

생 일 식 단

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	당근찹쌀죽	당근	13.0	20.0	① 채소는 잘게 다진다. ② 냄비에 불린 쌀과 적당량의 물을 넣고 저어가며 끓인다. ③ 끓어오르면 다진 채소를 넣어 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. ④ 소금으로 간하고 불을 끄고 참기름으로 마무리한다.
		백미	9.8	15.0	
		찹쌀	6.5	10.0	
		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	
		다시마	0.1	0.2	
	소불고기	소고기	29.3	45.0	① 소고기, 양파, 당근, 느타리버섯은 적당한 크기로 찢는다. 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	
	숙주나물	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	
오후간식	생일케이크	생일케이크	32.5	50.0	
	액상발효유	액상발효유	80.0	80.0	

견 학 식 단

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	검은콩죽	백미	16.3	25.0	① 쌀과 검은콩은 충분히 불리고, 검은콩은 삶아서 껍질을 제거하고 다진다. ② 냄비에 불린쌀과 검은콩을 넣고 적당량의 검은콩 불린 물을 부어 저어가며 끓인다. ③ 소금으로 간을 맞춘다.
		서리태	6.5	10.0	
		참기름	0.8	1.2	
		소금	0.3	0.5	
점심	닭고기 파프리카 볶음밥	백미	35.8	55.0	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 닭고기, 파프리카는 적당한 크기로 찢는다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 간장, 참기름, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑤ 팬에 식용유를 두르고 ③을 볶다가 파프리카를 넣고 함께 볶는다. ⑥ ⑤에 닭고기를 넣어 함께 볶다가 지은 밥을 넣고 섞은 후 양념을 넣어 골고루 버무리며 볶는다.
		닭고기	19.5	30.0	
		파프리카	6.5	10.0	
		초록파프리카	6.5	10.0	
		파	3.3	5.0	
		식용유	1.3	2.0	
		간장	0.7	1.0	
		마늘	0.7	1.0	
		참기름	0.1	0.2	
		후추	0.1	0.1	
	맑은애호박국	애호박	22.8	35.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 애호박과 파, 양파는 적당한 크기로 찢는다. ③ 육수에 애호박과 양파, 파를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
		양파	3.3	5.0	
		파	1.3	2.0	
		멸치	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
	단무지	단무지	13.0	20.0	
	사과	사과	32.5	50.0	
오후간식	미니핫도그	핫도그	32.5	50.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

10월 1일 (목)

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	배	배	32.5	50.0	
오전죽간식	새송이버섯 된장죽	백미	16.3	25.0	① 채소는 잘게 다진다. ② 냄비에 ①의 불린 쌀과 육수(물)를 약간 넣고 약불에서 끓여 다진 마늘을 넣어 향을 낸 후 채소를 넣고 함께 볶는다. ③ ②에 적당량의 육수(물)를 붓고 끓이다가 된장으로 간을 한다.
		새송이버섯	9.8	15.0	
		당근	2.0	3.0	
		된장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
점심	백미밥	백미	35.8	55.0	
	소고기 콩나물국	소고기	16.3	25.0	① 소고기, 무, 대파는 적당한 크기로 찌다. ② 냄비에 참기름을 두르고, 소고기를 볶다가 익으면 무를 넣고 볶는다. ③ 적당량의 물을 넣고 끓으면 파를 넣고, 간장으로 간을 한다.
		콩나물	13.0	20.0	
		파	1.3	2.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
	마파두부	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	
		전분	0.7	1.0	
		고추장	-	0.5	
		된장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		설탕	0.1	0.2	
	우영조림	우영	22.8	35.0	① 우영은 채 썰어 끓는 물에 데친 후 적당한 크기로 찌다. ② 그릇에 간장, 올리고당, 참기름, 깨, 적당량의 물을 넣고 양념을 만든다. ③ 냄비에 우영과 양념을 넣고 조려낸다.
		간장	0.7	1.0	
		올리고당	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.3	0.5	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후일반간식	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 썬갓과 어묵, 맛살, 유부는 알맞은 크기로 찌다. ④ 그릇에 우동면과 육수를 담고 썬갓과 어묵, 맛살, 유부, 김을 곁들여 올린다.
		게맛살	3.3	5.0	
		유부	3.3	5.0	
		무	3.3	5.0	
		썬갓	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	
	액상발효유	액상발효유	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	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	흑미밥	백미	35.8	52.0	
		흑미	-	3.0	
	복엿국	복어	5.2	8.0	① 복어는 불린 후 적당한 크기로 찢는다. ② 냄비에 참기름을 두르고 복어와 당근을 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	
	돼지고기 장조림	돼지고기	29.3	45.0	① 돼지고기는 찬물에 담가 핏물을 빼고, 무는 적당한 크기로 찢는다. 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	
	애호박나물	애호박	22.8	35.0	① 애호박은 부채꼴 모양으로 썰어 소금에 살짝 절인 후 물에 헹구고 물기를 쥔다. 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	고구마맛탕	고구마	26.0	40.0	① 고구마는 적당한 크기로 찢는다. ② 튀김냄비에 식용유를 부어 적당한 온도가 되면 고구마를 넣어 튀긴다. ③ 그릇에 튀긴 고구마를 담고 올리고당을 넣어 골고루 버무리고 깨를 뿌려낸다.
		식용유	1.3	2.0	
		올리고당	0.7	1.0	
		검정깨	0.3	0.5	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	샤인머스켓	샤인머스켓	32.5	50.0	세로 방향으로 작게 썰어 제공한다
오전죽간식	둘깨누룽지죽	누룽지	16.3	25.0	냄비에 누룽지와 물을 붓고 약불에서 끓이다가 들깨가루를 넣고 충분히 퍼지도록 끓인다.
		들깨가루	3.3	5.0	
점심	차조밥	백미	35.8	52.0	
		차조	-	3.0	
	유부된장국	유부	13.0	20.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 유부와 파는 적당한 크기로 썬다. ③ ①에 ②와 파와 다진 마늘을 넣고 끓인다.
		파	2.0	3.0	
		멸치	0.7	1.0	
		된장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		다시마	0.1	0.2	
	동태살전	동태포	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	
	청경채나물	청경채	22.8	35.0	① 청경채는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 청경채, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
		파	1.0	1.5	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.1	0.2	
		참기름	0.1	0.2	
		소금	0.1	0.1	
		참깨	0.1	0.1	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후일반간식	치즈주먹밥	백미	22.8	35.0	① 밥을 고슬고슬하게 지은 후 참기름으로 간을 한다. ② 치즈는 잘게 다진다. ③ 채소는 잘게 다진 후 식용유를 두른 팬에 볶는다. ④ 볶은 채소와 치즈, 밥을 섞은 후 주먹밥 모양으로 만든다.
		치즈	6.5	10.0	
		당근	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		애호박	3.3	5.0	
		식용유	0.7	1.0	
		참기름	0.3	0.5	
	우유	우유	100.0	100.0	
오후죽간식	샤인머스켓	샤인머스켓	32.5	50.0	세로 방향으로 작게 썰어 제공한다
	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 옥수(물)를 넣고 저어가며 끓인다. ③ 끓어오르면 달걀을 넣어 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. ④ 소금으로 간하고 불을 끄고 참기름으로 마무리한다.
		백미	16.3	25.0	
		참기름	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
점심	콩나물밥 (양념장)	백미	35.8	55.0	① 쌀은 불리고 콩나물은 다듬어 씻은 후 물기를 뺀다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 불린 쌀을 넣고 그 위에 콩나물을 얹는다. ④ ③에 물을 부어 센 불로 익히다가 끓어 오르면 중불로 하고 쌀알이 퍼지면 불을 약하게 하여 충분히 뜸을 들인다. ⑤ 그릇에 파, 마늘, 참깨, 간장, 고춧가루, 참기름을 넣어 양념을 만들고 콩나물밥과 함께 곁들인다.
		콩나물	22.8	35.0	
		파	3.3	5.0	
		마늘	1.3	2.0	
		간장	0.7	1.0	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.3	0.5	
		고춧가루	-	0.1	
	맑은미역국	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	
	소고기 피망볶음	소고기	29.3	45.0	① 소고기와 피망은 적당한 크기로 찢는다. ② 식용유를 두른 팬에 소고기와 피망을 볶다가 소금으로 간한다.
		피망	13.0	20.0	
		식용유	0.7	1.0	
		소금	0.1	0.1	
	백김치	백김치	13.0	20.0	
오후간식	감자범벅	감자	29.3	45.0	① 감자는 찜통에 찐 후 으갠다. ② 옥수수와 완두콩은 물기를 빼둔다. ③ 으갠 감자에 옥수수, 마요네즈, 설탕을 넣고 버무려낸다. (옥수수는 만1-2세는 으갠 형태로 제공, 만3-5세는 잘게 자른 형태로 제공)
		파프리카	3.3	5.0	
		마요네즈	3.3	5.0	
		옥수수	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	키위	키위	32.5	50.0	
오전죽간식	황태죽	백미	16.3	25.0	① 황태채는 불려 잘게 다진다. ② 무는 잘게 다진다. ③ 육수(물)에 황태채와 무를 볶다가 불린 쌀과 적당량의 물을 넣고 저어가며 끓인다. ④ 소금으로 간하고 불을 끄고 참기름으로 마무리한다.
		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	
	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	
		다시마	0.1	0.2	
	돼지고기 간장볶음	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.
		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	
	무나물 (만1-2세)	무	22.8	-	① 무는 채 썰어 소금에 살짝 절인 후 물에 헹구고 물기를 쥔다. ② 달군 팬에 참기름을 두르고 다진 파, 다진 마늘을 볶다가 무를 넣고 볶은 후 소금, 간장으로 간을 하고, 참깨로 마무리한다.
		파	0.7	-	
		간장	0.3	-	
		마늘	0.3	-	
		참기름	0.3	-	
		참깨	0.1	-	
		소금	0.1	-	
	무생채 (만3-5세)	무	-	35.0	① 무는 채 썬다. ② 채 썬 무에 다진 마늘, 식초, 설탕, 깨, 고춧가루와 참기름을 넣고 무쳐낸다.
		마늘	-	1.0	
		설탕	-	0.5	
		참기름	-	0.5	
		고춧가루	-	0.2	
		식초	-	0.2	
		참깨	-	0.2	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후일반간식	크림빵	크림빵	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	
오전일반간식	멜론	멜론	48.8	75.0	
오전죽간식	아욱죽	백미	16.3	25.0	① 아욱은 잘게 다지고, 냄비에 불린 쌀과 옥수(물)를 약간 넣고 약불에서 저어가며 끓인다. ② ①에 적당량의 옥수(물)를 붓고 아욱을 넣어 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓이고, 간장으로 간을 한다.
		아욱	6.5	10.0	
		간장	0.3	0.5	
점심	치킨마요덮밥	백미	35.8	55.0	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 닭고기는 적당한 크기로 썰어 소금, 후춧가루로 밑간한 후 밀가루를 골고루 묻힌다. ③ 튀김냄비에 식용유를 부어 적당한 온도가 되면 ②를 넣어 튀겨 기름기를 뺀다. ④ 그릇에 달걀을 풀고 식용유를 두른 팬에 넣어 저으면서 익힌다. ⑤ 그릇에 지은 밥을 담고 ③, ④와 다진 파를 올린 후 데리야끼소스와 마요네즈를 뿌린다.
		닭고기	19.5	30.0	
		달걀	3.3	5.0	
		밀가루	2.0	3.0	
		마요네즈	1.6	2.5	
		식용유	1.3	2.0	
		데리야끼소스	0.7	1.0	
		실파	0.7	1.0	
		소금	0.1	0.1	
		후추	0.1	0.1	
	맑은다시맛국	무	3.3	5.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 옥수를 우려낸 뒤 다시마는 건져 채 썬다. ② 대파, 무는 적당한 크기로 썬다. ③ 옥수에 무를 넣고 끓이다가 익으면 다시마를 넣는다. ④ 다진 마늘, 참기름, 간장을 넣고 간을 맞춘다.
		다시마	2.0	3.0	
		파	1.3	2.0	
		멸치	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
	오징어 브로콜리볶음	참기름	0.3	0.5	
		오징어	32.5	50.0	① 오징어와 브로콜리, 양파, 파는 적당한 크기로 썬다. ② 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 넣어 볶다가 오징어를 넣고 볶는다. ③ ②에 파와 브로콜리, 양파를 넣고 함께 볶다가 굴소스와 간장을 넣어 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
		브로콜리	9.8	15.0	
		양파	6.5	10.0	
		굴소스	1.3	2.0	
		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	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후일반간식	쌀씨리얼	씨리얼	26.0	40.0	
	호상발효유	호상발효유	85.0	85.0	
오후죽간식	멜론	멜론	48.8	75.0	
	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 소고기를 육수(물)에 볶다가 불린 쌀과 적당량의 물을 넣고 저어가며 끓인다. ③ 간장으로 간하고 불을 끄고 참기름으로 마무리한다.
		소고기	13.0	20.0	
		간장	0.3	0.5	
		참기름	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 장조림	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 조리다. ④ 파를 넣고 졸이다 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	
	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	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	
오전간식	사과	사과	32.5	50.0	
오전죽간식	연두부죽	백미	16.3	25.0	① 냄비에 불린 쌀과 적당량의 물을 넣고 끓인다. ② 연두부를 으개 넣고 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. ③ 소금으로 간한다.
		연두부	13.0	20.0	
		소금	0.1	0.1	
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	
		다시마	0.1	0.2	
		참기름	0.1	0.2	
	수제탕수육 (소스)	돼지고기	29.3	45.0	① 돼지고기는 적당한 크기로 썬 후 간장과 후춧가루로 밑간을 해 둔다. ② 양파와 당근, 피망은 적당한 크기로 썬다. 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 전문물을 넣어 농도를 맞춰 소스를 만든다. ⑦ 탕수육에 소스를 얹어 낸다.
		전분	6.5	10.0	
		당근	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		피망	3.3	5.0	
		식용유	2.0	3.0	
		레몬 과즙	1.3	2.0	
		설탕	1.3	2.0	
		간장	1.0	1.5	
		후추	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 썬다. 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	
오후일반간식	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_초록색	2.0	3.0	
		식초, 사과식	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		설탕	0.3	0.5	
		검정깨	0.3	0.5	
		식용유	0.3	0.5	
	액상발효유	액상발효유	80.0	80.0	
오후죽간식	사과	사과	32.5	50.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	브로콜리죽	백미	16.3	25.0	① 채소는 잘게 다진다. ② 냄비에 불린 쌀과 적당량의 옥수(물)를 넣고 저어가며 끓인다. ③ 끓어오르면 다진 채소를 넣어 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. ④ 소금으로 간하고 불을 끄고 참기름으로 마무리한다.
		브로콜리	16.3	25.0	
		당근	3.3	5.0	
		참기름	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
점심	닭고기 카레라이스	백미	35.8	55.0	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 닭고기, 채소는 적당한 크기로 썰고, 카레분말은 물에 잘 풀어둔다. ③ 냄비에 식용유를 두르고 닭고기를 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.
		닭고기	19.5	30.0	
		감자	6.5	10.0	
		당근	6.5	10.0	
		양파	6.5	10.0	
		애호박	6.5	10.0	
		카레, 가루	3.3	5.0	
		식용유	0.7	1.0	
	건새우부춧국	부추	13.0	20.0	① 적당량의 물에 건새우, 다시마, 멸치를 넣어 육수를 낸다. ② 육수에서 멸치와 다시마는 건져낸다. ③ 대파는 적당한 크기로 썬다. ④ 육수에 부추, 다진 마늘을 넣고 끓인다. ⑤ 국물이 우러나면 간장으로 간을 하고 대파를 넣고 한소끔 더 끓인다.
		새우	2.0	3.0	
		파	1.3	2.0	
		멸치	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		다시마	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	마카로니 샐러드	마카로니	13.0	20.0	① 마카로니는 끓는 물에 소금을 넣고 삶아 익힌 후 물기를 뺀다. ② 옥수수는 물기를 빼고, 채소는 적당한 크기로 썬다. ③ 마카로니, 옥수수, 채소, 마요네즈, 설탕을 골고루 버무린다. (옥수수는 만1-2세는 으갠 형태로 제공, 만3-5세는 잘게 자른 형태로 제공)
		옥수수	6.5	10.0	
		당근	3.3	5.0	
		양배추	3.3	5.0	
		파프리카	3.3	5.0	
		마요네즈	1.6	2.5	
		설탕	0.3	0.5	
		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	치즈죽	백미	16.3	25.0	① 당근과 치즈는 잘게 다진다. ② 냄비에 불린 쌀과 적당량의 물을 넣고 저어가며 끓인다. ③ 끓어오르면 당근을 넣어 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. ④ 치즈를 넣고 조금 더 끓인다.
		당근	6.5	10.0	
		치즈	6.5	10.0	
점심	백미밥	백미	35.8	55.0	
	맑은육개장	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	
		얼갈이배추	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	
	두부조림	두부	29.3	45.0	① 두부는 적당한 크기로 썰어 물기를 뺀다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ③ 팬에 식용유 두르고 두부를 올려 앞뒤로 노릇하게 구운 후 양념과 물을 넣어 조린다.
		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	
	가지볶음	가지	22.8	35.0	① 가지는 적당한 크기로 썬다. ② 팬에 식용유를 두르고 가지와 다진 마늘을 볶는다. ③ ②에 진간장, 참기름과 소금으로 간하여 볶는다. ④ 깨를 뿌려낸다.
		파	3.3	5.0	
		식용유	1.3	2.0	
		간장	0.7	1.0	
		마늘	0.7	1.0	
		참기름	0.1	0.2	
	배추김치	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.
		조미김	2.0	3.0	
		참기름	0.7	1.0	
		소금	0.1	0.1	
	우유	우유	100.0	100.0	
오후죽간식	배	배	32.5	50.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
	깨죽	백미	16.3	25.0	① 깨는 곱게 간다. ② 냄비에 불린 쌀, 깨와 적당량의 육수(물)를 넣고 저어가며 끓인다. ③ 끓어오르면 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. ④ 소금으로 간을 맞춘다.
		참깨	4.6	7.0	
		소금	0.1	0.1	
	차조밥	백미	35.8	52.0	
		차조	-	3.0	
	수제빻국	밀가루	16.3	25.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 밀가루는 익반죽하여 젖은 보자기에 싸둔다. ③ 채소는 적당한 크기로 썬다. ④ 육수에 채소를 넣고 끓이다가 밀가루 반죽을 얇게 뜯어 넣는다. ⑤ 간장으로 간을 맞춘다.
		감자	3.3	5.0	
		당근	3.3	5.0	
		애호박	3.3	5.0	
		파	1.3	2.0	
		멸치	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		다시마	0.1	0.2	
	새우살달걀찜	달걀	19.5	30.0	① 새우는 손질한 후 적당한 크기로 다지고, 대파와 당근도 적당한 크기로 다진다. ② 그릇에 달걀을 풀고, 달걀과 동일한 양만큼의 물과 소금을 넣고 섞는다. ③ ②에 ①을 넣고 섞은 후 찜통에 넣어 찜다.
		새우	16.3	25.0	
		당근	3.3	5.0	
		파	1.3	2.0	
		소금	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	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
	과일마요무침	바나나	6.5	10.0	① 과일은 적당한 크기로 썬다. ② ①에 마요네즈를 넣고 버무린다. (구입 가능한 과일로 대체 가능)
		사과	6.5	10.0	
		오렌지	6.5	10.0	
		키위	6.5	10.0	
		마요네즈	1.6	2.5	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	굴	굴	32.5	50.0	
오전죽간식	단배추된장죽	백미	16.3	25.0	① 단배추는 잘게 다진다. ② 냄비에 ①의 불린 쌀과 옥수(물)를 약간 넣고 약불에서 끓여 다진 마늘을 넣어 향을 낸 후 단배추를 넣는다. ③ ②에 적당량의 옥수(물)를 붓고 끓이다가 된장으로 간을 한다.
		얼갈이배추	9.8	15.0	
		된장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
점심	단호박영양밥	백미	32.5	50.0	① 단호박, 당근, 고구마는 적당한 크기로 깍둑 썬다. ② 솥에 불린 쌀과 채소, 다진 소고기를 넣고 밥을 짓는다. ③ 간장, 다진 파, 다진 마늘, 참기름, 깨로 양념장을 만들어 밥과 함께 낸다.
		소고기	19.5	30.0	
		단호박	13.0	20.0	
		고구마	3.3	5.0	
		당근	3.3	5.0	
		백미	3.3	5.0	
		간장	0.7	1.0	
		파	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.3	0.5	
	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	
		다시마	0.1	0.2	
	해물파전	소금	0.1	0.1	① 손질한 오징어와 새우살, 쪽파는 적당히 다진다. (오징어는 잘게 썬다.) ② 그릇에 다진 오징어와 새우살, 쪽파, 밀가루, 달걀, 소금을 넣고 섞는다. ③ 팬에 식용유를 두르고 적당한 크기로 노릇노릇하게 구워준다.
		새우	16.3	25.0	
		쪽파	16.3	25.0	
		오징어	13.0	20.0	
		달걀	3.3	5.0	
		밀가루	3.3	5.0	
		식용유	1.6	2.5	
	배추김치	소금	0.1	0.1	
		배추김치	13.0	20.0	
오후일반간식	크루아상	크루아상	26.0	40.0	
	우유	우유	100.0	100.0	
오후죽간식	굴	굴	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 저어가며 끓인다. ④ 소금으로 간을 맞춘다.
		콩	6.5	10.0	
		소금	0.1	0.1	
점심	현미밥	백미	35.8	52.0	현미는 충분히 불려 조리한다.
		현미	-	3.0	
	들깨미역국	미역	3.3	5.0	① 적당량의 물에 다시마와 멸치를 넣어 육수를 낸다. ② 건미역은 불려 적당한 크기로 찢다. 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	
		다시마	0.1	0.2	
	오리고기 채소볶음	오리고기	26.0	40.0	① 오리고기와 채소는 적당한 크기로 찢다. ② 그릇에 오리고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름을 넣어 골고루 버무린다. ③ 팬에 식용유를 두르고 오리고기를 넣어 볶다가 채소를 넣고 함께 볶는다.
		당근	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		애호박	3.3	5.0	
		식용유	1.3	2.0	
		간장	0.7	1.0	
		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 찢다. 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	
오후간식	바나나	바나나	32.5	50.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	키위	키위	32.5	50.0	
오전죽간식	참치죽	백미	16.3	25.0	① 참치는 기름기를 빼둔다. ② 냄비에 불린 쌀과 참치, 육수(물)를 약간 넣고 볶은 후 물을 붓고 끓이다가 소금으로 간한다. ③ 불을 끄고 참기름으로 마무리한다.
		통조림참치	13.0	20.0	
		참기름	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
점심	수수밥	백미	35.8	52.0	
		수수	-	3.0	
	순두부백탕	순두부	19.5	30.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 풀고 채소는 적당한 크기로 썬다. ③ ①에 순두부를 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	
		애호박	3.3	5.0	
		파	1.3	2.0	
		멸치	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		다시마	0.1	0.2	
	돼지고기 간장조림	돼지고기	29.3	45.0	① 돼지고기와 채소 적당한 크기로 썬다. ② 다진 마늘, 간장, 설탕, 적당량의 물을 섞어 양념장을 만든다. ③ 식용유를 두른 팬에 돼지고기와 채소를 넣고 볶다가 양념장을 넣어 조린다. ④ 깨를 뿌려 낸다.
		양파	6.5	10.0	
		당근	3.3	5.0	
		호박	3.3	5.0	
		간장	1.3	2.0	
		식용유	0.7	1.0	
		파	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		설탕	0.3	0.5	
		참깨	0.1	0.2	
	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	잼모닝빵	모닝빵	32.5	50.0	
		딸기잼	2.0	3.0	
	액상발효유	액상발효유	80.0	80.0	
오후죽간식	키위	키위	32.5	50.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	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	잔치국수	소면	35.8	55.0	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.
		애호박	9.8	15.0	
		당근	6.5	10.0	
		파	1.3	2.0	
		간장	0.7	1.0	
		김	0.7	1.0	
		멸치	0.7	1.0	
		식용유	0.7	1.0	
		소금	0.1	0.1	
	작은백미밥	백미	16.3	25.0	
	소고기 굴소스볶음	소고기	29.3	45.0	① 소고기는 적당한 크기로 썰어 소금으로 밑간을 한다. ② 채소는 적당한 크기로 찐다. ③ 팬에 식용유를 두르고 소고기와 다진 마늘을 넣고 볶는다. ④ 소고기가 반쯤 익으면 채소를 넣고 볶다가 굴소스, 설탕, 참기름을 넣는다.
		당근	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		피망	3.3	5.0	
		식용유	1.3	2.0	
		굴 소스	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		설탕	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후간식	삶은달걀	달걀	19.5	30.0	2×3cm 정도의 한입 크기로 잘라서 숟가락과 함께 배식
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	단감	단감		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	기장밥	백미	35.8	52.0	
		기장	-	3.0	
	안매운닭개장	닭고기	19.5	30.0	① 적당량의 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.
		배추	3.3	5.0	
		숙주나물	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	
	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	
	연근땅콩조림	연근	22.8	35.0	① 연근은 적당한 크기로 썬 후 식초를 넣은 끓는 물에 데친다. ② 그릇에 간장, 올리고당, 참기름, 깨, 적당량의 물을 넣고 양념을 만든다. ③ 냄비에 연근과 땅콩, 양념을 넣고 조려낸다.
		땅콩	-	5.0	
		간장	0.7	1.0	
		올리고당	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.3	0.5	
		식초	0.1	0.2	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후일반간식	짜장푸실리 떡볶이	푸실리	19.5	30.0	① 푸실리는 삶아 준비하고, 어묵, 양배추, 대파는 적당한 크기로 썬다. ② 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 볶다가 적당량의 물과 짜장가루, 고추장, 설탕, 간장을 넣어 끓인다. ③ 푸실리, 어묵, 양배추, 대파를 넣어 익을 때까지 조리한다.
		어묵	9.8	15.0	
		양배추	3.3	5.0	
		짜장가루	3.3	5.0	
		식용유	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		고추장	-	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		파	0.3	0.5	
		설탕	0.2	0.3	
	우유	우유	100.0	100.0	
오후죽간식	단감	단감	32.5	50.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	달걀당근죽	백미	16.3	25.0	① 달걀은 곱게 풀고, 당근은 다진다. ② 냄비에 불린 쌀과 적당량의 육수(물)를 넣고 저어가며 끓인다. ③ 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 달걀과 당근을 넣어 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. ④ 소금으로 간하고 불을 끄고 참기름으로 마무리한다.
		달걀	13.0	20.0	
		당근	6.5	10.0	
		참기름	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
점심	백미밥	백미	35.8	55.0	
	무채국	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	
		다시마	0.1	0.2	
		참기름	0.1	0.2	
	 한입제철DAY 돼지고기 청경채볶음	돼지고기	26.0	40.0	① 돼지고기와 청경채는 적당한 크기로 썬다. ② 간장, 참기름, 다진 마늘을 섞어 양념장을 만든다. ③ 팬에 식용유를 두르고 돼지고기와 청경채를 볶다가 양념장을 넣고 볶는다.
		청경채	13.0	20.0	
		간장	2.0	3.0	
		식용유	1.3	2.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
	느타리버섯 나물	느타리버섯	9.8	15.0	① 느타리버섯은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 찢는다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 느타리버섯, 파, 마늘을 담고, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
		파	1.3	2.0	
		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	
오후간식	고구마치즈볼	고구마	13.0	20.0	① 고구마를 찜기에 넣어 찐다. ② 치즈 1장을 잘게 찢어 고구마와 함께 골고루 으갠다. ③ 한 입 크기로 잘 빚어 볼을 만든다. ④ 전자레인지에 1-2분 정도 익힌다.
		치즈	6.5	10.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	자른샤인머스켓	샤인머스켓	32.5	50.0	세로 방향으로 작게 썰어 제공한다.
오전죽간식	숙주채소죽	백미	16.3	25.0	① 숙주와 채소는 잘게 다진다. ② 냄비에 불린 쌀과 다진 채소, 적당량의 육수(물)를 넣고 저어가며 끓인다. ③ 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. ④ 간장으로 간하고 불을 끄고 참기름으로 마무리한다.
		당근	3.3	5.0	
		숙주나물	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		애호박	3.3	5.0	
		간장	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
점심	소고기 잡채덮밥	백미	32.5	50.0	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 당면은 끓는 물에 삶아 익히고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 시금치는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후, 간장, 참기름을 넣어 버무린다. ④ 소고기, 당근, 양파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ⑤ 소고기는 다진 마늘, 간장, 후추로 밑간한다. ⑥ 팬에 식용유를 두르고 양파, 당근, 소고기를 차례로 볶는다. ⑦ 그릇에 ②, ③, ⑥을 담고 간장, 참기름을 넣어 골고루 버무린 후 참깨로 마무리한다. ⑧ 그릇에 지은 밥을 담고 ⑦을 올린다.
		소고기	19.5	30.0	
		당면	13.0	20.0	
		당근	3.3	5.0	
		시금치	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		간장	1.3	2.0	
		마늘	0.7	1.0	
		식용유	0.7	1.0	
		참기름	0.1	0.2	
		참깨	0.1	0.1	
		후추	0.1	0.1	
	맑은배춧국	배추	22.8	35.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 배추와 파는 적당한 크기로 찢다. 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	
		다시마	0.1	0.2	
	새우살 채소볶음	소금	0.1	0.1	① 새우는 손질하여 물기를 뺀다. ② 채소는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 식용유를 두르고 파, 다진 마늘, 채소를 볶다가 새우를 넣고 볶는다. ④ ③에 간장으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
		새우	26.0	40.0	
		브로콜리	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		피망	3.3	5.0	
		간장	1.3	2.0	
		식용유	1.3	2.0	
		파	0.7	1.0	
	깍두기	마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
오후일반간식	포피아피자	깍두기	13.0	20.0	① 포피아에 토마토소스를 바른다. ② 크래미, 양파, 당근, 양송이버섯, 올리브는 다진다. ③ 옥수수는 체에 받쳐 물기를 제거하고, 잘게 으개어 준비한다 ④ ①에 ②, ③의 재료를 올린 후 모짜렐라치즈를 뿌린다. ⑤ 팬에 ④를 넣고 뚜껑을 덮고 굽는다.
		포피아	16.3	25.0	
		모짜렐라	13.0	20.0	
		양파	3.3	5.0	
		옥수수	3.3	5.0	
		크래미	3.3	5.0	
		토마토 소스	3.3	5.0	
		당근	2.0	3.0	
		양송이버섯	2.0	3.0	
	우유	우유	100.0	100.0	
오후죽간식	자른샤인머스켓	샤인머스켓	32.5	50.0	세로 방향으로 작게 썰어 제공한다
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	완두콩수프	우유	65.0	100.0	① 완두콩은 끓는 물에 삶고, 양파는 잘게 썬다. ② 냄비에 버터를 녹이고 양파를 넣어 익힌다. ③ ②에 완두콩과 우유, 물을 넣고 끓인다. ④ 블렌더에 ③을 담고 간다. ⑤ 냄비에 ④를 담아 크림을 넣어 한소끔 끓인 후 소금으로 간을 한다.
		완두	13.0	20.0	
		휘핑크림	6.5	10.0	
		양파	3.3	5.0	
		버터	2.0	3.0	
		소금	0.1	0.1	
점심	울무밥	백미	35.8	52.0	
		울무	-	3.0	
	채소된장국	부추	13.0	20.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 채소는 적당한 크기로 썬다. ③ 채소와 다진 마늘을 넣고 끓인다.
		무	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		애호박	3.3	5.0	
		파	1.3	2.0	
		멸치	0.7	1.0	
		된장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		다시마	0.1	0.2	
	닭살간장조림	닭고기	29.3	45.0	① 닭고기와 피망, 양파는 적당한 크기로 썬다. ② 다진 마늘, 간장, 설탕, 적당량의 물을 섞어 양념장을 만든다. ③ 식용유를 두른 팬에 닭고기와 채소를 넣고 볶다가 양념장을 넣어 조린다. ④ 깨를 뿌려 낸다.
		양파	6.5	10.0	
		피망	6.5	10.0	
		간장	1.3	2.0	
		식용유	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		설탕	0.3	0.5	
		참깨	0.1	0.2	
	단배추나물	배추	22.8	35.0	① 단배추는 끓는 물에 데친 후 적당한 크기로 썬다. ② 데친 단배추에 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	
오후간식	찐단호박	단호박	55.3	85.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	사과	사과	32.5	50.0	
오전죽간식	소고기채소죽	백미	16.3	25.0	① 소고기와 채소는 잘게 다진다. ② 소고기를 육수(물)에 볶다가 채소를 넣고 저어가며 끓인다. ③ 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. ④ 간장으로 간하고 불을 끄고 참기름으로 마무리한다.
		소고기	13.0	20.0	
		당근	3.3	5.0	
		애호박	3.3	5.0	
		간장	0.7	1.0	
		참기름	0.3	0.5	
점심	보리밥	백미	35.8	52.0	
		보리	-	3.0	
	온도토리묵 채국	도토리묵	39.0	60.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 내고, 간장으로 간을 한다. ② 도토리묵은 적당한 크기로 잘게 썰고, 김은 구운 후 부숴 김가루를 만든다. ③ 배추김치와 파는 잘게 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 ③을 담고 참기름으로 골고루 버무린다. ⑤ 그릇에 도토리묵을 담고 육수를 부은 후 ④를 올린다.
		배추김치	-	10.0	
		파	1.3	2.0	
		김	0.7	1.0	
		멸치	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
	고등어살조림	고등어살	29.3	45.0	① 고등어는 적당한 크기로 찢다. ② 무는 나박썰다. ③ 그릇에 다진 마늘, 다진 파, 간장, 설탕, 물을 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 고등어살을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
		무	3.3	5.0	
		간장	1.3	2.0	
		파	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		설탕	0.3	0.5	
	크래미 파프리카볶음	크래미	13.0	20.0	① 크래미는 적당한 크기로 썰어 찢고, 파프리카는 적당한 크기로 썰다. ② 팬에 식용유를 두른 후, 크래미, 파프리카를 넣은 후 소금으로 간해 볶는다.
		노랑파프리카	6.5	10.0	
		식용유	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
	백김치	백김치	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	
		검정깨	1.6	2.5	
		참기름	0.7	1.0	
		식용유	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	연근찹쌀죽	백미	9.8	15.0	① 연근은 잘게 다진다. ② 냄비에 불린 쌀과 옥수(물)를 넣고 저어가며 끓인다. ③ 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 다진 연근을 넣어 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. ④ 소금으로 간하고 불을 끄고 참기름으로 마무리한다.
		연근	9.8	15.0	
		찹쌀	6.5	10.0	
		참기름	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
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	
		토마토 케첩	1.6	2.5	
		식용유	1.3	2.0	
		소금	0.1	0.1	
	우동국물	무	3.3	5.0	① 냄비에 물, 멸치, 건다시마, 무를 넣고 옥수를 끓인다. ② 옥수가 완성되면 멸치, 건다시마, 무를 건져내고 간장, 다진 마늘을 넣어 간을 한다. ③ 마지막으로 김가루를 얹어 마무리한다.
		다시마	0.7	1.0	
		멸치	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		김	0.2	0.3	
	잔멸치 아몬드볶음	잔멸치	5.2	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	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	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	굴	굴	32.5	50.0	
오전죽간식	새우살죽	백미	16.3	25.0	① 새우살과 대파는 잘게 다진다. ② 냄비에 불린 쌀과 새우살, 육수(물)를 약간 넣어 볶는다. ③ 냄비에 적당량의 육수(물)를 넣고 저어가며 끓인다. ④ 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. ⑤ 파를 넣고 끓이다가 간장으로 간을 맞춘다. ⑥ 불을 끄고 참기름으로 마무리한다.
		새우살	9.8	15.0	
		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	
	어묵국	어묵	13.0	20.0	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	
		다시마	0.1	0.2	
		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	
	숙주나물	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	들기름막국수	메밀국수	19.5	30.0	① 쪽파는 잘게 썰고, 메밀국수는 끓는 물에 삶은 후 찬물에 씻어 물기를 뺀다. ② 들기름, 간장, 깨, 설탕으로 양념장을 만든다. ③ 그릇에 메밀국수, 쪽파, 양념장을 넣어 골고루 비벼낸다.
		들기름	1.3	2.0	
		간장	0.7	1.0	
		김	0.7	1.0	
		참깨	0.7	1.0	
		쪽파	0.7	1.0	
		설탕	0.2	0.3	
	우유	우유	100.0	100.0	
오후죽간식	굴	굴	32.5	50.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	시금치죽	백미	16.3	25.0	① 시금치와 당근은 잘게 다진다. ② 냄비에 불린 쌀과 다진 채소, 적당량의 육수(물)을 넣고 저어가며 끓인다. ③ 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. ④ 간장으로 간하고 불을 끄고 참기름으로 마무리한다.
		시금치	13.0	20.0	
		당근	3.3	5.0	
		간장	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
점심	백미밥	백미	35.8	55.0	
	닭곰탕	닭고기	32.5	50.0	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.
		양파	2.0	3.0	
		파	2.0	3.0	
		대추	0.7	1.0	
		마늘	0.7	1.0	
		소금	0.1	0.1	
	두부구이 (양념장)	두부	26.0	40.0	① 두부는 적당한 크기로 썬다. ② 팬에 식용유를 두르고 두부를 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다. ③ 간장, 다진 쪽파, 참기름으로 양념장을 만든다.
		간장	1.3	2.0	
		식용유	1.3	2.0	
		쪽파	0.3	0.5	
		참기름	0.1	0.2	
		소금	0.1	0.1	
	조미김	조미김	0.7	1.0	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후간식	팥호빵	호빵	32.5	50.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	배	배	32.5	50.0	
오전죽간식	무들깨죽	백미	16.3	25.0	① 채소는 잘게 다진다. ② 냄비에 불린 쌀과 적당량의 물을 넣고 저어가며 끓인다. ③ 끓어오르면 다진 채소를 넣어 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다가 들깨가루를 넣어 끓인다. ④ 간장으로 간하고 불을 끄고 들기름으로 마무리한다.
		무	9.8	15.0	
		들깨가루	3.3	5.0	
		간장	0.3	0.5	
		들기름	0.2	0.3	
점심	사골만둣국	고기만두	32.5	50.0	① 소뼈는 핏물을 뺀 후 물에 데친다. ② 냄비에 소뼈, 적당량의 물, 마늘, 생강을 넣고 끓여 국물을 우려낸다. ③ 김은 구운 후 부수고, 파는 적당한 크기로 썰다. ④ 냄비에 사골국물을 붓고 만두를 넣고 끓이다가 떡국떡을 넣어 끓인다. ⑤ 만두가 다 익으면 소금으로 간을 하고 파와 김가루를 올려 낸다.
		소뼈	22.8	35.0	
		소고기	13.0	20.0	
		파	2.0	3.0	
		김	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		생강	0.1	0.2	
		소금	0.1	0.1	
	작은백미밥	작은백미밥	16.3	25.0	
	오징어튀김	오징어	26.0	40.0	① 오징어는 손질 후 적당한 크기로 썰다. ② 튀김가루에 적당량의 물, 달걀을 섞어 반죽을 만든다. ③ 오징어에 반죽, 빵가루 순으로 입힌 후 식용유에 튀긴다.
		달걀	6.5	10.0	
		튀김가루	5.2	8.0	
		빵가루	2.0	3.0	
		식용유	1.3	2.0	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후일반간식	버섯리조또	우유	19.5	30.0	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 버섯과 양파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 볶다가 버섯과 양파를 넣어 함께 볶는다. ④ ③에 우유, 생크림을 넣어 끓인다. ⑤ ④에 ①을 넣어 골고루 섞으며 살짝 졸인다.
		백미	16.3	25.0	
		양송이버섯	13.0	20.0	
		양파	6.5	10.0	
		크림	3.3	5.0	
		마늘	0.7	1.0	
		식용유	0.7	1.0	
		소금	0.1	0.1	
	우유	우유	100.0	100.0	
오후죽간식	배	배	32.5	50.0	
	우유	우유	100.0	100.0	