

급식인원(명)		* 조리법에 표시된 식품 알레르기 유발물질 번호는 식생활안전관리원에서 제공하는 식재료 데이터베이스 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.
3-5세	교사	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
01[화]	저녁	쇠고기당근카레볶음밥 ②⑤⑥⑫⑮⑱	멥쌀_백미_생것	40	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 채소(감자, 당근, 양파, 파프리카, 피망)와 쇠고기는 0.5cm 크기로 다진다. 3. 팬에 식용유를 두르고 2의 채소를 볶다가, 어느 정도 익으면 쇠고기를 넣어 볶는다. 4. 3에 밥, 카레가루, 소금을 넣어 다시 볶은 후 그릇에 담아 낸다.
			소고기, 한우(1++등급), 등심(얇등심살), 생것	20	0	
			감자, 대지, 생것	5	0	
			당근_뿌리_생것	5	0	
			양파_생것	5	0	
			카레 소스, 가루	5	0	
			파프리카, 빨간색, 생것	2	0	
			피망, 초록색, 생것	2	0	
			식용유	0.5	0	
			소금	0.3	0	
		우동국물 ⑤⑥	무, 조선무, 생것	5	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마, 무를 넣고 육수를 끓인다. 2. 육수가 완성되면 멸치, 건다시마, 무를 건져내고 간장, 다진마늘을 넣어 간을 한다. 3. 마지막으로 김가루를 얹어 마무리한다.
			간장_재래	1	0	
			다시마, 말린것	1	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.5	0	
			김, 참김, 구운것	0.3	0	
02[수]	저녁	두부채소주먹밥 ⑤	멥쌀_백미_생것	40	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 두부는 살짝 데쳐 물기를 제거한 후 으깨고, 당근과 양파는 다진다. 3. 식용유를 두른 팬에 당근, 양파를 넣고 볶는다. 4. 그릇에 밥과 두부, 3의 채소, 참기름, 소금, 후추를 넣고 골고루 섞어 적당한 크기로 주먹밥을 만든다.
			두부	20	0	
			당근_뿌리_생것	7	0	
			양파_생것	7	0	
			참기름	1	0	
			식용유	1	0	
		김치국 ⑤⑥⑨	소금	0.5	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 배추김치는 양념을 덜어내고 적당한 크기로 찢다. 3. 두부는 깍둑 썰고, 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다. 4. 육수에 배추김치와 무를 넣고 끓인다. 5. 김치가 부드러워지면 두부와 대파를 넣고 국간장으로 간을 한다.
			김치, 배추 김치	20	0	
			두부	15	0	
			무, 조선무, 생것	8	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			간장_재래	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
03[목]	저녁	쇠고기양배추덮밥 ⑤⑥⑬	멤쌀_백미_생것	40	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 쇠고기는 적당한 크기로 썰어 핏물을 제거하고, 양배추와 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 진간장, 된장, 설탕, 적당량의 물을 섞어 양념을 만든다. 4. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 쇠고기와 3의 양념을 넣어 볶는다. 5. 쇠고기가 어느정도 익으면 양배추, 대파를 넣어 볶다가 전분물(전분:물 1:1)로 농도를 맞춘다. 6. 그릇에 밥을 담고 5를 얹어낸다.
			소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것	20	0	
			양배추_생것	20	0	
			전분, 감자, 가루	2	0	
			파_대파_생것	2	0	
			간장, 개량, 양조	1	0	
			된장, 개량	1	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	0	
			설탕_백설탕	1	0	
		가지냉국 ⑤⑥	식용유	1	0	1. 건다시마로 육수를 내고 한 김 식힌 후 냉장고에 넣는다. 2. 가지는 채 썰어 찜기에 찜다. 3. 대파는 다진다. 4. 1의 육수에 다진대파, 국간장, 참기름, 식초, 설탕, 소금, 깨를 넣고 섞는다. 5. 4에 가지를 넣는다.
			가지_생것	20	0	
			식초, 양조	2	0	
			간장_재래	0.5	0	
			설탕_백설탕	0.5	0	
			참기름	0.5	0	
			파_대파_생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
			소금	0.2	0	
04[금]	저녁	감자밥/양념장 ⑤⑥	참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	1. 백미는 불리고 감자는 채 썰고 대파는 다진다. 2. 냄비에 불린 백미를 넣고 그 위에 채 썬 감자를 얹는다. 3. 2에 물을 부어 센 불로 익히다가 끓어 오르면 중불로 줄이고 쌀알이 퍼지면 약불로 충분히 뜸을 들인다. 4. 다진대파, 진간장, 참기름, 깨를 섞어 양념장을 만들고 감자밥과 함께 곁들인다.
			멤쌀_백미_생것	40	0	
			감자, 대지, 생것	15	0	
			간장, 개량, 양조	3	0	
			참기름	3	0	
			파_대파_생것	1.5	0	
		북엇국	참깨, 흰색, 볶은것	0.1	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.
			무, 조선무, 생것	10	0	
			명태, 북어, 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	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
07[월]	저녁	간장닭갈비덮밥 ⑤⑥⑬	멜쌀_백미_생것	40	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 닭고기, 감자, 양배추, 양파, 깻잎, 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 그릇에 2를 넣고 다진마늘, 간장, 청주, 후추로 버무린다. 4. 팬에 식용유를 두르고 3을 넣어 볶은 후 지은 밥 위에 올려 낸다.
			닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	30	0	
			감자, 대지, 생것	10	0	
			양배추_생것	10	0	
			양파_생것	10	0	
			간장, 개량, 양조	4	0	
			들깻잎, 생것	2.5	0	
			파_대파_생것	2.5	0	
			식용유	2	0	
		건설우묵국 ⑤⑥⑨	마늘, 깻마늘, 생것	0.5	0	1. 적당량의 물에 건설우, 멸치, 건다시마로 육수를 낸다. 2. 무, 대파, 썬것은 적당한 크기로 썬다. 3. 육수에 된장을 풀고 2의 채소, 다진마늘을 넣고 끓인다.
			무, 조선무, 생것	40	0	
			된장, 개량	7	0	
			파_대파_생것	5	0	
			썬것_생것	4	0	
			새우, 꽃새우, 삶아서 말린것	3	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	0	
			다시마, 말린것	1	0	
			마늘, 깻마늘, 생것	1	0	
08[화]	저녁	고구마치즈주먹밥 ②⑤⑥	멜쌀_백미_생것	40	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 고구마는 작게 나박 썬 뒤 물에 담가 전분을 제거한다. 3. 치즈는 작게 썬다. 4. 식용유를 두른 팬에 2의 고구마를 볶아낸다. 5. 그릇에 밥과 고구마, 치즈, 진간장, 참기름, 소금, 깨를 넣고 골고루 버무린다. 6. 적당한 크기로 뭉쳐 주먹밥을 만든다.
			고구마_분질(밥) 고구마_생것	10	0	
			치즈, 체다	10	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			참기름	2	0	
			식용유	1	0	
			소금 천일염_가는소금	0.1	0	
			참깨_검정깨_볶은것	0.1	0	
		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, 깻마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
09[수]	저녁	옥수수크림스파게티 ②⑤⑥	우유	55	0	1. 양파와 피망은 적당한 크기로 썰고 옥수수통조림은 체에 밭쳐 물기를 제거한다. 2. 스파게티면은 소금을 넣은 물에 넣어 삶는다. 3. 식용유를 두른 팬에 양파와 피망을 넣고 볶는다. 4. 채소가 어느 정도 익으면 옥수수와 우유를 넣고 끓인다. 5. 삶은 스파게티면을 넣고 섞은 후 소금으로 간을 한다. 6. 치즈를 넣어 걸쭉해지도록 농도를 맞춘다.
			파스타_스파게티_말린것	45	0	
			옥수수, 통조림, 가당	10	0	
			양파_생것	5	0	
			치즈, 체다	5	0	
			피망, 초록색, 생것	5	0	
			식용유	2	0	
			소금	0.1	0	
		오이피클	오이, 다다기, 생것	20	0	1. 오이와 레몬은 적당한 크기로 썬다. 2. 냄비에 적당한량의 물, 식초, 설탕, 소금, 월계수잎, 통후추를 넣고 끓여 피클물을 만든다. 3. 오이, 2의 피클물, 레몬을 용기에 넣고 숙성시킨다.
			레몬_생것	3	0	
			식초, 양조	1	0	
			설탕_백설탕	0.5	0	
			소금_천일염	0.2	0	
			월계수_잎_말린것	0.1	0	
			통후추	0.1	0	
			멜랄_백미_생것	40	0	
10[목]	저녁	꼬마김밥 ①⑤⑩	단무지, 염절임	20	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 단무지는 가는 스틱으로 썬다. 3. 당근은 가는 스틱으로 썰어 식용유를 두른 팬에 볶아낸다. 4. 달걀은 지단을 만들어 채 썬다. 5. 시금치는 데쳐서 행군 뒤 물기를 제거한 후 참기름과 소금을 넣고 무친다. 6. 밥에 소금, 참기름, 깨를 넣어 버무린다. 7. 김밥김에 밥을 깔고 단무지, 당근, 달걀, 시금치를 넣고 만 뒤 적당한 크기로 썬다.
			달걀, 생것	20	0	
			당근_뿌리_생것	20	0	
			시금치_생것	20	0	
			참기름	3	0	
			김, 김밥용김, 말린것	2	0	
			소금_천일염	0.5	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.5	0	
			식용유	0.5	0	
		무챗국 ⑤⑥	무, 조선무, 생것	25	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 무는 짧게 채 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 무와 다진마늘을 넣고 달달 볶다가 육수를 붓고 끓인다. 4. 국간장과 소금으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
			파_대파_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	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
11[금]	저녁	달걀스크램블덮밥 ①⑤	멜빵_백미_생것	40	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 달걀은 그릇에 풀고 소금으로 간을 한다. 3. 당근, 양파는 다진다. 4. 식용유를 두른 팬에 당근, 양파를 달달 볶다가 3의 달걀물을 붓고 부드럽게 스크램블한다. 5. 그릇에 밥을 담고 4를 얹어낸다.
			달걀, 생것	30	0	
			당근_뿌리_생것	5	0	
			양파_생것	5	0	
			식용유	1	0	
			소금_천일염	0.5	0	
		버섯된장국 ⑤⑥	느타리버섯_생것	10	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 느타리버섯은 잘게 찢고, 팽이버섯은 적당한 길이로 썬다. 3. 무는 작게 나박 썰고, 대파는 송송 썬다. 4. 육수에 다진마늘, 된장, 무를 넣고 끓이다가 느타리버섯을 넣는다. 5. 재료가 익으면 팽이버섯과 대파를 넣고 한소끔 끓인다.
			무, 조선헌, 생것	8	0	
			팽이버섯_생것	5	0	
			된장_재래	2	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			마늘, 간마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
14[월]	저녁	쇠고기쌀국수 ⑩	멜빵_가공(면류)_쌀국수, 건면	50	0	1. 적당한량의 물에 쇠고기, 양파, 대파, 통마늘을 넣어 끓인다. 2. 쌀국수면은 물에 담가 불린다. 3. 쇠고기는 건져내서 잘게 찢고, 육수는 걸러둔다. 4. 양파는 얇게 채 썰고, 쪽파는 송송 썬다. 5. 쌀국수면을 삶아 행구고 물기를 제거한 뒤 그릇에 담는다. 6. 걸러둔 육수에 찢은 쇠고기, 양파, 쪽파를 넣고 한소끔 끓인 뒤 멸치액젓 소금으로 간을 한다. 7. 5에 6을 붓는다.
			소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것	30	0	
			양파_생것	6	0	
			파_쪽파_생것	3	0	
			마늘, 간마늘, 생것	2	0	
			파_대파_생것	2	0	
			멸치젓, 액젓, 염절임	0.5	0	
			소금_천일염	0.2	0	
		백김치	김치, 백김치	20	0	
15[화]	저녁	두부소보로덮밥 ⑤⑥	멜빵_백미_생것	50	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 두부는 물기를 제거 후 으깨고 당근과 대파는 다진다. 3. 진간장, 설탕, 다진마늘, 깨소금, 후추를 섞어 양념장을 만든다. 4. 팬에 식용유를 두르고 다진대파를 넣고 볶다가 두부, 다진당근을 넣고 볶는다. 5. 두부의 물기가 어느 정도 날아가면 양념장을 넣고 볶는다. 6. 밥 위에 볶은 재료를 올린다.
			두부	30	0	
			당근_뿌리_생것	10	0	
			파_대파_생것	2	0	
			간장, 개량, 양조	1	0	
			마늘, 간마늘, 생것	0.5	0	
			설탕_백설탕	0.5	0	
			식용유	0.5	0	
			깨소금_가루_볶은것	0.2	0	
		콩나물국 ⑤	콩나물_생것	10	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, 조선헌, 생것	8	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			마늘, 간마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
			소금_천일염	0.2	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
16[수]	저녁	깨주먹밥	멜쌀_백미_생것	40	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 깨는 믹서기에 곱게 간다. 3. 밥에 소금과 참기름, 깨를 넣고 버무린 뒤 적당한 크기로 주먹밥을 만든다.
			참깨_흰깨_볶은것	5	0	
			참기름	3	0	
			소금_천일염	0.5	0	
		미역국 ⑤⑥	간장_재래	2	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 건미역은 충분히 불려서 여러 번 문질러 씻은 뒤 적당한 크기로 찢는다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 미역과 국간장을 넣고 달달 볶는다. 4. 3에 육수를 붓고 푹 끓인다.
			참기름	2	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			미역, 말린것	1	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
17[목]	저녁	쇠고기오이볶음밥 ⑤⑥⑬⑭	멜쌀_백미_생것	40	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 쇠고기는 핏물을 제거하고 적당한 크기로 찢는다. 3. 오이, 양파, 대파를 다진다. 4. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘, 2의 쇠고기를 넣고 볶다가 3의 채소를 넣어 볶는다. 5. 쇠고기가 익으면 1과 굴소스, 참기름을 넣어 골고루 버무리며 볶는다.
			소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것	20	0	
			오이_개량종_생것	10	0	
			파_대파_생것	3	0	
			굴_소스	2	0	
			양파_생것	2	0	
			식용유	1	0	
			마늘, 생것	0.3	0	
			참기름	0.3	0	
		배추된장국 ⑤⑥	배추_가을 재배_생것	15	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 배추와 무는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 무, 다진마늘, 된장을 넣고 끓인다. 4. 3에 배추를 넣고 부드러워지면 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
			무, 조선무, 생것	5	0	
			된장_재래	2	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
18[금]	저녁	돼지고기짜장밥 ⑤⑥⑩	멜쌀_백미_생것	40	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 돼지고기는 작게 깍둑 썬 뒤 소금과 후추로 밑간을 한다. 3. 감자, 당근, 양파는 적당한 크기로 썬다. 4. 팬에 식용유와 춘장을 넣고 볶아낸다. 5. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 돼지고기, 감자, 당근, 양파를 넣고 볶는다. 6. 5에 볶은춘장, 설탕, 청주, 후추를 넣고 볶다가 적당한량의 물을 붓고 끓인다. 7. 6에 전분물(전분:물 1:1)을 부어 농도를 조절한다. 8. 그릇에 밥을 담고 7의 짜장소스를 얹어낸다.
			돼지고기_등심_생것	15	0	
			춘장	10	0	
			감자, 대지, 생것	5	0	
			당근_뿌리_생것	5	0	
			양파_생것	5	0	
			마늘, 깬마늘, 생것	1	0	
			식용유	1	0	
			전분, 옥수수, 밀, 가루	0.5	0	
			설탕_백설탕	0.3	0	
			소금_천일염	0.2	0	
		단무지 ⑬	단무지, 염절임	15	0	-
21[월]	저녁	크로와상샌드위치 ①②⑤⑥⑫	빵, 버터 크로와상	30	0	1. 앙상추는 적당한 크기로 자르고, 오이와 토마토는 얇게 썬다. 2. 달군 팬에 크로와상을 앞뒤로 살짝 굽는다. 3. 구운 크로와상을 가로로 칼집내어 빵 속에 앙상추, 오이, 토마토, 치즈를 넣고 마요네즈와 허니머스터드를 뿌린 후 덮는다. *주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
			양상추, 생것	5	0	
			오이, 다다기, 생것	5	0	
			토마토_생것	5	0	
			마요네즈, 난황	3	0	
			치즈, 체다	3	0	
			허니머스터드	2	0	
		과채주스	과일채소 음료	190	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
22[화]	저녁	돼지고기볶음우동 ⑤⑥⑩⑫	국수_우동_생것	60	0	1. 돼지고기는 짧게 채 썰어 소금, 후추로 밑간을 한다. 2. 당근, 양파는 채 썬다. 3. 우동면은 삶아서 행군 뒤 물기를 제거한다. 4. 진간장, 굴소스, 올리고당, 참기름, 설탕을 섞어 소스를 만든다. 5. 팬에 식용유를 두르고 1의 돼지고기와 다진마늘을 볶는다. 6. 5에 2의 채소를 넣고 볶다가 4의 소스와 우동면을 넣고 센 불에 재빨리 볶는다.
			돼지고기_목심(목심살)_생것	25	0	
			당근_뿌리_생것	8	0	
			양파_생것	8	0	
			간장, 개량, 양조	3	0	
			굴_소스	3	0	
			식용유	3	0	
			올리고당	2	0	
			참기름	2	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	0	
			설탕_백설탕	0.5	0	
			소금_천일염_가는소금	0.2	0	
23[수]	저녁	참치김밥 ①⑤	멜빵_백미_생것	40	0	1. 밥을 고슬고슬하게 짓고 참기름과 약간의 소금으로 간을 한다. 2. 참치통조림은 체에 발쳐 기름기를 제거하고 마요네즈와 버무려 둔다. 3. 달걀은 지단을 만든 후 썬다. 4. 당근과 오이는 김밥용 김 길이에 맞게 썬다. 5. 식용유를 두른 팬에 당근을 볶는다. 5. 김에 밥을 올려 펴고, 재료를 올려 돌돌 말아 적당한 크기로 썰어낸다.
			당근_뿌리_생것	15	0	
			오이_취청_생것	15	0	
			가다랑어, 유지방조림	10	0	
			달걀_생것	10	0	
			김, 조미김, 구운것	3	0	
			마요네즈, 전란	3	0	
			참기름	1.5	0	
			식용유	1.5	0	
			소금	1	0	
		감자양파국 ⑤⑥	감자, 대지, 생것	15	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 감자와 양파는 적당한 크기로 썰고 대파는 송송 썬다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 감자와 다진마늘을 달달 볶다가 육수를 붓고 끓인다. 4. 양파와 대파를 넣고 끓인 뒤 국간장과 소금으로 간을 한다.
			양파_생것	10	0	
			간장_재래	1	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			참기름	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
			소금_천일염	0.1	0	
28[월]	저녁	달지않은시리얼 ⑤⑥	시리얼, 쌀	30	0	1. 시리얼을 그릇에 담아 우유와 함께 제공한다.
		우유 ②	우유	150	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
29[화]	저녁	채소주먹밥 ⑤⑥	멥쌀, 백미, 생것	50	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 양파, 당근, 애호박, 감자는 다진다. 3. 팬에 식용유를 두르고 당근, 감자, 애호박, 양파 순서로 소금을 약간 넣어 볶는다. 4. 그릇에 밥을 담고 3의 채소와 진간장, 참기름, 검은깨를 넣고 버무린 뒤 적당한 크기로 주먹밥을 만든다.
			감자, 대지, 생것	10	0	
			당근, 뿌리, 생것	8	0	
			양파 생것	8	0	
			호박, 애호박, 생것	8	0	
			간장, 개량, 양조	3	0	
			참기름	3	0	
			식용유	1	0	
			소금, 천일염	0.5	0	
		달걀찐국 ①⑤⑥	참깨, 검정깨, 볶은것	0.2	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 달걀은 그릇에 풀고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘을 넣고 끓인 뒤 달걀물을 푼다. 4. 3에 대파를 넣고, 국간장으로 간을 한다.
			달걀, 생것	20	0	
			파_대파_생것	3	0	
			간장 재래	1	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			마늘, 김마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
30[수]	저녁	양배추피자전 ②⑤⑥⑫	양배추_생것	30	0	1. 양배추는 작게 채 썰고, 청피망은 사각으로, 양파는 다진다. 2. 토마토는 십자가 칼집을 넣어 살짝 삶아 껍질을 제거한 뒤 듬성듬성 썬다. 3. 올리브유를 두른 팬에 다진마늘, 다진양파를 넣어 볶다가 2의 토마토를 넣어 으개면서 졸인다. 4. 양배추, 물, 밀가루를 넣고 반죽을 만들고, 옥수수통조림은 체에 밭쳐 물기를 제거한다. 5. 달궈진 팬에 식용유를 두르고 4의 반죽을 넣어 굽는다. 6. 한 쪽면이 익으면 뒤집어 3의 토마토소스를 올리고 옥수수, 청피망을 올리고 모짜렐라치즈를 올려 두 경을 덮어 치즈가 녹을 때까지 익혀준다. Tip. 완제품 토마토소스 사용시 양을 조금 줄여 사용해주세요. *주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
			토마토_생것	20	0	
			밀, 중력밀가루	15	0	
			치즈, 모짜렐라	15	0	
			옥수수, 가당, 통조림	5	0	
			피망, 초록색, 생것	5	0	
			양파_생것	2	0	
			식용유	2	0	
			올리브유	1	0	
			마늘, 김마늘, 생것	0.5	0	
		우유100 ②	우유	100	0	