

생 일 식 단

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	당근죽	백미	16.3	25.0	① 당근과, 감자 양파는 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.
		당근	6.5	10.0	
		감자	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		참기름	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
점심	백미밥	백미	35.8	55.0	
	들깨미역국	미역	3.3	5.0	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.
		들깨가루	2.0	3.0	
		멸치	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		들기름	0.3	0.5	
		건다시마	0.1	0.2	
	수제돈가스 (소스)	돼지고기	29.3	45.0	① 돼지고기는 적당한 크기로 썰고 칼집을 넣어 소금, 후춧가루로 밑간한다. ② 그릇에 달걀을 푼다. ③ ①에 밀가루, 달걀, 빵가루 순서로 골고루 묻힌다. ④ 튀김냄비에 식용유를 부어 적당한 온도가 되면 ③을 넣어 튀긴 후 기름기를 빼고 돈가스 소스와 곁들인다.
		달걀	3.3	5.0	
		소스	3.3	5.0	
		빵가루	2.0	3.0	
		밀가루	2.0	3.0	
		식용유	1.3	2.0	
		후추	0.1	0.2	
		소금	0.1	0.1	
	오이나물	오이	22.8	35.0	① 오이는 적당한 크기로 썰어 데친 후 물기를 빼둔다. ② 데친 오이에 다진 마늘, 참기름, 소금을 넣어 무친 후 깨를 뿌린다.
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
	배추김치	배추김치	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	계살죽	백미	16.3	25.0	① 계살은 얇게 찢는다. ② 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀과 계살을 넣고 볶은 후 물을 붓고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
		계맛살	6.5	10.0	
		참기름	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
점심	소고기 채소볶음밥	백미	35.8	55.0	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 소고기는 적당한 크기로 찢다. ③ 양파, 당근, 호박, 파는 적당한 크기로 찢다. ④ 그릇에 간장, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑤ 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 볶다가 소고기, 양파, 당근, 호박, 파를 넣어 함께 볶는다. ⑥ ⑤에 지은 밥을 넣고 섞은 후 양념을 넣어 골고루 볶는다.
		소고기	19.5	30.0	
		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	
		파	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
	우동국물	무	3.3	5.0	① 냄비에 물, 멸치, 건다시마, 무를 넣고 육수를 끓인다. ② 육수가 완성되면 멸치, 건다시마, 무를 건져내고 간장, 다진 마늘을 넣어 간을 한다. ③ 마지막으로 김가루를 얹어 마무리한다.
		건다시마	0.7	1.0	
		멸치	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		김	0.2	0.3	
	단무지	단무지	13.0	20.0	
오후간식	핫도그	핫도그	32.5	50.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

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	소고기 콩나물밥 (양념장)	백미	35.8	55.0	① 쌀은 불리고 콩나물은 다듬어 씻은 후 물기를 뺀다. ② 쪽파는 잘게 다지고, 간장과 참기름, 깨, 고춧가루와 양념장을 만든다 ③ 다진 소고기는 간장과 참기름, 다진 마늘로 양념 후 식용유를 두른 팬에 볶는다. ④ 솥에 불린 쌀을 넣고 그 위에 볶은 소고기, 콩나물을 얹어 밥을 짓는다. ⑤ 밥과 양념장을 함께 낸다.
		콩나물	22.8	35.0	
		소고기	16.3	25.0	
		파	1.3	2.0	
		간장	0.7	1.0	
		마늘	0.7	1.0	
		식용유	0.7	1.0	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.3	0.5	
		고춧가루	-	0.1	
	맑은배춧국	배추	22.8	35.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 배추와 파는 적당한 크기로 찐다. ③ 육수에 배추와 다진 마늘, 파를 넣고 끓이다가 소금으로 간 한다.
		파	2.0	3.0	
		멸치	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		건다시마	0.1	0.2	
	새우살 굴소스볶음	소금	0.1	0.1	① 새우살은 손질하여 준비하고, 양파와 피망은 적당한 크기로 찐다. ② 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 볶다가 양파, 피망, 새우를 넣고 볶는다. ③ 굴소스, 설탕, 간장으로 간하여 볶는다.
		새우	26.0	40.0	
		피망	6.5	10.0	
		양파	3.3	5.0	
		식용유	1.3	2.0	
		굴소스	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		간장	0.2	0.3	
		설탕	0.2	0.3	
	깍두기	깍두기	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	
	등글레차	등글레차	65.0	100.0	
오전죽간식	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	
	감자된장국	감자	19.5	30.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 감자와 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 감자와 파를 넣고 끓인다.
		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 썬다. 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	
	브로콜리 깨무침 (만1-2세)	브로콜리	22.0	-	① 브로콜리는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 브로콜리에 참기름, 깨, 소금으로 간하여 무쳐낸다.
		고추장	-	-	
		마늘	0.3	-	
		식초	0.2	-	
		깨	0.1	-	
	브로콜리 초무침 (만3-5세)	브로콜리	-	35.0	① 브로콜리는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 브로콜리, 다진 파, 다진 마늘을 담고, 고추장을 넣어 골고루 버무리고, 참깨와 식초로 마무리한다.
		고추장	-	1.0	
		마늘	-	0.5	
		식초	-	0.3	
		참깨	-	0.2	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후일반간식	카스텔라	카스텔라	32.5	50.0	
	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	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	백미밥	백미	35.8	55.0	① 적당한량의 물에 닭고기와 다진 마늘을 넣고 국물을 낸다. ② 숙주, 단배추와 불린 고사리는 데쳐낸다. ③ 파는 적당한 크기로 썬다. ④ 닭고기는 익으면 건져서 적당한 크기로 찢는다. ⑤ 참기름을 두른 냄비에 닭고기, 숙주, 단배추, 고사리, 파를 넣고 볶는다. ⑥ ⑤에 육수를 넣고 간장으로 간을 맞춘다.
	맑은닭개장	닭고기	19.5	30.0	
		숙주나물	3.3	5.0	
		단배추	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	
	삼치살조림	삼치	29.3	45.0	① 삼치는 적당한 크기로 썰고, 당근은 채썬다. ② 그릇에 다진 마늘, 파, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 삼치와 당근, 양념장을 넣어 조린다.
		당근	3.3	5.0	
		간장	1.3	2.0	
		파	0.7	1.0	
		고춧가루	-	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		설탕	0.3	0.5	
	느타리버섯 볶음	느타리버섯	22.8	35.0	① 느타리버섯은 적당한 크기로 찢고, 양파, 파는 적당한 크기로 썬다. 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	① 메추리알은 끓는 물에 삶아 껍질을 벗긴 후 반으로 자른다. ② 감자와 당근, 오이는 적당한 크기로 깍둑 썰고, 감자와 당근은 끓는 물에 삶는다. ③ 그릇에 메추리알과 채소, 마요네즈, 설탕, 소금을 넣어 골고루 버무린다.
오후간식	메추리알 감자샐러드	감자	19.5	30.0	
		메추리알	13.0	20.0	
		당근	3.3	5.0	
		오이	3.3	5.0	
		마요네즈	1.6	2.5	
		설탕	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	배	배	32.5	50.0	
오전죽간식	녹두죽	백미	16.3	25.0	① 녹두는 끓는 물에 삶은 후 삶은 녹두를 거르고, 녹두물을 준비한다. ② 녹두물에 불린 쌀을 넣고 약한 불에서 저어주며 끓인다. (녹두가 부드럽다면 함께 넣어도 된다.) ③ 거의 다 익었을 때 소금을 넣고 간을 맞춘다.
		녹두	6.5	10.0	
		소금	0.1	0.1	
점심	참치마요덮밥	백미	35.8	55.0	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 참치는 체에 받쳐 기름기를 빼고, 채소는 적당한 크기로 채 썬다. ③ 달걀에 채소를 넣어 풀고, 식용유를 두른 팬에 저으면서 익힌다. ④ 그릇에 밥을 담고, ③의 달걀과 참치를 올린다. ⑤ 데리야끼소스와 마요네즈를 뿌리고, 김가루를 올려 낸다.
		통조림참치	19.5	30.0	
		달걀	9.8	15.0	
		당근	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		마요네즈	2.0	3.0	
		식용유	1.3	2.0	
		김	0.7	1.0	
		데리야끼소스	0.7	1.0	
	맑은부춧국	부추	16.3	25.0	① 적당량의 물에 다시마와 멸치를 넣어 육수를 낸다. ② 부추는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 다진 마늘을 넣고 끓이다가 부추를 넣어 조금 더 끓이고 간장으로 간 한다.
		멸치	1.3	2.0	
		건다시마	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
	가지튀김	가지	22.8	35.0	① 가지는 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 튀김가루와 달걀, 소금, 적당량의 물로 튀김 반죽을 만든다. ③ 반죽에 가지를 넣고 식용유를 두른 팬에 바삭하게 튀겨 낸다.
		달걀	6.5	10.0	
		튀김가루	6.5	10.0	
		식용유	1.3	2.0	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후일반간식	푸실리 케첩무침	푸실리파스타	19.5	30.0	① 푸실리는 끓는 물에 소금을 넣고 삶아 익힌 후 물기를 뺀다. ② 케첩과 푸실리, 옥수수, 완두콩을 골고루 섞어낸다. (옥수수는 만1-2세는 으갠 형태, 만3-5세는 잘게자른 형태로 제공)
		옥수수	3.3	5.0	
		완두	3.3	5.0	
		토마토케첩	1.6	2.5	
		소금	0.1	0.1	
	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	양송이수프	우유	65.0	100.0	① 양송이버섯과 양파는 잘게 다진다. ② 냄비에 버터를 두른 후 양파와 밀가루를 볶는다. ③ ②에 우유와 양송이버섯을 넣고 끓인다. ④ 소금으로 간을 맞춘다.
		양송이버섯	13.0	20.0	
		밀가루	6.5	10.0	
		양파	3.3	5.0	
		버터	1.3	2.0	
		소금	0.1	0.1	
점심	현미밥	백미	35.8	52.0	현미는 충분히 불려 조리한다.
		현미	-	3.0	
	소고기미역국	소고기	19.5	30.0	① 소고기와 불린 미역은 적당한 크기로 찌다. ② 참기름을 두른 냄비에 소고기를 넣고 볶다가 적당량의 물과 다진 마늘을 넣어 끓인다. ③ 끓으면 간장으로 간을 맞춘다.
		미역	3.3	5.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
	달걀찜	달걀	26.0	40.0	① 채소는 적당한 크기로 다진다. ② 그릇에 달걀을 풀고, 달걀과 동일한 양만큼의 물과 소금을 넣고 섞는다. ③ ②에 ①을 넣고 섞은 후 찜통에 넣어 찌다.
		당근	3.3	5.0	
		호박	3.3	5.0	
		파	1.3	2.0	
		소금	0.1	0.1	
	호박볶음	호박	22.8	35.0	① 호박은 부채꼴 모양으로 찌다. ② 달군 팬에 참기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 애호박을 넣고 볶은 후 소금으로 간을 하고, 참깨로 마무리한다.
		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	편고구마	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	오렌지	오렌지	32.5	50.0	
오전죽간식	대구살죽	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.
		대구	13.0	20.0	
		당근	3.3	5.0	
		간장	0.3	0.5	
점심	흑미밥	백미	35.8	52.0	
		흑미	-	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	
	간장닭갈비	닭고기	29.3	45.0	① 닭고기와 채소는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ② 그릇에 ①을 넣고 다진 마늘, 간장, 올리고당, 후춧가루로 버무린다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②를 넣어 볶는다.
		양배추	6.5	10.0	
		감자	3.3	5.0	
		당근	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		간장	1.3	2.0	
		들깨잎	1.3	2.0	
		식용유	1.3	2.0	
		올리고당	0.7	1.0	
		파	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		후추	0.1	0.1	
	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	
	백김치	백김치	13.0	20.0	
오후일반간식	식빵	식빵	26.0	40.0	
	우유	우유	100.0	100.0	
오후죽간식	오렌지	오렌지	32.5	50.0	
	호상발효유	호상발효유	85.0	85.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	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	카레라이스	백미	35.8	55.0	① 밥을 고슬고슬하게 짓는다. ② 돼지고기와 채소는 적당한 크기로 썰고, 카레가루는 물에 잘 풀어둔다. ③ 냄비에 식용유를 두르고 다진 마늘과 돼지고기를 넣어 볶다가 채소를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 물을 부어 끓이다가 풀어 놓은 카레를 붓고 잘 저어주며 끓이고 농도에 따라 물을 보충한다. ⑤ 그릇에 지은 밥을 담고 ④를 올린다.
		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	
		카레가루	3.3	5.0	
		식용유	1.3	2.0	
		마늘	0.3	0.5	
	시금치된장국	시금치	22.8	35.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 시금치는 적당한 크기로 찢는다. 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	
	맛살옥수수 샐러드	옥수수	19.5	30.0	① 통조림옥수수는 체에 받쳐 물기를 빼고, 채소와 맛살은 잘게 찢는다. ② 그릇에 ①을 담고 마요네즈를 넣어 골고루 버무린다. (옥수수는 만1-2세는 으갠 형태, 만3-5세는 잘게자른 형태로 제공)
		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	
오후간식	삶은달걀	삶은달걀	19.5	30.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

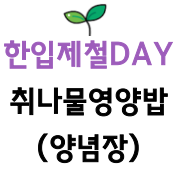
구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	키위	키위	35.0	50.0	
오전죽간식	닭죽	백미	20.0	25.0	① 닭가슴살은 삶은 후 적당한 크기로 찢고 육수는 따로 담아둔다. ② 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀을 볶다가 육수를 부어 끓인다. ③ ②에 닭가슴살을 넣어 끓이고 소금으로 간을 한다.
		닭고기	17.0	20.0	
		참기름	5.3	0.5	
		소금	5.1	0.1	
점심	백미밥	백미	38.0	55.0	
	물만둣국	만두	26.0	35.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 풀고, 애호박과 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 만두와 애호박을 넣고 끓이다가 익으면 달걀과 파를 넣는다. ④ 간장과 참기름으로 간을 맞추고, 김가루를 뿌려낸다.
		달걀	11.0	10.0	
		호박	11.0	10.0	
		파	6.8	3.0	
		김	5.6	1.0	
		멸치	5.6	1.0	
		간장	5.3	0.5	
		마늘	5.3	0.5	
		건다시마	5.1	0.2	
	두부구이 (양념장)	두부	29.0	40.0	① 두부는 적당한 크기로 썬다. ② 팬에 식용유를 두르고 두부를 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다. ③ 간장, 다진 쪽파, 참기름으로 양념장을 만든다.
		간장	6.2	2.0	
		식용유	6.2	2.0	
		파	5.3	0.5	
		참기름	5.1	0.2	
		소금	5.1	0.1	
	잔멸치 아몬드볶음	멸치	9.8	8.0	① 팬에 식용유를 두른 후 멸치를 노릇하게 볶는다. ② 잘게 썬 아몬드를 넣고 볶다가 간장과 다진 마늘, 올리고당을 넣고 볶는다.
		아몬드	-	5.0	
		간장	5.3	0.5	
		마늘	5.3	0.5	
		올리고당	5.3	0.5	
		식용유	5.3	0.5	
	배추김치	배추김치	17.0	20.0	
오후일반간식	스파게티	스파게티	20.0	25.0	① 스파게티면은 소금을 넣은 끓는 물에 7-8분간 삶은 후, 건져 물기를 뺀다. ② 양파, 파프리카는 적당한 크기로 썰고 양송이버섯은 얇게 슬라이스 한다. ③ 팬에 올리브유를 두르고 ②를 볶은 후, 토마토소스를 넣고 다시 볶는다. ④ ③에 ①을 넣고 볶는다.
		토마토소스	14.0	15.0	
		양송이버섯	8.0	5.0	
		양파	8.0	5.0	
		파프리카	8.0	5.0	
		올리브유	6.2	2.0	
		소금	5.1	0.1	
	우유	우유	100.0	100.0	
오후죽간식	키위	키위	35.0	50.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	단호박죽	단호박죽	26.0	40.0	① 단호박 껍질을 벗기고 속을 파낸 후 적당한 크기로 찌다. 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 설당을 넣어 간을 한다.
		찹쌀가루	6.5	10.0	
		설탕	0.7	1.0	
점심	차조밥	백미	35.8	52.0	
		차조	-	3.0	
	콩가루배춧국	배추	22.8	35.0	① 적당량의 물에 다시마와 멸치를 넣어 육수를 낸다. ② 배추는 적당한 크기로 찌다. ③ 육수에 배추와 콩가루를 넣어 끓인다. ④ 다진 마늘과 간장으로 간을 맞춘다.
		콩가루	2.0	3.0	
		멸치	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		건다시마	0.1	0.2	
		돼지고기	22.8	35.0	① 돼지고기와 채소는 채 썰고, 당면은 삶아 익힌다. ② 목이버섯은 물에 불린다. ③ 간장, 다진 마늘, 참기름, 설탕, 깨로 양념장을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 돼지고기와 채소를 볶는다. ⑤ ④에 당면과 양념장을 넣고 섞는다.
	돼지고기잡채	당면	6.5	10.0	
		당근	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		파프리카	3.3	5.0	
		간장	1.3	2.0	
		목이버섯	1.3	2.0	
		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	
	양배추나물	양배추	22.8	35.0	① 양배추는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 찌다. 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	소금	0.1	0.1	
		소금	0.1	0.1	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후간식	유부초밥	백미	13.0	20.0	① 밥을 고슬고슬하게 짓는다. ② 유부는 어슷하게 반으로 썰어 끓는 물에 데치고 찬물에 헹군 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	
	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	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.
		콩가루	6.5	10.0	
		소금	0.1	0.1	
점심	두부 달걀볶음밥	백미	35.8	55.0	① 밥은 고슬고슬하게 짓는다. ② 두부는 면보로 물기를 짜고 칼등으로 으갠다. ③ 그릇에 달걀은 풀고, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. ④ 팬에 식용유를 두르기 전에 두부를 볶아 수분을 날린 후, 식용유를 두르고 달걀을 저어가며 볶다가 달걀이 익으면 채소를 넣고 볶는다. ⑤ 밥을 넣어 볶은 후 참기름과 소금으로 간을 한다.
		달걀	19.5	30.0	
		두부	13.0	20.0	
		당근	6.5	10.0	
		양파	6.5	10.0	
		식용유	1.3	2.0	
		참기름	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
	맑은새우국	새우	16.3	25.0	① 적당량의 물에 다시마와 멸치를 넣어 육수를 낸다. ② 새우는 손질하여 씻은 후 체에 받쳐 물기를 빼고 부추는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 다진 마늘, 새우를 넣고 끓이다가 부추를 넣어 조금 더 끓이고 소금으로 간 한다.
		부추	6.5	10.0	
		멸치	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		건다시마	0.1	0.2	
		소금	0.1	0.1	
	깻잎채소전	들깻잎	13.0	20.0	① 깻잎, 양파, 당근은 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	
		식용유	1.6	2.5	
		소금	0.1	0.1	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후일반간식	꼬마김밥	백미	19.5	30.0	① 밥을 고슬고슬하게 짓는다. ② 단무지와 당근은 적당한 크기로 썬다. ③ 시금치는 끓는 물에 데쳐 찬물에 헹군 후 물기를 빼고 소금, 참기름을 넣어 밑간한다. ④ 팬에 식용유를 두른 후 당근을 볶는다. ⑤ 지은 밥에 소금, 참기름을 넣어 간을 한 후 골고루 섞는다. ⑥ 김 위에 ⑤를 올린 후 당근, 단무지, 시금치를 넣어 풀리지 않도록 잘 말아준 후 먹기 좋은 크기로 썬다.
		단무지	2.0	3.0	
		당근	2.0	3.0	
		시금치	2.0	3.0	
		김	0.7	1.0	
		소금	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		식용유	0.3	0.5	
	우유	우유	100.0	100.0	
오후죽간식	자른포도	포도	32.5	50.0	목에 걸리지 않도록 세로 방향으로 작게 썰어 제공한다.
	우유	우유	100.0	100.0	

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 적당량의 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	느타리버섯	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	
	훈제 오리고기구이	오리고기	29.3	45.0	① 훈제오리는 먹기 좋은 크기로 썬다. ② 팬에 훈제오리를 올려 구운 후 기름기를 빼서 낸다.
	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	찐감자	감자	55.3	85.0	
	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	황태죽	백미	16.3	25.0	① 황태채는 불려 잘게 다진다. ② 무는 잘게 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 황태차와 무를 볶다가 불린 쌀과 적당량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. ④ 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 소금으로 간을 맞춘다.
		황태	6.5	10.0	
		무	3.3	5.0	
		참기름	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
점심	수수밥	백미	35.8	52.0	
		수수	-	3.0	
	어묵국	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	
	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	
	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 찢는다. ② 그릇에 다진 파, 다진 마늘을 담고, 간장, 고춧가루, 참기름을 넣어 양념을 만든다. ③ ②에 양념을 넣어 골고루 버무리고 참깨로 마무리한다.
		간장	-	1.0	
		대파	-	0.5	
		참기름	-	0.5	
		마늘	-	0.5	
		고춧가루	-	0.3	
		깨	-	0.2	
		배추김치	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	
	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	참깨죽	백미	16.3	25.0	① 깨는 곱게 갈고, 냄비에 불린 쌀, 깨와 적당량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. ② 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인 후 소금으로 간을 맞춘다.
		참깨	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
점심	 한입제철DAY 취나물영양밥 (양념장)	백미	35.8	55.0	① 삶은 취나물은 찬물에 헹군 후 물기를 짜고, 적당한 크기로 찢다 ② 버섯도 적당한 크기로 찢다. ③ 삶은 취나물은 간장, 참기름으로 무친 후 버섯과 같이 불린 쌀 위에 올려 밥을 짓는다. ④ 다진 파, 간장, 설탕, 참기름, 깨로 양념장을 만든다. ⑤ 취나물밥에 양념장을 곁들인다.
		취나물	16.3	25.0	
		표고버섯	6.5	10.0	
		간장	1.3	2.0	
		파	1.3	2.0	
		참기름	0.7	1.0	
		참깨	0.3	0.5	
		설탕	0.1	0.2	
	호박된장국	호박	13.0	20.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 채소는 적당한 크기로 찢다. ③ 채소와 다진 마늘을 넣고 끓인다.
		무	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		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 피망볶음	돼지고기	29.3	45.0	① 돼지고기와 피망, 양파는 적당한 크기로 찢다. ② 식용유를 두른 팬에 돼지고기와 채소를 넣고 볶다가 간장으로 간하여 볶는다.
		피망	6.5	10.0	
		양파	3.3	5.0	
		간장	0.7	1.0	
		식용유	0.7	1.0	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후간식	수제비	밀가루	16.3	25.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 밀가루는 익반죽하여 젖은 보자기에 싸둔다. ③ 채소는 적당한 크기로 찢다. ④ 육수에 채소를 넣고 끓이다가 밀가루 반죽을 얇게 뜯어 넣는다. ⑤ 간장으로 간을 맞춘다.
		감자	3.3	5.0	
		당근	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	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	사과	사과	32.5	50.0	
오전죽간식	고구마죽	백미	16.3	25.0	① 쌀은 불리고, 고구마는 잘게 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀을 넣고 볶다가 고구마를 넣어 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
		고구마	6.5	10.0	
		참기름	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
점심	기장밥	백미	35.8	52.0	
		기장	-	3.0	
	북어미역국	북어	5.2	8.0	① 건미역과 북어는 충분히 불려 적당한 크기로 찢다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①을 넣어 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 간장으로 간을 한다.
		미역	3.3	5.0	
		간장	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
	소불고기	소고기	29.3	45.0	① 소고기, 양파, 당근, 느타리버섯은 적당한 크기로 찢다. 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	
	무나물	무	22.8	35.0	① 무는 채 썰어 소금에 살짝 절인 후 물에 헹구고 물기를 짠다. ② 달군 팬에 참기름을 두르고 다진 파, 다진 마늘을 볶다가 무를 넣고 볶은 후 소금, 간장으로 간을 하고, 참깨로 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	고구마범벅	고구마	26.0	40.0	고구마는 적당한 크기로 썰어 찜통에 찐 후 마요네즈를 넣어 골고루 버무리며 으깬다.
		마요네즈	3.3	5.0	
	우유	우유	100.0	100.0	
오후죽간식	사과	사과	32.5	50.0	
	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 당근은 잘게 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀과 당근, 버섯을 넣고 볶다가 적당량의 물을 넣어 센 불에서 저어가며 끓인다. ③ 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. ④ 소금으로 간을 맞춘다.
		당근	6.5	10.0	
		새송이버섯	6.5	10.0	
		느타리버섯	3.3	5.0	
		표고버섯	3.3	5.0	
		참기름	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
점심	백미밥	백미	35.8	55.0	
	사골곰국	소뼈	13.0	20.0	① 소뼈는 핏물을 뺀 후 물에 데친다. ② 냄비에 소뼈, 적당량의 물, 마늘, 생강을 넣고 끓여 국물을 우려낸다. ③ 소고기를 넣고 삶은 후 건져 얇게 썬다. ④ 소금으로 간한다.
		소고기	6.5	10.0	
		파	2.0	3.0	
		마늘	0.3	0.5	
		생강	0.1	0.2	
		소금	0.1	0.1	
	돼지고기 장조림	돼지고기	29.3	45.0	① 돼지고기는 찬물에 담가 핏물을 빼고, 무는 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 물을 붓고 돼지고기를 넣어 삶고 건져내어 결대로 찢는다. ④ 냄비에 물을 붓고 무와 돼지고기, 양념을 넣어 조린다.
		무	3.3	5.0	
		간장	2.0	3.0	
		설탕	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
	김자반	김	2.0	3.0	
		참기름	0.7	1.0	
		소금	0.1	0.1	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후간식	머핀	머핀	32.5	50.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	오렌지	오렌지	32.5	50.0	
오전죽간식	들깨죽	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	우동	우동	35.8	55.0	① 무와 멸치, 파를 넣고 육수를 내고, 간장으로 간을 맞춘다. ② 우동면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다. ③ 썩갓과 맛살, 유부는 알맞은 크기로 찢는다. ④ 그릇에 우동면과 육수를 담고 썩갓과 맛살, 유부, 김을 고명으로 올린다.
		유부	13.0	20.0	
		게맛살	9.8	15.0	
		무	3.3	5.0	
		썩갓	3.3	5.0	
		간장	0.7	1.0	
		김	0.7	1.0	
		멸치	0.7	1.0	
		파	0.7	1.0	
	작은백미밥	백미	16.3	25.0	
	수제 미트볼조림	돼지고기	16.3	25.0	① 다진 소고기와, 다진 돼지고기에 다진 양파와 다진 마늘, 파, 빵가루, 소금, 후추를 넣어 끈기가 생기도록 치댄다. ② ①을 먹기좋은 크기로 동글동글 빚어 후라이팬에 굴러가며 익힌다. ③ 미트볼이 익으면 양파, 다진 마늘, 간장, 후춧가루에 물을 약간 섞어 조린다.
		소고기	13.0	20.0	
		양파	6.5	10.0	
		빵가루	3.3	5.0	
		간장	1.6	2.5	
		식용유	1.0	1.5	
		마늘	0.7	1.0	
		소금	0.3	0.5	
		후추	0.1	0.1	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후일반간식	시리얼	시리얼	13.0	20.0	
	호상발효유	호상발효유	85.0	85.0	
오후죽간식	오렌지	오렌지	32.5	50.0	
	호상발효유	호상발효유	85.0	85.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	크림수프	우유	65.0	100.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 풀고 채소는 적당한 크기로 썬다. ③ ①에 연두부를 넣어 끓이다가 채소와 다진 마늘, 파를 넣고 끓인다. ④ 풀어둔 달걀을 넣고 끓이다가 간장으로 간을 한다.
		밀가루	6.5	10.0	
		버터	1.3	2.0	
		소금	0.1	0.1	
점심	울무밥	백미	35.8	52.0	
		울무	-	3.0	
	연두부탕	연두부	19.5	30.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 풀고 채소는 적당한 크기로 썬다. ③ ①에 연두부를 넣어 끓이다가 채소와 다진 마늘, 파를 넣고 끓인다. ④ 풀어둔 달걀을 넣고 끓이다가 간장으로 간을 한다.
		달걀	6.5	10.0	
		양파	3.3	5.0	
		호박	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	
	닭살채소볶음	닭고기	29.3	45.0	① 닭살은 적당한 크기로 썰고 그릇에 담아 간장으로 버무린다. ② 당근, 양파, 피망, 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ③ 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘, 당근, 피망을 넣어 볶다가 ①을 넣어 볶는다. ④ ③에 양파, 파를 넣고 함께 볶고 참기름으로 마무리한다.
		양파	6.5	10.0	
		피망	6.5	10.0	
		당근	3.3	5.0	
		식용유	1.3	2.0	
		파	1.3	2.0	
		간장	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
	잔멸치 견과류조림	잔멸치	5.2	8.0	① 견과류는 적당한 크기로 으갠다. ② 팬에 식용유를 두른 후 잔멸치와 견과류를 노릇하게 볶는다. ③ 간장과 다진 마늘, 올리고당을 넣고 조린다. (만1-2세는 견과류를 제외하고, 잔멸치를 사용하여 조리한다.)
		아몬드	-	3.0	
		호두	-	2.0	
		간장	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		올리고당	0.3	0.5	
		식용유	0.3	0.5	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후간식	자른토마토	토마토	65.0	100.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	배	배	32.5	50.0	
오전죽간식	미역죽	백미	16.3	25.0	① 건미역은 불려서 잘게 다진다. ② 참기름을 두른 냄비에 미역을 볶다가 불린 쌀과 적당량의 물을 넣어 센불에서 저어가며 끓인다. ③ 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. ④ 간장으로 간을 맞춘다.
		간장	0.7	1.0	
		미역	0.7	1.0	
		참기름	0.3	0.5	
점심	백미밥	백미	35.8	55.0	
	소고기뭇국	소고기	19.5	30.0	① 소고기, 무, 대파는 적당한 크기로 찌른다. 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	
	동태살전	동태	29.3	45.0	① 동태포는 소금으로 밀간한다. ② ①에 밀가루, 달걀물을 묻힌 후 식용유를 두른 팬에 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
		달걀	9.8	15.0	
		밀가루	2.0	3.0	
		식용유	1.6	2.5	
		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	
	배추김치	배추김치	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 볶고, 깨도 따로 볶는다. ③ 볶은 당근과 밥을 섞은 후 주먹밥 모양으로 만든다. ④ 주먹밥을 깨에 굴려 완성한다.
		당근	16.3	25.0	
		참깨	1.6	2.5	
		참기름	0.7	1.0	
		식용유	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
	액상발효유	액상요구르트	80.0	80.0	
오후죽간식	배	배	32.5	50.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	치즈죽	백미	16.3	25.0	① 양파와 치즈는 잘게 다진다. ② 냄비에 불린 쌀과 적당량의 물을 넣고 센불에서 저어가며 끓인다. ③ 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 양파를 넣어 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. ④ 치즈를 넣고 조금 더 끓인다.
		양파	6.5	10.0	
		치즈	6.5	10.0	
점심	잔치국수	소면	16.3	25.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 소금, 간장으로 간을 한다. ② 소면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다. ③ 당근, 애호박은 채 썰고 파는 어슷썰기 한다. ④ 김은 구운 후 부숴 김가루로 만든다. ⑤ 팬에 식용유를 두르고 ③을 볶는다. ⑥ 그릇에 ②를 담고 ①의 육수를 부은 후 ④와 ⑤를 곁들여 올린다.
		호박	35.8	55.0	
		당근	9.8	15.0	
		파	6.5	10.0	
		간장	1.3	2.0	
		김	0.7	1.0	
		멸치	0.7	1.0	
		식용유	0.7	1.0	
		소금	0.7	1.0	
	작은백미밥	백미	0.1	0.1	
	다진돼지고기 두부조림	두부	29.3	45.0	① 두부는 적당한 크기로 썰어 물기를 뺀다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 두부를 노릇노릇하게 굽고 다진 돼지고기를 볶는다. ⑤ 팬에 두부와 볶음 돼지고기, 양념장, 물을 넣어 조린다.
		돼지고기	6.5	10.0	
		간장	2.0	3.0	
		식용유	1.3	2.0	
		설탕	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후간식	단호박달콤찜	단호박	52.0	80.0	① 단호박은 씨를 제거하고 적당한 크기로 썰어 찜다. ② 찜 단호박에 조청을 올려 낸다.
		조청	3.3	5.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	키위	키위	32.5	50.0	
오전죽간식	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.
		검은콩	6.5	10.0	
		참기름	0.8	1.2	
		소금	0.3	0.5	
점심	보리밥	백미	35.8	52.0	
		보리	-	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	
	메추리알 어묵조림	메추리알	19.5	30.0	① 메추리알은 삶아 익힌 후 찬물로 식히고 껍질을 벗긴다. ② 삶은 메추리알과 어묵은 적당한 크기로 썬다. ③ 간장, 설탕, 다진 마늘, 참기름으로 양념장을 만든다. ④ 냄비에 양념장을 넣고 끓으면 메추리알과 어묵을 넣고 조린다.
		어묵	9.8	15.0	
		간장	1.3	2.0	
		마늘	0.3	0.5	
		설탕	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.3	0.5	
	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	
	백김치	백김치	13.0	20.0	
오후일반간식	크루와상	크로와상	26.0	40.0	
	우유	우유	100.0	100.0	
오후죽간식	키위	키위	32.5	50.0	
	호상발효유	호상발효유	85.0	85.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	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	흑미밥	백미	35.8	52.0	
		흑미	-	3.0	
	배추된장국	배추	22.8	35.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 배추는 적당한 크기로 찌른다. 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	
	수제탕수육	돼지고기	29.3	45.0	① 돼지고기는 적당한 크기로 찢 후 간장과 후춧가루로 밑간을 해 둔다. ② 양파와 당근, 피망은 적당한 크기로 찢는다. ③ 전분과 적당량의 물로 반죽을 만든다. ④ 팬에 식용유를 두르고, 돼지고기에 반죽 옷을 입혀 튀긴다. ⑤ 냄비에 적당량의 물과 레몬즙, 설탕, 진간장을 넣고 끓이다가 양파, 당근, 피망을 넣어 끓인다. (레몬즙 대신 식초를 사용해도 된다.) ⑥ 채소가 익으면 전분물을 넣어 농도를 맞춰 소스를 만든다. ⑦ 탕수육에 소스를 얹어 낸다.
		전분가루	6.5	10.0	
		당근	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		피망	3.3	5.0	
		식용유	2.0	3.0	
		설탕	1.3	2.0	
		레몬즙	1.3	2.0	
		간장	1.0	1.5	
		후추	0.3	0.5	
	가지나물	가지	22.8	35.0	① 가지는 반으로 갈라 찜통에 찌 후 적당한 크기로 찢는다. ② 그릇에 다진 마늘, 다진 파, 간장, 참기름, 참깨를 넣고 양념장을 만든다. ③ 양념장과 가지를 골고루 버무린다.
		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	찜만두	만두	26.0	40.0	① 찜통에 만두를 담아 찜는다. ② 간장, 식초로 양념장을 만든다.
		간장	0.7	1.0	
		식초	0.3	0.5	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	참외	참외	65.0	100.0	
오전죽간식	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	오므라이스	달걀	39.0	60.0	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 양파, 당근, 피망은 적당한 크기로 다진다. ③ 팬에 식용유를 두르고 양파, 당근, 피망을 넣어 함께 볶는다. ④ ③에 밥을 넣어 볶다가 소금으로 간한다. ⑤ 달걀은 그릇에 풀고 식용유를 두른 팬에 부어 지단을 만든다. ⑥ 볶은 밥 위에 지단을 올리고 케첩을 뿌려낸다.
		백미	35.8	55.0	
		당근	6.5	10.0	
		양파	6.5	10.0	
		피망	6.5	10.0	
		토마토케첩	1.6	2.5	
		식용유	1.3	2.0	
		소금	0.1	0.1	
	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	
	맛살 브로콜리볶음	게맛살	13.0	20.0	① 맛살은 적당한 크기로 썰어 찢고, 브로콜리는 적당한 크기로 찢는다. ② 팬에 식용유를 두른 후, 맛살, 브로콜리를 넣은 후 소금으로 간해 볶는다.
		브로콜리	6.5	10.0	
		식용유	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후일반간식	삼색채소튀김	튀김가루	6.5	10.0	① 채소는 적당한 크기로 채썬다. ② 그릇에 튀김가루와 달걀, 소금, 적당량의 물로 튀김 반죽을 만든다. ③ ②에 채소를 넣고 식용유를 두른 팬에 바삭하게 튀겨낸다.
		감자	3.3	5.0	
		고구마	3.3	5.0	
		달걀	3.3	5.0	
		당근	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		들깨잎	2.0	3.0	
		식용유	2.0	3.0	
		소금	0.1	0.1	
	우유	우유	100.0	100.0	
오후죽간식	참외	참외	65.0	100.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	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	백미밥	백미	35.8	55.0	
	애호박맑은국	애호박	22.8	35.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 애호박과 파, 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 애호박과 양파, 파를 넣고 끓이다가 간장으로 간을 한다.
		양파	3.3	5.0	
		파	1.3	2.0	
		멸치	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
	소고기버섯볶음	소고기	29.3	45.0	① 소고기와 버섯, 양파는 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 소고기를 담고 다진 마늘, 간장, 올리고당, 참기름을 넣어 골고루 버무린다. ③ 팬에 식용유를 두르고 소고기를 넣어 볶다가 버섯과 양파를 넣고 함께 볶는다.
		느타리	9.8	15.0	
		양파	6.5	10.0	
		식용유	1.3	2.0	
		간장	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		올리고당	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
	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	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	사과	사과	32.5	50.0	
오전죽간식	채소죽	백미	16.3	25.0	① 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 소금으로 간을 맞춘다.
		감자	3.3	5.0	
		당근	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		연근	3.3	5.0	
		참기름	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
점심	차조밥	백미	35.8	52.0	
		차조	-	3.0	
	들깨미역국	미역	3.3	5.0	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.
		들깨가루	2.0	3.0	
		멸치	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		들기름	0.3	0.5	
		건다시마	0.1	0.2	
	간장찜닭	닭고기	29.3	45.0	① 닭은 찬물에 담귀 핏물을 뺀 후 데쳐 물기를 뺀다. ② 감자, 파, 당근, 양파는 적당한 크기로 썰고, 당면은 물에 불린다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 적당량의 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 닭, 감자, 파, 당근, 양파, 양념을 넣어 골고루 버무린 후 냄비에 담아 끓이다가 당면을 넣어 익혀 낸다.
		감자	6.5	10.0	
		당면	6.5	10.0	
		양파	6.5	10.0	
		당근	3.3	5.0	
		간장	1.3	2.0	
		파	1.3	2.0	
		마늘	0.3	0.5	
		설탕	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	
오후일반간식	약과	약과	26.0	40.0	
	우유	우유	100.0	100.0	
오후죽간식	사과	사과	32.5	50.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

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	새우살볶음밥	백미	32.5	50.0	① 밥을 고슬고슬하게 짓는다. ② 새우살은 손질하여 준비하고, 양파와 피망은 적당한 크기로 찐다. ③ 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 볶다가 양파, 피망, 새우를 넣고 볶는다. ④ 굴소스, 설탕, 간장으로 간하여 볶는다. ⑤ 밥 위에 올려 낸다.
		새우	26.0	40.0	
		양파	3.3	5.0	
		피망	3.3	5.0	
		굴소스	1.3	2.0	
		식용유	1.3	2.0	
		마늘	0.3	0.5	
		간장	0.2	0.3	
		설탕	0.2	0.3	
	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	
	어묵볶음	어묵	19.5	30.0	① 어묵과 채소는 적당한 크기로 찐다. 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	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후간식	감자전	감자	55.3	85.0	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 채에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
		양파	3.3	5.0	
		식용유	1.3	2.0	
		소금	0.1	0.1	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	오렌지	오렌지	32.5	50.0	
오전죽간식	소고기죽	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	현미밥	백미	35.8	52.0	현미는 충분히 불려 조리한다.
		현미	-	3.0	
	채소된장국	무	19.5	30.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 무는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
		파	1.3	2.0	
		된장	0.7	1.0	
		멸치	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		건다시마	0.1	0.2	
	돼지고기 양파볶음 (만1-2세)	돼지고기	29.3	-	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.
		양파	6.5	-	
		파	3.3	-	
		간장	1.3	-	
		식용유	1.3	-	
		마늘	0.3	-	
	돼지고기 김치볶음 (만3-5세)	참기름	0.3	-	
		돼지고기	-	45.0	① 돼지고기는 적당한 크기로 썬다. ② 배추김치는 물기를 꼭 짜고 적당한 크기로 썬다. ③ 팬에 식용유를 두르고 파, 다진 마늘을 볶다가 돼지고기와 배추김치를 넣고 함께 볶는다.
		배추김치	-	20.0	
		파	-	5.0	
		식용유	-	2.0	
		마늘	-	0.5	
		참기름	-	0.5	
	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	잔멸치주먹밥	백미	19.5	30.0	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 당근은 다진다. ③ 팬에 식용유를 두르고 멸치를 볶다가 당근을 넣어 살짝 더 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 멸치, 당근을 넣고 간장, 참기름을 넣어 골고루 버무리며 섞고 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
		당근	6.5	10.0	
		잔멸치	5.2	8.0	
		참기름	0.7	1.0	
		식용유	0.3	0.5	
		간장	0.1	0.2	
	우유	우유	100.0	100.0	
오후죽간식	오렌지	오렌지	32.5	50.0	
	우유	우유	100.0	100.0	