

02[수]

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
02[수]	오전간식	(유아축)채소죽(애,당,양)	멤쌀_백미_생것	13	0	1. 백미는 불리고, 애호박, 당근, 양파는 다진다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 애호박, 당근, 양파를 달달 볶다가 적당한량의 물을 부어 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 3. 쌀알이 퍼지면 소금으로 간을 한다.
			호박_애호박_생것	3.25	0	
			당근_뿌리_생것	1.95	0	
			양파_생것	1.95	0	
			참기름	1.3	0	
			소금_천일염	0.13	0	
	점심	(유아)백미밥	멤쌀_백미_생것	35.75	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 무는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘과 무를 넣고 끓이다가 새우살을 넣는다. 4. 국간장으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
		(유아)새우살뽕국 ㉔㉕㉖	새우, 시바새우, 생것	9.75	0	
			무_조선무_뿌리_생것	6.5	0	
			파, 대파, 생것	1.3	0	
			간장, 재래	0.65	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
		(유아)마파두부 ㉔㉕㉖㉗	두부	26	0	
			돼지고기_뒷다리_생것	6.5	0	
			양파_생것	3.25	0	
			피망_초록색_생것	3.25	0	
			파_대파_생것	1.3	0	
			간장, 개량, 양조	0.65	0	
			굴 소스	0.65	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	0	
			식용유	0.65	0	
			고추장	0.33	0	
			된장, 개량	0.33	0	
			전분, 옥수수, 가루	0.33	0	
			참기름	0.33	0	
			설탕_황설탕	0.13	0	
			소금_천일염	0.07	0	
		(유아)고구마조림 ㉔㉕	고구마_분질(밤) 고구마_생것	22.75	0	1. 고구마는 작게 깎둑 썬 뒤 찬물에 5분 정도 담가 전분을 제거한다. 2. 1의 고구마를 체에 발친 뒤 키친타올로 남은 물기를 닦는다. 3. 팬에 식용유를 두르고 고구마를 볶는다. 4. 3에 진간장, 올리고당, 적당한량의 물을 넣고 조린 뒤 참기름과 검은깨를 넣고 섞는다.
			올리고당	1.3	0	
			간장, 개량, 양조	0.65	0	
			식용유	0.65	0	
			참기름	0.33	0	
			참깨_검정깨_볶은것	0.07	0	
		(유아)백김치	김치, 백김치	13	0	1. 고구마에 볶아 코팅하면 모서리가 잘 부서지지 않아요.
	오후간식	(유아)키위	키위, 생것	65	0	
		(유아)우유100 ㉔	우유	100	0	

03[목]

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
03[목]	오전간식	(유아죽)들기름양배추죽 ⑤⑥	멥쌀, 백미, 일품, 생것	13	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 백미는 불리고, 양배추, 양파, 당근은 잘게 썬다. 3. 냄비에 들기름을 두르고 백미를 달달 볶다가 양배추, 양파, 당근을 넣고 볶는다. 4. 3에 육수를 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인 뒤 국간장으로 간을 한다.
			양배추_생것	9.75	0	
			당근_뿌리_생것	1.95	0	
			들기름	1.95	0	
			양파_생것	1.95	0	
			간장_재래	0.65	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
	점심	(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	35.75	0	
		(유아)콩나물국 ⑤	콩나물_생것	6.5	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.
			무, 조선크, 생것	5.2	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			파_대파_생것	0.65	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
			소금_천일염	0.13	0	
		(유아)다진쇠고기가지조림 ⑤⑥⑬	소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것	29.25	0	1. 쇠고기는 다진마늘, 진간장, 설탕, 참기름, 후추, 청주로 밑간을 한다. 2. 가지는 작게 깎둑썬 뒤 소금을 약간 뿌려 버무린다. 3. 대파는 다진다. 4. 냄비에 1을 넣고 달달 볶다가 2의 가지를 넣어 볶은 뒤 적당한량의 물을 넣고 약불에서 조리한다. 5. 자작하게 조리하면 올리고당, 대파, 깨를 넣어 섞는다.
			가지_생것	6.5	0	
			파_대파_생것	1.3	0	
			간장, 개량, 양조	0.97	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.65	0	
			올리고당	0.65	0	
			참기름	0.65	0	
			설탕_백설탕	0.13	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.13	0	
			소금_천일염	0.07	0	
		(유아)건파래볶음 ⑤	파래, 말린것	3.25	0	1. 건파래는 잘게 찢고 이물질을 제거한다. 2. 실파는 송송 썬다. 3. 팬에 식용유를 두르고 약불에서 건파래를 달달 볶는다. 4. 3에 실파, 설탕, 소금, 깨를 넣어 골고루 볶아준 뒤 참기름으로 마무리한다. Tip. 팬에 건파래와 식용유를 넣고 주물러서 전체적으로 식용유를 고루 묻혀준 뒤 약불에 볶으면 더 좋아요. Tip. 실파 대신에 쪽파를 사용하거나 대파를 얇게 썰어 사용해도 돼요.
			참기름	1.3	0	
			식용유	0.65	0	
			파_실파_생것	0.65	0	
			설탕_백설탕	0.33	0	
			소금_천일염_가는소금	0.13	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.13	0	
		(유아)백김치	김치, 백김치	13	0	
	오후간식	(유아간식)찐감자	감자_수미_생것	52	0	1. 감자를 채반에 찐 후 적당한 크기로 썬다. *주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
		(유아)우유100 ②	우유	100	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
04[금]	오전간식	(유아죽)우유잿죽 ㉔㉕	우유	65	0	1. 백미는 불린 뒤 믹서기에 적당량의 물을 붓고 간다. 2. 우유와 잿을 넣고 믹서기에 간다. 3. 냄비에 1의 백미를 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 약불에서 끓인다. 4. 쌀알이 반 이상 퍼지면 2를 붓고 끓인 뒤 소금으로 간을 한다.
			멥쌀_백미_생것	9.75	0	
			잿, 볶은것	3.25	0	
			소금_천일염	0.13	0	
	점심	(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	35.75	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 닭고기는 삶은 뒤 건져서 작게 찢는다. 3. 배추는 적당한 크기로 찢고 대파는 송송 썬다. 4. 냄비에 닭고기, 다진마늘, 참기름을 넣고 달달 볶다가 육수를 붓고 끓인다. 5. 배추와 대파를 넣고 끓인 뒤 국간장으로 간을 한다.
		(유아)닭고기배춧국 ㉖㉗㉘	닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	9.75	0	
			배추_가을 재배_생것	3.25	0	
			간장, 재래	0.65	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			파, 대파, 생것	0.65	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	0	
			참기름	0.33	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
		(유아)어묵양파볶음 ㉙㉚	어묵, 튀긴것	22.75	0	
			양파_생것	3.25	0	
			간장, 개량, 양조	0.65	0	
			올리고당	0.65	0	
			참기름	0.65	0	
			식용유	0.65	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	0	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	0	
		(유아)열무나물 ㉛㉜	열무, 생것	22.75	0	1. 열무는 데친 뒤 찬물에 행귀 물기를 제거하고 잘게 썬다. 2. 대파는 다진다. 3. 1의 열무, 다진대파, 국간장, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.
			참기름	0.65	0	
			파_대파_생것	0.65	0	
			간장_재래	0.13	0	
			소금	0.07	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.07	0	
		(유아)깍두기 ㉝	김치, 깍두기	13	0	
	오후간식	(유아)배	배_신고_생것	65	0	
		(유아)우유100 ㉞	우유	100	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
05[토]	오전간식	(유아)브로콜리수프 ②⑥	우유	58.5	0	1. 브로콜리는 한 입 크기로 썰어 끓는 물에 소금을 넣고 데친다. 2. 데친 브로콜리는 찬물에 행궤 물기를 제거하고 잘게 다진다. 3. 팬에 버터를 녹이고 밀가루를 미색이 날 때까지 달달 볶아 루를 만든다. 4. 3에 우유를 부어 뭉치지 않게 잘 풀어준다. 5. 약불에서 잠시 끓인 뒤 2의 브로콜리를 넣고 소금으로 간을 한다. Tip. 마지막에 휘핑크림을 추가하면 맛이 더 부드러워져요.
			브로콜리_생것	13	0	
			버터	1.3	0	
			밀, 중력밀가루	0.13	0	
			소금_천일염	0.13	0	
	점심	(유아일품)오므라이스 ①⑤⑩	달걀, 생것	32.5	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 달걀은 그릇에 풀고 지단을 부친다. 3. 청피망, 양파, 당근은 다진다. 4. 팬에 식용유를 두르고 양파, 당근을 볶다가 밥을 넣어 볶는다. 5. 4에 청피망, 케첩, 소금을 넣고 볶는다. 6. 5에 달걀지단을 얹어낸다. Tip. 제공인원이 적다면 달걀지단에 볶음밥을 감싸서 제공하면 좋아요.
			멤쌀_백미_생것	32.5	0	
			당근_뿌리_생것	3.25	0	
			양파_생것	3.25	0	
			토마토_케첩	3.25	0	
			피망, 초록색, 생것	3.25	0	
			식용유	1.3	0	
			소금_천일염	0.33	0	
		(유아)버섯국(느타리,팽이) ⑤⑥	느타리버섯_생것	3.9	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 느타리버섯은 잘게 찢고, 팽이버섯은 적당한 크기로 찢다. 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	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, 깎마늘, 생것	0.33	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
		(유아)돼지고기사태찜 ⑤⑥⑩	돼지고기_사태_생것	26	0	1. 돼지고기는 찬물에 담가 핏물을 뺀다. 2. 무, 양파, 당근, 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 후추, 청주, 적당한량의 물을 섞어 양념장을 만든다. 4. 냄비에 돼지고기, 무, 당근, 양념장을 넣어 익힌다. 5. 양파와 대파를 넣어 잠시 더 익힌다.
			무, 조선무, 생것	5.2	0	
			당근_뿌리_생것	3.25	0	
			양파_생것	3.25	0	
			간장, 개량, 양조	1.3	0	
			파, 생것	1.3	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.65	0	
			참기름	0.65	0	
		(유아)백김치	설탕_백설탕	0.2	0	
			김치, 백김치	13	0	
	오후간식	(유아)모듬과일(바,사,키)	바나나, 생것	32.5	0	1. 바나나, 사과, 키위를 적당한 크기로 썬다.
			사과_부사_생것	16.25	0	
			키위, 생것	16.25	0	
		(유아)우유100 ②	우유	100	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
07[월]	오전간식	(유아죽)고구마죽	고구마_분질(밥)_고구마_생것	32.5	0	1. 백미는 불린 뒤 적당한량의 물을 넣고 믹서기에 간다. 2. 고구마는 껍질을 제거하고 물에 삶은 뒤 블렌더로 간다. 3. 냄비에 1과 2, 설탕, 소금을 넣고 저어가며 끓인다.
			멤쌀_백미_생것	6.5	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
			소금	0.13	0	
	점심	(유아)백미밥	멤쌀_백미_생것	35.75	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 건미역은 충분히 불리고 여러 번 문질러 씻은 뒤 짧게 썬다. 3. 냄비에 불린 미역, 국간장, 참기름을 넣고 달달 볶다가 육수를 붓고 푹 끓인다. 4. 국물이 우러나면 들깨가루를 넣고 한소끔 끓인다.
		(유아)들깨미역국 ㉔㉕	간장_재래	1.3	0	
			들깨_말린것	1.3	0	
			참기름	1.3	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			미역, 말린것	0.65	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
		(유아)닭살숙주볶음 ㉔㉕㉖	닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	26	0	
			숙주나물_생것	9.75	0	
			간장, 개량, 양조	1.3	0	
			당근_뿌리_생것	0.65	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.65	0	
			참기름	0.65	0	
			식용유	0.65	0	
			파_대파_생것	0.65	0	
			설탕_백설탕	0.13	0	
		(유아)우영조림 ㉔㉕	우영, 생것	22.75	0	
			간장, 개량, 양조	1.3	0	
			올리고당	0.65	0	
			참기름	0.65	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	0	
			설탕_백설탕	0.13	0	
			식용유	0.13	0	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	0	
		(유아)백김치	김치, 백김치	13	0	
	오후간식	(유아)사과	사과, 부사(후지), 생것	65	0	
		(유아)우유100 ㉔	우유	100	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
08[화]	오전간식	(유아죽)근대된장죽 ⑤⑥	멥쌀_백미_생것	13	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 백미는 불리고, 근대는 데친 뒤 찬물에 헹구고 잘게 썬다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 백미를 달달 볶다가 근대와 다진마늘을 넣고 볶는다. 4. 3에 육수와 된장을 넣고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다.
			근대, 생것	9.75	0	
			된장_재래	1.3	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.3	0	
			참기름	1.3	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
	점심	(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	35.75	0	
		(유아)애호박양파국 ⑤⑥	호박_애호박_생것	9.75	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 애호박과 양파는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 애호박, 양파, 다진마늘을 넣고 끓인다. 4. 국간장으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
			양파_생것	5.2	0	
			간장_재래	0.65	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			파_대파_생것	0.65	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
		(유아)쇠고기장조림 ⑤⑥⑬	소고기_한우(1등급)_우둔(우둔살)_생것	26	0	1. 쇠고기는 깍둑 썰어 핏물을 제거하고, 대파는 송송 썬다. 2. 쇠고기, 다진마늘, 진간장, 설탕, 청주, 후추, 적당한량의 물을 넣고 조리다. 3. 쇠고기가 부드럽게 익으면 올리고당, 참기름, 대파를 넣고 잠시 더 조리다. Tip. 장조림용 쇠고기를 통째 삶아 찢어서 조림장에 조리도 돼요.
			파_대파_생것	1.95	0	
			간장, 개량, 양조	1.3	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	0	
			올리고당	0.65	0	
			참기름	0.65	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
		(유아)파프리카볶음 ⑤	파프리카(착색단고추)_노란색_생것	9.75	0	1. 노란파프리카, 주황파프리카, 양파는 적당한 크기로 썬다. 2. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 1의 채소를 넣고 볶는다. 3. 소금으로 간을 하고, 참기름과 깨를 넣어 볶는다.
			파프리카(착색단고추)_주황색_생것	9.75	0	
			양파_생것	3.25	0	
			식용유	0.65	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0	
			참기름	0.33	0	
			소금_천일염	0.13	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.07	0	
		(유아)백김치	김치, 백김치	13	0	
	오후간식	(유아간식)두유팬케이크 ①②⑤⑥	밀, 팬케이크가루	16.25	0	1. 팬케이크가루에 두유, 달걀, 적당한량의 물을 넣고 섞는다. 2. 팬에 반죽을 적당량 부어 기포가 올라오면 뒤집어 굽는다. *주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
			두유, 대두	9.75	0	
			달걀_생것	3.25	0	
		(유아)우유100 ②	우유	100	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
09[수]	오전간식	(유아)양송이수프 ②⑥	우유	65	0	1. 양송이버섯과 양파는 다진다. 2. 팬에 버터를 녹이고, 밀가루는 미색이 날 때까지 달달 볶다가 1의 양송이버섯, 양파, 후추를 넣고 볶는다. 3. 2에 우유를 부어 뭉치지 않게 잘 풀어준다. 4. 약불에서 잠시 끓인 뒤 소금으로 간을 한다. Tip. 마지막에 휘핑크림을 추가하면 맛이 더 부드러워져요.
			양송이버섯_생것	5.2	0	
			양파_생것	3.25	0	
			버터	0.65	0	
			밀, 중력밀가루	0.13	0	
			소금_천일염	0.07	0	
	점심	(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	35.75	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 아욱과 무, 두부는 적당한 크기로 썰고 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘, 무, 된장을 넣고 끓인다. 4. 3에 아욱을 넣고 부드러워지면 두부, 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
		(유아)아욱국 ⑤⑥	아욱_생것	13	0	
			두부	5.2	0	
			무, 조선무, 생것	5.2	0	
			된장_재래	1.3	0	
			파_대파_생것	1.3	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			다시마, 말린것	0.33	0	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.33	0	
		(유아)채소짜장볶음(춘장) ①⑤⑥⑩⑮㉞㉟	감자_대지_생것	9.75	0	
			당근_뿌리_생것	5.2	0	
			양파_생것	5.2	0	
			짜장 소스, 춘장	3.25	0	
			식용유	1.95	0	
			감자전분	0.2	0	
			설탕_백설탕	0.13	0	
		(유아)탕수육/소스 ①②⑤⑥⑩⑫⑬	돼지고기, 등심, 생것	19.5	0	1. 돼지고기는 적당한 크기로 썰어 소금과 후추로 밑간을 한다. 2. 오이, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. 3. 밀가루, 전분, 달걀, 적당한량의 물을 섞은 뒤 1의 돼지고기를 넣어 버무린다. 4. 3의 돼지고기를 달군 식용유에 바삭하게 튀겨낸다. 5. 팬에 식용유를 두르고 오이, 양파, 당근을 볶다가 적당한량의 물을 붓고 끓인다. 6. 5에 케첩, 식초, 설탕, 소금을 넣고 끓인다. 7. 6에 전분물(전분:물 1:1)을 풀어 농도를 맞춘다. 8. 4의 튀긴 고기에 7의 소스를 부어낸다.
			전분, 옥수수, 가루	3.25	0	
			식용유	3.25	0	
			토마토 소스, 케첩	3.25	0	
			달걀, 생것	1.95	0	
			밀, 중력밀가루	1.95	0	
			당근, 뿌리, 생것	1.3	0	
			식초, 양조	1.3	0	
			양파_생것	1.3	0	
			오이 취청_생것	1.3	0	
			설탕_백설탕	0.65	0	
			소금, 천일염	0.13	0	
		(유아)백김치	김치, 백김치	13	0	
	오후간식	(유아)바나나	바나나, 생것	65	0	
		(유아)우유100 ②	우유	100	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
10[목]	오전간식	(유아죽)옥수수죽(통조림)	멥쌀_백미_생것	13	0	1. 백미는 불리고, 옥수수통조림은 체에 발쳐 물기를 제거한다. 2. 믹서기에 적당량의 물을 부어 옥수수를 갈고, 양파와 당근은 다진다. 3. 냄비에 백미, 2의 옥수수, 양파, 당근을 넣고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인 뒤 소금으로 간을 한다.
			옥수수, 가당, 통조림	9.75	0	
			당근_뿌리_생것	1.95	0	
			양파_생것	1.95	0	
			소금_천일염	0.13	0	
	점심	(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	35.75	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 옥수를 낸다. 2. 달걀은 그릇에 풀고, 양파는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 옥수에 다진마늘을 넣고 끓인 뒤 달걀물을 푼다. 4. 3에 양파와 대파를 넣고, 국간장으로 간을 한다.
		(유아)달걀국 ①⑤⑥	달걀, 생것	13	0	
			양파_생것	3.25	0	
			간장_재래	0.65	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			파_대파_생것	0.65	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
		(유아)순살고등어조림 ⑤⑥⑦	고등어, 생것	26	0	
			무, 조선무, 생것	9.75	0	
			간장, 개량, 양조	1.3	0	
			파_대파_생것	0.65	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0	
			참기름	0.33	0	
			설탕_백설탕	0.07	0	
		(유아)감자채볶음 ⑤	감자, 대지, 생것	19.5	0	1. 감자와 당근은 채 썰고, 감자는 물에 담가 전분을 제거한다. 2. 팬에 식용유를 두르고 감자, 당근, 소금을 넣고 감자가 다 익을 때까지 볶는다. 3. 감자가 익으면 참기름과 깨를 넣는다.
			당근_뿌리_생것	3.25	0	
			식용유	1.3	0	
			참기름	0.33	0	
			소금_천일염	0.2	0	
		(유아)백김치	참깨_흰깨_볶은것	0.07	0	Tip. 영유아에게 생선 제공 시 가시를 주의해 주세요.
			김치, 백김치	13	0	
	오후간식	(유아간식)구운식빵 ①②⑤⑥	빵, 식빵	19.5	0	1. 달궜진 팬에 식빵을 앞뒤로 굽는다. *주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
		(유아)우유100 ②	우유	100	0	

11[금]

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
11[금]	오전간식	(유아죽)참치죽	멥쌀_백미_생것	13	0	1. 백미는 불리고, 양파와 당근은 다지고, 참치통조림은 기름을 뺀다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 양파, 당근을 넣고 볶는다. 3. 2에 적당한량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인 뒤 참치를 넣고 소금으로 간을 한다.
			가다랑어, 유지통조림	6.5	0	
			당근_뿌리_생것	1.95	0	
			양파_생것	1.95	0	
			참기름	1.3	0	
			소금_천일염	0.13	0	
	점심	(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	35.75	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 양파는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘을 넣고 끓이다가 양파, 대파, 순두부 순서로 넣고 끓인다. 4. 소금으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
		(유아)순두부백탕 ⑤	두부, 순두부	22.75	0	
			양파_생것	6.5	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			파, 생것	0.65	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	0	
			소금_천일염	0.33	0	
			참기름	0.33	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
		(유아)돼지불고기(양,당) ⑤⑥⑩	돼지고기_앞다리(앞다리살)_생것	26	0	
			양파_생것	3.9	0	
			당근_뿌리_생것	1.95	0	
			파_대파_생것	1.3	0	
			간장, 개량, 양조	0.97	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.65	0	
			올리고당	0.65	0	
			참기름	0.65	0	
		(유아)양배추나물	설탕_백설탕	0.13	0	
			양배추_생것	22.75	0	1. 양배추는 작은 크기로 썰고 대파는 다진다. 2. 냄비에 소량의 물과 1의 양배추를 넣고 찐다. 3. 2의 양배추를 식힌 뒤 물기를 제거하고 다진대파, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.
			참기름	0.65	0	
			파_대파_생것	0.65	0	
			소금_천일염	0.07	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.07	0	
	오후간식	(유아)깍두기 ⑨	김치, 깍두기	13	0	
		(유아)키위	키위, 생것	65	0	
		(유아)우유 100 ②	우유	100	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
12[토]	오전간식	(유아죽)단호박죽	호박, 단호박, 생것	52	0	1. 백미는 불린 뒤 믹서기에 간다. 2. 단호박은 껍질과 씨를 제거한 뒤 적당한량의 물을 넣고 익힌 뒤 블렌더로 간다. 3. 2에 1의 백미를 넣고 약불에서 저어가며 끓인 뒤 설탕과 소금으로 간을 한다. Tip. 단호박은 전자레인지에 3분 정도 가열하면 껍질을 쉽게 제거할 수 있어요.
			멥쌀_백미_생것	3.25	0	
			설탕_백설탕	0.33	0	
			소금_천일염	0.13	0	
	점심	(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	35.75	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 조갯살은 깨끗이 씻어 체에 밭치고, 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 무와 다진마늘을 넣고 끓인다. 4. 3에 조갯살, 대파, 소금, 후추를 넣고 끓인다.
		(유아)조갯살맑은국 ㉔	바지락, 생것	19.5	0	
			무, 조선무, 생것	6.5	0	
			파_대파_생것	1.3	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
			소금_천일염	0.13	0	
		(유아)닭살양념구이 ㉔㉕㉖	닭고기, 넓적다리(껍질 제거), 생것	26	0	1. 다진마늘, 진간장, 매실청, 참기름, 설탕, 후추, 청주, 적당한량의 물을 섞어 양념장을 만든다. 2. 닭고기를 1의 양념장에 재운다. 3. 팬에 식용유를 두르고 닭고기를 구운 뒤 적당한 크기로 썬다.
			간장, 개량, 양조	1.3	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	0	
			매실청	0.65	0	
			식용유	0.65	0	
			참기름	0.33	0	
			설탕_백설탕	0.13	0	
			느타리버섯_생것	22.75	0	1. 느타리버섯은 찢고, 대파는 다진다. 2. 끓는 물에 느타리버섯을 넣고 데친 뒤 찬물에 행궤 물기를 꼭 짠다. 3. 그릇에 2와 다진대파, 참기름, 소금, 깨를 넣고 조물조물 무친다.
		(유아)느타리버섯무침	참기름	0.65	0	
			파_대파_생것	0.65	0	
			소금_천일염	0.07	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.07	0	
		(유아)백김치	김치, 백김치	13	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 달걀은 그릇에 풀고, 양파, 애호박, 당근, 청피망은 다진다. 3. 팬에 식용유를 두르고 2의 채소를 볶아낸다. 4. 밥에 3의 채소, 진간장, 참기름, 깨를 넣어 골고루 버무린 뒤 동글납작하게 빚는다. 5. 4에 달걀물을 입혀 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
	오후간식	(유아간식)채소밥전 ㉔㉕㉖	멥쌀_백미_생것	13	0	
			달걀, 생것	6.5	0	
			양파_생것	3.25	0	
			호박_애호박_생것	3.25	0	
			당근_뿌리_생것	1.95	0	
			피망, 초록색, 생것	1.95	0	
			간장, 개량, 양조	1.3	0	
			참기름	0.65	0	
			식용유	0.65	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.07	0	
		(유아)우유100 ㉔	우유	100	0	

14[월]

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
14[월]	오전간식	(유아죽)치즈당근죽 ②	엿쌀_백미_생것	13	0	1. 백미는 불리고, 당근과 양파는 다진다. 2. 유아치즈는 작게 썬다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 당근, 양파를 달달 볶다가 적당량의 물을 부어 쌀알이 퍼질 때 까지 끓인다. 4. 쌀알이 퍼지면 불을 끄고 유아치즈를 넣어 녹인 뒤 소금으로 간을 한다.
			치즈, 체다	6.5	0	
			당근_뿌리_생것	3.25	0	
			양파_생것	1.95	0	
			참기름	1.3	0	
			소금_천일염	0.13	0	
	점심	(유아)백미밥	엿쌀_백미_생것	35.75	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 무, 애호박, 양파는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 쇠고기를 넣고 볶다가 육수를 부어 끓인다. 4. 3에 된장을 풀고 무와 다진마늘을 넣고 끓인다. 5. 무가 반 이상 익으면 애호박, 양파, 대파를 넣고 끓인다.
		(유아)쇠고기원장국 ⑤⑥⑩	소고기, 한우(1등급), 양지(양지머리), 생것	6.5	0	
			무, 조선무, 생것	3.25	0	
			양파_생것	3.25	0	
			호박_애호박_생것	3.25	0	
			된장_재래	1.3	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			참기름	0.65	0	
			파_대파_생것	0.65	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
		(유아)두부양념조림 ⑤⑥	두부	32.5	0	
			간장, 개량, 양조	1.62	0	
			참기름	0.65	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	0	
			설탕_백설탕	0.13	0	
		(유아)잔멸치볶음 ⑤	멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	4.55	0	1. 마른 팬에 잔멸치를 달달 볶은 뒤 체에 내려 가루를 제거한다. 2. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 잔멸치, 올리고당, 참기름, 깨를 넣어 볶는다.
			올리고당	0.65	0	
			참기름	0.33	0	
			식용유	0.33	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.13	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.07	0	
		(유아)백김치	김치, 백김치	13	0	
	오후간식	(유아)배	배_신고_생것	65	0	
		(유아)우유100 ②	우유	100	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
15[화]	오전간식	(유아죽)두유아몬드죽 ⑤	두유, 대두	32.5	0	1. 백미는 불리고, 볶은아몬드는 마른 팬에 한 번 더 볶아낸다. 2. 믹서기에 1의 아몬드와 적당량의 물을 넣고 곱게 간다. 3. 냄비에 1의 불린 백미와 2의 아몬드, 적당량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. 4. 쌀알이 퍼지면 두유를 조금씩 넣고 저어가며 끓인 뒤 소금으로 간을 한다.
			멥쌀_백미_생것	13	0	
			아몬드_볶은것	3.25	0	
			소금_천일염	0.13	0	
	점심	(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	35.75	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 무는 짧게 채 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 무와 다진마늘을 넣고 달달 볶다가 육수를 붓고 끓인다. 4. 국간장과 소금으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
		(유아)무채국 ⑤⑥	무, 조선무, 생것	16.25	0	
			파, 생것	1.3	0	
			간장_재래	0.65	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			참기름	0.65	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
			소금_천일염	0.07	0	
		(유아)너비아니구이(돼지) ⑤⑥⑩	돼지고기_등심_생것	32.5	0	
			사과, 부사(후지), 생것	1.95	0	
			간장, 개량, 양조	1.3	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.65	0	
			참기름	0.65	0	
			설탕_백설탕	0.33	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.07	0	
		(유아)콩나물무침 ⑤	콩나물_생것	22.75	0	
			참기름	0.65	0	
			파_대파_생것	0.65	0	
			소금_천일염_가는소금	0.13	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.07	0	
		(유아)백김치	김치, 백김치	13	0	
	오후간식	(유아간식)찐단호박	호박, 단호박, 생것	52	0	1. 단호박을 잘라 씨를 제거한 뒤 찜기에 찐다. 2. 적당한 크기로 썰어 제공한다.
		(유아)우유100 ②	우유	100	0	*주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
16[수]	오전간식	(유아죽)전복죽 ⑩	멤쌀_백미_생것	13	0	1. 백미는 불리고, 전복은 깨끗이 손질하여 다진다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 전복, 백미 순서로 달달 볶다가 적당한량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때 까지 끓인다. 3. 쌀알이 퍼지면 소금으로 간을 한다.
			전복, 참전복, 생것	6.5	0	
			참기름	1.3	0	
			소금_천일염	0.13	0	
	점심	(유아)백미밥	멤쌀_백미_생것	35.75	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 북어채는 가시를 제거하고 씻은 뒤 적당한 길이로 썬다. 3. 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다. 4. 냄비에 참기름을 두르고 북어채와 무를 달달 볶다가 육수를 붓고 끓인다. 5. 국물이 우러나면 소금으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다. Tip. 1-2세는 북어채를 믹서기에 갈아서 북어가루로 사용하셔도 돼요.
		(유아)북엇국	무, 조선무, 생것	6.5	0	
			명태, 북어, 말린것	1.95	0	
			참기름	0.97	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			파_대파_생것	0.65	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
			소금_천일염	0.13	0	
		(유아)닭고기채소볶음 ⑤⑥⑬	닭고기_살코기_생것	26	0	
			양파_생것	4.55	0	
			당근_뿌리_생것	3.25	0	
			피망_초록색_생것	3.25	0	
			식용유	1.95	0	
			파_대파_생것	1.95	0	
			간장, 개량, 양조	1.3	0	
			참기름	1.3	0	
			소금_천일염	0.13	0	
		(유아)배추나물 ⑤⑥	배추_가을 재배_생것	22.75	0	1. 배추는 적당한 크기로 썰어 줄기 먼저 넣고 잎을 넣어 데친 뒤 찬물에 헹궈 물기를 제거한다. 2. 대파는 다진다. 3. 1의 배추, 다진대파, 국간장, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.
			참기름	0.65	0	
			파_대파_생것	0.65	0	
			간장_재래	0.13	0	
			소금_천일염	0.07	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.07	0	
		(유아)깍두기 ⑨	김치, 깍두기	13	0	
	오후간식	(유아)자른샤인머스켓	포도, 샤인머스켓, 생것, 껍질 포함	65	0	Tip. 샤인머스켓은 1/2 또는 1/4 크기로 반드시 작게 잘라서 제공하세요.
		(유아)우유100 ②	우유	100	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
17[목]	오전간식	(유아축)김가루누룽지죽	멥쌀_백미_생것	13	0	1. 백미는 불린 뒤 밥을 짓는다. 2. 팬에 1의 밥을 얇게 눌러 누룽지를 만든다. 3. 냄비에 적당량의 물을 붓고 2의 누룽지를 넣어 푹 끓인다. 4. 3에 김가루를 넣고 소금으로 간을 한다.
			김, 조미김, 구운것	0.33	0	
			소금_천일염_소금꽃	0.13	0	
	점심	(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	35.75	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 청경채와 무는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘과 무를 넣고 끓이다가 청경채를 넣는다. 4. 국간장으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
		(유아)청경채맑은국 ㉔㉕	청경채_생것	13	0	
			무, 조선무, 생것	5.2	0	
			간장_재래	0.65	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			파_대파_생것	0.65	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
		(유아)쇠불고기(양,당,파) ㉔㉕㉖	소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것	26	0	1. 쇠고기는 불고깃감으로 준비한다. 2. 양파, 당근, 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 다진마늘, 진간장, 참기름, 올리고당, 설탕, 후추, 청주, 적당량의 물을 섞어 쇠고기를 재운다. 4. 팬에 3의 쇠고기를 볶다가 양파, 당근, 대파를 넣고 자작하게 볶는다.
			양파_생것	6.5	0	
			당근_뿌리_생것	3.25	0	
			파_대파_생것	1.95	0	
			간장, 개량, 양조	1.3	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	0	
			올리고당	0.65	0	
			참기름	0.65	0	
			설탕_백설탕	0.13	0	
		(유아)오이나물	오이, 다다기, 생것	22.75	0	1. 오이는 모양대로 얇게 썰어 소금에 살짝 절인 뒤 물기를 제거한다. 2. 팬에 참기름을 두르고 다진마늘을 볶다가 1의 오이를 달달 볶는다. 3. 오이를 물기없이 볶은 뒤 깨를 뿌려낸다.
			참기름	0.97	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0	
			소금_천일염	0.13	0	
		(유아)백김치	참깨_흰깨_볶은것	0.13	0	
			김치, 백김치	13	0	
	오후간식	(유아빵)호밀빵버터토스트 ㉔	호밀빵	22.75	0	1. 팬에 버터를 녹인 뒤 호밀빵을 노릇하게 구워 한입 크기로 썰어 제공한다. *주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
			버터	1.3	0	
		(유아)우유100 ㉔	우유	100	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
18[금]	오전간식	(유아족)녹두죽	멥쌀_백미_생것	13	0	1. 백미와 녹두는 불린다. 2. 녹두는 푹 삶아서 체에 밭쳐 으갠다. 3. 냄비에 백미와 적당량의 물을 넣고 쌀알이 퍼질 때까지 끓이다가 2의 녹두를 넣고 끓인다. 4. 설탕과 소금으로 간을 한다.
			녹두_말린것	5.2	0	
			설탕_백설탕	0.13	0	
			소금_천일염	0.13	0	
	점심	(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	35.75	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 어묵과 무는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘과 무를 넣고 끓이다가 어묵을 넣는다. 4. 어묵이 익으면 국간장으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다. Tip. 어묵을 끓이면 자체에서 염분이 나오므로 중간 간을 약하게 한 후 마지막에 추가 간을 해주 세요. 1. 돼지고기는 작게 깍둑 썰고, 메추리알은 삶은 뒤 껍질을 제거한다. 2. 냄비에 돼지고기, 통마늘, 진간장, 설탕, 후추, 청주, 적당량의 물을 넣고 익힌다. 3. 고기가 반 이상 익으면 메추리알과 참기름을 넣고 익힌다. *주의. 메추리알은 1/2 또는 1/4 크기로 반드시 작게 잘라서 제공하세요. 1. 브로콜리는 한 입 크기로 썰고 데쳐서 행군 뒤 물기를 제거한다. 2. 팬에 참기름을 두르고 다진마늘을 볶다가 1의 브로콜리, 소금을 넣고 볶는다.
		(유아)어묵국 ⑤⑥	어묵, 튀긴것	9.75	0	
			무, 조선무, 생것	5.2	0	
			간장_재래	0.65	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			파, 생것	0.65	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
		(유아)돼지고기메추리알찜 ①⑤⑥⑩	돼지고기_안심(안심살)_생것	22.75	0	
			메추리알, 생것	9.75	0	
			간장, 개량, 양조	1.3	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	0	
			참기름	0.65	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
		(유아)브로콜리볶음	브로콜리_생것	22.75	0	
			참기름	0.65	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0	
			소금_천일염	0.13	0	
		(유아)백김치	김치, 백김치	13	0	
	오후간식	(유아)사과	사과, 부사(후지), 생것	65	0	
		(유아)우유100 ②	우유	100	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
19[토]	오전간식	(유아죽)들깨부추죽 ⑤⑥	엿쌀_백미_생것	13	0	1. 백미는 불리고 부추는 송송 썬다. 2. 냄비에 들기름을 두르고 백미를 달달 볶다가 적당량의 물을 넣고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 3. 쌀알이 퍼지면 국간장, 소금으로 간을 하고 부추와 들깨가루를 넣어 한소끔 끓인다.
			부추_재래종_생것	6.5	0	
			들깨_볶은것	3.25	0	
			들기름	1.3	0	
			간장_재래	0.65	0	
			소금	0.07	0	
	점심	(유아일품)토마토새우리조또 ②⑫	엿쌀, 백미, 생것	32.5	0	1. 백미는 불려서 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 새우살은 끓는 물에 데진 후 적당한 크기로 썬다. 3. 토마토는 씨와 껍질을 제거하여 깍둑 썰고, 양파와 당근은 다진다. 4. 팬에 올리브유를 두르고 다진마늘과 새우살을 볶다가 토마토, 양파, 당근, 소금, 케첩을 넣고 볶는다. 5. 4에 소량의 물을 넣어 끓인 뒤 밥을 넣어 자작하게 볶는다. 6. 5에 모짜렐라치즈를 넣어 녹인 뒤 파마산치즈가루를 뿌린다. Tip. 리조또는 불린 쌀을 볶아서 조리하지만 조리시간이 길고 덜 익은 식감이 들 수 있기 때문에 밥을 고슬하게 지어서 사용하세요.
			토마토, 대저, 생것	29.25	0	
			새우, 대하, 생것	19.5	0	
			치즈, 모짜렐라	3.25	0	
			토마토 케첩	3.25	0	
			당근, 뿌리, 생것	1.95	0	
			양파_생것	1.95	0	
			올리브유	1.3	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0	
			소금, 천일염	0.2	0	
			치즈, 파마산	0.13	0	
		(유아)두부된장국(무,양파) ⑤⑥	두부	9.75	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 두부, 무, 양파는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 무, 다진마늘, 된장을 넣고 끓인다. 4. 양파를 넣고 끓이다가 두부와 대파를 넣는다.
			무, 조선무, 생것	3.9	0	
			양파_생것	3.9	0	
			된장, 개량	1.3	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			파_대파_생것	0.65	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
		(유아)마카로니양배추샐러드 ①⑤	옥수수, 가당, 통조림	9.75	0	1. 마카로니는 끓는 물에 올리브유와 소금을 넣고 삶은 뒤 체에 밭쳐 물기를 제거한다. 2. 양배추는 작게 깍둑 썰고, 옥수수통조림은 체에 밭쳐 물기를 제거한다. 3. 그릇에 마카로니, 양배추, 옥수수를 담고 마요네즈를 넣어 골고루 버무린다.
			파스타_마카로니_말린것	5.2	0	
			양배추_생것	3.25	0	
			마요네즈, 난황	1.95	0	
			올리브유	0.33	0	
			소금_천일염_소금꽃	0.13	0	
		(유아)레몬무피클	무, 조선무, 생것	13	0	1. 무는 적당한 크기로 썰어 소금에 절인 뒤 씻어 물기를 제거한다. 2. 레몬은 슬라이스한다. 3. 냄비에 적당량의 물, 소금, 설탕, 식초, 월계수잎, 통후추를 넣고 끓여 피클물을 만든다. 4. 무, 3의 피클물, 레몬을 용기에 넣고 숙성시킨다.
			레몬_생것	1.95	0	
			식초, 양조	0.65	0	
			설탕_백설탕	0.33	0	
			소금_천일염	0.33	0	
			후추, 검은후추, 가루	0.13	0	
			월계수_잎_말린것	0.07	0	
	오후간식	(유아간식)곱게간견과요거트 ②⑭	요구르트, 호상, 플레인	58.5	0	1. 아몬드와 호두는 마른 팬에 볶은 뒤 믹서기에 곱게 간다. 2. 호상발효유에 1의 곱게 간 견과를 섞는다. *주의. 영유아는 저작 및 삼킴이 어려우므로 반드시 견과를 곱게 갈아서 가루 형태로 제공해주 세요.
			아몬드, 볶은것	3.9	0	
			호두_볶은것	3.9	0	

21[월]

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
21[월]	오전간식	(유아족)미역죽 ⑤⑥	멥쌀_백미_생것	13	0	1. 백미와 건미역은 불린다. 2. 불린 미역은 여러 번 문질러 씻은 뒤 잘게 썬다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 2의 미역을 달달 볶다가 백미를 넣고 볶는다. 4. 3에 적당한량의 물을 붓고 푹 끓인 뒤 국간장으로 간을 한다. 5. 쌀알이 퍼지면 깨소금을 넣어 섞는다.
			미역, 말린것	1.3	0	
			참기름	1.3	0	
			간장_재래	0.97	0	
			깨소금_가루_볶은것	0.13	0	
	점심	(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	35.75	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 근대는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘, 된장을 넣어 끓인다. 4. 육수가 끓으면 근대와 대파를 넣고 한소끔 끓인다.
		(유아)근대국 ⑤⑥	근대_생것	13	0	
			된장, 개량	1.3	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			파_대파_생것	0.65	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
		(유아)돼지고기수육/간장소스 ⑤⑥⑩	돼지고기_앞다리(앞다리살)_생것	26	0	1. 냄비에 적당한량의 물, 돼지고기, 양파, 대파, 통마늘, 된장, 월계수잎, 청주를 넣고 푹 삶는다. 2. 대파는 다진 뒤 진간장, 참기름, 깨소금을 섞어 간장소스를 만든다. 3. 돼지고기가 잘 익으면 한소끔 식힌 뒤 얇게 썰어 간장소스와 함께 제공한다.
			파_대파_생것	1.95	0	
			간장, 개량, 양조	1.3	0	
			된장, 개량	1.3	0	
			양파_생것	1.3	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	0	
			참기름	0.65	0	
			월계수_잎_말린것	0.13	0	
			깨소금_가루_볶은것	0.07	0	
			호박_애호박_생것	19.5	0	1. 애호박과 양파는 적당한 크기로 썬다. 2. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 애호박과 양파를 넣고 볶는다. 3. 소금으로 간을 하고 참기름과 깨를 넣어 볶는다.
		(유아)애호박볶음 ⑤	양파_생것	3.25	0	
			참기름	0.65	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0	
			식용유	0.33	0	
			소금_천일염	0.13	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.07	0	
		(유아)백김치	김치, 백김치	13	0	
	오후간식	(유아)바나나	바나나, 생것	65	0	
		(유아)우유100 ②	우유	100	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
22[화]	오전간식	(유아죽)대추죽	멥쌀_백미_생것	13	0	1. 백미는 불린다. 2. 건대추는 불려서 씻은 뒤 대추씨를 제거하고 적당한 크기로 썬다. 3. 적당한량의 물에 2의 대추를 넣고 푹 끓인 뒤 식으면 믹서기에 곱게 간다. 4. 냄비에 3과 백미를 넣고 쌀알이 퍼질 때까지 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			대추_말린것	3.9	0	
			소금_천일염	0.2	0	
	점심	(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	35.75	0	
		(유아)콩가루배춧국(소금) ㉔㉕	배추_생것	9.75	0	
			무, 조선무, 생것	5.2	0	
			콩(대두)_노란콩_가루를 볶은것	1.3	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 배추와 무는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘과 무를 넣고 끓이다가 배추와 대파를 넣는다. 4. 볶은콩가루는 물에 개어둔다. 5. 3에 4를 넣고 끓인 뒤 국간장과 소금으로 간을 한다. Tip. 볶은콩가루를 넣고 젓지 않아야 풀어지지 않고 몽글해져요.
			파, 생것	0.65	0	
			간장_재래	0.33	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
			소금_천일염	0.07	0	
		(유아)닭살당면볶음 ㉔㉕㉖	닭고기, 넓적다리(껍질 제거), 생것	26	0	1. 닭고기는 적당한 크기로 썰고, 당면은 물에 불린다. 2. 양파, 당근, 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 당면은 삶은 뒤 체에 발쳐 적당한 길이로 자른다. 4. 다진마늘, 진간장, 설탕, 올리고당, 참기름, 후추, 청주, 적당한량의 물을 섞어 양념장을 만들고 닭고기를 재운다. 5. 4의 닭고기를 볶다가 양파, 당근, 대파, 당면 순서로 넣고 자작하게 볶는다.
			당면, 고구마, 말린것	5.2	0	
			양파_생것	5.2	0	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	0	
			파, 대파, 생것	1.95	0	1. 표고버섯은 손질한 후 깍둑 썰고 청피망은 적당한 크기로 썬다. 2. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 진간장, 설탕, 적당한량의 물을 넣고 끓인다. 3. 2에 표고버섯과 청피망을 넣고 조린다. 4. 자작하게 조리되면 참기름과 깨를 넣는다.
			간장, 개량, 양조	1.3	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	0	
			올리고당	0.65	0	
		(유아)표고버섯조림 ㉔㉕	참기름	0.65	0	1. 표고버섯은 손질한 후 깍둑 썰고 청피망은 적당한 크기로 썬다. 2. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 진간장, 설탕, 적당한량의 물을 넣고 끓인다. 3. 2에 표고버섯과 청피망을 넣고 조린다. 4. 자작하게 조리되면 참기름과 깨를 넣는다.
			설탕_백설탕	0.2	0	
			표고버섯_재배_생것	22.75	0	
			피망_초록색_생것	1.95	0	
			간장, 개량, 양조	1.3	0	1. 감자를 채반에 찐 후 적당한 크기로 썬다. *주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
			참기름	0.65	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0	
			식용유	0.33	0	
		(유아)표고버섯조림 ㉔㉕	설탕_백설탕	0.2	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.13	0	
			(유아)깍두기 ㉔	김치, 깍두기	13	
	오후간식	(유아간식)찐감자	감자_수미_생것	52	0	
		(유아)우유100 ㉔	우유	100	0	

23[수]

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
23[수]	오전간식	(유아죽)달걀깨죽 ①	멤쌀_백미_생것	13	0	1. 백미는 불리고 양파와 당근은 다진다. 2. 믹서기에 적당량의 물과 깨를 넣고 간다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 양파, 당근을 볶다가 2를 넣고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 4. 쌀알이 퍼지면 달걀을 풀고, 소금으로 간을 한다.
			달걀, 생것	6.5	0	
			참깨_흰깨_볶은것	3.9	0	
			당근_뿌리_생것	1.95	0	
			양파_생것	1.95	0	
			참기름	1.3	0	
			소금_천일염	0.33	0	
	점심	(유아)백미밥	멤쌀_백미_생것	35.75	0	
		(유아)다시마묵국 ⑤⑥	무, 조선무, 생것	13	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸 뒤 다시마는 건져서 적당한 크기로 썬다. 2. 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘과 무를 넣고 끓이다가 국간장으로 간을 한다. 4. 3에 다시마, 대파를 넣고 한소끔 끓인다.
			다시마, 말린것	3.25	0	
			간장_재래	0.65	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			파_대파_생것	0.65	0	
		(유아)쇠고기장독묵이 ⑤⑥⑩	마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0	1. 쇠고기는 가능하게 채 썰어 핏물을 제거한다. 2. 그릇에 다진마늘, 국간장, 참기름, 설탕, 청주, 후추, 적당량의 물을 섞어 양념장을 만든다. 3. 팬에 식용유를 두르고 쇠고기를 넣어 중간 불에서 볶는다. 4. 3에 양념장을 넣고 중간 불에서 더 볶는다. 5. 쇠고기가 부드럽게 익으면 올리고당, 깨를 넣고 센 불에서 잠시 더 볶는다.
			소고기, 한우(1등급), 앞다리(꾸리살), 생것	26	0	
			간장_재래	1.95	0	
			설탕_백설탕	1.95	0	
			식용유	1.3	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	0	
			참기름	0.65	0	
			올리고당	0.33	0	
		(유아)삼색나물 ⑤	참깨_흰깨_볶은것	0.13	0	1. 콩나물은 삶은 뒤 찬물에 행귀 물기를 제거하고 적당한 길이로 썬 뒤 참기름과 소금에 무친다. 2. 애호박과 당근은 짧게 채 썰어 식용유, 참기름, 소금을 넣고 각각 볶는다.
			당근_뿌리_생것	6.5	0	
			콩나물_생것	6.5	0	
			호박_애호박_생것	6.5	0	
			참기름	1.3	0	
			식용유	0.65	0	
		(유아)백김치	소금_천일염	0.2	0	
			김치, 백김치	13	0	
			(유아)배	65	0	
	오후간식	(유아)우유100 ②	배_신고_생것	100	0	
			우유	100	0	

28[월]

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
28[월]	오전간식	(유아죽)새우죽 ⑤	몹쌀_백미_생것	13	0	1. 백미는 불리고 새우살, 양파, 당근, 대파는 다진다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 새우살, 양파, 당근을 넣고 달달 볶다가 적당한량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 3. 쌀알이 퍼지면 소금으로 간을 하고, 다진대파를 넣어 한소끔 끓인다.
			새우, 시바새우, 생것	6.5	0	
			당근_뿌리_생것	1.95	0	
			양파_생것	1.95	0	
			참기름	1.3	0	
			파, 생것	1.3	0	
			소금	0.13	0	
	점심	(유아)백미밥	몹쌀_백미_생것	35.75	0	
		(유아)단호박된장국 ⑤⑥	호박_단호박_생것	13	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 단호박과 양파는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘, 된장을 넣고 끓인다. 4. 3에 단호박과 양파를 넣고 익힌 뒤 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
			양파_생것	3.25	0	
			된장, 개량	1.3	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			파, 생것	0.65	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
		(유아)치킨너겟 ①⑤⑥⑫	닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	22.75	0	1. 닭고기는 적당한 크기로 썰어 소금과 후추로 밑간을 한다. 2. 달걀, 밀가루, 전분, 카레가루, 적당한량의 물을 섞은 뒤 1의 닭고기를 넣어 버무린다. 3. 2의 닭고기를 식용유에 바삭하게 튀긴다. Tip. 영유아의 기호에 따라 케첩 혹은 허니머스터드 소스와 함께 제공해도 좋아요.
			달걀, 생것	3.25	0	
			밀, 중력밀가루	3.25	0	
			식용유	3.25	0	
			전분, 감자, 가루	1.95	0	
			카레, 가루	0.65	0	
			소금_천일염	0.13	0	
		(유아)가지나물	가지_생것	22.75	0	1. 가지는 적당한 크기로 썰어 채반에 찐다. 2. 가지가 한 김 식으면 물기를 제거한다. 3. 대파는 다진다. 4. 가지, 다진대파, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.
			파_대파_생것	1.3	0	
			참기름	0.65	0	
			소금_천일염_가는소금	0.13	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.07	0	
		(유아)깍두기 ⑨	김치, 깍두기	13	0	
	오후간식	(유아)사과	사과, 부사(후지), 생것	65	0	
		(유아)우유100 ②	우유	100	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
29[화]	오전간식	(유아죽)영양잡곡죽	멥쌀, 흑미벼, 현미, 생것	3.25	0	1. 백미, 현미, 흑미, 수수는 불린다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 1의 잡곡을 달달 볶다가 적당한량의 물을 부어 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 3. 쌀알이 퍼지면 소금으로 간을 한다.
			멥쌀_발아현미_현미_생것	3.25	0	
			멥쌀_백미_생것	3.25	0	
			수수_도정_생것	3.25	0	
			참기름	1.3	0	
			소금_천일염	0.13	0	
	점심	(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	35.75	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 건미역은 충분히 불려서 여러 번 문질러 씻은 뒤 적당한 크기로 찢다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 다진마늘과 불린 미역을 넣고 달달 볶는다. 4. 3에 1의 육수와 국간장을 넣고 푹 끓이다가 순살가자미를 넣고 끓인다.
		(유아)순살가자미미역국 ㉔㉕	가자미, 생것	9.75	0	
			간장_재래	0.65	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			미역, 말린것	0.65	0	
			참기름	0.65	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
		(유아)채소달걀찜 ①	달걀, 생것	32.5	0	
			당근_뿌리_생것	1.95	0	
			양파_생것	1.95	0	
			파_대파_생것	1.95	0	
			참기름	0.33	0	
			소금_천일염	0.07	0	
		(유아)숙주당근무침 ㉔㉕	숙주나물_생것	19.5	0	
			당근_뿌리_생것	3.25	0	
			참기름	0.65	0	
			간장_재래	0.33	0	
			소금_천일염_가는소금	0.07	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.07	0	
		(유아)백김치	김치, 백김치	13	0	
	오후간식	(유아간식)우유식빵 ①②㉔㉕	빵, 우유 식빵	26	0	*주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요. 요.
		(유아)우유100 ㉔	우유	100	0	

30[수]

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
30[수]	오전간식	(유아죽)콩가루무죽 ⑤	멥쌀_백미_생것	13	0	1. 백미는 불리고 무는 잘게 썬다. 2. 실파는 송송 썬다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 백미와 무를 달달 볶다가 적당량의 물을 넣고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 4. 쌀알이 퍼지면 소금으로 간을 하고 2의 실파와 콩가루를 넣어 한소끔 끓인다.
			무, 조선무, 생것	9.75	0	
			대두, 콩가루	3.25	0	
			참기름	1.3	0	
			파_실파_생것	1.3	0	
			소금_천일염	0.13	0	
		(유아일품)잔치국수(애,양,당,김) ⑤⑥⑨	국수_소면_말린것	26	0	1. 적당량의 물에 멸치, 건다시마, 건새우로 육수를 낸다. 2. 소면은 삶아서 찬물에 여러 번 헹군 뒤 체에 발친다. 3. 애호박, 양파, 당근은 채 썰고 대파는 다진다. 4. 팬에 식용유를 살짝 두르고 애호박, 양파, 당근에 소금을 뿌려 각각 볶아낸다. 5. 다진대파, 국간장, 참기름, 깨를 섞어 양념장을 만든다. 6. 그릇에 소면을 담고 1의 육수를 부은 뒤 4의 애호박, 양파, 당근과 김가루 곁들인다. 7. 양념장과 곁들인다.
			호박_애호박_생것	6.5	0	
			양파_생것	5.2	0	
			당근_뿌리_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	
			참기름	0.33	0	
			새우, 시바새우, 삶아서 말린것	0.2	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
			소금_천일염	0.13	0	
			김, 참김, 구운것	0.07	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.07	0	
		(유아)백미밥½	멥쌀_백미_생것	16.25	0	
		(유아)바삭돼지불고기 ⑤⑥⑩	돼지고기_앞다리(앞다리살)_생것	26	0	1. 돼지고기는 얇은 불고기감으로 준비해 작게 썬다. 2. 배와 양파는 곱게 간다. 3. 간 배와 양파, 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 후추, 청주를 섞어 불고기 양념을 만들고 1의 돼지고기를 재운다. 4. 팬에 3의 돼지고기를 넣고 수분 없이 보슬보슬 볶는다.
			배_신고_생것	5.2	0	
			양파_생것	3.25	0	
			간장, 개량, 양조	1.3	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.65	0	
			참기름	0.65	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
		(유아)백김치	김치, 백김치	13	0	
	오후간식	(유아)키위	키위, 생것	65	0	
		(유아)우유100 ②	우유	100	0	