⑩	멜빵_백미_생것	40	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 쇠고기는 다져서 진간장, 설탕, 참기름, 후추로 밑간한 뒤 팬에 볶아낸다. 3. 당근, 양파는 다져서 식용유를 두른 팬에 볶아낸다. 4. 그릇에 밥, 2의 쇠고기, 3의 채소, 유아치즈, 진간장, 참기름, 깨를 넣어 버무린 뒤 적당한 크기로 주먹밥을 만든다.
			소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것	20	0	
			당근_뿌리_생것	5	0	
			양파_생것	5	0	
			유아치즈	5	0	
			간장, 개량, 양조	3	0	
			참기름	1	0	
			식용유	1	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.2	0	
		우동국물 ⑤⑥	무, 조선무, 생것	5	0	1. 냄비에 물, 멸치, 건다시마, 무를 넣고 육수를 끓인다. 2. 육수가 완성되면 멸치, 건다시마, 무를 건져내고 국간장, 다진마늘을 넣어 간을 한다. 3. 마지막으로 김가루를 얹어 마무리한다.
			간장_재래	1	0	
			다시마, 말린것	1	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.5	0	
			김, 참김, 구운것	0.3	0	
21[금]	저녁	닭가슴살토마토리조토 ②⑤⑩⑫	멜빵_백미_생것	50	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 토마토는 씨와 껍질을 제거하고 적당한 크기로 썬다. 3. 닭고기와 양파, 새송이버섯은 적당한 크기로 썬다. 4. 식용유를 두른 팬에 다진마늘을 볶다가 닭고기, 토마토, 양파, 새송이버섯, 케첩, 소금을 넣고 볶는다. 5. 4에 소량의 물을 넣어 끓인 뒤 밥을 넣어 자작하게 볶는다. 6. 5에 모짜렐라치즈를 버무려 녹인 뒤 파마산치즈가루를 뿌려낸다.
			토마토_생것	50	0	
			닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	20	0	
			양파_생것	5	0	
			치즈, 모짜렐라	5	0	
			치즈, 파르메산(파마산)	5	0	
			큰느타리버섯(새송이버섯), 생것	5	0	
			토마토_케첩	5	0	
			식용유	2	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.5	0	
			소금	0.1	0	
24[월]	저녁	잼토스트 ①②⑤⑥	빵, 식빵	30	0	1. 팬을 달구고 식빵을 올려 굽는다. 2. 빵에 딸기잼을 골고루 바른 뒤 적당한 크기로 썬다. *주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
			딸기, 잼	10	0	
		고구마쉐이크 ②	우유	100	0	1. 고구마를 삶은 후 껍질을 벗겨 적당한 크기로 자른다. 2. 믹서기에 고구마와 우유를 넣고 간 후 컵에 덜어 제공한다.
			고구마_생것	40	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
25[화]	저녁	두부소보로덮밥 ⑤⑥	멜빵_백미_생것	50	0	1. 쌀은 불린 후 밥을 짓는다. 2. 두부는 물기를 제거 후 으깨고 당근과 대파는 다진다. 3. 진간장, 설탕, 다진마늘, 깨소금, 후추를 섞어 양념장을 만든다. 4. 팬에 기름을 두르고 다진대파를 넣고 볶다가 두부, 다진당근을 넣고 볶는다. 5. 두부의 물기가 어느 정도 날아가면 양념장을 넣고 볶는다. 6. 밥 위에 볶은 재료를 올린다.
			두부	30	0	
			당근_뿌리_생것	10	0	
			파_대파_생것	2	0	
			간장, 개량, 양조	1	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			설탕_백설탕	0.5	0	
			식용유	0.5	0	
		애호박국 ⑤⑥	깨소금_가루_볶은것	0.2	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 애호박, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰고 대파는 어슷하게 썬다. 3. 1에 애호박, 양파, 당근을 넣고 끓인다. 4. 대파, 다진마늘을 넣고 국간장으로 간을 한 후 한소끔 끓여 완성한다.
			호박_애호박_생것	15	0	
			양파_생것	10	0	
			당근_뿌리_생것	5	0	
			간장_재래	1.5	0	
			멸치_육수	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			다시마, 말린것	0.5	0	
26[수]	저녁	잔치국수 ⑤⑥⑨	마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	1. 적당량의 물에 멸치, 건다시마, 건새우로 육수를 낸다. 2. 소면은 삶아서 찬물에 여러 번 헹군 뒤 체에 발친다. 3. 당근, 양파, 애호박은 채 썰고, 대파는 다진다. 4. 팬에 식용유를 두르고 당근, 양파, 애호박에 소금을 뿌려 각각 볶아낸다. 5. 다진대파, 국간장, 참기름, 깨를 섞어 양념장을 만든다. 6. 그릇에 소면을 담고 1의 육수를 부은 뒤 4의 당근, 양파, 애호박과 김가루 곱명을 올린다. 7. 5의 양념장과 곁들여 낸다.
			국수_소면_말린것	50	0	
			당근_뿌리_생것	5	0	
			양파_생것	5	0	
			호박_애호박_생것	5	0	
			간장_재래	2	0	
			파_대파_생것	2	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			식용유	1	0	
			김, 참김, 구운것	0.5	0	
			참기름	0.5	0	
			새우, 시바새우, 삶아서 말린것	0.3	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
			소금_천일염	0.2	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
		백김치	김치, 백김치	20	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
27[목]	저녁	유부초밥 ㉔	멜쌀_백미_생것	40	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	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	
			참깨_검은깨_볶은것	0.2	0	
		보리차	보리차_추출	1	0	-
28[금]	저녁	쇠고기카레라이스 ㉔㉕	멜쌀_백미_생것	40	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 쇠고기, 감자, 당근, 양파는 적당한 크기로 썬다. 3. 냄비에 식용유를 두르고, 쇠고기, 감자, 당근, 양파, 소금을 넣고 볶다가 적당한량의 물을 부어 끓인다. 4. 3에 카레가루를 넣어 약불에서 끓인다. 5. 그릇에 밥을 담고 4의 카레소스를 얹어낸다.
			소고기_한우(1등급)_등심_생것	15	0	
			감자, 대지, 생것	5	0	
			당근_뿌리_생것	5	0	
			양파_생것	5	0	
			카레, 가루	5	0	
			식용유	1	0	
			소금_천일염_소금꽃	0.2	0	
		단무지 ㉕	단무지, 염절임	15	0	-
31[월]	저녁	단호박영양밥/양념장 ㉔㉕	멜쌀_백미_생것	20	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	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	
		미역국 ㉔㉕	간장_재래	2	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 건미역은 충분히 불려서 여러 번 문질러 씻은 뒤 적당한 크기로 썬다. 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	