[2026년11월 시간연장형]

11월 조리법

1-2세 시간연장형 식단

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

급식인원(명)	
1-2세	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)	재료량(g)	조리방법
02[월]	저녁	닭고기리조또 ②⑤⑮	우유	32.5	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 치즈를 넣고 섞는다.
			멥쌀_백미_생것	26	0	
			닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	13	0	
			양파_생것	4.55	0	
			당근_뿌리_생것	3.25	0	
			치즈, 체다	3.25	0	
			식용유	0.65	0	
			소금_천일염	0.33	0	
		무피클	무, 조선무, 생것	16.25	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	0.65	0	
			식초, 사과식초	0.65	0	
03[화]	저녁	쇠고기쌀국수 ⑯	멥쌀 가공(면류), 쌀국수, 건면	32.5	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 헹구고 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	19.5	0	
			양파_생것	3.9	0	
			파_쪽파_생것	1.95	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.3	0	
			파_대파_생것	1.3	0	
			멸치젓, 액젓, 염절임	0.33	0	
			소금_천일염	0.13	0	
		백김치	김치, 백김치	13	0	
04[수]	저녁	돼지고기짜장밥 ⑤⑥⑩	멥쌀_백미_생것	26	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 적당량의 물을 붓고 끓인다. 7. 6에 전분물(전분:물 1:1)을 부어 농도를 조절한다. 8. 그릇에 밥을 담고 7의 짜장소스를 얹어낸다.
			돼지고기_등심_생것	9.75	0	
			춘장	6.5	0	
			감자, 대지, 생것	3.25	0	
			당근_뿌리_생것	3.25	0	
			양파_생것	3.25	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	0	
			식용유	0.65	0	
			전분, 옥수수, 밀, 가루	0.33	0	
			설탕_백설탕	0.2	0	
			소금_천일염	0.13	0	
		미역국 ⑤⑥	간장_재래	1.3	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	1.3	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			미역, 말린것	0.65	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	재료량(g)	조리방법
05[목]	저녁	마파두부덮밥 ⑤⑥⑩⑱	멥쌀_백미_생것	26	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.
			두부	20.8	0	
			돼지고기, 목심, 생것	5.2	0	
			양파_생것	2.6	0	
			피망, 초록색, 생것	2.6	0	
			파_대파_생것	1.04	0	
			간장, 개량, 양조	0.52	0	
			굴 소스	0.52	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.52	0	
			식용유	0.52	0	
			전분, 옥수수, 가루	0.33	0	
			참기름	0.26	0	
			설탕_황설탕	0.13	0	
			소금	0.13	0	
		시금치맑은국 ⑤⑥	시금치_생것	13	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 시금치는 끓는 소금물에 데친 후 먹기 좋은 크기로 썰고 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 삶은 시금치를 넣고 끓이다가 다진마늘, 국간장, 소금을 넣어 간을 한다. 4. 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			파_대파_생것	0.65	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0	
			간장_재래	0.13	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
			소금_천일염	0.13	0	
06[금]	저녁	감자밥/양념장 ⑤⑥	멥쌀_백미_생것	26	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.
			감자, 대지, 생것	9.75	0	
			간장, 개량, 양조	1.95	0	
			참기름	1.95	0	
			파_대파_생것	0.97	0	
			참깨, 흰색, 볶은것	0.07	0	
		닭곰탕 ⑮	닭고기_성계_생것	22.75	0	1. 닭고기는 깨끗이 손질하고, 양파, 대파, 통마늘과 적당량의 물을 넣어 푹 끓인다. 2. 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 끓인 닭고기를 건져내서 살만 발라내고 육수용 채소는 건져낸다. 4. 육수에 무를 넣고 끓이다가 발라낸 닭고기와 대파를 넣고 한소끔 끓인다. 5. 소금과 후추로 간을 한다.
			무, 조선무, 생것	6.5	0	
			양파_생것	3.25	0	
			파_대파_생것	3.25	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.97	0	
			소금	0.13	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	재료량(g)	조리방법
09[월]	저녁	쇠고기치즈주먹밥 ②⑤⑥⑯	멥쌀_백미_생것	26	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	13	0	
			당근_뿌리_생것	3.25	0	
			양파_생것	3.25	0	
			치즈, 체다	3.25	0	
			간장, 개량, 양조	1.95	0	
			참기름	0.65	0	
			식용유	0.65	0	
			설탕_백설탕	0.13	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.13	0	
		숙줏국	숙주나물_생것	13	0	1. 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. 2. 숙주는 적당한 길이로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 1에 2와 다진마늘을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			파_대파_생것	1.95	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0	
			소금	0.33	0	
10[화]	저녁	꼬마김밥 ①⑤⑬	멥쌀_백미_생것	26	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 헹군 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.
			단무지, 염절임	13	0	
			달걀, 생것	13	0	
			당근_뿌리_생것	13	0	
			시금치_생것	13	0	
			참기름	1.95	0	
			김, 김밥용김, 말린것	1.3	0	
			소금_천일염	0.33	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.33	0	
			식용유	0.33	0	
		유부된장국 ⑤⑥	두부, 유부	3.25	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 유부와 무는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 무, 다진마늘, 된장을 넣고 끓인다. 4. 유부와 대파를 넣고 한소끔 끓인다.
			무_조선무_뿌리_생것	3.25	0	
			된장_ 재래	1.3	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			파_대파_생것	0.65	0	
			다시마, 말린것	0.33	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	재료량(g)	조리방법
11[수]	저녁	쇠고기애호박주먹밥 ⑤⑥⑯	멥쌀_백미_생것	26	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 쇠고기는 소금과 후추로 밑간을 한 뒤 식용유를 두른 팬에 볶아낸다. 3. 애호박, 당근, 양파는 다져서 식용유를 두른 팬에 볶아낸다. 4. 그릇에 밥, 2의 쇠고기, 3의 채소, 진간장, 참기름, 깨를 넣어 버무린 뒤 적당한 크기로 주먹밥을 만든다.
			소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것	13	0	
			호박_애호박_생것	9.75	0	
			당근_뿌리_생것	3.25	0	
			양파_생것	3.25	0	
			간장, 개량, 양조	0.65	0	
			참기름	0.65	0	
			식용유	0.65	0	
			소금_천일염	0.13	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.13	0	
		감잣국 ⑤⑥	감자, 대지, 생것	13	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	3.25	0	
			간장_재래	0.65	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			참기름	0.65	0	
			파_대파_생것	0.65	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
			소금_천일염	0.13	0	
12[목]	저녁	닭고기채소볶음밥 ⑤⑥⑮	멥쌀_백미_생것	26	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 닭고기는 적당한 크기로 썰어 소금과 후추로 밑간을 하고 대파는 다진다. 3. 양파, 당근, 청피망은 다진다. 4. 팬에 식용유를 두르고 대파를 볶다가 닭고기를 넣어 볶는다. 5. 4에 양파, 당근, 청피망을 넣고 볶는다. 6. 5에 밥, 진간장, 참기름을 넣어 골고루 볶는다.
			닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	9.75	0	
			당근_뿌리_생것	3.25	0	
			양파_생것	3.25	0	
			파_대파_생것	3.25	0	
			피망, 초록색, 생것	3.25	0	
			식용유	1.95	0	
			간장, 개량, 양조	1.3	0	
			참기름	1.3	0	
			소금_천일염_가는소금	0.13	0	
		온도토리묵국 ⑤⑥	도토리묵	19.5	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 도토리묵은 적당한 크기로 썰고, 끓는 물에 살짝 데친다. 3. 김은 구운 후 부숴 김가루를 만든다. 4. 대파는 잘게 썰어 진간장, 참기름, 깨소금을 넣고 양념장을 만든다. 5. 그릇에 2의 도토리묵을 담고 육수를 부은 후 김가루와 양념장을 올린다.
			파_대파_생것	1.3	0	
			간장, 개량, 양조	0.65	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			참기름	0.33	0	
			김, 참김, 말린것	0.13	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
			깨소금_ 가루_ 볶은것	0.07	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	재료량(g)	조리방법
13[금]	저녁	순두부카레라이스 ⑤⑥	두부, 순두부	32.5	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 당근, 감자, 브로콜리, 양파는 적당한 크기로 썬다. 3. 식용유를 두른 팬에 당근, 감자, 브로콜리, 양파를 넣고 볶다가 적당량의 물을 넣고 끓인다. 4. 채소가 어느 정도 익으면 카레가루를 풀고 순두부를 넣어 끓인다. 5. 밥 위에 4를 올려낸다.
			멥쌀_백미_생것	32.5	0	
			카레, 가루	6.5	0	
			감자_수미_생것	4.55	0	
			당근_뿌리_생것	4.55	0	
			브로콜리_생것	4.55	0	
			양파_생것	4.55	0	
			식용유	1.3	0	
		청경채맑은국 ⑤⑥	청경채_생것	13	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 청경채와 무는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 육수에 다진마늘과 무를 넣고 끓이다가 청경채를 넣는다. 4. 국간장으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
			무, 조선무, 생것	5.2	0	
			간장_재래	0.65	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			파_대파_생것	0.65	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
16[월]	저녁	채소밥전 ①⑤⑥	멥쌀_백미_생것	26	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	16.25	0	
			당근_뿌리_생것	3.25	0	
			양파_생것	3.25	0	
			간장, 개량, 양조	1.3	0	
			참기름	0.65	0	
			식용유	0.65	0	
			참깨_흰깨_볶은것	0.2	0	
		북어콩나물국 ⑤	콩나물_생것	4.55	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 북어채는 가시를 제거하고 씻은 뒤 적당한 길이로 썬다. 3. 콩나물은 적당한 길이로 썰고, 무는 나박 썰고, 대파는 송송 썬다. 4. 냄비에 참기름을 두르고 북어채와 무를 달달 볶다가 육수를 붓고 끓인다. 5. 4에 콩나물을 넣고 끓이다가 국물이 우러나면 소금으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다. Tip. 1-2세는 북어채를 믹서기에 갈아서 북어가루로 사용하셔도 됩니다.
			무, 조선무, 생것	3.25	0	
			명태, 북어, 말린것	1.95	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			참기름	0.65	0	
			파_대파_생것	0.65	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
			소금_천일염	0.13	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	재료량(g)	조리방법
17[화]	저녁	간장닭갈비덮밥 ⑤⑥⑮	멥쌀_백미_생것	26	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 닭고기, 감자, 양배추, 양파, 깻잎, 대파는 적당한 크기로 썬다. 3. 그릇에 2를 넣고 다진마늘, 진간장, 청주, 후추로 버무린다. 4. 팬에 식용유를 두르고 3을 넣어 볶은 후 지은 밥 위에 올려 낸다.
			닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	19.5	0	
			감자, 대지, 생것	6.5	0	
			양배추_생것	6.5	0	
			양파_생것	6.5	0	
			간장, 개량, 양조	2.6	0	
			들깻잎, 생것	1.62	0	
			파_대파_생것	1.62	0	
			식용유	1.3	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0	
		무챗국 ⑤⑥	무, 조선무, 생것	16.25	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	1.3	0	
			간장_재래	0.65	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			참기름	0.65	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
			소금_천일염	0.07	0	
18[수]	저녁	단호박영양밥	멥쌀_백미_생것	16.25	0	1. 백미와 찹쌀은 불린다. 2. 단호박은 손질하여 적당한 크기로 썬다. 3. 표고버섯, 밤, 당근은 적당한 크기로 깍둑썰기 한다. 4. 냄비에 1,2,3을 담고 물을 부어 밥을 짓는다.
			찹쌀, 백미, 생것	13	0	
			호박, 단호박, 생것	6.5	0	
			당근_뿌리_생것	3.25	0	
			밤_생것	3.25	0	
			표고버섯, 참나무재배, 생것	3.25	0	
		돼지고기김치찌개 ⑤⑥⑨⑩	김치, 배추 김치	16.25	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 돼지고기와 양파는 적당한 크기로 썰고, 배추김치는 양념을 덜어낸 뒤 작게 썬다. 3. 냄비에 돼지고기, 다진마늘, 배추김치, 양파를 넣고 볶다가 육수를 부어 푹 끓인 뒤 국간장으로 간을 한다. Tip. 1-2세는 배추김치를 씻은 뒤 잘게 썰어 조리하세요.
			돼지고기_목심(목심살)_생것	9.75	0	
			양파_생것	3.25	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			간장_재래	0.33	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	재료량(g)	조리방법
19[목]	저녁	쇠고기브로콜리주먹밥 ⑤⑥⑯	멥쌀_백미_생것	29.25	0	1. 백미는 불려서 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 쇠고기는 다져서 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕, 후추로 밑간한다. 3. 브로콜리, 당근, 양파는 잘게 다진다. 4. 식용유를 두른 팬에 쇠고기를 볶다가 3의 재료를 넣고 더 볶는다. 5. 밥에 4의 재료와 참기름, 깨소금을 넣고 주먹밥을 만든다.
			소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것	9.75	0	
			브로콜리	7.8	0	
			당근	4.55	0	
			양파_생것	4.55	0	
			간장, 개량, 양조	1.3	0	
			식용유	0.97	0	
			깨소금_ 가루_ 볶은것	0.65	0	
			마늘	0.65	0	
			설탕_백설탕	0.65	0	
			참기름	0.65	0	
		우동국물 ⑤⑥	무, 조선무, 생것	3.25	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마, 무를 넣고 육수를 끓인다. 2. 육수가 완성되면 멸치, 건다시마, 무를 건져내고 국간장, 다진마늘을 넣어 간을 한다. 3. 마지막으로 김가루를 얹어 마무리한다.
			간장_재래	0.65	0	
			다시마, 말린것	0.65	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0	
			김가루	0.2	0	
20[금]	저녁	오므라이스 ①⑤⑫	멥쌀_백미_생것	26	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.
			달걀, 생것	13	0	
			감자, 대지, 생것	3.25	0	
			당근_뿌리_생것	3.25	0	
			양파_생것	3.25	0	
			식용유	3.25	0	
			소금_천일염	0.13	0	
			토마토 케첩	0.13	0	
		가짓국 ⑤⑥	가지_생것	19.5	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 육수, 대파를 넣고 소금으로 간하여 끓인다.
			무, 조선무, 생것	13	0	
			파_대파_생것	3.25	0	
			간장_재래	1.3	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	0	
			다시마, 말린것	0.65	0	
			들기름	0.65	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	0	
			소금	0.2	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	재료량(g)	조리방법
23[월]	저녁	고구마밥/양념장 ⑤⑥	멥쌀_백미_생것	26	0	1. 백미는 불리고, 고구마는 씻은 후 깍둑 썬다. 2. 밥솥에 백미, 고구마 순서로 얹어 밥을 짓는다. 3. 대파는 다져서 진간장, 참기름, 설탕, 깨소금을 섞어 양념장을 만든다. 4. 고구마밥에 3의 양념장을 곁들인다.
			고구마_분질(밤) 고구마_생것	9.75	0	
			파_대파_생것	1.95	0	
			간장, 개량, 양조	1.3	0	
			참기름	0.65	0	
			깨소금_ 가루_ 볶은것	0.33	0	
			설탕_백설탕	0.13	0	
		쇠고기미역국 ⑤⑥⑯	소고기, 한우(1등급), 양지(양지머리), 생것	5.2	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 건미역은 충분히 불려서 여러 번 문질러 씻은 뒤 적당한 크기로 썬다. 3. 쇠고기는 적당한 크기로 썰어 핏물을 제거한 뒤 국간장과 후추로 밑간을 한다. 4. 냄비에 참기름을 두르고 쇠고기를 달달 볶다가 불린 미역과 국간장을 넣고 볶는다. 5. 4에 육수를 붓고 푹 끓인다.
			간장_재래	0.65	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			미역, 말린것	0.65	0	
			참기름	0.65	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
24[화]	저녁	돼지고기볶음국수 ⑤⑥⑩	국수_소면_말린것	32.5	0	1. 소면은 삶은 뒤 찬물에 여러 번 헹구고 체에 밭쳐 물기를 제거한다. 2. 돼지고기는 채 썰어 진간장, 참기름, 후추로 밑간을 한다. 3. 양파, 당근은 짧게 채 썬다. 4. 식용유를 두른 팬에 돼지고기를 볶다가 3의 채소를 넣어 볶은 뒤 소면, 진간장, 참기름, 설탕을 넣어 재빨리 볶는다.
			돼지고기_등심_생것	6.5	0	
			당근_뿌리_생것	3.25	0	
			양파_생것	3.25	0	
			간장, 개량, 양조	1.3	0	
			설탕_백설탕	0.65	0	
			참기름	0.65	0	
			식용유	0.65	0	
		백김치	김치, 백김치	13	0	
25[수]	저녁	쇠고기청경채볶음밥 ⑤⑥⑯	멥쌀_백미_생것	26	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 쇠고기는 소금과 후추로 밑간을 한다. 3. 청경채, 당근, 양파는 작게 썬다. 4. 식용유를 두른 팬에 다진마늘을 볶다가 2의 쇠고기, 청경채, 양파, 당근을 넣어 볶는다. 5. 4에 밥을 넣은 후 볶아낸다.
			소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것	13	0	
			청경채_생것	13	0	
			당근_뿌리_생것	3.25	0	
			양파_생것	3.25	0	
			식용유	1.95	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	0	
			참기름	0.65	0	
			소금_천일염_가는소금	0.13	0	
		들깨뭇국 ⑤⑥	무, 조선무, 생것	19.5	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 무는 짧게 채 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 다진마늘, 무, 소금을 넣어 달달 볶다가 육수를 부어 푹 끓인다. 4. 국간장으로 간을 하고, 들깨가루와 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
			들깨_말린것	0.97	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			참기름	0.65	0	
			파_대파_생것	0.65	0	
			간장_재래	0.33	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	
			소금_천일염	0.13	0	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	재료량(g)	조리방법
26[목]	저녁	두부소보로덮밥 ⑤⑥	멥쌀_백미_생것	32.5	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	19.5	0	
			당근_뿌리_생것	6.5	0	
			파_대파_생것	1.3	0	
			간장, 개량, 양조	0.65	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0	
			설탕_백설탕	0.33	0	
			식용유	0.33	0	
			깨소금_ 가루_ 볶은것	0.13	0	
		김칫국 ⑨	김치, 배추 김치	13	0	1. 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 배추김치는 적당한 크기로 썬다. 3. 대파는 송송 썬다. 4. 1에 2와 3을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			파_대파_생것	1.95	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0	
			소금	0.2	0	
27[금]	저녁	과채주스190	과일채소 음료	123.5	0	1. 끓는 물에 닭고기를 삶은 뒤 한 김 식혀서 짧게 찢는다. 2. 양상추, 오이, 토마토는 세척 소독한다. 3. 양상추는 작게 찢고, 오이와 토마토는 얇게 썬다. 4. 팬에 식빵을 노릇하게 구워낸다. 5. 찢은 닭고기에 마요네즈, 케첩, 머스터드소스를 넣고 버무린다. 6. 식빵 안쪽에 마요네즈를 살짝 바르고 양상추, 5의 닭고기, 토마토, 오이, 양상추, 식빵 순서대로 올린 뒤 적당한 크기로 썬다.
		치킨샌드위치 ①②⑤⑥⑫⑮	빵, 식빵	26	0	
			닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	19.5	0	
			토마토_생것	16.25	0	
			양상추, 생것	13	0	
			오이_취청_생것	6.5	0	
			마요네즈, 전란	3.25	0	
			토마토 케첩	1.95	0	
			머스터드소스	1.3	0	
30[월]	저녁	유부초밥 ⑤	멥쌀_백미_생것	26	0	1. 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 당근, 양파는 다져서 식용유를 두른 팬에 볶아낸다. 3. 식초, 설탕, 소금, 소량의 물을 섞어 단촛물을 만든다. 4. 밥에 2의 채소, 단촛물, 검은깨를 넣어 골고루 섞은 뒤 유부에 넣어 채운다.
			두부, 유부	6.5	0	
			양파_생것	3.25	0	
			당근_뿌리_생것	1.95	0	
			설탕_백설탕	0.65	0	
			식초, 양조	0.65	0	
			식용유	0.65	0	
			소금	0.33	0	
			참깨_검정깨_볶은것	0.13	0	
		달걀팟국 ①⑤⑥	달걀, 생것	13	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	1.95	0	
			간장_재래	0.65	0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0	
			다시마, 말린것	0.13	0	