

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.
0세 초기	

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
01[화]	저녁	당근미음	멤쌀_백미_생것	7	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 당근은 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			당근_뿌리_생것	5	0	
02[수]	저녁	당근미음	멤쌀_백미_생것	7	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 당근은 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			당근_뿌리_생것	5	0	
03[목]	저녁	양배추미음	멤쌀_백미_생것	7	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 양배추는 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			양배추_생것	5	0	
04[금]	저녁	양배추미음	멤쌀_백미_생것	7	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 양배추는 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			양배추_생것	5	0	
05[토]	저녁	양배추미음	멤쌀_백미_생것	7	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 양배추는 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			양배추_생것	5	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
07[월]	저녁	사과미음	멜샬_백미_생것	7	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 사과는 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			사과, 부사(후지), 생것	5	0	
08[화]	저녁	사과미음	멜샬_백미_생것	7	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 사과는 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			사과, 부사(후지), 생것	5	0	
09[수]	저녁	사과미음	멜샬_백미_생것	7	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 사과는 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			사과, 부사(후지), 생것	5	0	
10[목]	저녁	단호박미음	멜샬_백미_생것	7	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 단호박은 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			호박, 단호박, 생것	5	0	
11[금]	저녁	단호박미음	멜샬_백미_생것	7	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 단호박은 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			호박, 단호박, 생것	5	0	
12[토]	저녁	단호박미음	멜샬_백미_생것	7	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 단호박은 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			호박, 단호박, 생것	5	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
14[월]	저녁	배추미음	멜샬_백미_생것	7	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 배추는 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			배추_생것	5	0	
15[화]	저녁	배추미음	멜샬_백미_생것	7	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 배추는 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			배추_생것	5	0	
16[수]	저녁	배추미음	멜샬_백미_생것	7	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 배추는 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			배추_생것	5	0	
17[목]	저녁	오이미음	멜샬_백미_생것	7	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 오이는 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			오이, 다다기, 생것	5	0	
18[금]	저녁	오이미음	멜샬_백미_생것	7	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 오이는 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			오이, 다다기, 생것	5	0	
19[토]	저녁	오이미음	멜샬_백미_생것	7	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 오이는 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			오이, 다다기, 생것	5	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
21[월]	저녁	바나나미음	멜샬_백미_생것	7	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 바나나는 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			바나나, 생것	5	0	
22[화]	저녁	바나나미음	멜샬_백미_생것	7	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 바나나는 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			바나나, 생것	5	0	
23[수]	저녁	바나나미음	멜샬_백미_생것	7	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 바나나는 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			바나나, 생것	5	0	
28[월]	저녁	고구마미음	멜샬_백미_생것	7	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 고구마는 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			고구마_분질(밤) 고구마_생것	5	0	
29[화]	저녁	고구마미음	멜샬_백미_생것	7	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 고구마는 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			고구마_분질(밤) 고구마_생것	5	0	
30[수]	저녁	고구마미음	멜샬_백미_생것	7	0	① 쌀은 불린 후 블렌더에 곱게 간다. ② 고구마는 블렌더에 넣어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물 100g을 넣고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 주르륵 흐를 정도의 점도가 될 때 까지 ③을 끓인 후 고운체에 내린다.
			고구마_분질(밤) 고구마_생것	5	0	