

생 일 식 단

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	양배추죽	백미	16.3	25.0	① 양배추와 당근은 잘게 다진다. ② 냄비에 불린 쌀과 적당량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. ③ 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 다진 채소를 넣어 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. ④ 참기름을 넣고 소금으로 간을 맞춘다.
		양배추	13.0	20.0	
		당근	3.3	5.0	
		참기름	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
점심	백미밥	백미	35.8	55.0	① 적당량의 물에 다시마와 멸치를 넣어 육수를 낸다. ② 건미역은 불려 적당한 크기로 찢는다. ③ 들기름을 두른 냄비에 미역을 넣고 볶다가 육수를 넣고 끓인다. ④ 미역이 충분히 익었을 때 들깨가루를 넣고 간장으로 간을 맞춘다.
	들깨미역국	미역	3.3	5.0	
		들깨가루	2.0	3.0	
		멸치	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		들기름	0.3	0.5	
		다시마	0.1	0.2	
	돼지갈비찜	돼지고기	29.3	45.0	① 돼지갈비는 찬물에 담귀 핏물을 뺀 후 데쳐 물기를 뺀다. ② 양파, 당근, 감자, 파는 적당한 크기로 찢는다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 돼지갈비, 양파, 당근, 파와 양념을 넣어 골고루 버무린 후 냄비에 담아 찜다.
		감자	6.5	10.0	
		당근	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		파	2.0	3.0	
		간장	1.3	2.0	
		마늘	0.3	0.5	
		설탕	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		후추	0.1	0.1	
	청경채 된장무침	청경채	22.8	35.0	① 청경채는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 찢는다. ② 그릇에 청경채, 파, 마늘을 담고, 된장, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
		된장	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		파	0.3	0.5	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후간식	생일케이크	생일케이크	32.5	50.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

견 학 식 단

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	닭살채소죽	백미	16.3	25.0	① 닭살은 삶은 후 적당한 크기로 찢고 육수는 따로 담아둔다. ② 채소는 적당한 크기로 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀을 볶다가 육수를 부어 끓인다. ④ ③에 다진 마늘과 채소, 닭살을 넣어 끓이고 소금으로 간을 한다.
		닭고기	6.5	10.0	
		당근	3.3	5.0	
		호박	3.3	5.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
점심	소고기 김가루주먹밥	백미	35.8	55.0	① 쌀을 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 소고기는 잘게 다진다. ③ 팬에 식용유를 두르고, 소고기와 간장, 설탕을 넣어 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 소고기, 소금, 참기름, 김가루를 넣고 골고루 섞어 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
		소고기	22.8	35.0	
		간장	0.7	1.0	
		김	0.7	1.0	
		식용유	0.7	1.0	
		참기름	0.3	0.5	
		설탕	0.1	0.2	
		소금	0.1	0.1	
	미소장국	파	3.3	5.0	① 냄비에 물을 붓고 미소된장을 풀고 끓인다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 ②를 넣고 끓인다.
		미소된장	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
	한라봉	한라봉	32.5	50.0	
오후간식	머핀	머핀	32.5	50.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	한라봉	한라봉	32.5	50.0	
오전죽간식	깨죽	백미	16.3	25.0	① 깨는 곱게 간다. ② 냄비에 불린 쌀, 깨와 적당량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. ③ 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. ④ 소금으로 간을 맞춘다.
		참깨	4.6	7.0	
		소금	0.1	0.1	
점심	현미밥	백미	35.8	52.0	현미는 충분히 불려 조리한다.
		현미	-	3.0	
	복엿국	복어	5.2	8.0	① 복어는 불린 후 적당한 크기로 찢는다. ② 냄비에 참기름을 두르고 복어를 볶다가 물을 붓고 다진 마늘과 파를 넣고 끓이고 간장으로 간을 한다.
		파	1.3	2.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
	닭고기장조림	닭고기	29.3	45.0	① 닭살은 후추를 뿌린 후 끓는 물에 대파와 마늘과 함께 삶고, 잘게 찢는다. ② 간장, 설탕, 참기름, 다진 마늘, 적당량의 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 닭살과 대파, 양념을 넣고 조리한다. ④ 깨를 뿌려 낸다.
		파	2.0	3.0	
		간장	1.3	2.0	
		설탕	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.3	0.5	
		후추	0.1	0.2	
	감자채볶음	감자	22.8	35.0	① 감자와 당근, 양파는 적당한 크기로 채 썬다. ② 팬에 식용유를 두르고 감자와 당근을 넣어 볶다가 어느 정도 익으면 양파를 넣고 볶는다. ③ 소금으로 간을 맞추고 깨를 뿌려 낸다. (TIP: 감자는 채 썰어 물에 담아 두면 전분이 빠져 조리 시 쉽게 눌러 붙지 않는다.)
		당근	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		식용유	1.3	2.0	
		참깨	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후일반간식	김가루주먹밥	백미	22.8	35.0	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 지은 밥에 간장, 참기름을 넣어 골고루 섞는다. ③ 김은 구운 후 부숴 김가루로 만든다. ④ ②의 밥을 먹기 좋은 크기로 뭉친 후 ③의 김가루를 묻힌다.
		김	1.3	2.0	
		참기름	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
	우유	우유	100.0	100.0	
오후죽간식	한라봉	한라봉	32.5	50.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	숙주채소죽	백미	16.3	25.0	① 숙주와 채소는 잘게 다진다. ② 냄비에 불린 쌀과 다진 채소, 적당량의 물을 넣고 저어가며 끓인다. ③ 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. ④ 참기름을 넣고 간장으로 간을 맞춘다.
		당근	3.3	5.0	
		숙주나물	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		호박	3.3	5.0	
		간장	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
점심	짜장덮밥	백미	35.8	55.0	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 돼지고기와 채소는 적당한 크기로 찌다. ③ 냄비에 식용유를 두르고 다진 마늘과 돼지고기를 볶다가 채소를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 물을 부어 끓이다가 짜장가루를 넣고, 잘 저어주며 적당한 농도가 될 때까지 끓인다. ⑤ 그릇에 지은 밥을 담고 짜장을 올려 낸다.
		돼지고기	19.5	30.0	
		감자	6.5	10.0	
		당근	6.5	10.0	
		양파	6.5	10.0	
		호박	6.5	10.0	
		짜장가루	3.3	5.0	
		식용유	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
	달걀국	달걀	19.5	30.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 풀고, 당근은 적당한 크기로 다진다. ③ 냄비에 육수를 붓고 끓이다가 ②와 다진 파, 다진 마늘을 넣어 한소끔 끓이고 소금으로 간을 한다.
		당근	3.3	5.0	
		파	2.0	3.0	
		멸치	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		건다시마	0.1	0.2	
		소금	0.1	0.1	
	느타리버섯 볶음	느타리버섯	22.8	35.0	① 느타리버섯은 적당한 크기로 찢고, 양파, 파는 적당한 크기로 찌다. ② 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 볶다가 버섯, 양파, 파, 간장, 참기름, 깨를 넣어 볶는다.
		양파	3.3	5.0	
		식용유	0.7	1.0	
		파	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.1	0.2	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후간식	찜감자	감자	55.3	85.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	딸기	딸기	65.0	100.0	
오전죽간식	영양잡곡죽	현미	6.5	10.0	① 밤과 대추는 삶아서 잘게 다진다. ② 냄비에 불린 잡곡과 적당량의 물을 넣고 끓인다. ③ 끓어오르면 밤과 대추를 넣어 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. ④ 간장으로 간을 맞춘다.
		수수	6.5	10.0	
		백미	3.3	5.0	
		밤	-	5.0	
		대추	2.0	3.0	
		간장	0.3	0.5	
점심	수수밥	백미	35.8	52.0	
		수수	-	3.0	
	안매운육개장	소고기	19.5	30.0	① 적당량의 물에 핏물을 뺀 소고기와 다진 마늘을 넣고 국물을 낸다. ② 숙주, 얼갈이배추와 불린 고사리는 데쳐낸다. ③ 파는 적당한 크기로 썬다. ④ 소고기는 익으면 건져서 적당한 크기로 찢는다. ⑤ 참기름을 두른 냄비에 소고기, 숙주, 얼갈이배추, 고사리, 파를 넣고 볶는다. ⑥ ⑤에 육수를 넣고 간장으로 간을 맞춘다.
		숙주나물	3.3	5.0	
		얼갈이	3.3	5.0	
		고사리	2.0	3.0	
		파	2.0	3.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
	두부양념조림	두부	29.3	45.0	① 두부는 적당한 크기로 썰어 물기를 뺀다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념장을 만든다. ④ 냄비에 두부와 양념장, 적당량의 물을 넣어 조린다.
		간장	2.0	3.0	
		설탕	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
	마늘종 잔멸치볶음	마늘종	19.5	30.0	① 마늘종은 적당한 크기로 썬다. ② 팬에 식용유를 두른 후 마늘종을 볶는다. ③ 마늘종이 어느정도 익으면 멸치를 넣고 볶는다. ④ 간장과 다진 마늘, 올리고당을 넣고 볶는다.
		멸치	5.2	8.0	
		간장	0.7	1.0	
		식용유	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		올리고당	0.3	0.5	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후일반간식	수제닭강정	닭고기	19.5	30.0	① 닭살은 소금, 후춧가루로 밑간하고, 마늘은 다진다. ② 그릇에 튀김가루, 달걀, 물을 넣고 섞어 튀김옷을 만든 후 닭살에 입힌다. ③ 튀김냄비에 식용유를 부어 적당한 온도가 되면 ②를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ④ 팬에 다진 마늘, 간장, 설탕, 물엿, 물을 넣고 끓여 소스를 만든 후 ③에 골고루 버무린다.
		달걀	2.0	3.0	
		튀김가루	2.0	3.0	
		식용유	2.0	3.0	
		간장	1.0	1.5	
		마늘	0.3	0.5	
		물엿	0.3	0.5	
		설탕	0.2	0.3	
		소금	0.1	0.1	
		후추	0.1	0.1	
	우유	우유	100.0	100.0	
오후죽간식	딸기	딸기	65.0	100.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	대구살생선죽	백미	16.3	25.0	① 대구살은 가시를 제거하고 데쳐서 잘게 다지고, 당근도 잘게 다진다. ② 냄비에 불린 쌀과 적당량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. ③ 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 당근과 대구살을 넣어 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. ④ 간장으로 간을 맞춘다.
		대구	13.0	20.0	
		당근	3.3	5.0	
		간장	0.3	0.5	
점심	백미밥	백미	35.8	55.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
	냉이된장국	냉이	22.8	35.0	
		파	2.0	3.0	
		멸치	0.7	1.0	
		된장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		건다시마	0.1	0.2	
	돼지불고기	돼지고기	29.3	45.0	① 돼지고기와 채소는 적당한 크기로 찢다. ② 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣어 골고루 버무린다. ③ 팬에 식용유를 두르고 돼지고기를 넣어 볶다가 채소를 넣고 볶는다.
		양파	6.5	10.0	
		당근	3.3	5.0	
		파	2.0	3.0	
		간장	1.3	2.0	
		식용유	1.3	2.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		설탕	0.1	0.2	
	봄동나물 (만1-2세)	봄동	22.8	-	① 봄동은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 찢다. ② 그릇에 봄동, 다진 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 깨와 참기름으로 마무리한다.
		간장	0.3	-	
		참기름	0.3	-	
		마늘	0.3	-	
		깨	0.1	-	
		소금	0.1	-	
	봄동겉절이 (만3-5세)	봄동	-	35.0	① 봄동은 적당한 크기로 찢다. ② 간장, 다진 마늘, 설탕, 식초, 참기름, 깨, 고춧가루로 양념장을 만든다. ③ 봄동을 양념장에 무친다.
		간장	-	1.0	
		마늘	-	0.5	
		설탕	-	0.5	
		식초	-	0.5	
		참기름	-	0.5	
		참깨	-	0.5	
		고춧가루	-	0.2	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후간식	잼식빵	식빵	26.0	40.0	
		잼	3.3	5.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	배	배	32.5	50.0	
오전죽간식	흑임자죽	백미	16.3	25.0	① 쌀은 불린다. ② 믹서기에 불린 쌀과 흑임자를 넣고 물을 부어 곱게 간다. ③ 냄비에 ②를 붓고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
		검정깨	1.6	2.5	
		소금	0.1	0.1	
점심	쌀국수	쌀국수	35.8	55.0	① 냄비에 물을 붓고 닭고기와 대파, 건다시마를 넣고 육수를 낸다. ② 육수를 낸 닭고기는 건져 적당한 크기로 얇게 찢고, 닭육수는 걸러둔다. ③ 양파는 얇게 채 썰고, 쪽파는 잘게 다진다. ④ 쌀국수는 끓는 물에 익힌 후 건져 찬물에 행군다. ⑤ 닭육수에 채소와 닭고기를 넣고, 한소끔 끓인 뒤 액젓과 간장으로 간 한다. ⑥ 쌀국수에 ⑤를 넣어 낸다. (기호에 따라 레몬즙을 넣는다.)
		닭고기	19.5	30.0	
		숙주나물	9.8	15.0	
		양파	6.5	10.0	
		쪽파	3.3	5.0	
		대파	2.0	3.0	
		건다시마	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		액젓	0.3	0.5	
	작은백미밥	백미	16.3	25.0	
	메추리알튀김	메추리알	19.5	30.0	① 메추리알은 삶고 껍질과 물기를 제거한다. ② 그릇에 튀김가루와 달걀, 소금, 적당량의 물로 튀김 반죽을 만든다. ③ 반죽에 메추리알을 넣고 반죽을 입힌 후 식용유를 두른 팬에 바삭하게 튀겨낸다.
		달걀	6.5	10.0	
		튀김가루	6.5	10.0	
		식용유	1.3	2.0	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후일반간식	찐만두 (양념장)	고기만두	26.0	40.0	① 찜통에 만두를 담아 찐다. ② 간장, 식초로 양념장을 만든다.
		간장	0.7	1.0	
		식초	0.3	0.5	
	액상발효유	액상발효유	80.0	80.0	
오후죽간식	배	배	32.5	50.0	
	액상발효유	액상발효유	80.0	80.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	크림수프	우유	65.0	100.0	① 냄비에 버터를 두른 후 밀가루를 볶는다. ② ①에 우유를 넣고 끓인 후 소금으로 간을 맞춘다.
		밀가루	6.5	10.0	
		버터	1.3	2.0	
		소금	0.1	0.1	
점심	보리밥	백미	35.8	52.0	
		보리	-	3.0	
	미역국	미역	3.3	5.0	① 건미역은 충분히 불려 적당한 크기로 찢는다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①을 넣어 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 간장으로 간을 한다.
		간장	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
	오리고기 부추볶음	오리고기	29.3	45.0	① 오리고기와 부추, 당근은 적당한 크기로 찢는다. ② 오리고기에 다진 마늘, 간장, 참기름을 넣어 버무린다. ③ 팬에 식용유를 두르고 오리고기와 부추, 당근을 넣어 볶는다.
		부추	13.0	20.0	
		당근	3.3	5.0	
		식용유	1.3	2.0	
		간장	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
	콩나물무침	콩나물	22.8	35.0	① 콩나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 데친 콩나물에 다진 대파, 다진 마늘, 소금, 고춧가루, 참깨, 참기름을 넣어 버무려낸다.
		파	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.1	0.2	
		고춧가루	-	0.1	
		소금	0.1	0.1	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후간식	찐고구마	고구마	26.0	40.0	적당한 크기로 잘라 제공한다.
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	바나나	바나나	32.5	50.0	
	둥글레차	둥글레차	65.0	100.0	
오전죽간식	검은콩죽	백미	16.3	25.0	① 쌀은 불리고, 검은콩은 삶은 후 믹서에 간다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①의 불린 쌀을 넣고 볶다가 물을 넣어 끓인다. ③ ②에 같은 검은콩을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
		서리태	6.5	10.0	
		참기름	0.8	1.2	
		소금	0.3	0.5	
점심	울무밥	백미	35.8	52.0	
		울무	-	3.0	
	감자양파국	감자	19.5	30.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 감자와 양파, 파는 적당한 크기로 썬다. ③ ①에 감자를 넣어 끓이다가 양파와 파, 다진 마늘을 넣고 끓인 후 간장으로 간을 한다.
		양파	13.0	20.0	
		파	1.3	2.0	
		멸치	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		건다시마	0.1	0.2	
	가자미살구이	가자미	29.3	45.0	① 가자미는 손질하여 소금으로 밑간하고 밀가루를 골고루 묻힌다. ② 팬에 식용유를 두르고 가자미를 올려 노릇하게 굽는다.
		식용유	1.6	2.5	
		밀가루	1.3	2.0	
		소금	0.1	0.1	
	브로콜리 두부무침	브로콜리	16.3	25.0	① 브로콜리는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 두부는 으갠다. ③ 그릇에 브로콜리와 으갠두부, 깨, 소금을 넣고 버무린다.
		두부	13.0	20.0	
		참깨	0.1	0.2	
		소금	0.1	0.1	
	백김치	백김치	13.0	20.0	
오후일반간식	간장비빔국수	소면	19.5	30.0	① 채소는 적당한 크기로 채썬다. ② 달걀은 풀고, 식용유를 두른 팬에 지단을 부친 후 채썬다. ③ 간장, 설탕, 참기름, 깨로 양념장을 만든다. ④ 국수와 채소는 함께 삶은 후 찬물에 헹궈 물기를 빼둔다. ⑤ 국수와 채소, 지단, 양념장, 김가루를 섞어 비벼낸다.
		달걀	6.5	10.0	
		당근	3.3	5.0	
		양파	2.0	3.0	
		호박	2.0	3.0	
		간장	1.3	2.0	
		설탕	0.7	1.0	
		김	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.3	0.5	
		식용유	0.3	0.5	
	우유	우유	100.0	100.0	
오후죽간식	바나나	바나나	32.5	50.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	타락죽	우유	32.5	50.0	① 양파는 잘게 다지고, 불린 쌀은 믹서기에 곱게 간다. ② 참기름을 두른 냄비에 양파를 넣고 볶다가 쌀과 적당량의 물을 넣고 끓인다. ③ 쌀이 익으면 우유를 넣고 저어가며 끓인다. ④ 소금으로 간을 맞춘다.
		백미	16.3	25.0	
		양파	3.3	5.0	
		참기름	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
점심	달걀 채소볶음밥	백미	35.8	55.0	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 채소는 적당한 크기로 다진다. ③ 그릇에 달걀을 풀어 준비한다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 풀어 놓은 달걀을 넣어 저으며 익히다가 ②의 채소를 넣고 볶는다. ⑤ ④에 지은 밥을 넣고 함께 볶다가 소금, 간장으로 간을 하고 참기름, 후춧가루로 마무리한다.
		달걀	26.0	40.0	
		양파	6.5	10.0	
		호박	6.5	10.0	
		당근	3.3	5.0	
		식용유	1.3	2.0	
		간장	0.7	1.0	
		참기름	0.1	0.2	
		소금	0.1	0.1	
		후추	0.1	0.1	
	들깨무쌈국	무	19.5	30.0	① 적당량의 물에 다시마와 멸치로 육수를 낸다. ② 무는 적당한 크기로 채썬다. ③ 참기름을 두른 냄비에 무를 넣고 볶다가 육수를 부어 끓인다. ④ 들깨가루와 간장, 다진 마늘, 파를 넣고 간을 맞춘다.
		들깨가루	2.0	3.0	
		파	1.3	2.0	
		멸치	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		건다시마	0.1	0.2	
		참기름	0.1	0.2	
	어묵볶음	어묵	19.5	30.0	① 어묵과 채소는 적당한 크기로 썬다. ② 간장, 올리고당, 참기름, 깨, 다진 마늘로 양념장을 만든다. ③ 식용유를 두른 팬에 어묵과 양념장, 채소를 넣고 볶는다.
		당근	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		간장	0.7	1.0	
		식용유	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		올리고당	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.3	0.5	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후간식	단호박샐러드	단호박	26.0	40.0	단호박은 적당한 크기로 썰어 찜통에 찌 후 마요네즈를 넣 어 골고루 버무리며 으깬다.
		마요네즈	3.3	5.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	사과	사과	32.5	50.0	
오전죽간식	닭죽	백미	16.3	25.0	① 닭가슴살은 삶은 후 적당한 크기로 찢고 육수는 따로 담아둔다. ② 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀을 볶다가 육수를 부어 끓인다. ③ ②에 닭가슴살을 넣어 끓이고 소금으로 간을 한다.
		닭고기	13.0	20.0	
		참기름	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
점심	백미밥	백미	35.8	55.0	
	단배추된장국	단배추	22.8	35.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 단배추는 적당한 크기로 찢는다. ③ 육수에 배추와 다진 마늘, 파를 넣고 끓인다.
		파	1.3	2.0	
		멸치	0.7	1.0	
		된장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		건다시마	0.1	0.2	
	돼지고기 채소볶음	돼지고기	29.3	45.0	① 돼지고기와 채소는 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름을 넣어 골고루 버무린다. ③ 팬에 식용유를 두르고 돼지고기를 넣어 볶다가 채소를 넣고 함께 볶는다.
		당근	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		호박	3.3	5.0	
		간장	1.3	2.0	
		식용유	1.3	2.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
	양배추나물	양배추	22.8	35.0	① 양배추는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 양배추, 다진 파, 다진 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
		파	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.1	0.2	
		소금	0.1	0.1	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후일반간식	참치주먹밥	백미	19.5	30.0	① 밥을 고슬고슬하게 짓고, 밥에 참기름과 깨를 넣어 섞는다. ② 참치는 기름기를 제거한다. ③ 참치에 마요네즈, 소금, 설탕, 식초를 넣고 섞는다. ④ 적당한량의 밥에 참치를 넣어 둥글게 만들고, 김가루를 굴려 묻힌다.
		통조림참치	9.8	15.0	
		김	2.0	3.0	
		마요네즈	1.3	2.0	
		설탕	0.3	0.5	
		식초	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
	액상발효유	액상발효유	80.0	80.0	
오후죽간식	사과	사과	32.5	50.0	
	호상발효유	호상발효유	85.0	85.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	두부죽	백미	16.3	25.0	① 두부는 적당한 크기로 찐다. ② 냄비에 불린 쌀과 적당량의 물을 넣고 끓인다. ③ 두부를 넣고 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. ④ 소금으로 간한다.
		두부	9.8	15.0	
		소금	0.1	0.1	
점심	흑미밥	백미	35.8	52.0	
		흑미	-	3.0	
	맑은채소국	호박	13.0	20.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. ② 채소는 적당한 크기로 찐다. ③ 냄비에 육수와 채소를 넣고 끓이고, 간장으로 간한다.
		양파	6.5	10.0	
		당근	3.3	5.0	
		멸치	0.7	1.0	
		감장	0.3	0.5	
		건다시마	0.1	0.2	
		소금	0.1	0.1	
	소고기 피망볶음	소고기	29.3	45.0	① 소고기와 피망은 적당한 크기로 찐다. ② 식용유를 두른 팬에 소고기와 피망을 볶다가 소금으로 간한다.
		피망	13.0	20.0	
		식용유	0.7	1.0	
		소금	0.1	0.1	
	잔멸치 호두조림	잔멸치	5.2	8.0	① 팬에 식용유를 두른 후 멸치를 노릇하게 볶는다. ② 호두를 넣고 볶는다. ③ 간장과 다진 마늘, 물엿을 넣고 조린다.
		호두	-	5.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		올리고당	0.3	0.5	
		식용유	0.3	0.5	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후간식	삶은달걀	달걀	19.5	30.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	키위	키위	32.5	50.0	
오전죽간식	무들깨죽	백미	16.3	25.0	① 무는 적당한 크기로 다진다. ② 냄비에 들기름을 두르고 불린 쌀과 무 넣고 볶다가 적당량의 물을 넣고 끓인다. ③ 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 들깨가루를 넣어 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. ④ 간장으로 간을 한다.
		무	9.8	15.0	
		들깨가루	3.3	5.0	
		간장	0.3	0.5	
		들기름	0.2	0.3	
점심	게살볶음밥	백미	35.8	55.0	① 밥은 고슬고슬하게 짓는다. ② 게살과 채소는 적당한 크기로 찌든다. ③ 식용유를 두른 팬에 채소를 볶다가 게살과 밥을 넣어 볶는다. ④ 참기름과 소금으로 간을 한다.
		게맛살	19.5	30.0	
		당근	6.5	10.0	
		양파	6.5	10.0	
		호박	3.3	5.0	
		파	2.0	3.0	
		식용유	1.3	2.0	
		참기름	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
	달걀국	달걀	19.5	30.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 풀고, 당근은 적당한 크기로 다진다. ③ 냄비에 육수를 붓고 끓이다가 ②와 다진 파, 다진 마늘을 넣어 한소끔 끓이고 소금으로 간을 한다.
		당근	3.3	5.0	
		파	2.0	3.0	
		멸치	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		건다시마	0.1	0.2	
		소금	0.1	0.1	
	팽이버섯전	달걀	13.0	20.0	팽이버섯은 납작하게 잘라 밀가루를 입히고 달걀물을 묻혀 기름을 두른팬에 지져낸다.
		팽이버섯	9.8	15.0	
		밀가루	3.3	5.0	
		식용유	1.3	2.0	
		소금	0.1	0.1	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후일반간식	미니핫도그	핫도그	32.5	50.0	
	우유	우유	100.0	100.0	
오후죽간식	키위	키위	32.5	50.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	콩죽	백미	16.3	25.0	① 쌀과 콩은 충분히 불린다. ② 콩은 삶아서 껍질을 제거하고 다진다. ③ 냄비에 불린쌀과 콩을 넣고 적당량의 콩 불린 물을 부어 센 불에서 저어가며 끓인다. ④ 소금으로 간을 맞춘다.
		대두	6.5	10.0	
		소금	0.1	0.1	
점심	현미밥	백미	35.8	52.0	현미는 충분히 불려 조리한다.
		현미	-	3.0	
	시금치된장국	시금치	22.8	35.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 시금치는 적당한 크기로 찢다. ③ 육수에 시금치와 다진 마늘, 파를 넣고 끓인다.
		파	1.3	2.0	
		멸치	0.7	1.0	
		된장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		건다시마	0.1	0.2	
	돼지고기 간장볶음	돼지고기	29.3	45.0	① 돼지고기와 채소는 적당한 크기로 찢다. ② 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름을 넣어 골고루 버무린다. ③ 팬에 식용유를 두르고 돼지고기를 넣어 볶다가 채소를 넣고 함께 볶는다.
		양배추	6.5	10.0	
		당근	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		식용유	1.3	2.0	
		간장	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
	오이나물 (만1-2세)	오이	22.8	-	① 오이는 적당한 크기로 썰어 데친 후 물기를 빼둔다. ② 데친 오이에 다진 마늘, 참기름, 소금을 넣어 무친 후 깨를 뿌린다.
		깨	0.3	-	
		참기름	0.3	-	
		마늘	0.3	-	
		소금	0.1	-	
	오이무침 (만3-5세)	오이	-	35.0	① 오이는 적당한 크기로 찢다. ② 그릇에 다진 파, 다진 마늘을 담고, 간장, 고춧가루, 참기름을 넣어 양념을 만든다. ③ ②에 양념을 넣어 골고루 버무리고 참깨로 마무리한다.
		간장	-	1.0	
		마늘	-	0.5	
		참기름	-	0.5	
		파	-	0.5	
		고춧가루	-	0.3	
		참깨	-	0.2	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후간식	찐감자	찐감자	55.3	85.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	자른포도	포도	32.5	50.0	목에 걸리지 않도록 세로 방향으로 작게 썰어 제공한다.
오전죽간식	소고기채소죽	백미	16.3	25.0	① 소고기와 채소는 잘게 다진다. ② 참기름을 두른 냄비에 소고기를 볶다가 불린 쌀과 적당한량의 물, 채소를 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. ③ 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. ④ 간장으로 간을 맞춘다.
		소고기	13.0	20.0	
		당근	3.3	5.0	
		호박	3.3	5.0	
		간장	0.7	1.0	
		참기름	0.3	0.5	
점심	백미밥	백미	35.8	55.0	
	닭곰탕	닭고기	19.5	30.0	① 닭은 손질하여 준비한다. ② 냄비에 물을 붓고 닭, 양파, 대추, 파, 마늘을 넣고 끓인다. ③ 닭은 건져 살을 발라낸다. ④ ②의 국물은 기름을 걷어내고, 채소는 걸러 버리고 국물만 남긴다. ⑤ 국물에 소금으로 간을 하고, 닭살과 국물을 함께 낸다.
		대추	0.7	1.0	
		마늘	0.7	1.0	
		양파	0.7	1.0	
		파	0.7	1.0	
		소금	0.1	0.1	
	온연두부 (양념장)	연두부	52.0	80.0	① 간장, 참기름, 참깨, 다진 파를 넣고 섞어 양념을 만든다. ② 따뜻하게 데운 연두부와 양념장을 곁들여 낸다.
		간장	0.7	1.0	
		파	0.7	1.0	
		참기름	0.2	0.3	
		참깨	0.2	0.3	
	배추나물무침	배추	22.8	35.0	① 배추는 끓는 물에 데친 후 적당한 크기로 찢는다. ② 데친 배추에 참기름, 깨, 다진 마늘, 소금을 넣고 버무려낸다.
		참기름	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참깨	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후일반간식	롤빵	롤빵	32.5	50.0	
	우유	우유	100.0	100.0	
오후죽간식	자른포도	포도	32.5	50.0	목에 걸리지 않도록 포도를 적당한 크기로 썰어 준다
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	버섯죽	백미	16.3	25.0	① 버섯과 채소는 잘게 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀을 볶다가 버섯, 채소를 넣고 적당량의 물을 넣어 센 불에서 저어가며 끓인다. ③ 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. ④ 간장으로 간을 맞춘다.
		새송이버섯	6.5	10.0	
		느타리버섯	3.3	5.0	
		당근	3.3	5.0	
		간장	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
점심	나물비빔밥	백미	35.8	55.0	① 밥은 고슬고슬하게 짓는다. ② 채소는 손질하여 적당한 크기로 썬다. ③ 팬에 식용유를 두르고 채소를 볶다가 간장과 참기름으로 간한다. ④ 밥 위에 재료를 올려낸다. (구입 가능한 나물로 대체 가능)
		당근	3.3	5.0	
		도라지	3.3	5.0	
		시금치	3.3	5.0	
		콩나물	3.3	5.0	
		간장	0.7	1.0	
		식용유	0.7	1.0	
		참기름	0.3	0.5	
	쫄국	쫄	22.8	35.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 쫄은 손질하여 씻은 후 물기를 빼고 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 쫄과 파를 넣고 끓인다.
		파	1.3	2.0	
		멸치	0.7	1.0	
		된장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		건다시마	0.1	0.2	
	다진소고기볶음	소고기	19.5	30.0	① 다진 소고기를 준비한다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 소고기를 담고 다진 마늘, 진간장, 참기름, 후추를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 식용유를 두르고 ③을 넣어 볶다가 파를 넣고 볶는다.
		파	3.3	5.0	
		간장	2.0	3.0	
		식용유	1.6	2.5	
		마늘	0.7	1.0	
		참기름	0.7	1.0	
		후추	0.1	0.1	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후간식	어묵탕	어묵	19.5	30.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 어묵과 무, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 육수를 붓고 다진 마늘과 무를 넣어 끓이다가 어묵과 파를 넣어 함께 끓이고 소금, 간장으로 간을 한다.
		무	6.5	10.0	
		파	1.3	2.0	
		멸치	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		건다시마	0.1	0.2	
		소금	0.1	0.1	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	바나나	바나나	32.5	50.0	
	보리차	보리차	65.0	100.0	
오전죽간식	참치죽	백미	16.3	25.0	① 참치는 기름기를 빼둔다. ② 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀과 참치를 넣고 볶은 후 물을 붓고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
		통조림참치	13.0	20.0	
		참기름	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
점심	차조밥	백미	35.8	52.0	
		차조	-	3.0	
	맑은두붓국	두부	22.8	35.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 두부와 무, 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 무와 두부를 넣고 끓이다가 파를 넣고 끓인다. ④ 참기름과 간장으로 간을 맞춘다.
		무	6.5	10.0	
		파	1.3	2.0	
		멸치	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		건다시마	0.1	0.2	
	달걀말이	달걀	32.5	50.0	① 채소는 적당한 크기로 다진다. ② 달걀을 풀고 ①을 섞고 소금으로 간을 한다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②를 볶는다. ④ 달걀이 살짝 익으면 말아서 부친다.
		당근	3.3	5.0	
		호박	3.3	5.0	
		식용유	1.3	2.0	
		파	0.7	1.0	
		소금	0.1	0.1	
	취나물무침	취나물	22.8	35.0	① 취나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 취나물, 다진 파, 다진 마늘을 담고, 간장, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
		파	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후일반간식	채소주먹밥	백미	22.8	35.0	① 밥을 고슬고슬하게 지은 후 소금과 참기름으로 간을 한다. ② 당근은 잘게 다진 후 식용유를 두른 팬에 볶는다. ③ 볶은 당근과 밥을 섞은 후 주먹밥 모양으로 만든다.
		당근	13.0	20.0	
		참기름	0.7	1.0	
		식용유	0.7	1.0	
		소금	0.1	0.1	
	우유	우유	100.0	100.0	
오후죽간식	바나나	바나나	32.5	50.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	달걀죽	달걀	16.3	25.0	① 달걀은 곱게 푼다. ② 냄비에 불린 쌀과 적당량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. ③ 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 달걀을 넣어 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. ④ 참기름을 넣고 소금으로 간을 맞춘다.
		백미	16.3	25.0	
		참기름	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
점심	수수밥	백미	35.8	52.0	
		수수	-	3.0	
	콩나물국	콩나물	22.8	35.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 콩나물과 파, 다진 마늘을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
		멸치	0.7	1.0	
		파	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
	소불고기	소고기	29.3	45.0	① 소고기, 양파, 당근, 느타리버섯은 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 소고기를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣어 골고루 버무려 재워둔다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②를 넣어 볶다가 당근, 양파, 파, 느타리버섯을 넣고 볶는다.
		양파	6.5	10.0	
		느타리버섯	3.3	5.0	
		당근	3.3	5.0	
		파	2.0	3.0	
		간장	0.7	1.0	
		식용유	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		설탕	0.1	0.2	
	무나물볶음	무	16.3	25.0	① 무는 채 썰어 소금에 살짝 절인 후 물에 헹구고 물기를 짠다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 달군 팬에 참기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 무를 넣고 볶은 후 소금, 간장으로 간을 하고, 참깨로 마무리한다.
		참기름	1.0	1.5	
		파	1.0	1.5	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.1	0.2	
		소금	0.1	0.1	
		참깨	0.1	0.1	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후간식	우동	우동	22.8	35.0	① 무와 멸치, 파를 넣고 육수를 내고, 간장으로 간을 맞춘다. ② 우동면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다. ③ 썬것과 어묵, 맛살, 유부는 알맞은 크기로 썬다. ④ 그릇에 우동면과 육수를 담고 썬것과 어묵, 맛살, 유부, 김을 고명으로 올린다.
		게맛살	3.3	5.0	
		유부	3.3	5.0	
		무	3.3	5.0	
		썬것	3.3	5.0	
		어묵	3.3	5.0	
		김	0.7	1.0	
		멸치	0.7	1.0	
		파	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	사과	사과	32.5	50.0	
오전죽간식	찹쌀연근죽	백미	19.5	30.0	① 연근, 당근은 잘게 다진다. ② 냄비에 불린 찹쌀과 적당량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. ③ 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 연근, 당근을 넣고 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. ④ 소금으로 간을 맞춘다.
		연근	6.5	10.0	
		당근	3.3	5.0	
		소금	0.1	0.1	
점심	해물덮밥	백미	35.8	55.0	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 오징어는 적당한 크기로 썰고, 새우는 손질하여 물기를 뺀다. ③ 양파, 당근, 호박, 파는 적당한 크기로 썬다. ④ 그릇에 굴소스, 간장, 참기름, 물을 넣고 섞어 소스를 만든다. ⑤ 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 볶다가 양파, 당근, 호박, 파를 넣어 함께 볶는다. ⑥ ⑤에 소스와 오징어, 새우를 넣어 함께 볶다가 감자녹말과 물을 1:1 비율로 섞어 만든 녹말물로 농도를 맞춘다. ⑦ 팬에 식용유를 두르고 달걀프라이를 한다. ⑧ 그릇에 지은 밥을 담고 ⑥,⑦을 올린다
		새우	13.0	20.0	
		오징어	13.0	20.0	
		달걀	9.8	15.0	
		양파	6.5	10.0	
		당근	3.3	5.0	
		호박	3.3	5.0	
		식용유	1.3	2.0	
		파	1.3	2.0	
		굴소스	0.7	1.0	
		전분가루	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
	다시맛국	무	3.3	5.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려낸 뒤 다시마는 건져 채 썬다. ② 대파, 무는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 무를 넣고 끓이다가 익으면 다시마를 넣는다. ④ 다진 마늘, 참기름, 간장을 넣고 간을 맞춘다.
		건다시마	2.0	3.0	
		파	1.3	2.0	
		멸치	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
	맛살옥수수샐러드	통조림옥수수	19.5	30.0	① 통조림옥수수는 체에 받쳐 물기를 빼고, 채소와 맛살은 잘게 썬다. ② 그릇에 ①을 담고 마요네즈를 넣어 골고루 버무린다. ※ 주의: 옥수수는 만1-2세는 으깬 형태로, 만3-5세는 잘게자른 형태로 제공한다.
		게맛살	9.8	15.0	
		양파	3.3	5.0	
		오이	3.3	5.0	
		파프리카	3.3	5.0	
		마요네즈	1.6	2.5	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후일반간식	치킨너겟(소스)	너겟	29.3	45.0	튀김냄비에 식용유를 부어 적당한 온도가 되면 치킨너겟을 넣어 튀긴다.(소스는 기호에 맞게 사용)
		소스	2.0	3.0	
		식용유	2.0	3.0	
	우유	우유	100.0	100.0	
오후죽간식	사과	사과	32.5	50.0	
	호상발효유	호상발효유	85.0	85.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	채소수프	우유	65.0	100.0	① 채소는 잘게 다진다. ② 냄비에 버터를 두른 후 밀가루를 볶는다. ③ ②에 우유와 채소를 넣고 끓인 후 소금으로 간을 맞춘다.
		밀가루	6.5	10.0	
		양파	6.5	10.0	
		당근	3.3	5.0	
		브로콜리	3.3	5.0	
		버터	1.3	2.0	
		소금	0.1	0.1	
점심	보리밥	백미	35.8	52.0	
		보리	-	3.0	
	유부맑은국	유부	13.0	20.0	① 냄비에 물과 멸치, 다시마를 넣고 끓이다가 물이 끓기 시작하면 다시마를 건져낸다. ② 유부, 간장, 파를 넣고 조금 더 끓인다.
		멸치	0.7	1.0	
		파	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		건다시마	0.1	0.2	
	고등어살 양념조림	고등어	29.3	45.0	① 고등어는 적당한 크기로 찢는다. ② 무는 나박썰기하고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 고등어를 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
		무	6.5	10.0	
		간장	1.3	2.0	
		고춧가루	-	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		설탕	0.3	0.5	
	애호박나물	애호박	22.8	35.0	① 애호박은 부채꼴 모양으로 썰어 소금에 살짝 절인 후 물에 헹구고 물기를 짠다. ② 달군 팬에 참기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 애호박을 넣고 재빨리 볶은 후 간장으로 간을 하고, 참깨로 마무리한다.
		간장	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.1	0.2	
		소금	0.1	0.1	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후간식	찐고구마	찐고구마	26.0	40.0	적당한 크기로 잘라 제공한다.
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	키위	키위	32.5	50.0	
오전죽간식	둘깨죽	백미	16.3	25.0	① 냄비에 불린 쌀과 적당량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. ② 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 들깨가루를 넣어 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. ③ 간장으로 간을 한다.
		들깨가루	3.3	5.0	
		간장	0.3	0.5	
점심	흑미밥	백미	35.8	52.0	
		흑미	-	3.0	
	달래된장국	달래	22.8	35.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 달래와 호박, 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 달래와 호박, 양파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
		양파	2.0	3.0	
		호박	2.0	3.0	
		멸치	0.7	1.0	
		된장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		건다시마	0.1	0.2	
	돼지고기 버섯볶음	돼지고기	29.3	45.0	① 돼지고기와 버섯은 적당한 크기로 채썬다. ② 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름을 넣어 골고루 버무린다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②을 넣어 볶다가 버섯을 넣고 볶는다.
		새송이버섯	6.5	10.0	
		느타리버섯	3.3	5.0	
		당근	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		식용유	1.3	2.0	
		간장	0.7	1.0	
		마늘	0.7	1.0	
		참기름	0.3	0.5	
	연근땅콩조림	연근	22.8	35.0	① 연근은 적당한 크기로 썬 후 식초를 넣은 끓는 물에 데친다. ② 그릇에 간장, 울리고당, 참기름, 깨, 적당량의 물을 넣고 양념을 만든다. ③ 냄비에 연근과 땅콩, 양념을 넣고 조려낸다.
		땅콩	-	5.0	
		간장	0.7	1.0	
		울리고당	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.3	0.5	
		식초	0.1	0.2	
	백김치	백김치	13.0	20.0	
오후일반간식	유부초밥	백미	13.0	20.0	① 밥을 고슬고슬하게 짓는다. ② 유부는 어슷하게 반으로 썰어 끓는 물에 데치고 찬물에 행군 후 물기를 뺀다. ③ 당근, 피망은 잘게 다진 후 식용유를 두른 팬에 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 당근, 피망을 넣은 후 설탕, 식초, 간장, 깨를 넣고 골고루 섞는다. ⑤ 유부에 ④를 채워 넣는다.
		유부	9.8	15.0	
		당근	2.0	3.0	
		피망	2.0	3.0	
		식초	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		설탕	0.3	0.5	
		참깨	0.3	0.5	
		식용유	0.3	0.5	
	액상발효유	액상발효유	80.0	80.0	
오후죽간식	키위	키위	32.5	50.0	
	액상발효유	액상발효유	80.0	80.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	단호박죽	단호박	26.0	40.0	① 단호박 껍질을 벗기고 속을 파낸 후 적당한 크기로 찐다. ② 냄비에 물을 붓고 단호박을 넣어 끓이고 단호박이 어느 정도 익으면 으깨어 가며 끓인다. ③ 그릇에 찹쌀가루와 물을 섞어 만든 찹쌀물을 만들고 ②에 넣어 농도를 맞추고 잘 저어주며 설탕을 넣어 간을 한다.
		찹쌀가루	6.5	10.0	
		설탕	0.7	1.0	
점심	닭살 채소볶음밥	백미	35.8	55.0	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 닭살은 적당한 크기로 찐다. ③ 양파, 당근, 호박, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 간장, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑤ 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 볶다가 닭살, 양파, 당근, 호박, 파를 넣어 함께 볶는다. ⑥ ⑤에 지은 밥을 넣고 섞은 후 양념을 넣어 골고루 볶는다.
		닭고기	19.5	30.0	
		양파	6.5	10.0	
		피망	6.5	10.0	
		호박	6.5	10.0	
		당근	3.3	5.0	
		파	2.0	3.0	
		식용유	1.3	2.0	
		간장	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
	미역국	미역	3.3	5.0	① 건미역은 충분히 불려 적당한 크기로 찐다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①을 넣어 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 간장으로 간을 한다.
		간장	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
	생선가스 (소스)	대구튀김	32.5	50.0	① 튀김냄비에 식용유를 부어 적당한 온도가 되면 생선가스를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ② 튀긴 생선가스에 소스를 곁들인다.
		식용유	1.6	2.5	
		타르타르소스	1.6	2.5	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후간식	모닝빵	모닝빵	26.0	40.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	배	배	32.5	50.0	
오전죽간식	감자죽	백미	16.3	25.0	① 감자는 잘게 다진다. ② 냄비에 불린 쌀과 적당량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. ③ 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 다진 감자를 넣어 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. ④ 참기름을 넣고 소금으로 간을 맞춘다.
		감자	9.8	15.0	
		참기름	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
점심	백미밥	백미	35.8	55.0	
	소고기뭇국	소고기	19.5	30.0	① 소고기, 무, 대파는 적당한 크기로 찌다. ② 냄비에 참기름을 두르고, 소고기를 볶다가 익으면 무를 넣고 볶는다. ③ 적당량의 물을 넣고 끓이면 파를 넣고, 간장으로 간을 한다.
		무	9.8	15.0	
		파	1.3	2.0	
		간장	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
	메추리알조림	메추리알	26.0	40.0	① 메추리알은 삶아 익힌 후 찬물로 식히고 껍질을 벗긴다. ② 간장, 설탕, 다진 마늘, 참기름으로 양념장을 만든다. ③ 냄비에 양념장을 넣고 끓으면 메추리알을 넣고 조리한다. ④ 파를 넣고 줄이다 참깨를 뿌려 낸다. (메추리알은 적당한 크기로 썰어 제공한다.)
		간장	2.0	3.0	
		파	1.3	2.0	
		설탕	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.3	0.5	
	숙주나물무침	숙주나물	22.8	35.0	① 숙주는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 그릇에 숙주, 다진 파, 다진 마늘을 담고, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
		파	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.1	0.2	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후일반간식	수제비	밀가루	19.5	30.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 밀가루는 익반죽하여 젖은 보자기에 싸둔다. ③ 감자, 호박, 대파는 적당한 크기로 찌다. ④ 육수에 감자, 호박을 넣고 끓이다가 밀가루 반죽을 얇게 뜯어 넣는다. ⑤ 간장으로 간을 맞춘다.
		감자	3.3	5.0	
		호박	3.3	5.0	
		파	1.3	2.0	
		멸치	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		건다시마	0.1	0.2	
	호상발효유	호상발효유	85.0	85.0	
오후죽간식	배	배	32.5	50.0	
	호상발효유	호상발효유	85.0	85.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	치즈죽	백미	16.3	25.0	① 당근과 치즈는 잘게 다진다. ② 냄비에 불린 쌀과 적당량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. ③ 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 당근을 넣어 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. ④ 치즈를 넣고 조금 더 끓인다.
		당근	6.5	10.0	
		치즈	6.5	10.0	
점심	차조밥	백미	35.8	52.0	
		차조	-	3.0	
	맑은채소국	애호박	13.0	20.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. ② 채소는 적당한 크기로 썬다. ③ 냄비에 육수와 채소를 넣고 끓이고, 간장으로 간한다.
		양파	6.5	10.0	
		당근	3.3	5.0	
		멸치	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		건다시마	0.1	0.2	
		소금	0.1	0.1	
	수제 동그랑땡구이	돼지고기	16.3	25.0	① 돼지고기와 소고기, 채소는 잘게 다진다. ② 두부는 물기를 제거 후 으갠다. ③ 그릇에 다진 고기와 채소, 두부를 넣고, 소금과 후춧가루, 참기름을 넣어 치대어 반죽을 만든다. ④ 반죽을 동그랑땡 모양으로 만든다. ⑤ 식용유를 두른 팬에 동그랑땡을 올려 노릇하게 익힌다. ⑥ 적당한 크기로 썰어 낸다.
		소고기	9.8	15.0	
		당근	3.3	5.0	
		두부	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		식용유	1.3	2.0	
		파	1.3	2.0	
		참기름	0.3	0.5	
		후추	0.1	0.2	
		소금	0.1	0.1	
	시금치나물	시금치	22.8	35.0	① 시금치는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 당근은 적당한 크기로 채 썬다. ③ 그릇에 시금치, 당근, 다진 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
		당근	3.3	5.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.1	0.2	
		소금	0.1	0.1	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후간식	감자샐러드	감자	29.3	45.0	① 감자는 찜통에 찐 후 으갠다. ② 당근과 피망은 적당한 크기로 다진다. ③ 으갠 감자에 피망, 당근, 마요네즈, 설탕을 넣고 버무려낸다.
		당근	3.3	5.0	
		마요네즈	3.3	5.0	
		피망	3.3	5.0	
		설탕	0.1	0.2	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	자른토마토	토마토	22.8	35.0	목에 걸리지 않도록 세로 방향으로 작게 썰어 제공한다.
오전죽간식	새우살죽	백미	16.3	25.0	① 새우살과 대파는 잘게 다진다. ② 참기름을 두른 냄비에 불린 쌀과 새우살을 넣어 볶는다. ③ 냄비에 적당량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. ④ 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. ⑤ 파를 넣고 끓이다가 간장으로 간을 맞춘다.
		새우	13.0	20.0	
		파	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
점심	갈비탕	소고기	16.3	25.0	① 갈비는 찬물에 담가 핏물을 뺀 후 끓는 물에 갈비를 넣고 끓인다. ② 갈비가 익으면 무와 대파를 넣고 육수를 우려 낸다. ③ 갈비와 무는 건져 적당한 크기로 썰고 육수는 식혀서 기름을 걷어낸다. ④ 갈비와 무는 소금, 간장, 다진 마늘, 참기름으로 양념한다. ⑤ 육수에 갈비와 무를 넣고 끓이다가 불린 당면을 넣어 한소끔 끓인다.
		당면	29.3	45.0	
		무	6.5	10.0	
		파	6.5	10.0	
		간장	6.5	10.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		소금	0.3	0.5	
	작은백미밥	백미	0.1	0.1	
	채소전	부추	13.0	20.0	① 채소는 적당한 크기로 다진다. ② 그릇에 ①과 부침가루, 달걀, 소금을 넣고 섞어 반죽을 만든다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②를 적당한 크기로 올려 앞뒤로 노릇하게 부친다.
		달걀	3.3	5.0	
		당근	3.3	5.0	
		부침가루	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		호박	3.3	5.0	
		식용유	1.3	2.0	
		소금	0.1	0.1	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후일반간식	치즈스틱	치즈	22.8	35.0	튀김냄비에 식용유를 붓고 적당한 온도가 되면 치즈스틱을 튀긴 후 기름기를 뺀다.
		식용유	1.3	2.0	
	두유	두유	123.5	190.0	
오후죽간식	자른토마토	토마토	22.8	35.0	목에 걸리지 않도록 세로 방향으로 작게 썰어 제공한다.
	두유	두유	123.5	190.0	

테마레시피(저염) 닭살토마토소스조림



재료(만3-5세 1인분)

닭고기 45g, 토마토 10g, 브로콜리 10g,
피망 10g, 양파 10g, 마늘 0.5g, 식용유 1g,
우유 10g, 토마토소스(페이스트) 10g



1. 닭고기와 토마토, 채소는 적당한 크기로 깍둑 썬다
2. 닭고기는 우유에 재워 잡내를 제거한다.



3. 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 볶다가 닭고기를 넣고 볶는다.
4. 닭고기가 어느정도 익으면 채소와 토마토를 넣고 볶는다.
5. 토마토소스(페이스트)를 넣고 조린다.

영양성분

에너지 (kcal)	단백질 (mg)	칼슘 (mg)	철 (mg)	나트륨 (mg)
120.8	9.8	28.5	0.5	44.1



구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	소고기죽	백미	16.3	25.0	① 소고기는 잘게 다진다. ② 참기름을 두른 냄비에 소고기를 볶다가 불린 쌀과 적당한량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. ③ 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. ④ 진간장으로 간을 맞춘다.
		소고기	13.0	20.0	
		간장	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
점심	현미밥	백미	35.8	52.0	현미는 충분히 불려 조리한다.
		현미	-	3.0	
	맑은버섯국	애느타리버섯	3.3	5.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 버섯과 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 버섯과 양파, 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다. ④ 간장으로 간을 맞춘다.
		양파	3.3	5.0	
		팽이버섯	3.3	5.0	
		표고버섯	3.3	5.0	
		파	1.3	2.0	
		멸치	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		건다시마	0.1	0.2	
	테마레시피 닭살토마토 소스조림	닭고기	29.3	45.0	① 닭고기와 토마토, 채소는 적당한 크기로 깍둑 썬다. ② 닭고기는 우유에 재워 잡내를 제거한다. ③ 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 볶다가 닭고기를 넣고 볶는다. ④ 닭고기가 어느정도 익으면 채소와 토마토를 넣고 볶는다. ⑤ 토마토소스(페이스트)를 넣고 조린다.
		브로콜리	6.5	10.0	
		양파	6.5	10.0	
		우유	6.5	10.0	
		토마토 페이스트	6.5	10.0	
		토마토	6.5	10.0	
		피망	6.5	10.0	
		식용유	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
	콩나물무침	콩나물	22.8	35.0	① 콩나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 데친 콩나물에 다진 대파, 다진 마늘, 소금, 참깨, 참기름을 넣어 버무려낸다.
		파	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.1	0.2	
		소금	0.1	0.1	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후간식	찐단호박	찐단호박	55.3	85.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	사과	사과	32.5	50.0	
오전죽간식	복어죽	백미	16.3	25.0	① 복어는 불려 잘게 다진다. ② 무는 잘게 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 복어와 무를 볶다가 불린 쌀과 적당량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. ④ 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 소금으로 간을 맞춘다.
		복어	5.2	8.0	
		무	3.3	5.0	
		참기름	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
점심	차조밥	백미	35.8	52.0	
		차조	-	3.0	
	들깨무쌈국	무	19.5	30.0	① 적당량의 물에 다시마와 멸치로 육수를 낸다. ② 무는 적당한 크기로 채썬다. ③ 참기름을 두른 냄비에 무를 넣고 볶다가 육수를 부어 끓인다. ④ 들깨가루와 간장, 다진 마늘, 파를 넣고 간을 맞춘다.
		들깨가루	2.0	3.0	
		파	1.3	2.0	
		멸치	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		건다시마	0.1	0.2	
		참기름	0.1	0.2	
	마파두부조림	두부	26.0	40.0	① 두부는 깍둑썰기하고 돼지고기는 다진다. ② 그릇에 감자녹말과 물을 1:1 비율로 넣어 녹말물을 만든다. ③ 그릇에 고추장, 된장, 설탕, 간장, 적당량의 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘, 파를 볶다가 다진 돼지고기를 넣고 함께 볶는다. ⑤ 두부와 양념을 넣고 볶다가 녹말물을 넣어 농도를 맞춘다.
		돼지고기	13.0	20.0	
		파	2.0	3.0	
		식용유	1.3	2.0	
		간장	0.7	1.0	
		전분가루	0.7	1.0	
		고추장	-	0.5	
		된장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		설탕	0.1	0.2	
	어묵잡채	당면	13.0	20.0	① 채소와 어묵은 채 썰고, 당면은 삶아 익힌다. ② 간장, 다진마늘, 참기름, 설탕, 깨로 양념장을 만든다. ③ 식용유를 두른 팬에 어묵과 채소를 볶는다. ④ ③에 당면과 양념장을 넣고 섞는다.
		어묵	9.8	15.0	
		양파	3.3	5.0	
		파프리카	3.3	5.0	
		간장	0.7	1.0	
		식용유	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		설탕	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.2	0.3	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후일반간식	김자반주먹밥	백미	22.8	35.0	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 지은 밥에 소금, 참기름을 넣어 골고루 섞는다. ③ 밥을 먹기 좋은 크기로 뭉친 후 김자반을 묻힌다.
		김	2.0	3.0	
		참기름	0.7	1.0	
		소금	0.1	0.1	
	액상발효유	액상발효유	80.0	80.0	
오후죽간식	사과	사과	32.5	50.0	
	액상발효유	액상발효유	80.0	80.0	