

[2026년10월 시간연장형]

10월 조리법

3-5세 시간연장형 식단



급식인원(명)	
3-5세	교사

* 3-5세 식수를 입력하면 제공량(g)이 자동 계산됩니다. (폐기량 미포함)

* 조리법에 표시된 식품 알레르기 유발물질 번호는 식생활안전관리원에서 제공하는 식재료 데이터베이스를 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.

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
01[목]	저녁	시금치쇠고기주먹밥 ⑤⑥⑩	맵쌀_백미_생것	50	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 시금치는 끓는 물에 소금을 넣고 데친 뒤 찬물에 행구 물기를 제거한다. 3. 시금치를 잘게 썰어 소금과 참기름을 넣고 무친다. 4. 팬에 식용유를 두르고 쇠고기, 다진마늘, 소금을 넣고 볶는다. 5. 밥에 시금치, 쇠고기, 진간장, 참기름을 넣고 버무린 뒤 적당한 크기로 주먹밥을 만든다.
			소고기, 한우(1++등급), 우둔(우둔살), 생것	15	0	
			시금치, 생것	10	0	
			간장, 개량, 양조	3	0	
			식용유	2	0	
			참기름	1	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			소금	0.2	0	
		무챗국 ⑤⑥	무, 조선무, 생것	25	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 무는 짧게 채 썰고, 대파는 송송 쉰다. 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	
02[금]	저녁	오므라이스 ①⑤⑫	다시마, 말린것	0.2	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 달걀은 그릇에 풀고 지단을 부친다. 3. 감자, 당근, 양파는 다진다. 4. 팬에 식용유를 두르고 감자, 당근, 양파를 볶다가 밥을 넣어 볶는다. 5. 4에 소금, 케첩을 넣고 볶는다. 6. 5에 달걀지단을 얹는다. Tip. 제공인원이 적다면 달걀지단에 볶음밥을 감싸서 제공하면 좋아요.
			소금_천일염	0.1	0	
			맵쌀_백미_생것	40	0	
			달걀, 생것	20	0	
			감자, 대지, 생것	5	0	
			당근_뿌리_생것	5	0	
			양파_생것	5	0	
			식용유	5	0	
		맑은배춧국 ⑤⑥	소금_천일염	0.2	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 배추와 무는 적당한 길이로 썰고 대파는 송송 쉰다. 3. 육수에 배추, 무, 다진마늘을 넣고 끓인다. 4. 배추가 부드러워지면 국간장과 소금으로 간을 한 뒤 대파를 넣고 끓인다.
			토마토_케첩	0.2	0	
			배추_생것	20	0	
			무, 조선무, 생것	8	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	0.2	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
06[화]	저녁	유부초밥 ⑤	멜쌀_백미_생것	40	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 당근, 양파는 다져서 식용유를 두른 팬에 볶아낸다. 3. 식초, 설탕, 소금, 소량의 물을 섞어 단춧물을 만든다. 4. 밥에 2의 채소, 단춧물, 검은깨를 넣어 골고루 섞은 뒤 유부에 넣어 채운다.
			두부, 유부	10	0	
			양파_생것	5	0	
			당근_뿌리_생것	3	0	
			설탕_백설탕	1	0	
			식초, 양조	1	0	
			식용유	1	0	
			소금	0.5	0	
		버섯국(느타리,팽이) ⑤⑥	참깨_검정깨_볶은것	0.2	0	1. 적당량의 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.
			느타리버섯_생것	6	0	
			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, 깐마늘, 생것	0.5	0	
07[수]	저녁	감자밥/양념장 ⑤⑥	다시마, 말린것	0.2	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.
			멜쌀_백미_생것	40	0	
			감자, 대지, 생것	15	0	
			간장, 개량, 양조	3	0	
			참기름	3	0	
			파_대파_생것	1.5	0	
			참깨, 흰색, 볶은것	0.1	0	
		김치순두부국 ⑤⑥	김치, 배추 김치	20	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 배추김치와 양파는 적당한 크기로 잘라주고, 대파는 송송 썬다. 3. 1의 육수에 배추김치와 양파를 넣어 끓이다가, 반 정도 끓으면 순두부를 넣어준다. 4. 거의 다 끓으면 다진마늘과 대파를 넣어 한소끔 끓여준다. Tip. 1-2세는 배추김치를 씻은 뒤 잘게 썰어 조리하세요.
			두부, 순두부	20	0	
			양파_생것	5	0	
			파_대파_생것	3	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			다시마, 말린것	0.5	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			국수_소면_말린것	50	0	
08[목]	저녁	잔치국수 ⑤⑥⑨	당근_뿌리_생것	5	0	1. 적당량의 물에 멸치, 건다시마, 건새우로 육수를 낸다. 2. 소면은 삶아서 찬물에 여러 번 행군 뒤 체에 발친다. 3. 당근, 양파, 애호박은 채 썰고, 대파는 다진다. 4. 팬에 식용유를 두르고 당근, 양파, 애호박에 소금을 뿌려 각각 볶아낸다. 5. 다진대파, 국간장, 참기름, 깨를 섞어 양념장을 만든다. 6. 그릇에 소면을 담고 1의 육수를 부은 뒤 4의 당근, 양파, 애호박과 김가루 고명을 올린다. 7. 5의 양념장과 곁들여 낸다.
			양파_생것	5	0	
			호박_애호박_생것	5	0	
			간장_재래	2	0	
			파_대파_생것	2	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			식용유	1	0	
			김가루	0.5	0	
			참기름	0.5	0	
			새우, 시바새우, 삶아서 말린것	0.3	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
			소금_천일염	0.2	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
12[월]	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. 팬에 식용유를 두르고 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	
		무피클	무, 조선무, 생것	25	0	1. 무는 적당한 크기로 나박썰기 한다. 2. 볼에 식초, 설탕, 물을 동량으로(1:1:1) 담아 섞는다. 3. 1에 2를 부어 절인다. 4. 3에서 무를 건져 흐르는 물에 한번 씻은 후 물기를 짜낸다.
			설탕_백설탕	1	0	
			식초, 사과식초	1	0	
13[화]	저녁	돼지고기짜장밥 ⑤⑥⑩	맵쌀_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_통심_생것	15	0	
			춘장	10	0	
			감자, 대지, 생것	5	0	
			당근_뿌리_생것	5	0	
			양파_생것	5	0	
			마늘, 깰마늘, 생것	1	0	
			식용유	1	0	
			전분, 옥수수, 밀, 가루	0.5	0	
			설탕_백설탕	0.3	0	
			소금_천일염	0.2	0	
		복어콩나물국 ⑤	콩나물_생것	7	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 옥수를 낸다. 2. 복어채는 가시를 제거하고 씻은 뒤 적당한 길이로 썬다. 3. 콩나물은 적당한 길이로 썰고, 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다. 4. 냄비에 참기름을 두르고 복어채와 무를 달달 볶다가 옥수를 붓고 끓인다. 5. 4에 콩나물을 넣고 끓이다가 국물이 우러나면 소금으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다. Tip. 1-2세는 복어채를 믹서기에 갈아서 복어가루로 사용하셔도 됩니다.
			무, 조선무, 생것	5	0	
			명태, 복어, 말린것	3	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	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
14[수]	저녁	쇠고기덮밥 ⑤⑥⑬	멥쌀_백미_생것	40	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 쇠고기와 당근, 양파, 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 쇠고기는 다진마늘, 진간장, 올리고당, 설탕, 참기름, 청주, 후추를 넣어 재운다. 4. 팬에 3의 쇠고기를 볶다가 적당한량의 물을 넣고 자작하게 볶는다. 5. 4에 당근, 양파, 대파를 넣어 볶다가 전분물(전분:물 1:1)을 넣어 농도를 맞춘다. 6. 그릇에 밥을 담고 5를 얹어낸다.
			소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것	20	0	
			당근_뿌리_생것	5	0	
			양파_생것	5	0	
			파_대파_생것	3	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			올리고당	2	0	
			참기름	2	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	0	
			전분, 옥수수, 가루	0.5	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
		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.
			들깨가루	2	0	
			참기름	2	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			미역, 말린것	1	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
15[목]	저녁	닭고기고구마주먹밥 ⑤⑥⑮	멥쌀, 백미, 생것	40	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 닭고기는 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 청주, 후추로 밑간한 뒤 팬에 볶아낸다. 3. 고구마는 다져서 식용유를 약간 두른 팬에 볶아낸다. 4. 그릇에 밥, 2의 닭고기, 3의 고구마, 진간장, 참기름, 깨를 넣어 버무린 뒤 적당한 크기로 주먹밥을 만든다.
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	20	0	
			고구마, 분질(밥) 고구마, 생것	8	0	
			간장, 개량, 양조	3	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	0	
			참기름	1	0	
			식용유	1	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
		애호박국 ⑤⑥	호박_애호박_생것	15	0	1. 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 애호박, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰고 대파는 어슷하게 썬다. 3. 1에 애호박, 양파, 당근을 넣고 끓인다. 4. 대파, 다진마늘을 넣고 국간장으로 간을 한 후 한소끔 끓여 완성한다.
			양파_생것	10	0	
			당근_뿌리_생것	5	0	
			간장_재래	1.5	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			다시마, 말린것	0.5	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
16[금]	저녁	쇠고기쌀국수 ⑩	뽕쌀 가공(면류), 쌀국수, 건면	50	0	1. 적당량의 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, 깐마늘, 생것	2	0	
			파_대파_생것	2	0	
			멸치젓, 액젓, 얼절임	0.5	0	
			소금_천일염	0.2	0	
		백김치	김치, 백김치	20	0	
			뽕쌀_백미_생것	40	0	
19[월]	저녁	마파두부덮밥 ⑤⑥⑩⑪	두부	32	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 두부는 깍둑 썰고, 돼지고기는 소금과 후추로 밑간을 한다. 3. 청피망, 양파, 대파는 적당한 크기로 썬다. 4. 냄비에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 돼지고기와 양파를 볶는다. 5. 4에 진간장, 굴소스, 설탕을 넣고 볶다가 적당량의 물을 부어 끓인다. 6. 5에 두부, 청피망, 대파, 참기름을 넣어 끓인다. 7. 전분물(전분:물 1:1)을 풀어 농도를 맞춘다. 8. 그릇에 밥을 담고 7을 얹어낸다.
			돼지고기, 목심, 생것	8	0	
			양파_생것	4	0	
			피망, 초록색, 생것	4	0	
			파_대파_생것	1.6	0	
			간장, 개량, 양조	0.8	0	
			굴 소스	0.8	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	0	
			식용유	0.8	0	
			전분, 옥수수, 가루	0.5	0	
			참기름	0.4	0	
			설탕_황설탕	0.2	0	
			소금	0.2	0	
		달걀찐국 ①⑤⑥	달걀, 생것	20	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.
			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	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
20[화]	저녁	쇠고기치즈주먹밥 ②⑤⑥⑬	멥쌀_백미_생것	40	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 쇠고기는 다져서 진간장, 설탕, 참기름, 후추로 밑간한 뒤 팬에 볶아낸다. 3. 당근, 양파는 다져서 식용유를 두른 팬에 볶아낸다. 4. 그릇에 밥, 2의 쇠고기, 3의 채소, 치즈, 진간장, 참기름, 깨를 넣어 버무린 뒤 적당한 크기로 주먹밥을 만든다.
			소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것	20	0	
			당근_뿌리_생것	5	0	
			양파_생것	5	0	
			치즈, 체다	5	0	
			간장, 개량, 양조	3	0	
			참기름	1	0	
			식용유	1	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.2	0	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	0	
		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_대파_생것	1	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
			멥쌀_백미_생것	40	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 당근과 단무지는 가는 스틱으로 썬다. 3. 달걀은 지단을 만들어 채 썬다. 4. 팬에 식용유를 약간 두르고 당근을 볶아낸다. 5. 시금치는 데쳐서 행군 뒤 물기를 제거한 후 소금과 참기름을 넣고 무친다. 6. 밥에 소금, 참기름, 깨를 넣어 버무린다. 7. 김밥김에 밥을 깔고 달걀, 당근, 단무지, 시금치를 넣고 만 뒤 적당한 크기로 썬다.
21[수]	저녁	꼬마김밥 ①⑤⑬	단무지, 염절임	20	0	
			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	
		우동국물 ⑤⑥	무, 조선무, 생것	5	0	1. 적당한량의 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, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			김가루	0.3	0	
			빵, 버터 크로와상	30	0	1. 앙상추는 적당한 크기로 썰고, 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	
22[목]	저녁	크로와상샌드위치 ①②⑤⑥⑬				
		과채주스	과일채소 음료	190	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
23[금]	저녁	닭고기리조또 ②⑤⑬	우유	50	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 닭고기는 작게 깍둑 썰어 소금과 후추로 밑간을 한다. 3. 당근, 양파는 작게 썬다. 4. 팬에 식용유를 약간 두르고 2의 닭고기를 볶아낸다. 5. 팬에 식용유를 두르고 당근, 양파, 소금, 후추를 넣고 볶는다. 6. 5에 밥을 넣고 볶다가 4의 닭고기, 우유, 적당량의 물을 넣고 약불에서 익힌다. 7. 6에 유아치즈를 넣고 섞는다.
			맵쌀_백미_생것	40	0	
			닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	20	0	
			양파_생것	7	0	
			당근_뿌리_생것	5	0	
			치즈, 체다	5	0	
			식용유	1	0	
			소금_천일염	0.5	0	
		오이피클	오이, 다다기, 생것	20	0	1. 오이와 레몬은 적당한 크기로 썬다. 2. 냄비에 적당량의 물, 식초, 설탕, 소금, 월계수잎, 통후추를 넣고 끓여 피클물을 만든다. 3. 용기에 오이를 담고 2의 피클물을 부은 후, 레몬을 위에 올려 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	
26[월]	저녁	채소밥전 ①③⑥	맵쌀_백미_생것	40	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 달걀은 그릇에 풀고, 당근과 양파는 다진다. 3. 팬에 식용유를 두르고 당근과 양파를 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	25	0	
			당근_뿌리_생것	5	0	
			양파_생것	5	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			참기름	1	0	
			식용유	1	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.3	0	
		쇠고기묵국 ⑤⑥⑬	소고기, 한우(1등급), 양지(양지머리), 생것	15	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 쇠고기는 핏물을 제거하고, 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 쇠고기, 무, 다진마늘을 넣고 달달 볶는다. 4. 3에 육수를 붓고 푹 끓인다. 5. 국간장으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
			무, 조선무, 생것	10	0	
			파_대파_생것	2	0	
			간장_재래	1.5	0	
			마늘, 깎마늘, 생것	1	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			참기름	1	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
27[화]	저녁	돼지고기숙주덮밥 ⑤⑥⑩	엿쌀, 백미, 생것	40	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 돼지고기는 채 썰어 다진마늘, 진간장, 설탕, 청주, 후추를 넣고 재운다. 3. 숙주는 깨끗이 씻고, 양파는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 4. 팬에 식용유를 두르고 대파를 볶다가 2의 돼지고기를 볶는다. 5. 돼지고기가 익으면 숙주, 양파를 넣고 볶은 뒤 참기름을 두른다. 6. 그릇에 밥을 담고 5를 얹어낸다.
			돼지고기, 등심, 생것	20	0	
			숙주나물, 생것	10	0	
			양파_생것	5	0	
			파_대파_생것	3	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	0	
			참기름	1	0	
			식용유	1	0	
		가짓국 ⑤⑥	설탕_백설탕	0.2	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 무와 가지는 비슷한 크기로 채 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 냄비에 들기름을 넣고 채 썬 무를 볶다가 가지, 국간장, 다진마늘을 넣고 다시 볶는다. 4. 3의 냄비에 옥수, 대파를 넣고 소금으로 간하여 끓인다.
			가지_생것	30	0	
			무, 조선무, 생것	20	0	
			파_대파_생것	5	0	
			간장_재래	2	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	0	
			다시마, 말린것	1	0	
			들기름	1	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	0	
			소금	0.3	0	
28[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 등성등성 썬다. 3. 올리브유를 두른 팬에 다진마늘, 다진양파를 넣어 볶다가 2의 토마토를 넣어 으깨면서 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 두껍게 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, 깐마늘, 생것	0.5	0	
		우유100 ②	우유	100	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
29[목]	저녁	닭고기채소주먹밥 ⑤⑥⑬	멤쌀_백미_생것	40	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 닭고기는 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 청주, 후추로 밑간한 뒤 팬에 볶아낸다. 3. 당근, 양파, 애호박은 다져서 식용유를 약간 두른 팬에 볶아낸다. 4. 그릇에 밥, 2의 닭고기, 3의 채소, 진간장, 참기름, 깨를 넣어 버무린 뒤 적당한 크기로 주먹밥을 만든다.
			닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	20	0	
			당근_뿌리_생것	5	0	
			양파_생것	5	0	
			호박_애호박_생것	5	0	
			간장, 개량, 양조	3	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	0	
			참기름	1	0	
			식용유	1	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
		미역된장국 ⑤⑥	된장, 개량	4	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 내고 된장을 푼다. 2. 미역은 불려 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 1에 2를 넣고 끓인다.
			미역, 말린것	3	0	
			파_대파_생것	3	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	1	0	
			국수_우동_생것	60	0	
30[금]	저녁	돼지고기볶음우동 ⑤⑥⑩⑬	돼지고기_목심(목심살)_생것	25	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.
			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	