[2026년11월 죽식형]

11월 조리법

3-5세 식단

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

급식인원(명)	
3-5세	교사

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

* 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.

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
02[월]	오전간식	(유아죽)들깨죽 ⑤⑥	멥쌀_백미_생것	20	0	1. 백미는 불린다. 2. 냄비에 들기름을 두르고 백미를 볶는다. 3. 냄비에 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 끓이다가 들깨가루, 국간장, 소금을 넣어 간을 한다.
			들깨_볶은것	6	0	
			들기름	2	0	
			간장_재래	1	0	
			소금	0.1	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)모둠어묵탕 ⑤⑥	어묵, 튀긴것	20	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 모둠어묵과 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 해주세요.
			무, 조선무, 생것	8	0	
			파_대파_생것	2	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			간장_재래	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
		(유아)닭고기가지조림 ⑤⑥⑮	닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	40	0	1. 닭고기는 소금과 후추로 밑간을 하고 가지와 대파는 적당한 크기로 썬다. 2. 그릇에 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 청주, 적당량의 물을 섞어 양념장을 만든다. 3. 팬에 식용유를 두르고 대파를 볶아 향을 낸 뒤 1의 닭고기를 넣고 볶는다. 4. 3에 가지를 넣고 볶다가 2의 양념장을 넣어 조린 후 깨를 넣는다.
			가지_생것	20	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			파_대파_생것	2	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	0	
			참기름	1	0	
			식용유	1	0	
			설탕_백설탕	0.3	0	
			소금_천일염_소금꽃	0.2	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
		(유아)버섯파프리카볶음 ⑤	느타리버섯_생것	25	0	1. 느타리버섯은 적당한 크기로 찢고 주황, 노란 파프리카는 짧게 채 썬다. 2. 끓는 물에 느타리버섯을 데친 뒤 찬물에 헹궈 물기를 뺀다. 3. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 2의 느타리버섯과 소금을 넣고 볶는다. 4. 3에 파프리카를 넣고 참기름을 두른 후 센 불에서 재빨리 볶는다.
			파프리카(착색단고추)_노란색_생것	5	0	
			파프리카(착색단고추)_주황색_생것	5	0	
			참기름	1	0	
			식용유	1	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			소금_천일염	0.2	0	
		(유아)배추김치 ⑨	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아)사과	사과, 부사(후지), 생것	100	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
03[화]	오전간식	(유아죽)미역죽 ⑤⑥	멥쌀_백미_생것	20	0	1. 백미와 건미역은 불린다. 2. 불린 미역은 여러 번 문질러 씻은 뒤 잘게 썬다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 2의 미역을 달달 볶다가 백미를 넣고 볶는다. 4. 3에 적당량의 물을 붓고 푹 끓인 뒤 국간장으로 간을 한다. 5. 쌀알이 퍼지면 깨소금을 넣어 섞는다.
			미역, 말린것	2	0	
			참기름	2	0	
			간장_재래	1.5	0	
			깨소금_ 가루_ 볶은것	0.2	0	
	점심	(유아)흑미밥	멥쌀_백미_생것	53	0	Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.
			멥쌀, 흑미벼, 현미, 생것	2	0	
		(유아)아욱된장국 ⑤⑥	아욱_생것	15	0	1. 적당량의 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)쇠불고기(양,당,파) ⑤⑥⑯	소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것	40	0	1. 쇠고기는 불고깃감으로 준비한다. 2. 양파, 당근, 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 다진마늘, 진간장, 참기름, 올리고당, 설탕, 후추, 청주, 적당량의 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, 깐마늘, 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, 깐마늘, 생것	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	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
04[수]	오전간식	(유아죽)잣죽 ⑲	멥쌀_백미_생것	20	0	1. 백미는 불린 뒤 믹서기에 적당량의 물을 붓고 간다. 2. 잣도 적당량의 물을 붓고 간다. 3. 냄비에 1의 백미를 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 약불에서 끓인다. 4. 쌀알이 반 이상 퍼지면 2의 잣을 붓고 끓인 뒤 소금으로 간을 한다.
			잣, 볶은것	6	0	
			소금_천일염	0.2	0	
	점심	(유아일품)돼지고기애호박덮밥 ⑤⑥⑩	멥쌀_백미_생것	50	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 돼지고기에 다진마늘, 진간장, 설탕, 후추, 청주를 넣고 재운다. 3. 애호박과 양파는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 4. 팬에 식용유를 두르고 대파를 볶다가 2의 돼지고기를 볶는다. 5. 돼지고기가 익으면 양파와 애호박을 넣고 볶은 뒤 참기름을 두른다. 6. 5를 밥 위에 얹어낸다.
			돼지고기_등심_생것	20	0	
			호박_애호박_생것	10	0	
			양파_생것	8	0	
			파_대파_생것	3	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	0	
			참기름	1	0	
			식용유	1	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
		(유아)달걀팟국 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	
		(유아)잔멸치조림 ⑤⑥	멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	7	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.
			간장, 개량, 양조	1	0	
			올리고당	1	0	
			참기름	0.5	0	
			식용유	0.5	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.2	0	
		(유아)배추김치 ⑨	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아)배	배_신고_생것	100	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
05[목]	오전간식	(유아죽)채소죽(애,당,양)	멥쌀_백미_생것	20	0	1. 백미는 불리고, 애호박, 당근, 양파는 다진다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 애호박, 당근, 양파를 달달 볶다가 적당량의 물을 부어 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 3. 쌀알이 퍼지면 소금으로 간을 한다.
			호박_애호박_생것	5	0	
			당근_뿌리_생것	3	0	
			양파_생것	3	0	
			참기름	2	0	
			소금_천일염	0.2	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	
		(유아)조갯살맑은국 ⑱	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, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
			소금_천일염	0.2	0	
		(유아)두부양념조림 ⑤⑥	두부	50	0	1. 두부는 적당한 크기로 썬다. 2. 냄비에 1의 두부, 적당량의 물, 다진마늘, 진간장, 설탕, 후추를 넣고 자작하게 조린다. 3. 두부가 적당히 조려지면 참기름을 넣는다.
			간장, 개량, 양조	2.5	0	
			참기름	1	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
		(유아)열무나물 ⑤⑥	열무, 생것	35	0	1. 열무는 데친 뒤 찬물에 헹궈 물기를 제거하고 잘게 썬다. 2. 대파는 다진다. 3. 1의 열무, 다진대파, 국간장, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.
			참기름	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			간장_재래	0.2	0	
			소금	0.1	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
		(유아)배추김치 ⑨	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아간식)시금치섞음밥 ⑤⑥	멥쌀_백미_생것	25	0	1. 백미는 불려서 밥을 짓는다. 2. 시금치는 끓는 물에 소금을 넣고 데친 뒤 찬물에 헹궈 물기를 제거한다. 3. 시금치를 잘게 썰어 소금과 참기름을 넣고 무친다. 4. 밥에 3의 시금치, 진간장, 참기름, 참깨를 넣고 버무린다.
			시금치_생것	10	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			참기름	2	0	
			소금	0.2	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
06[금]	오전간식	(유아죽)참치죽	멥쌀_백미_생것	20	0	1. 백미는 불리고, 양파와 당근은 다지고, 참치통조림은 기름을 뺀다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 양파, 당근을 넣고 볶는다. 3. 2에 적당량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인 뒤 참치를 넣고 소금으로 간을 한다.
			가다랑어, 유지통조림	10	0	
			당근_뿌리_생것	3	0	
			양파_생것	3	0	
			참기름	2	0	
			소금_천일염	0.2	0	
	점심	(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	55	0	
		(유아)감자양팟국 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	
		(유아)닭고기채소볶음 ⑤⑥⑮	닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	40	0	1. 닭고기, 양배추, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. 2. 닭고기에 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 후추, 청주로 밑간을 한다. 3. 팬에 식용유를 두르고 2를 볶다가 양배추, 양파, 당근을 넣고 달달 볶는다.
			양배추_생것	8	0	
			양파_생것	8	0	
			당근_뿌리_생것	5	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	0	
			참기름	1	0	
			식용유	1	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
		(유아)도토리묵김무침 ⑤⑥	도토리묵	35	0	1. 도토리묵은 적당한 크기로 썰고 대파는 송송 썬다. 2. 김은 구운 후 부숴 김가루로 만든다. 3, 그릇에 대파, 다진마늘, 진간장, 참기름, 깨를 넣고 섞어 양념장을 만든다. 4. 그릇에 도토리묵, 김을 담고 3의 양념장을 넣어 골고루 버무린다.
			간장, 개량, 양조	2	0	
			참기름	2	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			파_대파_생것	0.5	0	
			김, 참김, 구운것	0.3	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.2	0	
		(유아)배추김치 ⑨	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아)자른샤인머스캣	포도, 샤인머스캣, 생것, 껍질 포함	100	0	Tip. 샤인머스캣은 1/2 또는 1/4 크기로 반드시 작게 잘라서 제공하세요.
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
07[토]	오전간식	(유아)크림양파수프 ②⑥	우유	90	0	1. 양파는 잘게 다진다. 2. 팬에 버터를 녹이고 밀가루를 넣은 후 미색이 나도록 달달 볶아 루를 만든다. 3. 2에 양파를 넣고 함께 볶다가 우유를 부어 루가 잘 풀어지도록 중약불에서 끓인다. 4. 소금으로 간을 하고, 휘핑크림을 넣어 한소끔 더 끓인다.
			양파_생것	15	0	
			크림, 경휘핑	10	0	
			버터	2	0	
			밀, 중력밀가루	0.5	0	
			소금, 천일염	0.2	0	
	점심	(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	55	0	
		(유아)시래기된장국 ⑤⑥	무시래기, 잎, 말린것, 삶은것	15	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 삶은시래기는 적당한 길이로 썰어 된장과 버무린다. 3. 무는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 4. 육수에 2의 시래기, 무, 다진마늘을 넣어 끓인다. 5. 대파를 넣고 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)돼지고기양념구이 ⑤⑥⑩	돼지고기_목심(목심살)_생것	40	0	1. 사과는 믹서기에 곱게 간다. 2. 1의 사과, 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 후추, 청주, 적당량의 물을 섞어 양념장을 만든다. 3. 돼지고기를 2의 양념장에 재운다. 4. 팬에 돼지고기를 구운 뒤 적당한 크기로 썬다.
			사과, 부사(후지), 생것	3	0	
			간장, 개량, 양조	1.5	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	0	
			참기름	1	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
		(유아)양배추찜/양념장 ⑤⑥	양배추_생것	35	0	1. 양배추는 적당한 크기로 토막내어 찜통에 찐다. 2. 대파는 다진 뒤 진간장, 참기름, 설탕, 깨, 소량의 물을 섞어 양념장을 만든다. Tip. 1-2세는 양배추를 한 입 크기로 썰어 주세요.
			간장, 개량, 양조	2	0	
			파_대파_생것	1	0	
			참기름	0.5	0	
			설탕_백설탕	0.1	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
		(유아)깍두기 ⑨	김치, 깍두기	20	0	
	오후간식	(유아간식)감말랭이	감말랭이_말린것	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
09[월]	오전간식	(유아죽)무죽	멥쌀_백미_생것	20	0	1. 백미는 불리고 무는 잘게 썬다. 2. 실파는 송송 썬다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 백미와 무를 달달 볶다가 적당량의 물을 넣고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 4. 쌀알이 퍼지면 소금으로 간을 하고 2의 실파를 넣어 한소끔 끓인다.
			무, 조선무, 생것	15	0	
			참기름	2	0	
			파_실파_생것	2	0	
			소금	0.2	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)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)쇠고기오이볶음(오,양,당) ⑤⑥⑯	소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것	40	0	1. 쇠고기는 불고깃감으로 준비하고 오이, 양파, 당근, 대파는 적당한 크기로 썬다. 2. 다진마늘, 진간장, 올리고당, 참기름, 설탕, 후추, 청주, 적당량의 물을 넣어 양념장을 만들고 쇠고기를 재운다. 3. 팬에 2의 쇠고기와 오이를 넣고 볶다가 양파, 당근, 대파를 넣어 볶는다.
			오이_취청_생것	15	0	
			양파_생것	6	0	
			당근_뿌리_생것	3	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			파_대파_생것	2	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	0	
			올리고당	1	0	
			참기름	1	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
		(유아)고구마조림 ⑤⑥	고구마_분질(밤) 고구마_생것	35	0	1. 고구마는 작게 깍둑 썬 뒤 찬물에 5분 정도 담가 전분을 제거한다. 2. 1의 고구마를 체에 밭친 뒤 키친타올로 남은 물기를 닦는다. 3. 팬에 식용유를 두르고 고구마를 볶는다. 4. 3에 진간장, 올리고당, 적당량의 물을 넣고 조린 뒤 참기름과 검은깨를 넣고 섞는다. Tip. 식용유에 볶아 코팅하면 모서리가 잘 부서지지 않아요.
			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)귤	귤_온주밀감_생것	100	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
10[화]	오전간식	(유아죽)깨죽	멥쌀_백미_생것	20	0	1. 백미는 불리고, 당근과 양파는 다진다. 2. 믹서기에 적당량의 물과 깨를 넣고 간다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 당근, 양파를 볶다가 2와 적당량의 물을 넣고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 4. 쌀알이 퍼지면 소금으로 간을 한다.
			참깨_흰깨_볶은것	5	0	
			당근_뿌리_생것	3	0	
			양파_생것	3	0	
			참기름	2	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)버섯맑은국(느,표,무) ⑤⑥	느타리버섯_생것	10	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 느타리버섯, 표고버섯, 무, 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 육수에 2의 채소와 다진마늘을 넣고 국간장, 소금으로 간하여 끓인다.
			무_조선무_뿌리_생것	10	0	
			표고버섯, 참나무재배, 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	0.2	0	
		(유아)돈까스/소스 ①②⑤⑥⑩⑫⑱	돼지고기, 등심, 생것	40	0	1. 돼지고기에 소금과 후추로 밑간을 한다. 2. 달걀을 그릇에 푼다. 3. 돼지고기에 밀가루, 달걀, 빵가루를 입힌 뒤 달군 식용유에 바삭하게 튀긴다.
			달걀, 생것	7	0	
			밀, 빵가루	5	0	
			식용유	5	0	
			밀, 중력밀가루	1	0	
			소금, 천일염	0.2	0	
			토마토 케첩	3	0	1. 사과와 파인애플은 믹서기에 간다. 2. 팬에 버터를 녹인 후 밀가루를 볶다가 갈색이 되면 1의 사과와 파인애플, 케첩, 굴소스, 설탕, 식초, 적당량의 물을 넣어 약불에서 뭉근히 끓인다.
			사과_부사_생것	2	0	
			파인애플_생것	2	0	
			굴 소스	1	0	
			식초, 양조	1	0	
			밀, 중력밀가루	0.5	0	
			버터	0.5	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
		(유아)숙주나물 ⑤⑥	숙주나물_생것	35	0	1. 숙주는 삶아서 찬물에 헹궈 물기를 제거한 뒤 적당한 크기로 썬다. 2. 대파는 다진다. 3. 숙주, 다진대파, 국간장, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.
			파_대파_생것	2	0	
			참기름	1	0	
			간장_재래	0.2	0	
			소금_천일염_가는소금	0.1	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
		(유아)배추김치 ⑨	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아간식)애호박당근찜	당근_뿌리_생것	40	0	1. 애호박, 당근은 한 입 크기로 썬다. 2. 냄비에 적당량의 물과 소금을 넣어 녹인 뒤 애호박과 당근을 넣고 찐다.
			호박_애호박_생것	40	0	
			소금_천일염	0.3	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
11[수]	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)토마토달걀볶음밥 ①⑤⑥⑫	멥쌀_백미_생것	50	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 토마토는 씨를 제거한 후 작게 썰고, 양파와 대파는 다진다. 3. 달걀은 그릇에 푼다. 4. 팬에 식용유를 두르고 달걀을 스크램블한 뒤 덜어 놓는다. 5. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘과 다진대파를 볶다가 토마토, 양파를 넣고 볶는다. 6. 토마토가 부드럽게 익으면 밥, 4의 달걀, 진간장, 참기름, 소금을 넣고 마저 볶는다. Tip. 영유아가 섭취하기에 더 깔끔하고 부드러운 식감을 위해 토마토를 한 번 데쳐 껍질을 제거하여 조리해도 좋아요.
			달걀, 생것	25	0	
			토마토_생것	25	0	
			양파_생것	5	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			식용유	2	0	
			참기름	1.5	0	
			파_대파_생것	1	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			소금_천일염	0.2	0	
		(유아)근댓국 ⑤⑥	근대_생것	20	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 근대는 적당한 크기로 썰고, 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, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
		(유아)쇠고기장조림 ⑤⑥⑯	소고기_한우(1등급)_우둔(우둔살)_생것	40	0	1. 쇠고기는 깍둑 썰어 핏물을 제거하고, 대파는 송송 썬다. 2. 쇠고기, 다진마늘, 진간장, 설탕, 청주, 후추, 적당량의 물을 넣고 조린다. 3. 쇠고기가 부드럽게 익으면 올리고당, 참기름, 대파를 넣고 잠시 더 조린다. Tip. 장조림용 쇠고기를 통째 삶아 찢어서 조림장에 조려도 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	(유아)바나나	바나나, 생것	100	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
12[목]	오전간식	(유아죽)게살죽 ①⑤⑥⑧	멥쌀_백미_생것	20	0	1. 백미는 불리고, 양파와 당근은 다진다. 2. 게맛살은 잘게 찢는다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 양파, 당근을 달달 볶다가 적당량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 4. 쌀알이 퍼지면 게맛살을 넣고 끓인 뒤 소금으로 간을 한다.
			게맛살	10	0	
			당근_뿌리_생것	3	0	
			양파_생것	3	0	
			참기름	3	0	
			소금_천일염	0.2	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	
		(유아)순두부백탕 ⑤	두부, 순두부	35	0	1. 적당량의 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_대파_생것	1	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			소금_천일염	0.5	0	
			참기름	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
		(유아)순살찜닭 ⑤⑥⑮	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 조려지면 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	
		(유아)청경채나물 ⑤⑥	청경채_생것	35	0	1. 청경채는 적당한 크기로 썰어 데친 뒤 찬물에 헹궈 물기를 제거한다. 2. 대파는 다진다. 3. 청경채, 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 ⑨	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아빵)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	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
13[금]	오전간식	(유아죽)치즈죽 ②	멥쌀_백미_생것	20	0	1. 백미는 불리고, 유아치즈는 작게 썬다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 백미를 볶다가 적당량의 물을 부어 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 3. 쌀알이 퍼지면 불을 끄고 유아치즈를 넣어 녹인 뒤 소금으로 간을 한다.
			치즈, 체다	10	0	
			참기름	2	0	
			소금	0.1	0	
	점심	(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	55	0	
		(유아)열무된장국 ⑤⑥	열무, 생것	15	0	1. 적당량의 물에 멸치와 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	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
		(유아)돼지고기양파볶음 ⑤⑥⑩	돼지고기_뒷다리_생것	40	0	1. 돼지고기는 진간장, 후추, 청주로 밑간을 한다. 2. 양파는 적당한 크기로 썬다. 3. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘과 대파를 볶아 향을 낸 뒤 1의 돼지고기를 넣고 볶는다. 4. 3에 양파를 넣고 볶다가 숨이 죽으면 설탕, 참기름, 깨를 넣어 볶는다.
			양파_생것	15	0	
			파_대파_생것	2	0	
			간장, 개량, 양조	1.5	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	0	
			참기름	1	0	
			식용유	1	0	
			설탕_백설탕	0.3	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
		(유아)우엉조림 ⑤⑥	우엉, 생것	35	0	1. 우엉은 짧게 채 썰어 끓는 물에 데친다. 2. 냄비에 식용유를 두르고 우엉을 달달 볶는다. 3. 다진마늘, 진간장, 설탕, 적당량의 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, 깐마늘, 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	(유아)단감	감, 단감, 생것	100	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
14[토]	오전간식	(유아죽)들깨부추죽	멥쌀_백미_생것	20	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 백미는 불리고, 부추는 송송 썰고, 양파와 당근은 다진다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 양파, 당근을 달달 볶다가 육수를 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 4. 소금으로 간을 하고, 부추와 들깨가루를 넣어 한소끔 끓인다.
			부추_재래종_생것	5	0	
			당근_뿌리_생것	3	0	
			양파_생것	3	0	
			참기름	2	0	
			들깨_볶은것	1	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
			소금_천일염_소금꽃	0.2	0	
	점심	(유아일품)잔치국수(애,양,당,김) ⑤⑥⑨	국수_소면_말린것	40	0	1. 적당량의 물에 멸치, 건다시마, 건새우로 육수를 낸다. 2. 소면은 삶아서 찬물에 여러 번 헹군 뒤 체에 밭친다. 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 고명을 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)닭살불고기 ⑤⑥⑮	닭고기, 넓적다리(껍질 제거), 생것	40	0	1. 닭고기, 양파, 대파는 적당한 크기로 썬다. 2. 다진마늘, 진간장, 참기름, 올리고당, 후추, 청주, 적당량의 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)배추김치 ⑨	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아)파인애플	파인애플_생것	100	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
16[월]	오전간식	(유아죽)두부죽 ⑤	멥쌀_백미_생것	20	0	1. 백미는 불리고, 양파와 당근은 다진다. 2. 두부는 으깬 뒤 소금으로 살짝 버무린다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 양파, 당근을 볶다가 적당량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 4. 쌀알이 퍼지면 2의 두부를 넣고 끓인다.
			두부	15	0	
			당근_뿌리_생것	3	0	
			양파_생것	3	0	
			참기름	2	0	
			소금_천일염	0.2	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)맑은육개장 ⑤⑥⑯	소고기, 한우(1등급), 양지(양지머리), 생것	15	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 쇠고기는 핏물을 제거하고 국간장과 후추, 청주로 밑간을 한다. 3. 무는 나박 썰고, 삶은고사리와 숙주는 적당한 길이로 썰고, 대파는 송송 썬다. 4. 냄비에 참기름을 두르고 쇠고기, 무, 다진마늘을 달달 볶다가 육수를 붓고 끓인다. 5. 국물이 우러나면 삶은고사리, 숙주, 대파, 국간장을 넣고 끓인다.
			무, 조선무, 생것	10	0	
			고사리, 데친것	8	0	
			숙주나물_생것	5	0	
			파_대파_생것	2	0	
			간장_재래	1	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			참기름	1	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
		(유아)삼치파프리카조림 ⑤⑥	삼치, 생것	40	0	1. 빨강파프리카, 노랑파프리카, 양파는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 2. 팬에 식용유를 두르고 순살 삼치를 굽는다. 3. 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 후추, 청주, 소량의 물을 섞어 양념을 만든다. 4. 냄비에 빨강파프리카, 노랑파프리카, 양파와 구운 삼치를 넣은 뒤 양념을 끼얹어 조린다. 5. 대파를 넣고 한소끔 끓여 완성한다.
			간장, 개량, 양조	5	0	
			양파_생것	5	0	
			파_대파_생것	5	0	
			파프리카(착색단고추)_노란색_생것	5	0	
			파프리카(착색단고추)_빨간색_생것	5	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	0	
			식용유	2	0	
			설탕_백설탕	0.5	0	
		(유아)콩나물무침 ⑤	콩나물_생것	35	0	1. 콩나물은 삶아서 찬물에 헹궈 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 ⑨	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아)배	배_신고_생것	100	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
17[화]	오전간식	(유아죽)영양잡곡죽	멥쌀, 흑미벼, 현미, 생것	5	0	1. 백미, 현미, 흑미, 수수는 불린다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 1의 잡곡을 달달 볶다가 적당량의 물을 부어 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 3. 쌀알이 퍼지면 소금으로 간을 한다.
			멥쌀_발아현미_현미_생것	5	0	
			멥쌀_백미_생것	5	0	
			수수_도정_생것	5	0	
			참기름	2	0	
			소금_천일염	0.2	0	
	점심	(유아)흑미밥	멥쌀_백미_생것	53	0	Tip. 1-2세는 백미밥을 제공하거나 잡곡밥 제공 시 잡곡은 백미량의 5% 이내로 섞어서 제공하세요.
			멥쌀, 흑미벼, 현미, 생것	2	0	
		(유아)애호박양팟국 ⑤⑥	호박_애호박_생것	15	0	1. 적당량의 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, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
		(유아)닭살깨소스무침 ①⑤⑥⑮	닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	40	0	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.
			마요네즈, 전란	3	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	0	
			참깨_흰깨_볶은것	2	0	
			간장, 개량, 양조	1	0	
			식초, 양조	1	0	
			소금_천일염	0.5	0	
			참기름	0.5	0	
			설탕_백설탕	0.2	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, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			소금_천일염	0.2	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.2	0	
		(유아)배추김치 ⑨	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아간식)팬케이크 ①②⑥	밀, 팬케이크가루	25	0	1. 팬케이크가루에 우유, 달걀, 적당량의 물을 넣고 섞는다. 2. 팬에 반죽을 적당량 부어 기포가 올라오면 뒤집어 굽는다. *주의. 영유아가 저작 및 삼킴이 어려울 수 있으므로 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공해주세요.
			우유	15	0	
			달걀, 생것	5	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
18[수]	오전간식	(유아죽)부추채소죽	멥쌀_백미_생것	20	0	1. 백미는 불리고, 부추는 송송 썰고, 양파와 당근은 다진다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 양파, 당근을 달달 볶다가 적당량의 물을 부어 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 3. 쌀알이 퍼지면 소금으로 간을 하고, 부추를 넣어 한소끔 끓인다.
			부추_재래종_생것	5	0	
			당근_뿌리_생것	3	0	
			양파_생것	3	0	
			참기름	2	0	
			소금_천일염	0.2	0	
	점심	(유아일품)쇠고기표고버섯밥/양념장 ⑤⑥⑱	멥쌀_백미_생것	50	0	1. 백미는 불린다. 2. 쇠고기는 채 썬 뒤 진간장, 참기름, 후추로 밑간을 한다. 3. 표고버섯은 채 썰고, 대파는 다진다. 4. 백미에 쇠고기, 표고버섯을 얹고 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. 5. 다진대파, 진간장, 참기름, 설탕, 깨소금을 섞어 양념장을 만든다. 6. 쇠고기표고버섯밥에 5의 양념장을 곁들인다.
			소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것	25	0	
			표고버섯_갓_생것	15	0	
			간장, 개량, 양조	3	0	
			파_대파_생것	3	0	
			참기름	2	0	
			깨소금_ 가루_ 볶은것	0.2	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
		(유아)미역국 ⑤⑥	간장_재래	2	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 건미역은 충분히 불려서 여러 번 문질러 씻은 뒤 적당한 크기로 썬다. 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	
		(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	(유아)자른샤인머스캣	포도, 샤인머스캣, 생것, 껍질 포함	100	0	Tip. 샤인머스캣은 1/2 또는 1/4 크기로 반드시 작게 잘라서 제공하세요.
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
19[목]	오전간식	(유아죽)두유호두죽 ⑤⑭	두유, 대두	50	0	1. 백미와 호두는 물에 각각 불리고 호두 껍질은 벗겨낸다. 2. 믹서기에 적당량의 물과 1의 호두를 넣고 간다. 3. 냄비에 1의 불린 백미와 2의 호두, 적당량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. 4. 쌀알이 퍼지면 두유를 조금씩 넣고 저어가며 끓인 뒤 소금으로 간을 한다.
			멥쌀_백미_생것	20	0	
			호두_볶은것	5	0	
			소금_천일염	0.2	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	
		(유아)시금치된장국 ⑤⑥	시금치_생것	15	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 시금치는 적당한 크기로 썰고, 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘, 무, 된장을 넣어 끓이다가 시금치와 대파를 넣고 끓인다.
			무, 조선무, 생것	8	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)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, 적당량의 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)브로콜리무침	브로콜리_생것	35	0	1. 브로콜리는 한 입 크기로 썰어 끓는 물에 소금을 넣고 데친 뒤 헹군다. 2. 브로콜리의 물기를 제거한 뒤 참기름, 소금, 깨를 넣고 무친다.
			참기름	1	0	
			소금_천일염	0.3	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
		(유아)배추김치 ⑨	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(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.
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
20[금]	오전간식	(유아죽)단팥죽	팥_붉은팥_말린것	20	0	1. 냄비에 물과 팥을 넣어 한번 끓이고 물을 버린 뒤, 새 물을 붓고 다시 팥을 끓인다. 2. 백미는 불린다. 3. 삶은 팥은 뜨거울 때 체에 밭쳐 으깨서 팥앙금을 만든다. 4. 팥 삶은 물에 백미를 넣고 끓이다가 쌀알이 퍼지면 3의 팥앙금을 넣고 저어가며 끓인다. 5. 소금과 설탕으로 간을 한다.
			멥쌀_백미_생것	10	0	
			설탕_백설탕	1	0	
			소금	0.3	0	
	점심	(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	55	0	
		(유아)오징어뭇국 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_대파_생것	1	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			멸치젓, 액젓, 염절임	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
		(유아)두부강정 ⑤⑥	두부	45	0	1. 두부는 작게 깍둑 썰어 소금과 후추를 밑간한다. 2. 두부에 튀김가루를 입혀 식용유에 노릇하게 튀긴다. 3. 팬에 다진마늘, 진간장, 올리고당, 설탕, 소량의 물을 넣고 끓여 소스를 만든 후 2의 튀긴 두부를 넣고 골고루 버무린다.
			밀, 튀김가루	3	0	
			식용유	3	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			올리고당	1	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			설탕_백설탕	0.3	0	
			소금_천일염	0.1	0	
		(유아)가지나물	가지_생것	35	0	1. 가지는 적당한 크기로 썰어 채반에 찐다. 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)배추김치 ⑨	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아)사과	사과, 부사(후지), 생것	100	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
21[토]	오전간식	(유아죽)밤찹쌀죽	밤_단택_생것	15	0	1. 백미와 찹쌀은 불려서 적당량의 물을 넣고 믹서기에 간다. 2. 밤은 껍질을 벗겨 물에 삶은 뒤 블렌더로 간다. 3. 냄비에 1과 2, 소금을 넣고 저어가며 끓인다.
			멥쌀_백미_생것	10	0	
			찹쌀, 백미, 생것	10	0	
			소금_천일염	0.2	0	
	점심	(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	55	0	
		(유아)돼지고기배춧국 ⑤⑥⑩	배추_생것	20	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 배추, 양파는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 돼지고기, 다진마늘을 넣고 볶는다. 4. 3에 육수를 붓고 푹 끓인 후 국간장으로 간을 한 뒤 배추와 양파, 대파를 넣고 한소끔 끓인다.
			돼지고기_목심(목심살)_생것	15	0	
			양파_생것	5	0	
			간장_재래	1.5	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	
		(유아)삼색잡채 ⑤⑥	당면_고구마_말린것	15	0	1. 당면은 물에 불려 삶은 뒤 적당한 길이로 썬다. 2. 빨강, 노란 파프리카, 양파, 당근은 채 썰어 식용유를 두른 팬에 볶아낸다. 3. 그릇에 당면, 2의 채소, 진간장, 참기름, 설탕, 깨를 넣어 골고루 버무린다. Tip. 재료를 모두 버무린 뒤 팬에 다시 볶아서 제공하면 더 맛이 좋아요.
			당근_뿌리_생것	3	0	
			양파_생것	3	0	
			파프리카(착색단고추)_노란색_생것	3	0	
			파프리카(착색단고추)_빨간색_생것	3	0	
			간장_재래	2.5	0	
			식용유	1.5	0	
			참기름	1	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
		(유아)참나물무침 ⑤⑥	참나물_재배_생것	35	0	1. 참나물은 적당한 길이로 썰어 데친 뒤 찬물에 헹궈 물기를 제거한다. 2. 대파는 다진다. 3. 참나물, 다진대파, 국간장, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.
			파_대파_생것	1	0	
			참기름	0.5	0	
			간장_재래	0.2	0	
			소금_천일염_가는소금	0.1	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
		(유아)깍두기 ⑨	김치, 깍두기	20	0	
	오후간식	(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)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
23[월]	오전간식	(유아죽)검은깨죽	멥쌀_백미_생것	20	0	1. 백미는 불린 뒤 믹서기에 간다. 2. 믹서기에 적당량의 물과 검은깨를 넣고 곱게 간 뒤 체에 거른다. 3. 냄비에 1과 2의 깻물을 넣고 중약불에서 저어가며 끓인다. 4. 쌀알이 익으면 소금으로 간을 한다.
			참깨_검정깨_볶은것	5	0	
			소금_천일염	0.2	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)쇠고기팟국 ⑤⑥⑯	소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것	20	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 쇠고기는 핏물을 제거하여 후추로 밑간하고, 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.
			파_대파_생것	6	0	
			무, 조선무, 생것	3	0	
			간장_재래	1.5	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			참기름	1	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
		(유아)어묵새송이조림 ⑤⑥	어묵, 튀긴것	35	0	1. 어묵, 새송이버섯, 양파는 적당한 크기로 썬다. 2. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 양파, 새송이버섯, 어묵 순서로 넣고 볶는다. 3. 2에 진간장, 올리고당, 약간의 물을 넣어 조린다. 4. 어묵이 부드럽게 익으면 참기름과 깨를 넣어 잠시 더 조린다.
			큰느타리버섯(새송이버섯)_생것	10	0	
			양파_생것	3	0	
			간장, 개량, 양조	1	0	
			올리고당	1	0	
			참기름	1	0	
			식용유	1	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
		(유아)애호박나물(소금)	호박_애호박_생것	35	0	1. 애호박은 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 2. 냄비에 들기름을 두르고 애호박을 볶다가 다진마늘, 소금, 적당량의 물을 넣고 자작하게 익힌다. 3. 애호박이 부드러워지면 대파를 넣고 잠시 더 익힌 뒤 깨를 뿌린다.
			들기름	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			소금_천일염	0.2	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
		(유아)배추김치 ⑨	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아)바나나	바나나, 생것	100	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
24[화]	오전간식	(유아죽)녹두죽	멥쌀_백미_생것	20	0	1. 백미와 녹두는 불린다. 2. 녹두는 푹 삶아서 체에 밭쳐 으깬다. 3. 냄비에 백미와 적당량의 물을 넣고 쌀알이 퍼질 때까지 끓이다가 2의 녹두를 넣고 끓인다. 4. 설탕과 소금으로 간을 한다.
			녹두_말린것	8	0	
			설탕_백설탕	0.2	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)북엇국	무, 조선무, 생것	10	0	1. 적당량의 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.
			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	
		(유아)간장닭갈비(양,양,당,깻) ⑤⑥⑮	닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	40	0	1. 닭고기, 양배추, 양파, 당근, 깻잎은 적당한 크기로 썬다. 2. 다진마늘, 진간장, 참기름, 올리고당, 설탕, 후추, 청주, 적당량의 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, 깐마늘, 생것	1	0	
			올리고당	1	0	
			참기름	1	0	
			식용유	1	0	
			들깻잎, 생것	0.5	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
		(유아)들기름시금치무침 ⑤⑥	시금치_생것	35	0	1. 시금치는 데쳐서 찬물에 헹군 뒤 물기를 제거한다. 2. 대파는 다진다. 3. 시금치, 다진대파, 국간장, 들기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.
			들기름	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 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	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
25[수]	오전간식	(유아죽)배추죽 ⑤⑥	멥쌀_백미_생것	20	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 백미는 불리고 배추, 양파, 당근은 잘게 썬다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 백미를 달달 볶다가 배추, 양파, 당근을 넣고 볶는다. 4. 3에 육수를 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인 뒤 국간장으로 간을 한다.
			배추_생것	15	0	
			당근_뿌리_생것	3	0	
			양파_생것	3	0	
			참기름	2	0	
			간장_재래	1	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
	점심	(유아일품)돼지고기짜장덮밥(춘장) ⑤⑥⑩	멥쌀_백미_생것	50	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 돼지고기는 작게 깍둑 썬 뒤 소금과 후추로 밑간을 한다. 3. 양배추, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. 4. 팬에 식용유와 춘장을 넣고 볶아낸다. 5. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 돼지고기, 양파, 당근, 양배추 순서로 넣어 볶는다. 6. 5에 4의 볶은 춘장, 설탕, 후추, 청주를 넣고 볶다가 적당량의 물을 붓고 끓인다. 7. 6에 전분물(전분:물 1:1)을 부어 농도를 조절한다. 8. 밥 위에 7의 짜장소스를 얹어낸다.
			돼지고기_등심_생것	25	0	
			양배추_생것	8	0	
			양파_생것	8	0	
			춘장	8	0	
			당근_뿌리_생것	6	0	
			식용유	2	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	0	
			전분, 옥수수, 밀, 가루	0.3	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
			소금_천일염	0.1	0	
		(유아)콩나물국 ⑤	콩나물_생것	10	0	1. 적당량의 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, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
			소금_천일염	0.2	0	
		(유아)연근조림 ⑤⑥	연근_생것	35	0	1. 연근은 적당한 크기로 썬다. 2. 냄비에 연근, 다진마늘, 식용유, 진간장, 설탕, 적당량의 물을 넣고 조린다. 3. 국물이 자작해지면 참기름과 올리고당을 넣고 잠시 더 조린 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, 깐마늘, 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	(유아)단감	감, 단감, 생것	100	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
26[목]	오전간식	(유아죽)누룽지죽	멥쌀_백미_생것	20	0	1. 백미는 불린 뒤 밥을 짓는다. 2. 팬에 1의 밥을 얇게 눌러 누룽지를 만든다. 3. 냄비에 적당량의 물을 붓고 2의 누룽지를 넣어 푹 끓인다.
	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)청경채된장국 ⑤⑥	청경채_생것	15	0	1. 적당량의 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_조선무_뿌리_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)쇠고기피망조림 ⑤⑥	소고기_한우(1++등급)_살코기_생것	35	0	1. 적당량의 물에 건다시마로 육수를 낸다. 2. 쇠고기, 피망, 양파는 작게 깍둑 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 1의 육수, 진간장, 설탕, 청주, 후추를 넣어 조림장을 만든다. 4. 냄비에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 피망과 양파를 넣어 볶는다. 5. 4에 쇠고기를 넣고 볶다가 3의 조림장을 붓고 조린다. 6. 국물이 자작해지면 대파와 올리고당을 넣고 마저 조린다.
			피망_초록색_생것	7	0	
			양파_생것	3	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	0	
			식용유	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			올리고당	0.5	0	
			설탕_백설탕	0.3	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
		(유아)파래김자반 ⑤	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 ⑨	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아간식)멸치쌀국수 ①⑨	멥쌀 가공(면류), 쌀국수, 건면	25	0	1. 적당량의 물에 멸치, 건다시마, 건새우, 무, 대파로 육수를 낸다. 2. 달걀은 황백 분리하여 지단을 부쳐 적당한 길이로 채 썬다. 3. 대파는 송송 썬다. 4. 육수에 쌀국수를 삶은 뒤 멸치액젓과 소금으로 간을 한다. 5. 대파를 넣어 한소끔 끓인 뒤 그릇에 담고 달걀지단을 올린다.
			달걀, 생것	10	0	
			무, 조선무, 생것	3	0	
			파_대파_생것	2	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	0	
			새우, 꽃새우, 삶아서 말린것	1	0	
			멸치, 액젓	0.5	0	
			다시마, 말린것	0.2	0	
			소금_천일염	0.2	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
27[금]	오전간식	(유아죽)가자미살채소죽	멥쌀_백미_생것	20	0	1. 백미는 불리고, 가자미살, 양파, 당근은 다진다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 양파, 당근을 달달 볶다가 적당량의 물을 부어 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 3. 쌀알이 퍼지면 가자미살을 넣고 소금으로 간을 하여 끓인다. Tip. 영유아에게 생선 제공 시 가시를 주의해주세요.
			가자미, 생것	10	0	
			당근_뿌리_생것	5	0	
			양파_생것	5	0	
			참기름	2	0	
			소금_천일염	0.2	0	
	점심	(유아)백미밥	멥쌀_백미_생것	55	0	
		(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)떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑯	소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것	25	0	1. 쇠고기, 돼지고기는 다짐육으로 준비하고 핏물을 제거한다. 2. 대파는 다진다. 3. 쇠고기, 돼지고기, 다진대파, 진간장, 참기름, 전분, 설탕, 후추를 섞어 찰기가 생기도록 골고루 치댄다. 4. 3의 반죽을 얇은 직사각형 모양으로 만든 뒤 식용유를 두른 팬에 굽는다.
			돼지고기_앞다리(앞다리살)_생것	15	0	
			파_대파_생것	3	0	
			간장, 개량, 양조	2	0	
			식용유	2	0	
			참기름	1	0	
			전분, 감자, 가루	0.5	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
		(유아)얼갈이나물 ⑤⑥	얼갈이배추_생것	35	0	1. 얼갈이는 데친 뒤 찬물에 헹궈 물기를 제거하고 잘게 썬다. 2. 대파는 다진다. 3. 얼갈이, 다진대파, 국간장, 참기름, 소금, 깨를 넣어 무친다.
			참기름	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			간장_재래	0.2	0	
			소금	0.1	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	0	
		(유아)깍두기 ⑨	김치, 깍두기	20	0	
	오후간식	(유아)배	배_신고_생것	100	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
28[토]	오전간식	(유아죽)브로콜리죽	멥쌀_백미_생것	20	0	1. 백미는 불리고, 브로콜리는 한 입 크기로 썰고, 양파와 당근은 다진다. 2. 브로콜리는 끓는 물에 소금을 넣고 데쳐서 헹군 뒤 잘게 다진다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 양파, 당근을 넣고 볶다가 적당량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 4. 쌀알이 퍼지면 다진 브로콜리를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			브로콜리_생것	15	0	
			당근_뿌리_생것	3	0	
			양파_생것	3	0	
			참기름	2	0	
			소금_천일염	0.2	0	
	점심	(유아)닭고기크림리조또 ②⑮	우유	50	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 닭고기는 작게 깍둑 썰어 소금과 후추로 밑간을 한다. 3. 양파, 당근은 작게 썬다. 4. 팬에 올리브유를 두르고 2의 닭고기를 볶다가 양파, 당근, 소금, 후추를 넣고 볶는다. 5. 4에 밥을 넣고 볶다가 4의 적당량의 물과 우유를 넣고 약불에서 익힌다. 6. 5에 모짜렐라치즈, 파마산치즈가루를 넣고 골고루 섞는다.
			멥쌀_백미_생것	40	0	
			닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	30	0	
			양파_생것	7	0	
			당근_뿌리_생것	5	0	
			치즈, 모짜렐라	3	0	
			치즈, 파마산	2	0	
			올리브유	1	0	
			소금_천일염	0.5	0	
		(유아)무챗국 ⑤⑥	무, 조선무, 생것	25	0	1. 적당량의 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)새우케첩볶음 ⑤⑨⑫	새우, 대하, 생것	40	0	1. 새우살은 후추와 청주로 밑간을 한다. 2. 양파와 당근은 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 팬에 식용유를 두르고 1의 새우를 볶아낸다. 4. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘과 대파를 볶다가 양파와 당근을 볶는다. 5. 4에 케첩, 식초, 설탕을 넣고 끓이다가 3의 새우를 넣고 볶는다. 6. 5에 전분물(전분:물 1:1)을 넣어 농도를 맞춘 뒤 참기름을 둘러 볶는다. Tip. 새우는 전분과 달걀흰자를 섞은 반죽을 입혀 튀겨서 조리해도 되지만 가급적 볶거나 굽는 조리법을 권장합니다.
			당근_뿌리_생것	5	0	
			양파_생것	5	0	
			토마토 케첩	5	0	
			식용유	2	0	
			식초, 양조	1	0	
			참기름	1	0	
			파_대파_생것	1	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
			설탕_백설탕	0.5	0	
			전분, 옥수수, 가루	0.5	0	
		(유아)배추김치 ⑨	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아간식)단호박샐러드 ①⑤	호박, 단호박, 생것	60	0	1. 단호박은 적당한 크기로 썰어 찜통에 쪄 으깬다. 2. 당근은 다진 뒤 식용유를 두른 팬에 소금과 후추를 넣어 볶는다. 3. 그릇에 1의 단호박, 2의 당근, 마요네즈, 올리고당을 넣고 골고루 버무린다.
			당근, 뿌리, 생것	5	0	
			마요네즈, 전란	5	0	
			올리고당	3	0	
			식용유	0.5	0	
			소금	0.2	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	제공량(g)	조리방법
30[월]	오전간식	(유아죽)감자죽	감자, 대지, 생것	20	0	1. 백미는 불리고, 감자는 듬성듬성 썰어 물에 삶아 으깬다. 2. 양파와 당근은 다진다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 백미, 양파, 당근을 넣고 달달 볶는다. 4. 1의 감자 삶은 물을 3에 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. 5. 쌀알이 퍼지면 으깬 감자를 넣고 소금으로 간을 한다.
			멥쌀_백미_생것	20	0	
			당근_뿌리_생것	3	0	
			양파_생것	3	0	
			참기름	2	0	
			소금_천일염	0.2	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)전복미역국 ⑤⑥⑱	전복, 말전복, 생것	15	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 건미역은 충분히 불려서 여러 번 문질러 씻은 뒤 적당한 크기로 썬다. 3. 전복은 깨끗이 씻은 뒤 불순물을 제거하고 작게 썬다. 4. 냄비에 참기름을 두르고 불린 미역, 전복, 국간장을 넣고 달달 볶는다. 5. 4에 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)채소달걀말이 ①⑤	달걀, 생것	50	0	1. 당근과 대파는 다진다. 2. 그릇에 달걀을 풀고 1의 채소와 소금을 넣어 섞는다. 3. 팬에 식용유를 두르고 2의 달걀물을 부어 돌돌 말아 익힌다.
			당근_뿌리_생것	3	0	
			식용유	3	0	
			파_대파_생것	3	0	
			소금_천일염_가는소금	0.3	0	
		(유아)느타리버섯들깨나물 ⑤⑥	느타리버섯_생것	35	0	1. 느타리버섯은 잘게 찢고 대파는 다진다. 2. 팬에 식용유를 두르고 느타리버섯, 다진대파, 다진마늘, 국간장, 물을 넣고 볶다가 수분이 어느정도 날아가면 참기름, 들깨가루를 넣고 볶는다.
			들깨_볶은것	2	0	
			참기름	2	0	
			식용유	2	0	
			파_대파_생것	1	0	
			간장_재래	0.5	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	0	
		(유아)배추김치 ⑨	김치, 배추 김치	20	0	
	오후간식	(유아)귤	귤_온주밀감_생것	100	0	
		(유아)우유200 ②	우유	200	0	