

[2026년8월 시간연장형]

8월 조리법  
1-2세 시간연장형 식단



| 급식인원(명) |    |
|---------|----|
| 1-2세    | 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) | 재료량(g) | 조리방법                                                                                                                                                                                                                |
|-------|----|---------------|--------------------------|---------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 03[월] | 저녁 | 옥수수크림스파게티 ②⑤⑥ | 우유                       | 35.75   | 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             | 29.25   | 0      |                                                                                                                                                                                                                     |
|       |    |               | 옥수수, 통조림, 가당             | 6.5     | 0      |                                                                                                                                                                                                                     |
|       |    |               | 양파_생것                    | 3.25    | 0      |                                                                                                                                                                                                                     |
|       |    |               | 치즈, 체다                   | 3.25    | 0      |                                                                                                                                                                                                                     |
|       |    |               | 피망, 초록색, 생것              | 3.25    | 0      |                                                                                                                                                                                                                     |
|       |    |               | 식용유                      | 1.3     | 0      |                                                                                                                                                                                                                     |
|       |    |               | 소금                       | 0.07    | 0      |                                                                                                                                                                                                                     |
|       |    | 오이피클          | 오이, 다다기, 생것              | 13      | 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                    | 1.95    | 0      |                                                                                                                                                                                                                     |
|       |    |               | 식초, 양조                   | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                                     |
|       |    |               | 설탕_백설탕                   | 0.33    | 0      |                                                                                                                                                                                                                     |
|       |    |               | 소금_천일염                   | 0.13    | 0      |                                                                                                                                                                                                                     |
|       |    |               | 월계수 잎_말린것                | 0.07    | 0      |                                                                                                                                                                                                                     |
| 04[화] | 저녁 | 쇠고기감자볶음밥 ⑤⑥⑫  | 통후추                      | 0.07    | 0      | 1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다.<br>2. 쇠고기는 진간장, 다진마늘, 참기름, 후추로 밑간을 한다.<br>3. 감자는 나박썰어 찬물에 담가 전분을 제거한다.<br>4. 팬에 2의 쇠고기, 대파를 볶다가 식용유를 두르고 감자를 넣고 볶는다.<br>5. 4에 밥, 참기름, 진간장을 넣고 골고루 볶는다.                                     |
|       |    |               | 맵쌀_백미_생것                 | 26      | 0      |                                                                                                                                                                                                                     |
|       |    |               | 소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것 | 13      | 0      |                                                                                                                                                                                                                     |
|       |    |               | 감자, 대지, 생것               | 4.55    | 0      |                                                                                                                                                                                                                     |
|       |    |               | 간장, 개량, 양조               | 1.62    | 0      |                                                                                                                                                                                                                     |
|       |    |               | 참기름                      | 0.97    | 0      |                                                                                                                                                                                                                     |
|       |    |               | 파_대파_생것                  | 0.97    | 0      |                                                                                                                                                                                                                     |
|       |    |               | 식용유                      | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                                     |
|       |    | 오이냉국 ⑤⑥       | 마늘, 깎마늘, 생것              | 0.2     | 0      | 1. 건다시마로 옥수를 내고 한 김 식힌 후 냉장고에 넣는다.<br>2. 오이와 빨간 파프리카는 짧게 채 썰고, 대파는 다진다.<br>3. 1의 옥수에 2의 채소, 식초, 설탕, 국간장, 소금, 참기름, 깨를 넣고 섞는다.                                                                                        |
|       |    |               | 오이, 다다기, 생것              | 13      | 0      |                                                                                                                                                                                                                     |
|       |    |               | 파프리카(착색단고추)_빨간색_생것       | 3.25    | 0      |                                                                                                                                                                                                                     |
|       |    |               | 식초, 양조                   | 1.3     | 0      |                                                                                                                                                                                                                     |
|       |    |               | 파_대파_생것                  | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                                     |
|       |    |               | 간장_재래                    | 0.33    | 0      |                                                                                                                                                                                                                     |
|       |    |               | 설탕_백설탕                   | 0.33    | 0      |                                                                                                                                                                                                                     |
|       |    |               | 참기름                      | 0.33    | 0      |                                                                                                                                                                                                                     |
|       |    |               | 다시마, 말린것                 | 0.13    | 0      |                                                                                                                                                                                                                     |
|       |    |               | 소금                       | 0.13    | 0      |                                                                                                                                                                                                                     |
|       |    |               | 참깨_흰깨_볶은것                | 0.07    | 0      |                                                                                                                                                                                                                     |

| 날짜    | 끼니 | 음식명           | 식재료명                 | 식재료량(g) | 재료량(g) | 조리방법                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------|----|---------------|----------------------|---------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 05[수] | 저녁 | 참치마요덮밥 ①⑤⑥    | 멜쌀_백미_생것             | 26      | 0      | 1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다.<br>2. 참치통조림은 체에 밭쳐 기름기를 빼고, 양파와 깻잎은 채 썬다.<br>3. 그릇에 달걀을 풀고 식용유를 두른 팬에 넣어 저으면서 익힌다.<br>4. 팬에 식용유를 두르고 양파와 참치를 넣어 살짝 볶는다.<br>5. 그릇에 지은 밥을 담고 3, 4와 깻잎을 올린 후 데리야끼소스와 마요네즈를 뿌린다.                                                                                                                                                                                                                              |
|       |    |               | 가다랑어, 유자통조림          | 19.5    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|       |    |               | 달걀, 생것               | 6.5     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|       |    |               | 양파_생것                | 6.5     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|       |    |               | 마요네즈, 난황             | 3.25    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|       |    |               | 들깨잎, 생것              | 1.95    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|       |    |               | 데리야끼소스               | 1.95    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|       |    | 콩나물국 ⑤        | 식용유                  | 0.97    | 0      | 1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 콩나물은 반으로 썰고, 무는 채 썰고, 대파는 송송 썬다.<br>3. 육수에 다진마늘, 콩나물, 무를 넣고 끓인다.<br>4. 소금으로 간을 한 뒤 대파를 넣고 한소끔 끓인다.                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |    |               | 콩나물_생것               | 6.5     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|       |    |               | 무, 조선무, 생것           | 5.2     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|       |    |               | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것     | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|       |    |               | 파_대파_생것              | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|       |    |               | 마늘, 깻마늘, 생것          | 0.33    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|       |    |               | 다시마, 말린것             | 0.13    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 06[목] | 저녁 | 닭고기단호박죽먹밥 ⑤⑥⑬ | 소금_천일염               | 0.13    | 0      | 1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 콩나물은 반으로 썰고, 무는 채 썰고, 대파는 송송 썬다.<br>3. 육수에 다진마늘, 콩나물, 무를 넣고 끓인다.<br>4. 소금으로 간을 한 뒤 대파를 넣고 한소끔 끓인다.                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |    |               | 멜쌀, 백미, 생것           | 26      | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|       |    |               | 닭고기, 넓적다리(껍질 제거), 생것 | 13      | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|       |    |               | 호박, 단호박, 생것          | 6.5     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|       |    |               | 당근, 뿌리, 생것           | 3.25    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|       |    |               | 양파_생것                | 3.25    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|       |    |               | 간장, 개량, 양조           | 1.95    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|       |    |               | 마늘, 깻마늘, 생것          | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|       |    |               | 참기름                  | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|       |    |               | 식용유                  | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|       |    | 김치국 ⑤⑥⑨       | 소금                   | 0.33    | 0      | 1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다.<br>2. 닭고기는 다진마늘, 진간장, 설탕, 청주, 후추로 밑간한 뒤 팬에 볶아낸다.<br>3. 단호박, 당근, 양파는 적당한 크기로 다져서 식용유를 두른 팬에 볶아낸다.<br>4. 그릇에 밥, 2의 닭고기, 3의 채소, 참기름, 소금을 넣고 골고루 섞어 적당한 크기로 뭉친다.                                                                                                                                                                                                                                              |
|       |    |               | 설탕, 백설탕              | 0.13    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|       |    |               | 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      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 07[금] | 저녁 | 양배추피자전 ②⑤⑥⑫   | 다시마, 말린것             | 0.13    | 0      | 1. 적당한량의 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.                                                                                                                                                                                                                                                           |
|       |    |               | 양배추_생것               | 19.5    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|       |    |               | 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, 깻마늘, 생것          | 0.33    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|       |    | 우유100 ②       | 우유                   | 100     | 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. |

| 날짜    | 끼니 | 음식명            | 식재료명                     | 식재료량(g) | 재료량(g) | 조리방법                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------|----|----------------|--------------------------|---------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10[월] | 저녁 | 돼지고기애호박볶음밥 ⑤⑥⑩ | 멜쌀_백미_생것                 | 26      | 0      | 1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다.<br>2. 돼지고기는 소금과 후추로 밑간을 한다.<br>3. 애호박과 양파는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다.<br>4. 팬에 식용유를 두르고 대파를 볶다가 2의 돼지고기, 애호박, 양파를 넣고 볶는다.<br>5. 4에 밥을 넣고 볶은 뒤 진간장, 참기름을 넣고 골고루 볶는다.                                                 |
|       |    |                | 돼지고기_등심_생것               | 13      | 0      |                                                                                                                                                                                                                                          |
|       |    |                | 호박_애호박_생것                | 6.5     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                          |
|       |    |                | 양파_생것                    | 4.55    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                          |
|       |    |                | 파_대파_생것                  | 1.95    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                          |
|       |    |                | 간장, 개량, 양조               | 1.3     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                          |
|       |    |                | 참기름                      | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                          |
|       |    |                | 식용유                      | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                          |
|       |    | 열무된장국 ⑤⑥       | 소금_천일염                   | 0.13    | 0      | 1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 열무와 무는 적당한 크기로 썰고 대파는 송송 썬다.<br>3. 육수에 무, 다진마늘, 된장을 넣고 끓인다.<br>4. 3에 열무를 넣고 부드러워지면 대파를 넣어 한소끔 끓인다.                                                                                                   |
|       |    |                | 열무, 생것                   | 9.75    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                          |
|       |    |                | 무, 조선무, 생것               | 5.2     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                          |
|       |    |                | 된장_재래                    | 1.3     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                          |
|       |    |                | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것         | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                          |
|       |    |                | 파_대파_생것                  | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                          |
|       |    |                | 마늘, 깰마늘, 생것              | 0.33    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                          |
|       |    |                | 다시마, 말린것                 | 0.13    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                          |
| 11[화] | 저녁 | 모닝빵햄버거 ①②⑤⑥    | 빵, 모닝빵                   | 19.5    | 0      | 1. 모닝빵을 가로로 칼집내어 펼친다.<br>2. 한쪽 면에 딸기잼을 바른 후 햄, 치즈 순으로 얹는다.<br>3. 모닝빵을 덮어 반으로 잘라 제공한다.                                                                                                                                                    |
|       |    |                | 햄, 슬라이스햄                 | 7.8     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                          |
|       |    |                | 치즈, 체다                   | 6.5     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                          |
|       |    |                | 딸기, 잼                    | 3.25    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                          |
|       |    | 우유100 ②        | 우유                       | 100     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                          |
| 12[수] | 저녁 | 쇠고기미역주먹밥 ⑤⑥⑩   | 멜쌀_백미_생것                 | 26      | 0      | 1. 백미와 건미역은 충분히 불린다.<br>2. 불린 미역을 여러 번 문질러 씻은 뒤 잘게 썬다.<br>3. 백미, 미역, 청주, 소금을 넣고 고슬하게 미역밥을 짓는다.<br>4. 쇠고기는 진간장, 설탕, 참기름, 후추로 밑간을 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 | 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      |                                                                                                                                                                                                                                          |
|       |    |                | 설탕_백설탕                   | 0.07    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                          |
|       |    | 버섯국(느타리,팽이) ⑤⑥ | 느타리버섯_생것                 | 3.9     | 0      | 1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 느타리버섯은 잘게 찢고, 팽이버섯은 적당한 크기로 썬다.<br>3. 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다.<br>4. 육수에 다진마늘과 무를 넣고 끓이다가 2의 버섯을 넣는다.<br>5. 국간장으로 간을 하고 대파를 넣어 한소끔 끓인다.                                                                  |
|       |    |                | 무, 조선무, 생것               | 3.25    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                          |
|       |    |                | 팽이버섯_생것                  | 1.95    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                          |
|       |    |                | 파_대파_생것                  | 1.3     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                          |
|       |    |                | 간장_재래                    | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                          |
|       |    |                | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것         | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                          |
|       |    |                | 마늘, 깰마늘, 생것              | 0.33    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                          |
|       |    |                | 다시마, 말린것                 | 0.13    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                          |

| 날짜    | 끼니 | 음식명           | 식재료명                       | 식재료량(g) | 재료량(g) | 조리방법                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------|----|---------------|----------------------------|---------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13[목] | 저녁 | 감자밥/양념장 ⑤⑥    | 멜빵_백미_생것                   | 26      | 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                 | 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      |                                                                                                                                                                                                                                      |
|       |    | 쇠고기탕국 ⑤⑥⑬     | 소고기, 한우(1등급), 양지(양지머리), 생것 | 9.75    | 0      | 1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 쇠고기는 핏물을 제거하고, 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다.<br>3. 두부는 깍둑 썬다.<br>4. 쇠고기는 국간장과 후추로 밑간을 한다.<br>5. 냄비에 참기름을 두르고 다진마늘, 4의 쇠고기, 무를 넣고 달달 볶는다.<br>6. 5에 육수를 붓고 푹 끓인 뒤 두부를 넣는다.<br>7. 소금으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다. |
|       |    |               | 두부                         | 3.25    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                      |
|       |    |               | 무, 조선무, 생것                 | 3.25    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                      |
|       |    |               | 간장_재래                      | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                      |
|       |    |               | 마늘, 깰마늘, 생것                | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                      |
|       |    |               | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것           | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                      |
|       |    |               | 참기름                        | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                      |
|       |    |               | 파_대파_생것                    | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                      |
|       |    |               | 다시마, 말린것                   | 0.13    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                      |
|       |    |               | 소금_천일염                     | 0.13    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                      |
|       |    |               |                            |         |        |                                                                                                                                                                                                                                      |
| 14[금] | 저녁 | 구운치킨샐러드 ①⑤⑬   | 닭고기_가슴(껍질 제거)_생것           | 19.5    | 0      | 1. 닭고기는 작게 깍둑썰어 소금과 후추로 밑간을 한다.<br>2. 양상추는 작게 찢고, 오이와 당근은 채 썬다.<br>3. 팬에 식용유를 약간 두르고 닭고기를 구워낸다.<br>4. 마요네즈, 겨자 페이스트, 올리고당을 섞어 허니머스터드 드레싱을 만든다.<br>5. 2의 채소 위에 구운 닭고기를 올린 뒤 허니머스터드 드레싱을 곁들인다                                          |
|       |    |               | 양상추, 생것                    | 19.5    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                      |
|       |    |               | 당근_뿌리_생것                   | 6.5     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                      |
|       |    |               | 마요네즈, 천란                   | 6.5     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                      |
|       |    |               | 오이_다다기_생것                  | 6.5     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                      |
|       |    |               | 겨자 페이스트                    | 2.6     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                      |
|       |    |               | 올리고당                       | 1.95    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                      |
|       |    |               | 식용유                        | 1.3     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                      |
|       |    |               | 소금                         | 0.26    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                      |
|       |    | 과채주스          | 과일채소 음료                    | 100     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                      |
| 18[화] | 저녁 | 돼지고기볶음우동 ⑤⑥⑩⑬ | 국수_우동_생것                   | 39      | 0      | 1. 돼지고기는 짧게 채 썰어 소금, 후추로 밑간을 한다.<br>2. 당근, 양파는 채 썬다.<br>3. 우동면은 삶아서 행군 뒤 물기를 제거한다.<br>4. 진간장, 굴소스, 올리고당, 참기름, 설탕을 섞어 소스를 만든다.<br>5. 팬에 식용유를 두르고 1의 돼지고기와 다진마늘을 볶는다.<br>6. 5에 2의 채소를 넣고 볶다가 4의 소스와 우동면을 넣고 센 불에 재빨리 볶는다.              |
|       |    |               | 돼지고기_목심(목심살)_생것            | 16.25   | 0      |                                                                                                                                                                                                                                      |
|       |    |               | 당근_뿌리_생것                   | 5.2     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                      |
|       |    |               | 양파_생것                      | 5.2     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                      |
|       |    |               | 간장, 개량, 양조                 | 1.95    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                      |
|       |    |               | 굴 소스                       | 1.95    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                      |
|       |    |               | 식용유                        | 1.95    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                      |
|       |    |               | 올리고당                       | 1.3     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                      |
|       |    |               | 참기름                        | 1.3     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                      |
|       |    |               | 마늘, 깰마늘, 생것                | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                      |
|       |    |               | 설탕_백설탕                     | 0.33    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                      |
|       |    |               | 소금_천일염_가는소금                | 0.13    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                      |
| 19[수] | 저녁 | 달지않은시리얼       | 시리얼                        | 19.5    | 0      | 1. 시리얼을 그릇에 담아 우유와 함께 제공한다.                                                                                                                                                                                                          |
|       |    | 우유 ②          | 우유                         | 97.5    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                      |

| 날짜    | 끼니 | 음식명             | 식재료명                     | 식재료량(g) | 재료량(g) | 조리방법                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------|----|-----------------|--------------------------|---------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 20[목] | 저녁 | 쇠고기치즈주먹밥 ②⑤⑥⑩   | 멜빵_백미_생것                 | 26      | 0      | 1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다.<br>2. 쇠고기는 다져서 진간장, 설탕, 참기름, 후추로 밑간한 뒤 팬에 볶아낸다.<br>3. 당근, 양파는 다져서 식용유를 두른 팬에 볶아낸다.<br>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 | 13      | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                |
|       |    |                 | 당근_뿌리_생것                 | 3.25    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                |
|       |    |                 | 양파_생것                    | 3.25    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                |
|       |    |                 | 유아치즈                     | 3.25    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                |
|       |    |                 | 간장, 개량, 양조               | 1.95    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                |
|       |    |                 | 참기름                      | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                |
|       |    |                 | 식용유                      | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                |
|       |    |                 | 설탕_백설탕                   | 0.13    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                |
|       |    |                 | 참깨_흰깨_볶은것                | 0.13    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                |
|       |    | 우동국물 ⑤⑥         | 무, 조선무, 생것               | 3.25    | 0      | 1. 냄비에 물, 멸치, 건다시마, 무를 넣고 육수를 끓인다.<br>2. 육수가 완성되면 멸치, 건다시마, 무를 건져내고 국간장, 다진마늘을 넣어 간을 한다.<br>3. 마지막으로 김가루를 얹어 마무리한다.                                                                                                                            |
|       |    |                 | 간장_재래                    | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                |
|       |    |                 | 다시마, 말린것                 | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                |
|       |    |                 | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것         | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                |
|       |    |                 | 마늘, 깎마늘, 생것              | 0.33    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                |
| 21[금] | 저녁 | 닭가슴살토마토리조토 ②⑤⑩⑫ | 김, 참김, 구운것               | 0.2     | 0      | 1. 냄비에 물, 멸치, 건다시마, 무를 넣고 육수를 끓인다.<br>2. 육수가 완성되면 멸치, 건다시마, 무를 건져내고 국간장, 다진마늘을 넣어 간을 한다.<br>3. 마지막으로 김가루를 얹어 마무리한다.                                                                                                                            |
|       |    |                 | 멜빵_백미_생것                 | 32.5    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                |
|       |    |                 | 토마토_생것                   | 32.5    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                |
|       |    |                 | 닭고기_가슴(껍질 제거)_생것         | 13      | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                |
|       |    |                 | 양파_생것                    | 3.25    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                |
|       |    |                 | 치즈, 모짜렐라                 | 3.25    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                |
|       |    |                 | 치즈, 파르메산(파마산)            | 3.25    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                |
|       |    |                 | 큰느타리버섯(새송이버섯), 생것        | 3.25    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                |
|       |    |                 | 토마토_케첩                   | 3.25    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                |
|       |    |                 | 식용유                      | 1.3     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                |
|       |    |                 | 마늘, 깎마늘, 생것              | 0.33    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                |
|       |    |                 | 소금                       | 0.07    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                |
| 24[월] | 저녁 | 잼토스트 ①②⑤⑥       | 멜빵_백미_생것                 | 32.5    | 0      | 1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다.<br>2. 토마토는 씨와 껍질을 제거하고 적당한 크기로 썬다.<br>3. 닭고기와 양파, 새송이버섯은 적당한 크기로 썬다.<br>4. 식용유를 두른 팬에 다진마늘을 볶다가 닭고기, 토마토, 양파, 새송이버섯, 케첩, 소금을 넣고 볶는다.<br>5. 4에 소량의 물을 넣어 끓인 뒤 밥을 넣어 자작하게 볶는다.<br>6. 5에 모짜렐라치즈를 버무려 녹인 뒤 파마산치즈가루를 뿌려낸다. |
|       |    |                 | 토마토_생것                   | 32.5    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                |
|       |    | 고구마쉐이크 ②        | 빵, 식빵                    | 19.5    | 0      | 1. 팬을 달구고 식빵을 올려 굽는다.<br>2. 빵에 딸기잼을 골고루 바른 뒤 적당한 크기로 썬다.<br>*주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.                                                                                                                             |
|       |    |                 | 딸기, 잼                    | 6.5     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                |
|       |    |                 | 우유                       | 65      | 0      | 1. 고구마를 삶은 후 껍질을 벗겨 적당한 크기로 자른다.<br>2. 믹서기에 고구마와 우유를 넣고 간 후 컵에 덜어 제공한다.                                                                                                                                                                        |
|       |    |                 | 고구마_생것                   | 26      | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                |

| 날짜    | 끼니 | 음식명        | 식재료명              | 식재료량(g) | 재료량(g) | 조리방법                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------|----|------------|-------------------|---------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 25[화] | 저녁 | 두부소보로덮밥 ⑤⑥ | 멜빵_백미_생것          | 32.5    | 0      | 1. 쌀은 불린 후 밥을 짓는다.<br>2. 두부는 물기를 제거 후 으깨고 당근과 대파는 다진다.<br>3. 진간장, 설탕, 다진마늘, 깨소금, 후추를 섞어 양념장을 만든다.<br>4. 팬에 기름을 두르고 다진대파를 넣고 볶다가 두부, 다진당근을 넣고 볶는다.<br>5. 두부의 물기가 어느 정도 날아가면 양념장을 넣고 볶는다.<br>6. 밥 위에 볶은 재료를 올린다.                                                               |
|       |    |            | 두부                | 19.5    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|       |    |            | 당근_뿌리_생것          | 6.5     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|       |    |            | 파_대파_생것           | 1.3     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|       |    |            | 간장, 개량, 양조        | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|       |    |            | 마늘, 깐마늘, 생것       | 0.33    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|       |    |            | 설탕_백설탕            | 0.33    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|       |    |            | 식용유               | 0.33    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|       |    | 애호박국 ⑤⑥    | 깨소금_가루_볶은것        | 0.13    | 0      | 1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 애호박, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰고 대파는 어슷하게 썬다.<br>3. 1에 애호박, 양파, 당근을 넣고 끓인다.<br>4. 대파, 다진마늘을 넣고 국간장으로 간을 한 후 한소끔 끓여 완성한다.                                                                                                                           |
|       |    |            | 호박_애호박_생것         | 9.75    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|       |    |            | 양파_생것             | 6.5     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|       |    |            | 당근_뿌리_생것          | 3.25    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|       |    |            | 간장_재래             | 0.97    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|       |    |            | 멸치_육수             | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|       |    |            | 파_대파_생것           | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|       |    |            | 다시마, 말린것          | 0.33    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 26[수] | 저녁 | 잔치국수 ⑤⑥⑨   | 마늘, 깐마늘, 생것       | 0.33    | 0      | 1. 적당량의 물에 멸치, 건다시마, 건새우로 육수를 낸다.<br>2. 소면은 삶아서 찬물에 여러 번 행군 뒤 체에 발친다.<br>3. 당근, 양파, 애호박은 채 썰고, 대파는 다진다.<br>4. 팬에 식용유를 두르고 당근, 양파, 애호박에 소금을 뿌려 각각 볶아낸다.<br>5. 다진대파, 국간장, 참기름, 깨를 섞어 양념장을 만든다.<br>6. 그릇에 소면을 담고 1의 육수를 부은 뒤 4의 당근, 양파, 애호박과 김가루 곁들여 올린다.<br>7. 5의 양념장과 곁들여 낸다. |
|       |    |            | 국수_소면_말린것         | 32.5    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|       |    |            | 당근_뿌리_생것          | 3.25    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|       |    |            | 양파_생것             | 3.25    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|       |    |            | 호박_애호박_생것         | 3.25    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|       |    |            | 간장_재래             | 1.3     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|       |    |            | 파_대파_생것           | 1.3     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|       |    |            | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것  | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|       |    |            | 식용유               | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|       |    |            | 김, 참김, 구운것        | 0.33    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|       |    |            | 참기름               | 0.33    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|       |    |            | 새우, 시바새우, 삶아서 말린것 | 0.2     | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|       |    |            | 다시마, 말린것          | 0.13    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|       |    |            | 소금_천일염            | 0.13    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|       |    |            | 참깨_흰깨_볶은것         | 0.07    | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|       |    | 백김치        | 김치, 백김치           | 13      | 0      |                                                                                                                                                                                                                                                                              |

| 날짜    | 끼니 | 음식명           | 식재료명              | 식재료량(g) | 재료량(g) | 조리방법                                                                                                                                                                                    |
|-------|----|---------------|-------------------|---------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 27[목] | 저녁 | 유부초밥 ㉔        | 멜쌀_백미_생것          | 26      | 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            | 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      |                                                                                                                                                                                         |
|       |    | 보리차           | 참깨_검은깨_볶은것        | 0.13    | 0      | -                                                                                                                                                                                       |
| 28[금] | 저녁 | 쇠고기카레라이스 ㉔㉕   | 멜쌀_백미_생것          | 26      | 0      | 1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다.<br>2. 쇠고기, 감자, 당근, 양파는 적당한 크기로 썬다.<br>3. 냄비에 식용유를 두르고, 쇠고기, 감자, 당근, 양파, 소금을 넣고 볶다가 적당한량의 물을 부어 끓인다.<br>4. 3에 카레가루를 넣어 약불에서 끓인다.<br>5. 그릇에 밥을 담고 4의 카레소스를 얹어낸다. |
|       |    |               | 소고기_한우(1등급)_등심_생것 | 9.75    | 0      |                                                                                                                                                                                         |
|       |    |               | 감자, 대지, 생것        | 3.25    | 0      |                                                                                                                                                                                         |
|       |    |               | 당근_뿌리_생것          | 3.25    | 0      |                                                                                                                                                                                         |
|       |    |               | 양파_생것             | 3.25    | 0      |                                                                                                                                                                                         |
|       |    |               | 카레, 가루            | 3.25    | 0      |                                                                                                                                                                                         |
|       |    |               | 식용유               | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                         |
|       |    |               | 소금_천일염_소금꽃        | 0.13    | 0      |                                                                                                                                                                                         |
|       |    | 단무지 ㉔         | 단무지, 염절임          | 9.75    | 0      | -                                                                                                                                                                                       |
| 31[월] | 저녁 | 단호박영양밥/양념장 ㉔㉕ | 멜쌀_백미_생것          | 13      | 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        | 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      |                                                                                                                                                                                         |
|       |    | 미역국 ㉔㉕        | 설탕_백설탕            | 0.07    | 0      | 1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.<br>2. 건미역은 충분히 불려서 여러 번 문질러 씻은 뒤 적당한 크기로 썬다.<br>3. 냄비에 참기름을 두르고 미역과 국간장을 넣고 달달 볶는다.<br>4. 3에 육수를 붓고 푹 끓인다.                                                |
|       |    |               | 간장_재래             | 1.3     | 0      |                                                                                                                                                                                         |
|       |    |               | 참기름               | 1.3     | 0      |                                                                                                                                                                                         |
|       |    |               | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것  | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                         |
|       |    |               | 미역, 말린것           | 0.65    | 0      |                                                                                                                                                                                         |
|       |    |               | 다시마, 말린것          | 0.13    | 0      |                                                                                                                                                                                         |