

[2026년9월 일반형]

9월 조리법

3-5세 식단

수성구

어린이·사회복지급식관리지원센터

Children and Social Welfare Meal Management Support Center

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

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

급식인원(명)

3-5세

교사

날짜

끼니

음식명

식재료명

식재료량(g)

제공량(g)

조리방법

01[화]

오전간식

점심

오후간식

(유아)키위

(유아)흑미밥

(유아)쇠고기팍국 ⑤⑥⑩

(유아)닭살깨소스무침 ①③⑤⑥⑩

(유아)청경채나물 ⑤⑥

(유아)배추김치 ⑨

(유아간식)달지않은시리얼

(유아)우유200 ②

키위, 생것

멥쌀_백미_생것

멥쌀, 흑미버, 현미, 생것

소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것

파_대파_생것

무, 조선무, 생것

간장_재래

마늘, 깬마늘, 생것

멸치, 대멸치, 삶아서 말린것

참기름

다시마, 말린것

닭고기_가슴(껍질 제거)_생것

마요네즈, 전란

마늘, 깬마늘, 생것

참깨_흰깨_볶은것

간장, 개량, 양조

식초, 양조

소금_천일염

참기름

설탕_백설탕

청경채_생것

참기름

파_대파_생것

간장_재래

소금_천일염

참깨_흰깨_볶은것

김치, 배추 김치

시리얼, 현미

우유

100

53

2

20

6

3

1.5

1

1

0.2

40

3

2

2

1

1

0.5

0.5

0.2

35

1

1

0.2

0.1

0.1

20

20

200

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.

1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.

2. 쇠고기는 핏물을 제거하여 후후로 밀간하고, 대파는 송송 썰고, 무는 나박 썬다.

3. 냄비에 참기름을 두르고 쇠고기, 무, 다진마늘을 넣고 달달 볶다가 대파를 넣고 숨 죽을 때까지 볶은 뒤 1의 육수를 넣는다.

4. 3에 국간장으로 간을 하고 한소끔 끓인다.

1. 끓는 물에 다진마늘, 소금, 후추, 청주를 넣고 닭고기를 삶는다.

2. 1의 닭고기를 한 김 식힌 뒤 잘게 찢는다.

3. 믹서기에 깨, 마요네즈, 진간장, 참기름, 식초, 설탕, 소량의 물을 넣고 곱게 간다.

4. 2의 닭고기에 3의 깨소스를 넣어 무친다.

Tip. 닭고기는 속까지 완전히 익도록 주의해 주세요.

1. 청경채는 적당한 크기로 썰어 데친 뒤 찬물에 행궤 물기를 제거한다.

2. 대파는 다진다.

3. 청경채, 다진대파, 국간장, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
02[수]	오전간식	(유아)사과	사과, 부사(후지), 생것	100	0	
	점심	(유아)마파두부덮밥 ⑤⑥⑩⑪	멥쌀_백미_생것	50	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 돼지고기는 다짐육으로 준비하고 소금과 후추로 밑간을 한다. 3. 두부는 깍둑 썰고 청피망, 양파, 대파는 적당한 크기로 썬다. 4. 냄비에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 돼지고기와 양파를 볶는다. 5. 4에 진간장, 굴소스, 된장, 고추장, 설탕을 넣고 볶다가 적당량의 물을 부어 끓인다. 6. 5에 두부, 청피망, 대파, 참기름을 넣어 끓인다. 7. 전분물(전분:물 1:1)을 풀어 농도를 맞춘 뒤 밥 위에 얹어낸다. Tip. 1-2세는 고추장을 제외하고 조리하세요.
			두부	40	0	
			돼지고기_뒷다리_생것	10	0	
			양파_생것	5	0	
			피망_초록색_생것	5	0	
			파_대파_생것	2	0	
			간장, 개량, 양조	1	0	
			굴 소스	1	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	0	
			식용유	1	0	
			고추장	0.5	0	
			된장, 개량	0.5	0	
			전분, 옥수수, 가루	0.5	0	
			참기름	0.5	0	
			설탕_황설탕	0.2	0	
			소금_천일염	0.2	0	
		(유아)오징어묵국 ⑤⑥⑰	오징어, 생것	20	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 오징어, 무, 양파, 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 육수에 다진마늘, 오징어, 무, 멸치액젓, 청주를 넣고 끓인다. 4. 국물이 우러나면 양파, 대파를 넣어 끓이고 국간장으로 간을 한다.
			무, 조선무, 생것	8	0	
			양파_생것	6	0	
			간장_재래	1	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			파, 생것	1	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			멸치젓, 액젓, 염절임	0.5	0	
		(유아)고구마조림 ⑤⑥	다시마, 말린것	0.2	0	1. 고구마는 작게 깍둑 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, 적당량의 물을 넣고 조리 뒤 참기름과 검은깨를 넣고 섞는다. Tip. 식용유에 볶아 코팅하면 모서리가 잘 부서지지 않아요.
			고구마_분질(밤) 고구마_생것	35	0	
			올리고당	2	0	
			간장, 개량, 양조	1	0	
			식용유	1	0	
			참기름	0.5	0	
			참깨_검정깨_볶은것	0.1	0	
		(유아)배추김치 ⑨	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아)모닝빵 ①②⑤⑥	빵, 모닝빵	30	0	*주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

03[목]

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
03[목]	오전간식	(유아간식)우유미숫가루(100ml) ②	우유	100	0	1. 우유, 미숫가루, 올리고당을 넣고 가루가 뭉치지 않게 잘 섞는다.
			보리_미숫가루_분말화한것	10	0	
			올리고당	2	0	
	점심	(유아)수수밥	멥쌀_백미_생것	53	0	Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.
			수수_도정_생것	2	0	
			콩나물_생것	10	0	
		(유아)콩나물국 ⑤	무_조선무_생것	8	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.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
			소금_천일염	0.2	0	
			소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것	45	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 조리되면 올리고당, 대파, 깨를 넣어 섞는다.
		(유아)다진쇠고기가지조림 ⑤⑥⑬	가지_생것	10	0	
			파_대파_생것	2	0	
			간장, 개량, 양조	1.5	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	0	
			올리고당	1	0	
			참기름	1	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.2	0	
			소금_천일염	0.1	0	
		(유아)건파래볶음 ⑤	파래, 말린것	5	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	2	0	
			식용유	1	0	
			파_실파_생것	1	0	
			설탕_백설탕	0.5	0	
			소금_천일염_가는소금	0.2	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.2	0	
		(유아)배추김치 ⑨	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아간식)찐감자	감자_수미_생것	80	0	1. 감자를 채반에 찐 후 적당한 크기로 썬다. *주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
04[금]	오전간식	(유아)배	배_신고_생것	100	0	
		(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	55	0	
	점심	(유아)닭고기배춧국 ⑤⑥⑬	닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	15	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 닭고기는 삶은 뒤 건져서 작게 찢는다. 3. 배추는 적당한 크기로 썰고 대파는 송송 썬다. 4. 냄비에 닭고기, 다진마늘, 참기름을 넣고 달달 볶다가 육수를 붓고 끓인다. 5. 배추와 대파를 넣고 끓인 뒤 국간장으로 간을 한다.
			배추_가을 재배_생것	5	0	
			간장, 재래	1	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			파, 대파, 생것	1	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.5	0	
			참기름	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
		(유아)어묵양파볶음 ⑤⑥	어묵, 튀긴것	35	0	1. 어묵, 양파는 적당한 크기로 썬다. 2. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 어묵, 양파를 넣고 볶는다. 3. 2에 진간장, 올리고당, 약간의 물을 넣어 볶는다. 4. 어묵이 부드럽게 익으면 참기름과 깨를 넣어 볶는다.
			양파_생것	5	0	
			간장, 개량, 양조	1	0	
			올리고당	1	0	
			참기름	1	0	
			식용유	1	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.5	0	
		(유아)열무나물 ⑤⑥	참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	0	1. 열무는 데친 뒤 찬물에 행궤 물기를 제거하고 잘게 썬다. 2. 대파는 다진다. 3. 1의 열무, 다진대파, 국간장, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.
			열무, 생것	35	0	
			참기름	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			간장_재래	0.2	0	
			소금	0.1	0	
		(유아)깍두기 ⑨	참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
			김치, 깍두기	20	0	
	오후간식	(유아간식)잔멸치주먹밥 ⑤⑥	멥쌀_백미_생것	30	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 팬에 식용유를 두르고 잔멸치를 볶다가 진간장, 참기름, 올리고당, 깨를 넣어 볶는다. 3. 밥에 2를 넣고 골고루 버무린 뒤 적당한 크기로 주먹밥을 만든다.
			멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	5	0	
			올리고당	1	0	
			참기름	1	0	
			식용유	1	0	
			간장, 개량, 양조	0.5	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.2	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
05[토]	오전간식	(유아)브로콜리수프 ②⑥	우유	90	0	1. 브로콜리는 한 입 크기로 썰어 끓는 물에 소금을 넣고 데친다. 2. 데친 브로콜리는 찬물에 헹궈 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	20	0	
			버터	2	0	
			밀, 중력밀가루	0.2	0	
			소금_천일염	0.2	0	
	점심	(유아일품)오므라이스 ①⑤⑫	달걀, 생것	50	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	50	0	
			당근_뿌리_생것	5	0	
			양파_생것	5	0	
			토마토_케첩	5	0	
			피망, 초록색, 생것	5	0	
			식용유	2	0	
			소금_천일염	0.5	0	
		(유아)버섯국(느타리,팽이) ⑤⑥	느타리버섯_생것	6	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 느타리버섯은 잘게 찢고, 팽이버섯은 적당한 크기로 찢는다. 3. 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다. 4. 육수에 다진마늘과 무를 넣고 끓이다가 2의 버섯을 넣는다. 5. 국간장으로 간을 하고 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
			무, 조선무, 생것	5	0	
			팽이버섯_생것	3	0	
			파_대파_생것	2	0	
			간장_재래	1	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.5	0	
		(유아)돼지고기사태찜 ⑤⑥⑩	다시마, 말린것	0.2	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.
			돼지고기_사태_생것	40	0	
			무, 조선무, 생것	8	0	
			당근_뿌리_생것	5	0	
			양파_생것	5	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			파, 생것	2	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	1	0	
		(유아)배추김치 ⑨	참기름	1	0	
			설탕_백설탕	0.3	0	
	오후간식	(유아)모듬과일(바,사,키)	김치, 배추 김치	20	0	1. 바나나, 사과, 키위를 적당한 크기로 썬다.
			바나나, 생것	50	0	
			사과_부사_생것	25	0	
		(유아)우유200 ②	키위, 생것	25	0	
			우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
07[월]	오전간식	(유아)사과	사과, 부사(후지), 생것	100	0	
	점심	(유아)현미밥	멥쌀_백미_생것	53	0	Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.
			멥쌀_발아현미_현미_생것	2	0	
		(유아)들깨미역국 ⑤⑥	간장_재래	2	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 건미역은 충분히 불리고 여러 번 문질러 씻은 뒤 짧게 찢는다. 3. 냄비에 불린 미역, 국간장, 참기름을 넣고 달달 볶다가 육수를 붓고 푹 끓인다. 4. 국물이 우러나면 들깨가루를 넣고 한소끔 끓인다.
			들깨_말린것	2	0	
			참기름	2	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			미역, 말린것	1	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
		(유아)닭살숙주볶음 ⑤⑥⑬	닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	40	0	1. 닭고기, 숙주는 적당한 크기로 썰고, 당근은 채 썰고, 대파는 송송 찢는다. 2. 닭고기에 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 후추, 청주로 밑간을 한다. 3. 팬에 식용유를 두르고 2를 볶다가 당근, 숙주, 대파 순서로 넣어 볶는다 Tip. 닭고기는 속까지 완전히 익도록 주의해주세요.
			숙주나물_생것	15	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			당근_뿌리_생것	1	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	1	0	
			참기름	1	0	
			식용유	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
		(유아)우영조림 ⑤⑥	우영, 생것	35	0	1. 우영은 짧게 채 썰어 끓는 물에 데친다. 2. 냄비에 식용유를 두르고 우영을 달달 볶는다. 3. 다진마늘, 진간장, 설탕, 적당한량의 물을 넣고 볶다가 국물이 자작해지면 참기름, 올리고당, 깨를 넣고 푹 조린다. Tip. 만1-2세의 경우 조리는 시간을 늘려 무르게 제공해 주세요.
			간장, 개량, 양조	2	0	
			올리고당	1	0	
			참기름	1	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.5	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
			식용유	0.2	0	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	0	
		(유아)배추김치 ⑨	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아간식)찐고구마	고구마_점질(호박) 고구마_생것	80	0	1. 고구마를 채반에 찐 후 적당한 크기로 찢는다. *주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
08[화]	오전간식	(유아간식)토마토치즈샐러드 ②⑫	토마토_생것	50	0	1. 토마토는 씨를 제거하고 작은 네모로 썬다. 2. 유아치즈는 토마토 크기로 자른다. 3. 올리브유, 레몬즙, 식초, 설탕, 소금, 후추를 섞어 드레싱을 만들고 토마토에 버무린 뒤 2의 유아치즈를 넣어 버무린다.
			치즈, 체다	10	0	
			올리브유	5	0	
			레몬 과즙	3	0	
			식초, 양조	1	0	
			설탕_백설탕	0.5	0	
			소금_천일염	0.2	0	
	점심	(유아)차조밥	멥쌀_백미_생것	53	0	Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.
			조_차조_도정_생것	2	0	
		(유아)애호박양파국 ⑤⑥	호박_애호박_생것	15	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	8	0	
			간장_재래	1	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
		(유아)쇠고기장조림 ⑤⑥⑬	소고기_한우(1등급)_우둔(우둔살)_생것	40	0	1. 쇠고기는 깍둑 썰어 핏물을 제거하고, 대파는 송송 썬다. 2. 쇠고기, 다진마늘, 진간장, 설탕, 청주, 후추, 적당한량의 물을 넣고 조린다. 3. 쇠고기가 부드럽게 익으면 올리고당, 참기름, 대파를 넣고 잠시 더 조린다. Tip. 장조림용 쇠고기를 통째 삶아 찢어서 조림장에 조리도 돼요.
			파_대파_생것	3	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	1	0	
			올리고당	1	0	
			참기름	1	0	
			설탕_백설탕	0.3	0	
		(유아)파프리카볶음 ⑤	파프리카(착색단고추)_노란색_생것	15	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	15	0	
			양파_생것	5	0	
			식용유	1	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.5	0	
			참기름	0.5	0	
			소금_천일염	0.2	0	
		(유아)배추김치 ⑨	참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
			김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아간식)두유팬케이크 ①②⑤⑥	밀, 팬케이크가루	25	0	1. 팬케이크가루에 두유, 달걀, 적당한량의 물을 넣고 섞는다. 2. 팬에 반죽을 적당한량 부어 기포가 올라오면 뒤집어 굽는다. *주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
			두유, 대두	15	0	
			달걀_생것	5	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

09[수]

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
09[수]	오전간식	(유아)바나나	바나나, 생것	100	0	
	점심	(유아일품)채소짜장덮밥(춘장) ①⑤⑥⑩⑮⑯⑰	멥쌀_백미_생것	50	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 감자, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. 3. 팬에 식용유와 춘장을 넣고 볶아낸다. 4. 팬에 식용유를 두르고 감자, 양파, 당근을 넣고 볶는다. 5. 4에 볶은 춘장, 설탕, 청주를 넣고 볶다가 적당한량의 물을 붓고 끓인다. 6. 채소가 다 익으면 전분물(전분:물 1:1)로 농도를 조절한다. 7. 밥 위에 6의 짜장을 얹어낸다.
			감자_대지_생것	15	0	
			당근_뿌리_생것	8	0	
			양파_생것	8	0	
			짜장 소스, 춘장	5	0	
			식용유	3	0	
			감자전분	0.3	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
		(유아)아욱국 ⑤⑥	아욱_생것	20	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.
			두부	8	0	
			무, 조선무, 생것	8	0	
			된장_재래	2	0	
			파_대파_생것	2	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			다시마, 말린것	0.5	0	
		(유아)탕수육/소스 ①②⑤⑥⑩⑫⑬	마늘, 깐마늘, 생것	0.5	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.
			돼지고기, 등심, 생것	30	0	
			전분, 옥수수, 가루	5	0	
			식용유	5	0	
			토마토 소스, 케첩	5	0	
			달걀, 생것	3	0	
			밀, 중력밀가루	3	0	
			당근, 뿌리, 생것	2	0	
			식초, 양조	2	0	
			양파_생것	2	0	
			오이_취청_생것	2	0	
			설탕_백설탕	1	0	
			소금, 천일염	0.2	0	
		(유아)배추김치 ⑨	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아간식)브로콜리당근찜	당근_뿌리_생것	40	0	1. 브로콜리, 당근은 한 입 크기로 썬다. 2. 냄비에 적당한량의 물과 소금을 넣어 녹인 뒤 브로콜리와 당근을 넣고 찜다.
			브로콜리_생것	40	0	
			소금_천일염	0.3	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
10[목]	오전간식	(유아)요거트스무디(100) ②	우유	100	0	1. 믹서기에 우유, 플레인호상발효유, 올리고당을 넣고 간다.
			요구르트, 호상, 플레인	30	0	
			올리고당	1	0	
	점심	(유아)수수밥	멥쌀_백미_생것	53	0	Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.
			수수_도정_생것	2	0	
		(유아)달걀국 ①⑤⑥	달걀_생것	20	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 달걀은 그릇에 풀고, 양파는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘을 넣고 끓인 뒤 달걀물을 푼다. 4. 3에 양파와 대파를 넣고, 국간장으로 간을 한다.
			양파_생것	5	0	
			간장_재래	1	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
		(유아)순살고등어조림 ⑤⑥⑦	고등어, 생것	40	0	1. 고등어는 깨끗이 손질하고, 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다. 2. 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 후추, 청주, 소량의 물을 섞어 양념을 만든다. 3. 냄비에 무를 깔고 고등어를 얹은 뒤 양념을 끼얹어 조리한다. 4. 고등어가 익으면 대파를 넣고 한소끔 끓인다. Tip. 영유아에게 생선 제공 시 가시를 주의해 주세요.
			무, 조선무, 생것	15	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			파_대파_생것	1	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			참기름	0.5	0	
			설탕_백설탕	0.1	0	
		(유아)감자채볶음 ⑤	감자, 대지, 생것	30	0	1. 감자와 당근은 채 썰고, 감자는 물에 담가 전분을 제거한다. 2. 팬에 식용유를 두르고 감자, 당근, 소금을 넣고 감자가 다 익을 때까지 볶는다. 3. 감자가 익으면 참기름과 깨를 넣는다.
			당근_뿌리_생것	5	0	
			식용유	2	0	
			참기름	0.5	0	
			소금_천일염	0.3	0	
		(유아)배추김치 ⑨	참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
			김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아간식)구운식빵 ①②⑤⑥	빵, 식빵	30	0	1. 달궈진 팬에 식빵을 앞뒤로 굽는다. *주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
11[금]	오전간식	(유아)키위	키위, 생것	100	0	
		(유아)백미밥	멥쌀, 백미, 생것	55	0	
	점심	(유아)순두부백탕 ⑤	두부, 순두부	35	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 양파는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘을 넣고 끓이다가 양파, 대파, 순두부 순서로 넣고 끓인다. 4. 소금으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			양파, 생것	10	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			파, 생것	1	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			소금, 천일염	0.5	0	
			참기름	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
		(유아)돼지불고기(양,당) ⑤⑥⑩	돼지고기_앞다리(앞다리살)_생것	40	0	1. 돼지고기는 불고깃감으로 준비한다. 2. 양파, 당근, 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 다진마늘, 진간장, 참기름, 올리고당, 설탕, 후추, 청주, 적당한량의 물을 섞어 양념장을 만든 뒤 돼지고기, 양파를 넣고 재운다. 4. 팬에 3의 돼지고기를 볶다가 당근, 대파를 넣고 자작하게 볶는다.
			양파_생것	6	0	
			당근_뿌리_생것	3	0	
			파_대파_생것	2	0	
			간장, 개량, 양조	1.5	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	0	
			올리고당	1	0	
			참기름	1	0	
			설탕, 백설탕	0.2	0	
		(유아)양배추나물	양배추_생것	35	0	1. 양배추는 작은 크기로 썰고 대파는 다진다. 2. 냄비에 소량의 물과 1의 양배추를 넣고 찐다. 3. 2의 양배추를 식힌 뒤 물기를 제거하고 다진대파, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.
			참기름	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			소금_천일염	0.1	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
		(유아)깍두기 ⑨	김치, 깍두기	20	0	
	오후간식	(유아간식)물만두 ⑤⑥⑩	만두, 고기 만두, 냉동	50	0	1. 끓는 물에 물만두를 넣고 삶아 떠오르면 건진다. 2. 물만두에 참기름을 약간 넣어 섞는다.
			참기름	1	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
12[토]	오전간식	(유아)파인애플	파인애플_생것	100	0	
		(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	55	0	
	점심	(유아)조갯살맑은국 ⑩	바지락_생것	30	0	1. 적당량의 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.
			무_조선무_생것	10	0	
			파_대파_생것	2	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
			소금, 천일염	0.2	0	
		(유아)닭살양념구이 ⑤⑥⑬	닭고기, 넓적다리(껍질 제거), 생것	40	0	1. 다진마늘, 진간장, 매실청, 참기름, 설탕, 후추, 청주, 적당량의 물을 섞어 양념장을 만든다. 2. 닭고기를 1의 양념장에 재운다. 3. 팬에 식용유를 두르고 닭고기를 구운 뒤 적당한 크기로 썬다.
			간장, 개량, 양조	2	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	1	0	
			매실청	1	0	
			식용유	1	0	
			참기름	0.5	0	
		(유아)느타리버섯무침	설탕, 백설탕	0.2	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.
			느타리버섯_생것	35	0	
			참기름	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			소금, 천일염	0.1	0	
		(유아)배추김치 ⑨	참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
			김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아간식)채소밥전 ①⑤⑥	멥쌀_백미_생것	20	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.
			달걀, 생것	10	0	
			양파_생것	5	0	
			호박_애호박_생것	5	0	
			당근_뿌리_생것	3	0	
			피망, 초록색, 생것	3	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			참기름	1	0	
			식용유	1	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
14[월]	오전간식	(유아)배	배_신고_생것	100	0	
	점심	(유아)기장밥	멥쌀_백미_생것	53	0	Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.
			기장_도정_생것	2	0	
		(유아)쇠고기된장국 ㉓㉔㉕	소고기, 한우(1등급), 양지(양지머리), 생것	10	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.
			무, 조선무, 생것	5	0	
			양파_생것	5	0	
			호박_애호박_생것	5	0	
			된장_재래	2	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			참기름	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
		(유아)두부양념조림 ㉓㉔	두부	50	0	1. 두부는 적당한 크기로 썬다. 2. 냄비에 1의 두부, 적당한량의 물, 다진마늘, 진간장, 설탕, 후추를 넣고 자작하게 조린다. 3. 두부가 적당히 조리되면 참기름을 넣는다.
			간장, 개량, 양조	2.5	0	
			참기름	1	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
		(유아)잔멸치볶음 ㉓	멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	7	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	1	0	
			참기름	0.5	0	
			식용유	0.5	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.2	0	
		(유아)배추김치 ㉓	참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
			김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아간식)치즈빵 ㉓㉔㉕㉖	빵, 치즈 페이스트리	40	0	*주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
		(유아)우유200 ㉔	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
15[화]	오전간식	(유아간식)찐단호박	호박, 단호박, 생것	80	0	1. 단호박을 잘라 씨를 제거한 뒤 찜기에 찐다. 2. 적당한 크기로 썰어 제공한다. *주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요. Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.
	점심	(유아)흑미밥	멥쌀_백미_생것	53	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.
			멥쌀, 흑미버, 현미, 생것	2	0	
		(유아)무채국 ㉟㉞	무, 조선무, 생것	25	0	
			파, 생것	2	0	
			간장_재래	1	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			참기름	1	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
			소금_천일염	0.1	0	
		(유아)너비아니구이(돼지) ㉟㉞㉟	돼지고기_등심_생것	50	0	1. 돼지고기는 직사각형의 적당한 크기로 저며 칼등으로 살짝 두드린다. 2. 사과를 갈아서 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 후추, 청주, 적당한량의 물과 섞어 양념장을 만든다. 3. 돼지고기를 양념장에 재운 뒤 팬에 구워 깨를 뿌린다.
			사과, 부사(후지), 생것	3	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	1	0	
			참기름	1	0	
			설탕_백설탕	0.5	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
		(유아)콩나물무침 ㉟	콩나물_생것	35	0	1. 콩나물은 삶아서 찬물에 행궤 물기를 제거하여 적당한 크기로 썬다. 2. 대파는 다진다. 3. 콩나물, 다진대파, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.
			참기름	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			소금_천일염_가는소금	0.2	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
		(유아)배추김치 ㉟	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아간식)김가루주먹밥	멥쌀_백미_생것	30	0	1. 백미는 불려서 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 김은 마른 팬에 구운 뒤 봉지에 넣어 잘게 부순다. 3. 밥에 참기름, 깨, 소금을 넣어 골고루 버무린 뒤 주먹밥을 만들고 2의 김가루에 굴려 뭉친다.
			참기름	2	0	
			김, 참김, 말린것	1.5	0	
			소금	0.3	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.3	0	
		(유아)우유200 ㉟	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
16[수]	오전간식	(유아)자른샤인머스켓	포도, 샤인머스켓, 생것, 껍질 포함	100	0	Tip. 샤인머스켓은 1/2 또는 1/4 크기로 반드시 작게 잘라서 제공하세요.
	점심	(유아)닭고기채소볶음밥 ⑤⑥⑬	멥쌀_백미_생것	50	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 닭고기는 적당한 크기로 썰어 소금과 후추로 밑간을 한다. 3. 대파, 양파, 당근, 청피망은 다진다. 4. 팬에 식용유를 두르고 대파를 볶다가 닭고기를 넣어 볶는다. 5. 4에 양파, 당근, 청피망을 넣고 볶는다. 6. 5에 밥, 진간장, 참기름을 넣어 골고루 볶는다.
			닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	15	0	
			당근_뿌리_생것	5	0	
			양파_생것	5	0	
			파_대파_생것	5	0	
			피망, 초록색, 생것	5	0	
			식용유	3	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			참기름	2	0	
			소금_천일염_가는소금	0.2	0	
		(유아)복어국	무, 조선무, 생것	10	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 복어채는 가시를 제거하고 씻은 뒤 적당한 길이로 썬다. 3. 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다. 4. 냄비에 참기름을 두르고 복어채와 무를 달달 볶다가 육수를 붓고 끓인다. 5. 국물이 우러나면 소금으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
			명태, 복어, 말린것	3	0	
			참기름	1.5	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
			소금_천일염	0.2	0	
		(유아)배추나물 ⑤⑥	배추_가을_재배_생것	35	0	Tip. 1-2세는 복어채를 믹서기에 갈아서 복어가루로 사용하셔도 돼요. 1. 배추는 적당한 크기로 썰어 줄기 먼저 넣고 잎을 넣어 데친 뒤 찬물에 행궤 물기를 제거한다. 2. 대파는 다진다. 3. 1의 배추, 다진대파, 국간장, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.
			참기름	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			간장_재래	0.2	0	
			소금_천일염	0.1	0	
		(유아)깍두기 ⑨	참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
			김치, 깍두기	20	0	
	오후간식	(유아간식)크림스파게티 ②⑥	파스타_스파게티_말린것	30	0	1. 끓는 물에 올리브유와 소금을 넣고 스파게티면을 삶은 뒤 체에 받친다. 2. 양송이버섯은 적당한 크기로 썰고, 양파는 굵게 다진다. 3. 올리브유를 두른 팬에 다진마늘을 볶은 뒤 양송이버섯을 넣고 볶는다. 4. 3에 양파를 넣고 볶다가 우유, 유아치즈, 소금을 넣고 약불에서 끓인다. 5. 4에 1의 스파게티면을 넣고 볶다가 파슬리가루를 뿌려낸다.
			우유	20	0	
			양송이버섯_생것	3	0	
			양파_생것	3	0	
			치즈, 체다	2	0	
			올리브유	1.5	0	
			마늘, 생것	0.5	0	
			소금_천일염	0.2	0	
			파슬리_생것	0.1	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

17[목]

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
17[목]	오전간식	(유아)파인애플	파인애플_생것	100	0	
	점심	(유아)수수밥	멥쌀_백미_생것	53	0	Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.
			수수_도정_생것	2	0	
			청경채_생것	20	0	
		(유아)청경채맑은국 ⑤⑥	무, 조선무, 생것	8	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 청경채와 무는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘과 무를 넣고 끓이다가 청경채를 넣는다. 4. 국간장으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
			간장_재래	1	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
		(유아)쇠불고기(양,당,파) ⑤⑥⑩	소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것	40	0	1. 쇠고기는 불고기감으로 준비한다. 2. 양파, 당근, 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 다진마늘, 진간장, 참기름, 올리고당, 설탕, 후추, 청주, 적당한량의 물을 섞어 쇠고기를 재운다. 4. 팬에 3의 쇠고기를 볶다가 양파, 당근, 대파를 넣고 자작하게 볶는다.
			양파_생것	10	0	
			당근_뿌리_생것	5	0	
			파_대파_생것	3	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	1	0	
			올리고당	1	0	
			참기름	1	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
		(유아)오이생채	오이, 다다기, 생것	35	0	1. 오이는 껍질을 벗기고 적당한 크기로 썬다. 2. 대파는 다진다. 3. 오이, 다진대파, 식초, 참기름, 설탕, 소금, 깨를 넣어 무친다.
			식초, 양조	1	0	
			참기름	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
			소금	0.1	0	
		(유아)배추김치 ⑨	참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
			김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아)호밀빵버터토스트 ②	호밀빵	35	0	1. 팬에 버터를 녹인 뒤 호밀빵을 노릇하게 구워 한입 크기로 썰어 제공한다.
			버터	2	0	*주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
18[금]	오전간식	(유아)사과	사과, 부사(후지), 생것	100	0	
		(유아)백미밥	멥쌀, 백미, 생것	55	0	
	점심	(유아)어묵국 ⑤⑥	어묵, 튀긴것	15	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.
			무, 조선무, 생것	8	0	
			간장_재래	1	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			파, 생것	1	0	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
		(유아)돼지고기메추리알찜 ①⑤⑥⑩	돼지고기, 안심(안심살)_생것	35	0	1. 돼지고기는 작게 깍둑 썰고, 메추리알은 삶은 뒤 껍질을 제거한다. 2. 냄비에 돼지고기, 통마늘, 진간장, 설탕, 후추, 청주, 적당한량의 물을 넣고 익힌다. 3. 고기가 반 이상 익으면 메추리알과 참기름을 넣고 익힌다. *주의. 메추리알은 1/2 또는 1/4 크기로 반드시 작게 잘라서 제공하세요.
			메추리알, 생것	15	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			마늘, 깠마늘, 생것	1	0	
			참기름	1	0	
			설탕, 백설탕	0.3	0	
		(유아)브로콜리볶음	브로콜리_생것	35	0	1. 브로콜리는 한 입 크기로 썰고 데쳐서 행군 뒤 물기를 제거한다. 2. 팬에 참기름을 두르고 다진마늘을 볶다가 1의 브로콜리, 소금을 넣고 볶는다.
			참기름	1	0	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.5	0	
			소금_천일염	0.2	0	
		(유아)배추김치 ⑨	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아간식)후리가케섞음밥	멥쌀, 백미, 생것	30	0	1. 백미는 불려서 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 밥에 후리가케, 참기름, 소금, 깨를 넣어 골고루 버무린다.
			참기름	2	0	
			후리가케	1	0	
			참깨, 흰색, 말린것	0.5	0	
			소금_천일염_가는소금	0.3	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
19[토]	오전간식	(유아간식)으깬견과요거트 ②⑭	요구르트, 호상, 플레인	90	0	1. 아몬드와 호두는 마른 팬에 볶은 뒤 절구에 찧거나 믹서기에 곱게 간다. 2. 호상발효유에 1의 견과를 섞는다.
			아몬드, 볶은것	6	0	
			호두, 볶은것	6	0	
	점심	(유아일품)토마토새우리조또 ②⑫	맵쌀, 백미, 생것	50	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	45	0	
			새우, 대하, 생것	30	0	
			치즈, 모짜렐라	5	0	
			토마토 케첩	5	0	
			당근, 뿌리, 생것	3	0	
			양파_생것	3	0	
			올리브유	2	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.5	0	
			소금, 천일염	0.3	0	
			치즈, 파마산	0.2	0	
		(유아)두부된장국(무,양파) ⑤⑥	두부	15	0	1. 적당한량의 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	6	0	
			양파_생것	6	0	
			된장, 개량	2	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.5	0	
		(유아)마카로니양배추샐러드 ①⑤	다시마, 말린것	0.2	0	1. 마카로니는 끓는 물에 올리브유와 소금을 넣고 삶은 뒤 체에 발쳐 물기를 제거한다. 2. 양배추는 작게 깍둑 썰고, 옥수수통조림은 체에 발쳐 물기를 제거한다. 3. 그릇에 마카로니, 양배추, 옥수수를 담고 마요네즈를 넣어 골고루 버무린다.
			옥수수, 가당, 통조림	15	0	
			파스타_마카로니_말린것	8	0	
			양배추_생것	5	0	
			마요네즈, 난황	3	0	
		(유아)레몬무피클	올리브유	0.5	0	1. 무는 적당한 크기로 썰어 소금에 절인 뒤 씻어 물기를 제거한다. 2. 레몬은 슬라이스한다. 3. 냄비에 적당한량의 물, 소금, 설탕, 식초, 월계수잎, 통후추를 넣고 끓여 피클물을 만든다. 4. 무, 3의 피클물, 레몬을 용기에 넣고 숙성시킨다.
			소금_천일염_소금꽃	0.2	0	
			무, 조선무, 생것	20	0	
			레몬_생것	3	0	
			식초, 양조	1	0	
			설탕_백설탕	0.5	0	
			소금_천일염	0.5	0	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	0	
			월계수_잎_말린것	0.1	0	
	오후간식	(유아)멜론	멜론_머스크_생것	100	0	
		(유아)우유100 ②	우유	100	0	

21[월]

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
	오전간식	(유아)바나나	바나나, 생것	100	0	Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.
	점심	(유아)현미밥	멥쌀_백미_생것	53	0	
			멥쌀_발아현미_현미_생것	2	0	
		(유아)근대국 ⑤⑥	근대_생것	20	0	
			된장, 개량	2	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
		(유아)돼지고기수육/간장소스 ⑤⑥⑩	돼지고기_앞다리(앞다리살)_생것	40	0	
			파_대파_생것	3	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			된장, 개량	2	0	
			양파_생것	2	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	0	
	참기름		1	0		
	월계수_잎_말린것		0.2	0		
	(유아)애호박볶음 ⑤	깨소금_가루_볶은것	0.1	0		
		호박_애호박_생것	30	0		
		양파_생것	5	0		
		참기름	1	0		
		마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0		
		식용유	0.5	0		
		소금_천일염	0.2	0		
	(유아)배추김치 ⑨	참깨_흰깨_볶은것	0.1	0		
		김치, 배추 김치	20	0		
	오후간식	(유아간식)채소볶음밥 ⑤⑥	멥쌀_백미_생것	30	0	
양파_생것			6	0		
호박_애호박_생것			6	0		
당근_뿌리_생것			3	0		
간장, 개량, 양조			1.5	0		
참기름			1	0		
식용유			1	0		
파_대파_생것			1	0		
(유아)우유200 ②		우유	200	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 애호박, 양파, 당근, 대파는 다진다. 3. 팬에 식용유를 두르고 다진대파를 볶다가 애호박, 양파, 당근을 넣고 볶는다. 4. 채소가 익으면 밥, 진간장, 참기름을 넣고 볶는다.	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
22[화]	오전간식	(유아)키위	키위, 생것	100	0	
	점심	(유아)차조밥	멥쌀_백미_생것	53	0	Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.
			조_차조_도정_생것	2	0	
			배추_생것	15	0	
		(유아)콩가루배춧국(소금) ㉔㉕	무, 조선무, 생것	8	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.
			콩(대두)_노란콩_가루를 볶은것	2	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			파, 생것	1	0	
			간장_재래	0.5	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
			소금_천일염	0.1	0	
		(유아)닭살당면볶음 ㉔㉕㉖	닭고기, 넓적다리(껍질 제거), 생것	40	0	1. 닭고기는 적당한 크기로 썰고, 당면은 물에 불린다. 2. 양파, 당근, 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 당면은 삶은 뒤 체에 받쳐 적당한 길이로 자른다. 4. 다진마늘, 진간장, 설탕, 울리고당, 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	8	0	
			양파_생것	8	0	
			당근, 뿌리, 생것	5	0	
			파, 대파, 생것	3	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	0	
			울리고당	1	0	
			참기름	1	0	
			설탕_백설탕	0.3	0	
		(유아)표고버섯조림 ㉔㉕	표고버섯_재배_생것	35	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.
			피망_초록색_생것	3	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			참기름	1	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			식용유	0.5	0	
			설탕_백설탕	0.3	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.2	0	
		(유아)깍두기 ㉔	김치, 깍두기	20	0	
	오후간식	(유아간식)찐감자	감자_수미_생것	80	0	1. 감자를 채반에 찌 후 적당한 크기로 썬다. *주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
		(유아)우유200 ㉔	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
23[수]	오전간식	(유아)배	배_신고_생것	100	0	
	점심	(유아)삼색나물비빔밥/양념장 ⑤⑥	멥쌀_백미_생것	50	0	1. 백미는 불려서 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 콩나물은 삶은 뒤 찬물에 헹궈 물기를 제거하고 적당한 길이로 썬 뒤 참기름과 소금을 넣어 무친다. 3. 애호박과 당근은 짧게 채 썰어 식용유, 참기름, 소금을 넣고 각각 볶는다. 4. 대파는 다져서 진간장, 참기름, 깨를 넣어 양념장을 만든다. 5. 밥 위에 콩나물, 애호박, 당근을 돌려담고 양념장을 곁들인다.
			당근_뿌리_생것	10	0	
			콩나물_생것	10	0	
			호박_애호박_생것	10	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			참기름	2	0	
			식용유	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			소금_천일염	0.3	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
		(유아)다시마묵국 ⑤⑥	무, 조선무, 생것	20	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸 뒤 다시마는 건져서 적당한 크기로 썬다. 2. 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘과 무를 넣고 끓이다가 국간장으로 간을 한다. 4. 3에 다시마, 대파를 넣고 한소끔 끓인다.
			다시마, 말린것	5	0	
			간장_재래	1	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
		(유아)쇠고기장뚝뚝이 ⑤⑥⑬	마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	1. 쇠고기는 가늘게 채 썰어 핏물을 제거한다. 2. 그릇에 다진마늘, 국간장, 참기름, 설탕, 청주, 후추, 적당한량의 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	40	0	
			간장_재래	3	0	
			설탕_백설탕	3	0	
			식용유	2	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	0	
			참기름	1	0	
		(유아)배추김치 ⑨	올리고당	0.5	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.2	0	
	오후간식	(유아)떡)송편	김치, 배추 김치	20	0	*주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
28[월]	오전간식	(유아)사과	사과, 부사(후지), 생것	100	0	
	점심	(유아)기장밥	멥쌀_백미_생것	53	0	Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.
			기장_도정_생것	2	0	
		(유아)단호박된장국 ⑤⑥	호박_단호박_생것	20	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 단호박과 양파는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘, 된장을 넣고 끓인다. 4. 3에 단호박과 양파를 넣고 익힌 뒤 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
			양파_생것	5	0	
			된장, 개량	2	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			파, 생것	1	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
		(유아)치킨너겟 ①⑤⑥⑩	닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	35	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	5	0	
			밀, 중력밀가루	5	0	
			식용유	5	0	
			전분, 감자, 가루	3	0	
			카레, 가루	1	0	
			소금_천일염	0.2	0	
		(유아)가지나물	가지_생것	35	0	1. 가지는 적당한 크기로 썰어 채반에 찌든다. 2. 가지가 한 김 식으면 물기를 제거한다. 3. 대파는 다진다. 4. 가지, 다진대파, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.
			파_대파_생것	2	0	
			참기름	1	0	
			소금_천일염_가는소금	0.2	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
		(유아)깍두기 ⑨	김치, 깍두기	20	0	
	오후간식	(유아간식)밥새우섞음밥 ⑤⑨	멥쌀_백미_생것	25	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 팬에 밥새우를 넣고 살짝 볶은 뒤 먹서기에 간다. 3. 청피망, 양파, 당근은 다진다. 4. 팬에 식용유를 두르고 3의 채소를 넣고 볶는다. 5. 그릇에 밥, 밥새우, 4의 채소, 참기름, 소금을 넣고 골고루 버무린다.
			새우, 꽃새우, 삶아서 말린것	5	0	
			당근_뿌리_생것	3	0	
			양파_생것	3	0	
			피망_초록색_생것	3	0	
			참기름	1	0	
			식용유	1	0	
			소금_천일염_가는소금	0.2	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

29[화]

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
	오전간식	(유아간식)우유식빵 ①②⑤⑥	빵, 우유 식빵	40	0	*주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
	점심	(유아)흑미밥	멥쌀_백미_생것	53	0	Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.
			멥쌀, 흑미버, 현미, 생것	2	0	
		(유아)순살가자미미역국 ⑤⑥	가자미, 생것	15	0	1. 적당량의 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.
			간장_재래	1	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			미역, 말린것	1	0	
			참기름	1	0	
			마늘, 까마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
		(유아)채소달걀찜 ①	달걀, 생것	50	0	1. 양파, 당근, 대파는 곱게 다진다. 2. 그릇에 달걀을 풀고 1의 채소, 참기름, 소금, 적당량의 물(달걀과 동량)을 넣어 섞는다. 3. 찜기에 2의 달걀물을 붓고 약 20분간 찜다.
			당근_뿌리_생것	3	0	
			양파_생것	3	0	
			파_대파_생것	3	0	
			참기름	0.5	0	
		(유아)숙주당근무침 ⑤⑥	소금_천일염	0.1	0	1. 숙주는 삶아서 찬물에 행귀 물기를 제거하여 적당한 크기로 찢다. 2. 당근은 채 썰어 끓는 물에 데친다. 3. 숙주, 데친 당근, 국간장, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.
			숙주나물_생것	30	0	
			당근_뿌리_생것	5	0	
			참기름	1	0	
			간장_재래	0.5	0	
			소금_천일염_가는소금	0.1	0	
		(유아)배추김치 ⑨	참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
			김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아간식)깨소스두부샐러드 ①⑤⑥	두부	30	0	
			파프리카(착색단고추)_노란색_생것	10	0	
			파프리카(착색단고추)_빨간색_생것	10	0	
			마요네즈, 전란	5	0	
			참깨_흰깨_볶은것	3	0	
			간장, 개량, 양조	1	0	
			올리고당	1	0	
			참기름	0.2	0	
		식초, 사과식초	0.1	0		
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
30[수]	오전간식	(유아)키위	키위, 생것	100	0	
	(유아일품)잔치국수(애,양,당,김) ⑤⑥⑨	(유아일품)잔치국수(애,양,당,김) ⑤⑥⑨	국수_소면_말린것	40	0	1. 적당한량의 물에 멸치, 건다시마, 건새우로 육수를 낸다. 2. 소면은 삶아서 찬물에 여러 번 행군 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 곁들여 올린다. 7. 양념장과 곁들인다.
			호박_애호박_생것	10	0	
			양파_생것	8	0	
			당근_뿌리_생것	5	0	
			간장_재래	2	0	
			파_대파_생것	2	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			식용유	1	0	
			참기름	0.5	0	
			새우, 시바새우, 삶아서 말린것	0.3	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
			소금_천일염	0.2	0	
			김, 참김, 구운것	0.1	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
		(유아)백미밥½	멥쌀_백미_생것	25	0	
		(유아)바삭돼지불고기 ⑤⑥⑩	돼지고기_앞다리(앞다리살)_생것	40	0	1. 돼지고기는 얇은 불고깃감으로 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	8	0	
			양파_생것	5	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	1	0	
			참기름	1	0	
			설탕_백설탕	0.3	0	
		(유아)배추김치 ⑨	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아간식)찐고구마	고구마_절질(호박) 고구마_생것	80	0	1. 고구마를 채반에 찐 후 적당한 크기로 썬다. *주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	