

10월 조리법

3-5세 식단

수성구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

급식인원(명)

3-5세

교사

* 조리법에 표시된 식품 알레르기 유발물질 번호는 식생활안전관리원에서 제공하는 식재료 데이터틀 기반
으로 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.

01[목]

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
01[목]	오전간식	(유아)자른샤인머스켓	포도, 샤인머스켓, 생것, 껍질 포함	100	0	Tip. 샤인머스켓은 1/2 또는 1/4 크기로 반드시 작게 잘라서 제공하세요.
	점심	(유아)수수밥	멥쌀_백미_생것	53	0	Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하 세요.
			수수_도정_생것	2	0	
		(유아)숙갓어묵국 ㉔⑥	어묵, 튀긴것	15	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 어묵, 무, 숙갓은 적당한 크기로 썬다. 3. 육수에 다진마늘과 무를 넣고 끓이다가 어묵을 넣는다. 4. 어묵이 익으면 국간장으로 간을 하고, 숙갓을 넣어 한소끔 끓인다. Tip. 어묵을 끓이면 자체에서 염분이 나오므로 중간 간을 약하게 한 후 마지막에 추가 간을 해주 세요.
			무, 조선무, 생것	10	0	
			숙갓_생것	2	0	
			간장_재래	1	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
		(유아)쇠고기버섯볶음 ㉔⑥⑫	소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것	40	0	1. 쇠고기는 불고기감으로 준비한다. 2. 새송이버섯, 팽이버섯, 양파, 당근, 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 다진마늘, 진간장, 참기름, 올리고당, 설탕, 후추, 청주, 적당한량의 물을 섞어 양념장을 만든 뒤 쇠고기, 새송이버섯, 양파를 재운다. 4. 팬에 3의 쇠고기, 새송이버섯, 양파를 볶다가 팽이버섯, 당근, 대파를 넣고 자작하게 볶는다.
			팽이버섯_생것	6	0	
			큰느타리버섯(새송이버섯)_생것	5	0	
			양파_생것	3	0	
			당근_뿌리_생것	2	0	
			파_대파_생것	2	0	
			간장, 개량, 양조	1.5	0	
			마늘, 깠마늘, 생것	1	0	
			올리고당	1	0	
			참기름	1	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
		(유아)무나물	무, 조선무, 생것	35	0	1. 무는 짧게 채 썬다. 2. 팬에 참기름을 두르고 무, 다진마늘, 소금을 넣고 달달 볶는다. 3. 2에 소량의 물을 넣어 부드럽게 익힌 뒤 깨를 뿌려 완성한다.
			참기름	1	0	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.5	0	
			소금_천일염	0.2	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
		(유아)배추김치 ㉔	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아간식)칼국수 ㉔⑥	국수_칼국수_생것	30	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 감자와 애호박은 얇게 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 감자, 애호박, 다진마늘을 넣고 끓이다가 반쯤 익으면 칼국수면을 넣고 끓인다. 4. 국간장으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다. *주의. 영아의 경우 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 숟가락으로 떠 먹을 수 있도록 배 식해주세요.
			감자, 대지, 생것	5	0	
			호박_애호박_생것	5	0	
			간장_재래	2	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
		(유아)우유200 ㉔	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
02[금]	오전간식	(유아)바나나	바나나, 생것	100	0	
		(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	55	0	
	점심	(유아)두부탕국 ⑤⑥	두부	20	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 두부는 깍둑 썰고, 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 무를 볶다가 다진마늘, 국간장, 육수를 넣고 끓인다. 4. 무가 익으면 두부, 대파, 소금을 넣고 한소끔 끓인다.
			무, 조선무, 생것	10	0	
			간장_재래	1	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			참기름	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
			소금_천일염	0.2	0	
		(유아)순살찜닭 ⑤⑥⑬	닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	40	0	1. 닭고기, 감자, 당근, 양파, 대파는 적당한 크기로 썬다. 2. 다진마늘, 진간장, 참기름, 올리고당, 설탕, 후추, 청주를 넣어 양념장을 만든다. 3. 냄비에 식용유를 두르고 닭고기, 감자, 당근을 넣어 볶은 뒤 2의 양념장과 적당량의 물을 넣고 끓인다. 4. 자작하게 조리되면 양파와 대파를 넣고 잠시 더 끓인다. Tip. 닭고기는 가슴살과 다리살을 섞어서 사용해도 돼요.
			감자, 대지, 생것	15	0	
			당근_뿌리_생것	5	0	
			양파_생것	5	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	0	
			올리고당	1	0	
			참기름	1	0	
			식용유	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
			브로콜리_생것	35	0	
		(유아)브로콜리깨무침	참기름	1	0	1. 브로콜리는 한 입 크기로 썰어 끓는 물에 소금을 넣고 데친 뒤 행군다. 2. 브로콜리의 물기를 제거한 뒤 참기름, 소금, 깨, 깨소금을 넣고 무친다.
			참깨_흰깨_볶은것	1	0	
			소금_천일염	0.3	0	
			깨소금_가루_볶은것	0.1	0	
		(유아)배추김치 ⑨	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아간식)채소볶음밥 ⑤⑥	멥쌀_백미_생것	25	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.
			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	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
06[화]	오전간식	(유아)굴	굴_온주밀감_생것	100	0	
		(유아)유아치즈 ②	치즈, 체다	20	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)조갯살맑은국 ⑩	바지락, 생것	30	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 조갯살은 깨끗이 씻어 체에 발치고, 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, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
			소금_천일염	0.2	0	
			돼지고기_앞다리(앞다리살)_생것	35	0	1. 돼지고기는 다짐육으로 준비하고 다진마늘, 소금, 후추로 밑간을 한다. 2. 두부는 물기를 꼭 짜서 으갠다. 3. 양파, 당근, 대파는 곱게 다진다. 4. 돼지고기, 두부, 3의 채소, 달걀, 밀가루, 소금을 섞고 골고루 치댄다. 5. 4의 반죽을 적당량 덜어 동글납작하게 만든 후 식용유를 두른 팬에 노릇하게 부친다.
		(유아)완자전 ①⑤⑥⑩	두부	10	0	
			양파_생것	6	0	
			달걀, 생것	5	0	
			당근_뿌리_생것	3	0	
			식용유	3	0	
			밀, 중력밀가루	2	0	
			파_대파_생것	2	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			소금_천일염	0.2	0	
			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.
		(유아)양배추나물	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)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	

07[수]

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
07[수]	오전간식	(유아)배	배_신고_생것	100	0	
	점심	(유아)쇠고기카레덮밥 ⑤⑥⑬	멥쌀_백미_생것	50	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 쇠고기, 감자, 당근, 양파는 적당한 크기로 썬다. 3. 쇠고기는 소금과 후추로 밑간을 한 뒤 식용유를 두른 팬에 볶는다. 4. 3에 감자, 당근, 양파, 소금을 넣고 볶다가 적당한량의 물을 부어 끓인다. 5. 4에 카레가루를 풀고 약불에서 저어가며 끓인다. 6. 농도가 적당해지면 밥 위에 카레소스를 얹어낸다.
			소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것	25	0	
			감자, 대지, 생것	10	0	
			당근_뿌리_생것	8	0	
			양파_생것	8	0	
			카레, 가루	7	0	
			식용유	2	0	
			소금_천일염	0.2	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 썬다. 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	
		(유아)느타리버섯볶음 ⑤	다시마, 말린것	0.2	0	1. 느타리버섯은 적당한 크기로 찢고 양파와 당근은 채 썬다. 2. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘, 양파, 당근을 볶다가 느타리버섯, 참기름, 소금, 깨, 후추를 넣고 볶는다.
			느타리버섯, 생것	25	0	
			양파_생것	5	0	
			당근, 뿌리, 생것	3	0	
			식용유	1	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.5	0	
			참기름	0.5	0	
		(유아)배추김치 ⑨	소금, 천일염	0.2	0	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	0	
	오후간식	(유아간식)당근치즈섞음밥 ②⑤	김치, 배추 김치	20	0	1. 백미는 불려서 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 당근은 다지고, 유아치즈는 작게 썬다. 3. 팬에 식용유를 두르고 당근과 약간의 소금을 넣고 볶는다. 4. 그릇에 밥과 당근, 유아치즈, 참기름, 소금, 깨를 넣고 골고루 섞는다.
			멥쌀_백미_생것	25	0	
			당근_뿌리_생것	10	0	
			치즈, 체다	5	0	
			식용유	1	0	
			참기름	0.5	0	
			소금_천일염_가는소금	0.2	0	
		(유아)우유200 ②	참깨_흰깨_볶은것	0.2	0	
			우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
08[목]	오전간식	(유아)바나나	바나나, 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	
			호박_단호박_생것	20	0	
		(유아)단호박된장국 ⑤⑥	양파_생것	5	0	1. 적당량의 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.
			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)순두부달걀볶음 ①⑤⑥⑱	두부, 순두부	30	0	1. 애호박과 당근은 다지고, 대파는 송송 썬다. 2. 팬에 식용유를 두르고 대파를 볶다가 애호박과 당근을 볶는다. 3. 그릇에 달걀을 풀고 2에 넣은 뒤 가장자리가 익어가면 부드럽게 저어준다. 4. 3에 순두부, 진간장, 굴소스, 후추를 넣고 순두부를 부수며 촉촉하게 익힌다.
			달걀, 생것	20	0	
			호박, 애호박, 생것	8	0	
			당근, 뿌리, 생것	6	0	
			식용유	2	0	
			파, 대파, 생것	2	0	
			간장, 개량, 양조	1.5	0	
		(유아)잔멸치조림 ⑤⑥	굴 소스	1	0	1. 그릇에 다진마늘, 진간장, 올리고당, 소량의 물을 넣고 섞어 양념소스를 만든다. 2. 팬에 식용유를 두르고 잔멸치를 넣고 볶다가 1의 양념소스를 넣어 조리고 참기름으로 마무리한다.
			멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	7	0	
			간장, 개량, 양조	1	0	
			올리고당	1	0	
			참기름	0.5	0	
			식용유	0.5	0	
		(유아)배추김치 ⑨	마늘, 깐마늘, 생것	0.2	0	
			김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아떡)증편	멥쌀떡, 증편	60	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
10[토]	오전간식	(유아)양송이버섯 ②⑥	우유	100	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	8	0	
			양파_생것	5	0	
			버터	1	0	
			밀, 중력밀가루	0.2	0	
			소금_천일염	0.1	0	
	점심	(유아일품)닭고기파인애플볶음밥 ⑤⑥⑩	멥쌀_백미_생것	50	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 닭고기는 적당한 크기로 썰어 소금과 후추로 밑간을 한다. 3. 파인애플은 작게 썰고, 양파, 당근, 대파는 다진다. 4. 팬에 식용유를 두르고 다진대파와 다진마늘을 볶다가 2의 닭고기, 양파, 당근을 넣고 볶는다. 5. 4에 밥을 넣고 볶은 뒤 파인애플, 진간장, 참기름을 넣어 골고루 볶는다.
			닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	30	0	
			파인애플_생것	10	0	
			양파_생것	5	0	
			당근_뿌리_생것	3	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			식용유	2	0	
			마늘, 생것	1	0	
			참기름	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			소금_천일염	0.2	0	
		(유아)맑은배춧국 ⑤⑥	배추_생것	20	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 배추와 무는 적당한 길이로 썰고 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 배추, 무, 다진마늘을 넣고 끓인다. 4. 배추가 부드러워지면 국간장과 소금으로 간을 한 뒤 대파를 넣고 끓인다.
			무, 조선무, 생것	8	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			간장_재래	0.5	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
		(유아)마카로니샐러드 ①⑤	소금_천일염	0.2	0	1. 마카로니는 끓는 물에 올리브유와 소금을 넣고 삶은 뒤 체에 받쳐 물기를 제거한다. 2. 그릇에 마카로니를 담고 마요네즈를 넣어 골고루 버무린다.
			파스타_마카로니_말린것	10	0	
			마요네즈, 난황	3	0	
			올리브유	0.5	0	
		(유아)오이피클	소금_천일염_소금꽃	0.2	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.
			오이, 다다기, 생것	20	0	
			레몬_생것	3	0	
			식초, 양조	1	0	
			설탕_백설탕	0.5	0	
			소금_천일염	0.2	0	
			월계수_잎_말린것	0.1	0	
		(유아)통후추	통후추	0.1	0	1. 팬을 달구고 식빵을 올려 굽는다. 2. 빵에 딸기잼을 골고루 바른 뒤 적당한 크기로 썬다. *주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
	오후간식	(유아)잼토스트 ①②⑤⑥	빵, 식빵	30	0	
			딸기, 잼	10	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

12[월]

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
12[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)무채국 ㉔㉕	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, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
			소금_천일염	0.1	0	
		(유아)돼지갈비찜(버섯O) ㉔㉕㉖	돼지고기_갈비_생것	40	0	1. 돼지고기는 찬물에 담가 핏물을 뺀다. 2. 표고버섯, 무, 양파, 당근, 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 다진마늘, 진간장, 설탕, 참기름, 후추, 청주, 적당한량의 물을 섞어 양념장을 만든다. 4. 냄비에 돼지고기, 당근, 무, 표고버섯, 양념장을 넣어 익힌다. 5. 양파와 대파를 넣어 잠시 더 익힌다.
			무_조선무_뿌리_생것	6	0	
			표고버섯, 배지재배, 갓, 생것	6	0	
			당근_뿌리_생것	5	0	
			양파_생것	5	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			파_대파_생것	2	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	0	
			참기름	1	0	
			설탕_백설탕	0.3	0	
			청경채_생것	35	0	
		(유아)청경채나물 ㉔㉕	참기름	1	0	1. 청경채는 적당한 크기로 썰어 데친 뒤 찬물에 행귀 물기를 제거한다. 2. 대파는 다진다. 3. 청경채, 다진대파, 국간장, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.
			파_대파_생것	1	0	
			간장_재래	0.2	0	
			소금_천일염	0.1	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
		(유아)배추김치 ㉔	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아간식)새우살섞음밥 ㉔㉕	멥쌀_백미_생것	25	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 새우살은 적당한 크기로 썰고 후추, 청주로 밑간한다. 3. 양파, 당근, 대파는 다진다. 4. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘, 다진대파를 볶다가 새우살을 넣어 볶는다. 5. 새우살이 반 정도 익으면 양파, 당근, 소금을 넣어 볶는다. 6. 밥에 5의 재료와 참기름, 깨를 넣어 골고루 섞는다.
			새우, 꽃새우, 생것	10	0	
			당근_뿌리_생것	3	0	
			양파_생것	3	0	
			파_대파_생것	2	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	0	
			참기름	1	0	
			식용유	1	0	
			소금_천일염	0.2	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
		(유아)우유200 ㉔	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
13[화]	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)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)순두부국(애,양) ⑤⑥	두부, 순두부	30	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 애호박, 양파는 적당한 크기로 썰고 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘, 순두부, 애호박, 양파를 넣고 끓인다. 4. 국간장으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
			호박_애호박_생것	8	0	
			양파_생것	5	0	
			간장_재래	1	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			마늘, 깬마늘, 생것	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, 깬마늘, 생것	0.5	0	
		(유아)가지양념무침 ⑤⑥	참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	0	1. 가지는 적당한 크기로 썰어서 채반에 찐 뒤 물기를 꼭 짠다. 2. 대파는 다져서 국간장, 참기름, 올리고당, 깨를 섞어 양념장을 만든다. 3. 2의 양념장에 가지를 조물조물 무친다.
			가지_생것	35	0	
			파_대파_생것	2	0	
			간장_재래	1	0	
			올리고당	1	0	
			참기름	1	0	
		(유아)배추김치 ⑨	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아간식)옥수수채소전 ⑤⑥	옥수수, 가당, 통조림	15	0	1. 옥수수통조림은 체에 발쳐 물기를 제거한다. 2. 청피망, 양파, 당근은 다진다. 3. 그릇에 1과 2, 밀가루, 소금, 적당한량의 물을 넣고 골고루 섞는다. 4. 팬에 식용유를 두르고 3의 반죽을 적당량 덜어 노릇하게 굽는다.
			밀, 중력밀가루	8	0	
			당근_뿌리_생것	3	0	
			양파_생것	3	0	
			식용유	3	0	
			피망, 초록색, 생것	3	0	
			소금_천일염	0.2	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

14[수]

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
14[수]	오전간식	(유아)키위	키위, 생것	100	0	
	점심	(유아일품)콩나물밥/양념장 ⑤⑥	멥쌀, 백미, 생것	50	0	1. 백미와 콩나물은 깨끗이 씻어 밥을 짓는다. 2. 대파는 다져서 진간장, 참기름, 설탕, 깨소금을 섞어 양념장을 만든다. 3. 콩나물밥에 2의 양념장을 곁들인다. Tip. 콩나물밥을 할 때는 평소보다 물 양을 줄이세요.
			콩나물 생것	30	0	
			간장, 개량, 양조	3	0	
			참기름	2.5	0	
			파, 대파, 생것	2	0	
			깨소금_ 가루_ 볶은것	0.2	0	
			설탕 백설탕	0.2	0	
			달걀, 생것	20	0	1. 적당한량의 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.
		(유아)달걀팻국 ①③⑥	파_대파_생것	3	0	
			간장_재래	1	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
		(유아)쇠고기장조림 ⑤⑥⑫	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, 깐마늘, 생것	1	0	
			올리고당	1	0	
			참기름	1	0	
			설탕 백설탕	0.3	0	
		(유아)배추김치 ⑨	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아간식)푸실리스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑰	푸실리	25	0	1. 끓는 물에 올리브유와 소금을 넣고 푸실리를 삶은 뒤 체에 발쳐둔다. 2. 토마토는 껍질과 씨를 제거한 뒤 작게 깍둑 썰고, 청피망과 양파는 다진다. 3. 팬에 올리브유를 두르고 다진마늘을 볶다가 양파, 청피망, 토마토 순서로 넣어 볶는다. 4. 3에 푸실리와 토마토소스를 넣고 자작하게 볶은 뒤 파마산치즈가루를 뿌린다. *주의. 영아의 경우 저작이 어려울 수 있으므로 푸실리를 2-4등분으로 작게 잘라 숟가락으로 떠 먹을 수 있도록 배식해주세요.
			토마토, 대저, 생것	10	0	
			토마토 소스	8	0	
			양파_생것	3	0	
			피망_초록색_생것	3	0	
			올리브유	2	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			소금	0.2	0	
			치즈, 파마산	0.1	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
15[목]	오전간식	(유아)자른샤인머스켓	포도, 샤인머스켓, 생것, 껍질 포함	100	0	Tip. 샤인머스켓은 1/2 또는 1/4 크기로 반드시 작게 잘라서 제공하세요.
	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)동태살맑은국(무,양) ㉔㉕	명태, 동태, 냉동	20	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 동태살은 깨끗이 손질하고 무, 양파, 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 육수에 무를 넣고 끓이다가 양파와 다진마늘을 넣는다. 4. 동태살을 넣고 국간장과 소금으로 간을 한다. 5. 대파를 넣고 한소끔 끓인다. Tip. 동태로 국, 탕, 찌개를 끓일 때 채소를 먼저 익힌 뒤 동태살을 넣어야 잘 부서지지 않아요.
			무, 조선무, 생것	10	0	
			양파_생것	5	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			파_대파_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)닭살불고기 ㉔㉕㉖	닭고기, 넓적다리(껍질 제거), 생것	40	0	1. 닭고기, 양파, 대파는 적당한 크기로 썬다. 2. 다진마늘, 진간장, 참기름, 올리고당, 후추, 청주, 적당한량의 물을 섞어 닭고기를 재운다. 3. 팬에 식용유를 두르고 2의 닭고기를 볶은 뒤 양파와 대파를 넣어 재빨리 볶는다.
			양파_생것	5	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	0	
			참기름	1	0	
			식용유	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			올리고당	0.5	0	
		(유아)파래김자반 ㉔	파래, 말린것	2	0	1. 건파래는 잘게 찢고 이물질을 제거한다. 2. 팬에 식용유를 두르고 약불에서 건파래를 달달 볶는다. 3. 참기름, 설탕, 소금, 깨를 넣어 볶는다.
			참기름	1	0	
			식용유	1	0	
			소금_천일염_가는소금	0.3	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
		(유아)배추김치 ㉔	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아빵)모닝빵 ㉔㉕㉖	빵, 모닝빵	30	0	*주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
		(유아)우유200 ㉔	우유	200	0	

16[금]

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
16[금]	오전간식	(유아)배	배_신고_생것	100	0	
		(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	55	0	
	점심	(유아)아욱된장국 ⑤⑥	아욱_생것	15	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 아욱과 무는 적당한 크기로 썰고 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘, 무, 된장을 넣고 끓인다. 4. 3에 아욱을 넣고 부드러워지면 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
			무, 조선무, 생것	8	0	
			된장_재래	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)미트볼채소조림 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮	돼지고기_앞다리(앞다리살)_생것	20	0	1. 돼지고기, 쇠고기는 다짐육으로 준비하고 핏물을 제거한다. 2. 당근, 양파, 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 돼지고기, 쇠고기, 다진마늘, 참기름, 전분, 빵가루, 후추를 섞고 찰기가 생기도록 골고루 치댄다. 4. 3의 반죽을 동글동글 빚어서 완자 모양으로 만든 뒤, 식용유를 두른 팬에 굴러가며 익힌다. 5. 4에 양파, 당근, 대파, 케첩, 진간장, 청주, 적당한량의 물을 넣어 조린다. Tip. 미트볼을 만들 때 양파를 다져서 넣어도 좋아요.
			소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것	20	0	
			당근_뿌리_생것	3	0	
			양파_생것	3	0	
			토마토 소스, 케첩	3	0	
			밀, 빵가루	2	0	
			전분, 감자, 가루	2	0	
			식용유	2	0	
			간장, 개량, 양조	1	0	
			참기름	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
		(유아)애호박볶음 ⑤	호박_애호박_생것	30	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.
			양파_생것	5	0	
			참기름	1	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			식용유	0.5	0	
			소금 천일염	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 썬다. *주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

17[토]

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
17[토]	오전간식	(유아)토마토셰이크 ②⑩	우유	120	0	1. 토마토는 등성등성 썬다. 2. 믹서기에 토마토, 우유, 올리고당을 넣고 간다.
			토마토_생것	100	0	
			올리고당	2	0	
	점심	(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	55	0	
		(유아)버섯국(느타리,팽이) ⑤⑥	느타리버섯_생것	6	0	
			무, 조선무, 생것	5	0	
			팽이버섯_생것	3	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 느타리버섯은 잘게 찢고, 팽이버섯은 적당한 크기로 썬다. 3. 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다. 4. 육수에 다진마늘과 무를 넣고 끓이다가 2의 버섯을 넣는다. 5. 국간장으로 간을 하고 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
			파_대파_생것	2	0	
			간장_재래	1	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
		(유아)쇠고기잡채 ⑤⑥㉞	당면_고구마_말린것	12	0	1. 당면은 물에 불려 삶은 뒤 적당한 길이로 썬다. 2. 쇠고기는 채 썰고 다진마늘, 진간장, 참기름, 후추로 밑간을 한 뒤, 팬에 쇠고기를 볶아낸다. 3. 시금치는 데쳐서 행구고 물기를 제거한 뒤 적당한 길이로 썰어 참기름과 소금을 넣고 조물조물 무친다. 4. 양파와 당근은 채 썰어 식용유를 두른 팬에 볶아낸다. 5. 그릇에 당면, 쇠고기, 시금치, 양파, 당근, 진간장, 참기름, 설탕, 깨를 넣어 골고루 버무린다. Tip. 재료를 모두 버무린 뒤 팬에 다시 볶아서 제공하면 더 맛이 좋아요.
			소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것	10	0	
			시금치_생것	10	0	
			양파_생것	8	0	
			당근_뿌리_생것	5	0	
			간장, 개량, 양조	3	0	
			참기름	2	0	
			식용유	2	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.2	0	
			소금_천일염	0.1	0	
		(유아)깻잎나물	들깻잎, 생것	15	0	1. 깻잎은 끓는 물에 소금을 넣고 데친 뒤 찬물에 행귀 물기를 제거한다. 2. 1을 잘게 썰어 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.
			참기름	1	0	
			소금_천일염	0.2	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
		(유아)배추김치 ⑨	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아간식)유부초밥 ⑤	멥쌀, 백미, 생것	20	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 당근은 다진 뒤 식용유를 두른 팬에 볶아낸다. 3. 식초, 설탕, 소금, 소량의 물을 섞어 단춧물을 만든다. 4. 밥에 2의 당근, 3의 단춧물, 검은깨를 넣어 골고루 섞은 뒤 조미유부에 넣어 채운다.
			두부, 유부	10	0	
			당근, 뿌리, 생것	7	0	
			식초, 양조	2	0	
			설탕_백설탕	1	0	
			식용유	0.5	0	
			소금	0.3	0	
			참깨, 검정깨, 볶은것	0.3	0	
		(유아)우유100 ②	우유	100	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
19[월]	오전간식	(유아)바나나	바나나, 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)들깨두부국 ㉔㉕	두부	20	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 두부는 깍둑 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘을 넣고 끓이다가 두부를 넣고 끓인다. 4. 국간장과 소금으로 간을 하고, 들깨가루와 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
			들깨_말린것	2	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	
			소금_천일염	0.2	0	
		(유아)닭고기브로콜리볶음 ㉔㉕㉖	닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	40	0	1. 닭고기, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. 2. 브로콜리는 한 입 크기로 썰어 데친 뒤 찬물에 행궤 물기를 제거한다. 3. 닭고기에 다진마늘, 진간장, 설탕, 참기름, 후추, 청주를 넣고 재운다. 4. 팬에 식용유를 두르고 3의 닭고기를 볶다가 양파와 당근을 볶는다. 5. 4에 브로콜리를 넣고 볶는다.
			브로콜리_생것	15	0	
			양파_생것	6	0	
			당근_뿌리_생것	3	0	
			간장, 개량, 양조	1.5	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	0	
			참기름	1	0	
			식용유	1	0	
			설탕_백설탕	0.3	0	
		(유아)배추나물 ㉔㉕	배추_가을 재배_생것	35	0	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	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
		(유아)깍두기 ㉔	김치, 깍두기	20	0	
	오후간식	(유아땡)롤케이크 ㉔㉕㉖	롤케이크	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
20[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)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)복엇국	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. Tip. 1-2세는 복어채를 믹서기에 갈아서 복어가루로 사용하셔도 돼요.
			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)쇠고기표고버섯조림 ㉔㉕㉖	소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것	40	0	1. 쇠고기는 작게 깍둑 썰어 핏물을 제거한다. 2. 표고버섯, 양파, 당근은 작게 깍둑 썬다. 3. 다진마늘, 진간장, 설탕, 청주, 후추, 적당한량의 물을 섞어 양념장을 만든다. 4. 팬에 식용유를 두르고 쇠고기를 볶다가 2의 채소와 3의 양념장을 넣고 조리면서 익힌다. 5. 쇠고기가 부드럽게 익으면 참기름, 올리고당을 넣고 잠시 더 조리한다.
			양파_생것	6	0	
			표고버섯_갓_생것	6	0	
			당근_뿌리_생것	3	0	
			간장, 개량, 양조	1.5	0	
			마늘, 깰마늘, 생것	1	0	
			식용유	1	0	
			참기름	1	0	
			올리고당	0.5	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
		(유아)시금치나물 ㉔㉕	시금치_생것	35	0	1. 시금치는 데쳐서 찬물에 행군 뒤 물기를 제거한다. 2. 대파는 다진다. 3. 시금치, 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	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
		(유아)배추김치 ㉔	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아간식)잔치국수(애,양,당) ㉔㉕㉖	국수_소면_말린것	30	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 곁들인다. 7. 양념장과 곁들인다. *주의. 영아의 경우 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 숟가락으로 떠 먹을 수 있도록 배식해주세요.
			양파_생것	5	0	
			호박_애호박_생것	5	0	
			당근_뿌리_생것	3	0	
			간장_재래	1.5	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			참기름	0.5	0	
			식용유	0.5	0	
			새우, 시바새우, 삶아서 말린것	0.3	0	
			김, 참김, 구운것	0.2	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
			소금_천일염	0.2	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
		(유아)우유200 ㉔	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
21[수]	오전간식	(유아)배	배_신고_생것	65	0	
	점심	(유아일품)참치채소덮밥 ⑤⑥	몹쌀_백미_생것	50	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 참치통조림은 체에 밭쳐 기름을 뺀다. 3. 당근, 양파, 청피망은 작게 다진다. 4. 팬에 식용유를 두르고 당근, 양파, 청피망을 볶다가 1의 참치, 진간장, 참기름, 소금, 후추를 넣고 볶는다. 5. 그릇에 밥을 담고 4를 얹어낸다.
			가다랑어, 유지통조림	35	0	
			당근_뿌리_생것	8	0	
			양파_생것	8	0	
			피망, 초록색, 생것	5	0	
			참기름	1	0	
			간장, 개량, 양조	0.5	0	
			식용유	0.5	0	
			소금	0.1	0	
		(유아)열무된장국 ⑤⑥	열무, 생것	15	0	1. 적당한량의 물에 열치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 열무와 무는 적당한 크기로 썰고 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 무, 다진마늘, 된장을 넣고 끓인다. 4. 3에 열무를 넣고 부드러워지면 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
			무, 조선무, 생것	8	0	
			된장_재래	2	0	
			열치, 대열치, 삶아서 말린것	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.5	0	
		(유아)파프리카달걀찜 ①	다시마, 말린것	0.2	0	1. 빨간파프리카, 노란파프리카, 대파는 잘게 썬다. 2. 그릇에 달걀을 풀고 1의 채소, 참기름, 소금, 적당한량의 물(달걀과 동량)을 넣어 섞는다. 3. 찜기에 2의 달걀물을 붓고 약 20분간 찜다.
			달걀, 생것	50	0	
			파_대파_생것	3	0	
			파프리카(착색단고추)_노란색_생것	3	0	
			파프리카(착색단고추)_빨간색_생것	3	0	
		(유아)배추김치 ⑨	참기름	0.5	0	
			소금_천일염	0.1	0	
		(유아)배추김치 ⑨	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아간식)우유식빵 ①②⑤⑥	빵, 우유 식빵	40	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
22[목]	오전간식	(유아)사과	사과, 부사(후지), 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	
		(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	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.5	0	
		(유아)돼지고기수육/간장소스 ⑤⑥⑩	돼지고기_앞다리(앞다리살)_생것	40	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	3	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			된장, 개량	2	0	
			양파_생것	2	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	1	0	
			참기름	1	0	
			월계수_잎_말린것	0.2	0	
		(유아)참나물무침 ⑤⑥	깨소금_가루_볶은것	0.1	0	1. 참나물은 적당한 길이로 썰어 데친 뒤 찬물에 행궤 물기를 제거한다. 2. 대파는 다진다. 3. 참나물, 다진대파, 국간장, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.
			참나물_재배_생것	35	0	
			파_대파_생것	1	0	
			참기름	0.5	0	
			간장_재래	0.2	0	
			소금_천일염_가는소금	0.1	0	
		(유아)배추김치 ⑨	참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
			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
23[금]	오전간식	(유아)키위	키위, 생것	100	0	
		(유아)백미밥	멥쌀, 백미, 생것	55	0	
	점심	(유아)만둣국(달걀X) ⑤⑥⑩⑬⑭⑮	만두, 물만두	40	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 양파는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘, 물만두, 양파를 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, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
		(유아)오징어새송이조림 ⑤⑥⑦	오징어, 생것	40	0	1. 오징어는 손질하여 적당한 크기로 썬다. 2. 새송이버섯은 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 냄비에 다진마늘, 진간장, 후추, 청주, 적당한량의 물을 넣고 끓이다가 오징어와 새송이버섯을 넣고 조린다. 4. 자작하게 조리되면 대파, 올리고당, 참기름, 깨를 넣어 섞는다.
			큰느타리버섯(새송이버섯)_생것	10	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	0	
			올리고당	1	0	
			참기름	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.2	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	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
		(유아)배추김치 ⑨	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아간식)달지않은시리얼	시리얼, 현미	20	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
24[토]	오전간식	(유아)자른샤인머스켓	포도, 샤인머스켓, 생것, 껍질 포함	100	0	Tip. 샤인머스켓은 1/2 또는 1/4 크기로 반드시 작게 잘라서 제공하세요.
	점심	(유아일품)유부우동 ⑤⑥	국수_우동_생것	80	0	1. 적당한량의 물에 무, 대파, 멸치, 건다시마로 육수를 낸다. 2. 유부와 썩갠은 적당한 크기로 찢는다. 3. 우동면은 데친 뒤 찬물에 행군다. 4. 육수에 우동면, 유부, 썩갠을 넣고 한소끔 끓인 뒤 국간장으로 간을 한다. *주의. 영아의 경우 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 숟가락으로 떠 먹을 수 있도록 배식해주세요.
			두부, 유부	8	0	
			무, 조선무, 생것	3	0	
			썩갠_생것	3	0	
			파_대파_생것	2	0	
			간장_재래	1.5	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			다시마, 말린것	0.3	0	
		(유아)백미밥½	멥쌀_백미_생것	25	0	1. 닭고기는 손질하여 적당한 크기로 썰고 소금, 후추로 밑간한다. 2. 팬에 버터를 녹인 뒤 1의 닭고기를 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
		(유아)닭가슴살버터구이 ②⑤	닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	40	0	
			버터	5	0	
			소금	0.2	0	
		(유아)배추김치 ⑨	김치, 배추 김치	20	0	1. 부추는 적당한 길이로 썰고, 양파와 당근은 채 썬다. 2. 그릇에 1의 재료, 밀가루, 소금, 적당한량의 물을 넣고 골고루 섞는다. 3. 팬에 식용유를 두르고 2의 반죽을 적당한량 덜어 노릇하게 굽는다.
	오후간식	(유아간식)부추전 ⑤⑥	부추, 재래종, 생것	20	0	
			밀, 중력밀가루	15	0	
			양파_생것	6	0	
			당근, 뿌리, 생것	3	0	
			식용유	3	0	
			소금	0.2	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
26[월]	오전간식	(유아)단감	감, 단감, 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)쇠고기미역국 ⑤⑥⑫	소고기, 한우(1등급), 양지(양지머리), 생것	10	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 건미역은 충분히 불려서 여러 번 문질러 씻은 뒤 적당한 크기로 찢다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 쇠고기를 달달 볶다가 불린 미역과 국간장을 넣고 볶는다. 4. 3에 육수를 붓고 푹 끓인다.
			간장_재래	2	0	
			참기름	2	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			미역, 말린것	1	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
		(유아)메추리알장조림 ①⑤⑥	메추리알, 생것	50	0	1. 메추리알은 삶은 뒤 찬물에 식혀 껍질을 벗긴다. 2. 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 후추, 청주, 적당한량의 물을 섞어 조림장을 만든다. 3. 냄비에 깠 메추리알과 2의 조림장을 넣어 조리한다. *주의. 메추리알은 1/2 또는 1/4 크기로 반드시 작게 잘라서 제공하세요.
			간장, 개량, 양조	2	0	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.5	0	
			참기름	0.5	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
		(유아)가지토마토볶음 ⑤⑥⑫	가지_생것	20	0	1. 가지와 방울토마토는 적당한 크기로 찢다. 2. 팬에 올리브유를 두르고 다진마늘을 넣고 볶다가 가지를 넣고 볶는다. 3. 가지가 거의 익으면 방울토마토를 넣고 볶는다. 4. 3에 진간장, 올리고당을 넣고 살짝 볶는다. *주의. 방울토마토는 표면이 매끄럽고 둥글둥글하여 영유아가 섭취 시 삼킴이 위험할 수 있으니 반드시 작게 잘라서 제공하고, 가급적 껍질을 제거하여 제공하세요.
			토마토_방울토마토_생것	15	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			올리브유	2	0	
			올리고당	1	0	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.5	0	
		(유아)배추김치 ⑨	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아간식)찜밥	밥_생것	60	0	1. 찜통에 밥을 담아 찜다. *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
27[화]	오전간식	(유아)배	배_신고_생것	100	0	
	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)팽이미소된장국 ⑤⑥	팽이버섯_생것	10	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 팽이버섯은 적당한 길이로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘과 미소된장을 넣고 끓인다. 4. 3에 팽이버섯과 대파를 넣고 한소끔 끓인다.
			된장, 일식(미소)	2	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
		(유아)생선까스/타르타르소스 ①⑤⑥	명태, 동태, 냉동	40	0	1. 동태포에 소금과 후추로 밑간을 한다. 2. 달걀은 그릇에 풀고 동태포에 밀가루, 달걀, 빵가루 순서로 옷을 입혀 식용유에 바삭하게 튀긴다. <타르타르소스> 1. 달걀은 삶은 뒤 흰자와 노른자를 체에 내린다. 2. 오이피클과 당근은 다진다. 3. 마요네즈, 1과 2, 레몬주스, 설탕, 소금, 후추를 섞어 타르타르소스를 만들고 생선까스에 곁들인다. Tip. 타르타르소스는 달걀을 제외하고 간단하게 만들어도 좋아요.
			달걀, 생것	10	0	
			밀, 빵가루	8	0	
			마요네즈, 전란	6	0	
			식용유	5	0	
			당근_뿌리_생것	2	0	
			오이 피클, 초절임	2	0	
			레몬주스	1	0	
			밀, 중력밀가루	1	0	
			소금_천일염	0.2	0	
			설탕_백설탕	0.1	0	
		(유아)숙주당근무침 ⑤⑥	숙주나물_생것	30	0	1. 숙주는 삶아서 찬물에 행귀 물기를 제거하여 적당한 크기로 썬다. 2. 당근은 채 썰어 끓는 물에 데친다. 3. 숙주, 데친 당근, 국간장, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.
			당근_뿌리_생것	5	0	
			참기름	1	0	
			간장_재래	0.5	0	
			소금_천일염_가는소금	0.1	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
		(유아)배추김치 ⑨	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아)통밀식빵	통밀식빵	40	0	*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
28[수]	오전간식	(유아)바나나	바나나, 생것	100	0	
	점심	(유아)돼지고기데리야끼덮밥 ⑤⑥⑩	멥쌀, 백미, 생것	50	0	1. 백미는 충분히 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 돼지고기, 브로콜리, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰고 돼지고기는 소금과 후추로 밑간을 한다. 3. 브로콜리는 데친 뒤 찬물에 행궤 물기를 제거한다. 4. 냄비에 다진마늘, 진간장, 올리고당, 설탕, 무, 대파, 적당량의 물을 넣고 중약불에서 끓여 데리야끼소스를 만든다. 반 이상 졸인 뒤 전분물(전분:물 1:1)로 농도를 조절한다. 5. 팬에 식용유를 두르고 1의 돼지고기와 다진마늘을 넣고 볶다가 브로콜리, 양파, 당근을 넣고 볶는다. 6. 5에 데리야끼소스를 자작하게 넣어 볶는다. 7. 그릇에 밥을 담고 6을 얹어낸다.
			돼지고기, 앞다리(앞다리살), 생것	40	0	
			무_조선무_뿌리_생것	5	0	
			브로콜리, 생것	5	0	
			간장, 개량, 양조	3	0	
			당근, 뿌리, 생것	3	0	
			양파_생것	3	0	
			올리고당	2	0	
			파, 대파, 생것	2	0	
			식용유	1.5	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	0	
			설탕_백설탕	0.5	0	
			전분, 옥수수, 가루	0.2	0	
			소금, 천일염	0.1	0	
		(유아)유붓국 ⑤⑥	두부, 유부	5	0	1. 적당량의 물에 멸치, 건다시마, 무, 양파로 육수를 낸다. 2. 유부는 한 번 데친 뒤 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 데친 유부, 대파를 넣고 한소끔 끓인 뒤 국간장으로 간을 한다.
			무, 조선무, 생것	3	0	
			양파_생것	3	0	
			간장_재래	1	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
		(유아)유자무조림 ⑤⑥	무, 조선무, 생것	35	0	1. 무는 깍둑 썰고, 대파는 송송 썬다. 2. 냄비에 무를 넣고 다진마늘, 진간장, 유자청, 건다시마, 적당량의 물을 넣어 조린다. 3. 다시마를 건져내고 대파를 넣어 잠시 더 조린다.
			유자청	3	0	
			파_대파_생것	2	0	
			간장, 개량, 양조	1.5	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
		(유아)배추김치 ⑨	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아)애호박비빔쌀국수 ⑤⑥⑩	멥쌀 가공(면류), 쌀국수, 건면	30	0	1. 애호박과 쇠고기는 채 썰고, 쇠고기는 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 후추, 청주를 넣고 재운다. 2. 끓는 물에 쌀국수면을 삶은 후 찬물에 행궤한다. 3. 팬에 1의 쇠고기를 볶다가 애호박을 넣고 볶는다. 4. 2의 쌀국수를 그릇에 담고 3의 쇠고기와 애호박, 진간장, 참기름, 깨를 넣고 골고루 버무린다.
			호박_애호박_생것	15	0	
			소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것	10	0	
			간장, 개량, 양조	3	0	
			참기름	1	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			설탕_백설탕	0.1	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
29[목]	오전간식	(유아간식)사과파프리카스틱	사과, 생것	30	0	1. 오이와 빨간파프리카, 노란파프리카는 얇거나 가늘게 스틱 모양으로 썰어 제공한다.
			파프리카(착색단고추)_노란색_생것	15	0	
			파프리카(착색단고추)_빨간색_생것	15	0	
		(유아)호상발효유 ②	요구르트, 호상, 플레인	90	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)근대국 ⑤⑥	근대_생것	20	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 근대는 적당한 크기로 찢고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘, 된장을 넣어 끓인다. 4. 육수가 끓으면 근대와 대파를 넣고 한소끔 끓인다.
			된장, 개량	2	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			마늘, 간마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
		(유아)간장닭갈비(양,양,당,깻) ⑤⑥⑧	닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	40	0	1. 닭고기, 양배추, 양파, 당근, 깻잎은 적당한 크기로 썬다. 2. 다진마늘, 진간장, 참기름, 올리고당, 설탕, 후추, 청주, 적당한량의 물을 섞어 양념장을 만들고 닭고기를 재운다. 3. 팬에 식용유를 두르고 양배추와 당근을 볶다가 2의 닭고기와 양파를 넣고 볶는다. 4. 재료가 거의 익으면 깻잎을 넣어 살짝 볶는다.
			양배추_생것	6	0	
			양파_생것	6	0	
			당근_뿌리_생것	3	0	
			간장, 개량, 양조	1.5	0	
			마늘, 간마늘, 생것	1	0	
			올리고당	1	0	
			참기름	1	0	
			식용유	1	0	
			들깻잎, 생것	0.5	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
		(유아)게살채소볶음 ①⑤⑥⑧	게맛살	30	0	1. 게살은 찢고, 양파와 당근은 적당한 크기로 썬다. 2. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 당근과 양파를 볶는다. 3. 2에 게살, 진간장, 올리고당을 넣고 살짝 볶는다.
			양파_생것	5	0	
			당근, 뿌리, 생것	3	0	
			간장, 개량, 양조	1	0	
			식용유	1	0	
			마늘, 간마늘, 생것	0.5	0	
		(유아)배추김치 ⑨	올리고당	0.5	0	
			김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아간식)찐감자	감자_수미_생것	80	0	1. 감자를 채반에 찐 후 적당한 크기로 썬다.
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	*주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.

30[금]

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
30[금]	오전간식	(유아)굴	굴_온주밀감_생것	100	0	
		(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	55	0	
	점심	(유아)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, 조선무, 생것	8	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			마늘, 김마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
			소금_천일염	0.2	0	
		(유아)쇠고기배추찜 ⑤⑥⑬	소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것	40	0	1. 쇠고기는 사브사브용으로 준비하여 다진마늘, 진간장, 참기름, 청주, 후추로 밑간을 한다. 2. 알배추는 적당한 크기로 썰고, 양파와 대파는 짧게 채 썬다. 3. 냄비에 알배추를 깔고 1의 쇠고기, 양파, 대파를 얹는다. 그 위에 다시 알배추, 1의 쇠고기, 양파, 대파를 얹고 소량의 물을 넣은 뒤 중약불에서 찜다. Tip. 찜 때 수분이 부족할 경우 소량의 물을 추가해주세요.
			배추_노랑봄배추(노지)_생것	20	0	
			양파_생것	6	0	
			파_대파_생것	2	0	
			간장, 개량, 양조	1.5	0	
			마늘, 김마늘, 생것	1	0	
			참기름	1	0	
		(유아)오이나물	오이, 다다기, 생것	35	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	1.5	0	
			마늘, 김마늘, 생것	0.5	0	
			소금_천일염	0.2	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.2	0	
		(유아)깍두기 ⑨	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, 울리고당, 깨를 넣어 볶는다. 3. 밥에 2를 넣고 골고루 버무린 뒤 적당한 크기로 주먹밥을 만든다.
			멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	5	0	
			울리고당	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
31[토]	오전간식	(유아간식)삶은달걀 ①	달걀, 생것	50	0	1. 달걀은 12-15분간 삶은 뒤 찬물에 식혀 껍질을 벗긴다. *주의. 삶은달걀은 반드시 4-8등분으로 작게 잘라서 음료와 함께 제공하세요.
		(유아)보리차	보리차_추출	1	0	
	점심	(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	55	0	
		(유아)청경채된장국 ⑤⑥	청경채_생것	15	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 청경채와 무는 적당한 크기로 썰고 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 무, 다진마늘, 된장을 넣고 끓인다. 4. 3에 청경채를 넣고 부드러워지면 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
			무_조선크_뿌리_생것	8	0	
			된장_재래	2	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			마늘, 김마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
			돼지고기_앞다리_생것	40	0	1. 돼지고기는 불고깃감으로 준비한다. 2. 양파, 당근, 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 다진마늘, 진간장, 매실청, 참기름, 설탕, 청주, 후추를 섞어 양념장을 만들고 돼지고기를 넣어 재운다. 4. 팬에 3의 돼지고기를 넣고 볶는다. 5. 4에 당근, 양파, 대파 순서로 넣어 볶는다.
		(유아)매실청돼지불고기(양,당) ⑤⑥⑩	양파_생것	8	0	
			당근_뿌리_생것	5	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			파_대파_생것	2	0	
			마늘, 김마늘, 생것	1	0	
			매실청	1	0	
			참기름	1	0	
			설탕_백설탕	0.1	0	
		(유아)연근조림 ⑤⑥	연근_생것	35	0	1. 연근은 적당한 크기로 썬다. 2. 냄비에 연근, 다진마늘, 식용유, 진간장, 설탕, 적당한량의 물을 넣고 조리다. 3. 국물이 자작해지면 참기름과 올리고당을 넣고 잠시 더 조리 뒤 깨를 뿌린다. Tip. 연근은 껍질을 벗긴 뒤 물에 담가 갈변을 막아요. Tip. 1-2세의 경우 조리는 시간을 늘려 무르게 제공해 주세요.
			간장, 개량, 양조	2	0	
			올리고당	1	0	
			참기름	1	0	
			마늘, 김마늘, 생것	0.5	0	
			식용유	0.5	0	
			설탕_백설탕	0.3	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
		(유아)배추김치 ⑨	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아간식)깨소스두부샐러드 ①⑤⑥	두부	30	0	1. 두부는 데쳐서 식힌 후 깍둑 썬다. 2. 빨간파프리카, 노란파프리카는 적당한 크기로 썬다. 3. 믹서기에 참깨, 마요네즈, 진간장, 참기름, 올리고당, 식초, 소량의 물을 넣고 곱게 갈아 소스를 만든다. 4. 그릇에 1의 두부와 2의 채소를 넣고, 3의 소스를 넣어 버무린다.
			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	