대구광역시 서구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

생 일 식 단

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 썬다. 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	백미밥	백미	35.8	55.0	
	북어미역국	북어	5.2	8.0	① 건미역과 북어는 충분히 불려 적당한 크기로 썬다. ② 냄비에 ①을 넣어 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 간장으로 간하고 불을 끄고 참기름으로 마무리한다.
		미역	3.3	5.0	
		간장	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
	돼지고기 찹스테이크	돼지고기	29.3	45.0	① 돼지고기는 적당한 크기로 썰고, 후추로 밑간을 한다. ② 채소는 적당한 크기로 썬다. ③ 스테이크소스, 케첩, 설탕, 적당량의 물을 넣어 소스를 만든다. ④ 팬에 식용유를 두르고, 다진 마늘과 돼지고기를 볶다가 채소를 넣고 볶는다. ⑤ 고기가 익으면 소스를 넣고, 조린다.
		피망	6.5	10.0	
		당근	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		양송이버섯	2.0	3.0	
		토마토 케첩	1.3	2.0	
		돈까스 소스	0.7	1.0	
		식용유	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		후추가루	0.2	0.3	
		설탕	0.1	0.2	
	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	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	아욱죽	백미	16.3	25.0	① 아욱은 잘게 다지고, 냄비에 불린 쌀과 육수(물)를 약간 넣고 약불에서 저어가며 끓인다. ② ①에 적당량의 육수(물)를 붓고 아욱을 넣어 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓이고, 간장으로 간을 한다.
		아욱	6.5	10.0	
		간장	0.3	0.5	
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	
	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	
	닭강정	닭살튀김	26.0	40.0	① 닭살튀김은 식용유에 튀겨 기름기를 빼둔다. ② 팬에 다진 마늘, 간장, 설탕, 올리고당, 물을 넣고 끓여 소스를 만든 후 ①에 골고루 버무린다.
		간장	1.0	1.5	
		마늘	0.3	0.5	
		올리고당	0.3	0.5	
		설탕	0.2	0.3	
		소금	0.1	0.1	
		후추	0.1	0.1	
오후간식	귤	귤	32.5	50.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

대구광역시 서구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

11월 2일 (월)

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	버섯채소죽	백미	16.3	25.0	① 버섯과 채소는 잘게 다진다. ② 냄비에 불린 쌀과 적당량의 육수(물)를 넣고 저어가며 끓인다. ③ 끓어오르면 다진 버섯과 채소를 넣어 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. ④ 간장으로 간하고 불을 끄고 참기름으로 마무리한다.
		느타리버섯	5.2	8.0	
		당근	3.3	5.0	
		호박	3.3	5.0	
		간장	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
점심	백미밥	백미	35.8	55.0	
	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 파, 다진 마늘을 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	
	달걀찜	달걀	26.0	40.0	① 당근은 적당한 크기로 다진다. ② 그릇에 달걀을 풀고, 달걀과 동일한 양만큼의 물과 소금을 넣고 섞는다. ③ ②에 ①을 넣고 섞은 후 찜통에 넣어 찐다.
		당근	13.0	20.0	
		파	1.3	2.0	
		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	
오후간식	찐감자	감자	55.3	85.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

대구광역시 서구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

11월 3일 (화)

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	자른포도	포도	32.5	50.0	포도를 적당한 크기로 썰어 준다
오전죽간식	닭살죽	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	차조밥	백미	35.8	52.0	
		차조	-	3.0	
	북엇국	당근	6.5	10.0	① 북어는 불린 후 적당한 크기로 찢는다. ② 냄비에 참기름을 두르고 북어와 당근을 볶다가 물을 붓고 다진 마늘과 파를 넣고 끓이고 간장으로 간을 한다.
		북어	5.2	8.0	
		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 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	
	애호박나물	호박	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	
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	자른포도	포도	32.5	50.0	포도를 적당한 크기로 썰어 준다
	우유	우유	100.0	100.0	

대구광역시 서구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

11월 4일 (수)

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.
		노란콩	6.5	10.0	
		소금	0.1	0.1	
점심	짜장밥	백미	35.8	55.0	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 돼지고기와 채소는 적당한 크기로 썬다. 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	
	부추달걀국	달걀	19.5	30.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 풀고, 부추는 적당한 크기로 썬다. ③ 냄비에 육수를 붓고 끓이다가 ②와 부추, 다진 마늘을 넣어 한소끔 끓이고 소금으로 간을 한다.
		부추	2.0	3.0	
		건다시마	0.7	1.0	
		멸치	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		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 으깬다. ③ 그릇에 브로콜리와 으깬두부, 깨, 소금을 넣고 버무린다.
		두부	13.0	20.0	
		참깨	0.1	0.2	
		소금	0.1	0.1	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후간식	찐만두	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	
	우유	우유	100.0	100.0	

대구광역시 서구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

11월 5일 (목)

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	사과	사과	32.5	50.0	
오전죽간식	김가루죽	백미	16.3	25.0	① 김은 잘게 부순다. ② 냄비에 불린 쌀과 적당량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. ③ 참기름을 넣고 간장으로 간을 맞춘다. ④ 김을 뿌려 낸다.
		김	3.3	5.0	
		간장	0.7	1.0	
		참기름	0.3	0.5	
점심	수수밥	백미	35.8	52.0	
		수수	-	3.0	
	소고기뭇국	소고기	19.5	30.0	① 소고기, 무, 대파는 적당한 크기로 썬다. ② 냄비에 참기름을 두르고, 소고기를 볶다가 익으면 무를 넣고 볶는다. ③ 적당량의 물을 넣고 끓으면 파를 넣고, 간장으로 간을 한다.
		무	9.8	15.0	
		대파	1.3	2.0	
		간장	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
	새우가스 (소스)	새우가스	32.5	50.0	① 튀김냄비에 식용유를 부어 적당한 온도가 되면 새우가스를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ② 튀긴 새우가스에 타르타르소스를 곁들인다.
		타르타르소스	2.0	3.0	
		식용유	1.3	2.0	
	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	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후일반간식	미니우동	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 쑥갓과 맛살, 유부는 알맞은 크기로 썬다. ④ 그릇에 우동면과 육수를 담고 쑥갓과 맛살, 유부, 김을 고명으로 올린다.
		게살	3.3	5.0	
		유부	3.3	5.0	
		무	3.3	5.0	
		쑥갓	3.3	5.0	
		김	0.7	1.0	
		멸치	0.7	1.0	
		대파	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
	호상발효유	호상발효유	85.0	85.0	
오후죽간식	사과	사과	32.5	50.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

대구광역시 서구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

11월 6일 (금)

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.
		흑임자	1.6	2.5	
		소금	0.1	0.1	
점심	현미밥	찹쌀	35.8	52.0	현미는 충분히 불려 조리한다.
		현미	-	3.0	
	맑은채소국	호박	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	
	훈제오리구이	오리고기	29.3	45.0	① 훈제오리는 먹기 좋은 크기로 썬다. ② 팬에 훈제오리를 올려 구운 후 기름기를 빼서 낸다.
	새송이버섯 볶음	새송이버섯	9.8	15.0	① 새송이버섯, 양파, 파는 적당한 크기로 썬다. ② 팬에 식용유를 두르고 ①을 볶다가 간장으로 간을하고 참기름, 참깨로 마무리한다.
		양파	6.5	10.0	
		파	1.3	2.0	
		간장	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.3	0.5	
		식용유	0.3	0.5	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후간식	두부강정	두부	29.3	45.0	① 두부는 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썰고, 양파도 다진다. ② 다진 양파, 다진 마늘, 올리고당, 간장, 케첩, 고추장을 섞어 양념장을 만든다. ③ 팬에 양념장을 조리듯이 끓인다. ④ 식용유를 두른 팬에 전분가루를 묻힌 두부를 튀긴다. ⑤ 튀긴 두부에 양념장을 골고루 버무려 낸다.
		양파	6.5	10.0	
		전분가루	3.3	5.0	
		식용유	1.6	2.5	
		토마토 케첩	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		올리고당	0.3	0.5	
		고추장	-	0.3	
	우유	우유	100.0	100.0	

대구광역시 서구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

11월 7일 (토)

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	단감	단감	32.5	50.0	
오전죽간식	배추된장죽	백미	16.3	25.0	① 배추는 잘게 다진다. ② 냄비에 육수(물) 약간과 불린 쌀을 넣고 볶다가 다진 마늘과 배추를 함께 넣어 볶는다. ③ ②에 적당량의 육수(물)을 붓고 끓이다가 된장으로 간하고 불을 끄고 참기름으로 마무리한다.
		배추	9.8	15.0	
		된장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
점심	갈비탕	소고기	29.3	45.0	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	6.5	10.0	
		무	6.5	10.0	
		대파	6.5	10.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
	작은백미밥	백미	16.3	25.0	
	수제 동그랑땡구이	돼지고기	16.3	25.0	① 돼지고기와 소고기, 채소는 잘게 다진다. ② 두부는 물기를 제거 후 으깬다. 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	
		후추가루	0.1	0.2	
		소금	0.1	0.1	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후일반간식	유아치즈	치즈	13.0	20.0	
	두유	두유	123.5	190.0	
오후죽간식	단감	단감	32.5	50.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

대구광역시 서구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

11월 9일 (월)

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	
	맑은미역국	미역	3.3	5.0	① 건미역은 충분히 불려 적당한 크기로 썬다. 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	
	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	
	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	바나나	바나나	32.5	50.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

대구광역시 서구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

11월 10일 (화)

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	귤	귤	32.5	50.0	
오전죽간식	달걀죽	달걀	16.3	25.0	① 달걀은 곱게 푼다. ② 냄비에 불린 쌀과 적당량의 육수(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	흑미밥	백미	35.8	52.0	
		흑미	-	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	
	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	
	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	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후일반간식	크림스파게티	우유	16.3	25.0	① 끓는 물에 소금을 넣어 스파게티 면을 삶은 후 물기를 뺀다. ② 베이컨, 양파, 피망, 양송이버섯은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 편 썬다. ③ 팬에 올리브유를 두르고 마늘을 볶다가 베이컨, 양파를 넣어 볶고 피망, 양송이버섯을 넣은 후 우유, 생크림을 넣어 끓인다. ④ ③에 소금으로 간을 한 후 소스를 완성하고 스파게티면을 넣어 골고루 섞으며 살짝 졸인다.
		스파게티	16.3	25.0	
		베이컨	6.5	10.0	
		양송이버섯	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		생크림	3.3	5.0	
		피망	3.3	5.0	
		올리브유	1.3	2.0	
		마늘	0.7	1.0	
		소금	0.1	0.1	
	액상발효유	액상발효유	80.0	80.0	
오후죽간식	귤	귤	32.5	50.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

대구광역시 서구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

11월 11일 (수)

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 저어가며 끓인다. ③ 끓어오르면 양파를 넣어 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. ④ 치즈를 넣고 조금 더 끓인다.
		양파	6.5	10.0	
		치즈	6.5	10.0	
점심	새우살 채소볶음밥	백미	35.8	55.0	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 새우는 손질하여 물기를 뺀다. ③ 채소는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 간장, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑤ 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 볶다가 채소를 넣어 함께 볶는다. ⑥ ⑤에 새우를 넣어 함께 볶다가 지은 밥을 넣고 섞은 후 양념을 넣어 골고루 버무리며 볶는다.
		새우	26.0	40.0	
		양파	6.5	10.0	
		당근	3.3	5.0	
		피망	3.3	5.0	
		호박	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	
	팽이버섯장국	팽이버섯	9.8	15.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 팽이버섯은 적당한 크기로 썬다. ③ ①에 팽이버섯과 다진 마늘을 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	
	메추리알 감자샐러드	감자	19.5	30.0	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.
		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	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후간식	식빵	식빵	26.0	40.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

대구광역시 서구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

11월 12일 (목)

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	배	배	32.5	50.0	
오전죽간식	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	백미밥	백미	35.8	55.0	
	들깨무챗국	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 들깻가루와 간장, 다진 마늘, 파를 넣고 간을 맞춘다.
		들깻가루	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	
	닭갈비	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	
		들깻잎	1.3	2.0	
		식용유	1.3	2.0	
		올리고당	0.7	1.0	
		파	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		후추가루	0.1	0.1	
	청경채 굴소스볶음	청경채	19.5	30.0	① 청경채와 당근은 적당한 크기로 썬다. ② 마늘은 다진다. ③ 식용유를 두른 팬에 마늘을 볶다가 당근과 청경채를 넣어 볶는다. ④ 굴소스로 간을 하고 깨를 뿌린다.
		당근	3.3	5.0	
		굴 소스	1.3	2.0	
		식용유	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참깨	0.3	0.5	
	백김치	백김치	13.0	20.0	
오후일반간식	잔멸치주먹밥	백미	19.5	30.0	① 쌀은 불린 후 적당량의 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	배	배	32.5	50.0	
	호상발효유	호상발효유	85.0	85.0	

대구광역시 서구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

11월 13일 (금)

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	현미찹쌀죽	현미	6.5	10.0	① 냄비에 불린 쌀과 적당량의 물을 넣고 저어가며 끓인다. ② 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓이다 소금으로 간을 맞춘다.
		찹쌀	6.5	10.0	
		백미	3.3	5.0	
		소금	0.1	0.1	
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 썬다. ③ 육수에 배추와 콩가루를 넣어 끓인다. ④ 다진 마늘과 간장으로 간을 맞춘다.
		노란콩가루	2.0	3.0	
		멸치	0.7	1.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		건다시마	0.1	0.2	
	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	
	건파래볶음	파래	26.0	40.0	① 팬에 식용유와 참기름을 두른다. ② 건파래를 넣고 볶다가 소금과 설탕으로 간한다.
		참기름	0.3	0.5	
		식용유	0.3	0.5	
		설탕	0.1	0.1	
		소금	0.1	0.1	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후간식	늙은호박전	늙은호박전	22.8	35.0	① 늙은호박은 껍질을 벗겨 가늘게 채썬다. ② 채썬 호박에 소금, 부침가루, 전분, 물을 넣어 반죽을 잘 섞는다. ③ 식용유를 두른 팬에 반죽을 부어 앞뒤로 노릇노릇하게 굽는다. ③ 먹기 좋은 크기로 잘라서 배식한다.
		부침가루	3.3	5.0	
		식용유	1.6	2.5	
		전분가루	0.7	1.0	
		소금	0.1	0.1	
	우유	우유	100.0	100.0	

대구광역시 서구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

11월 14일 (토)

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	자른포도	포도	32.5	50.0	포도를 적당한 크기로 썰어 준다.
오전죽간식	북어죽	백미	16.3	25.0	① 북어는 불려 잘게 다진다. ② 무는 잘게 다진다. ③ 냄비에 북어와 무를 볶다가 불린 쌀과 적당량의 육수(물)를 넣고 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. ④ 소금으로 간하고 불을 끄고 참기름으로 마무리한다.
		북어	5.2	8.0	
		무	3.3	5.0	
		참기름	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
점심	간장제육덮밥	백미	35.8	55.0	① 밥은 고슬고슬하게 짓는다. ② 돼지고기와 채소는 적당한 크기로 썬다. ③ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 올리고당을 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 식용유를 두르고 돼지고기를 볶다가 채소를 넣어 함께 볶은 후 밥 위에 올려 낸다.
		돼지고기	19.5	30.0	
		양배추	6.5	10.0	
		당근	3.3	5.0	
		양파	3.3	5.0	
		간장	1.3	2.0	
		올리고당	0.7	1.0	
		식용유	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
	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	
	감귤크래미 샐러드	귤	26.0	40.0	① 귤은 껍질을 제거하고 적당한 크기로 썬다. ② 크래미는 적당한 크기로 썬다. ③ 귤, 크래미, 옥수수, 마요네즈와 머스터드를 섞어 낸다. (옥수수는 만1-2세는 으깬 형태로 제공, 만3-5세는 잘게 자른 형태로 제공)
		크래미	13.0	20.0	
		옥수수	6.5	10.0	
		마요네즈	5.2	8.0	
		머스터드	2.0	3.0	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후일반간식	닭다리살구이	닭고기	29.3	45.0	① 닭다리살은 적당한 크기로 썰고 소금과 후춧가루로 밑간 한다. ② 팬에 버터를 두르고 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
		버터	1.6	2.5	
		소금	0.1	0.1	
		후추가루	0.1	0.1	
	우유	우유	100.0	100.0	
오후죽간식	자른포도	포도	32.5	50.0	포도를 적당한 크기로 썰어 준다.
	우유	우유	100.0	100.0	

11월 16일 (월)

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	크림수프	우유	65.0	100.0	① 채소는 잘게 다진다. ② 냄비에 버터를 두른 후 채소를 볶는다. ③ ②에 우유와 채소를 넣고 끓인 후 브랜더에 담아 간다. ④ 냄비에 ③을 담아 생크림을 넣어 한소끔 끓인 후 소금으로 간을 한다.
		당근	6.5	10.0	
		양파	6.5	10.0	
		생크림	6.5	10.0	
		브로콜리	3.3	5.0	
		버터	2.0	3.0	
		소금	0.1	0.1	
점심	현미밥	찹쌀	35.8	52.0	현미는 충분히 불려 조리한다.
		현미	-	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	
	두부달걀구이	두부	26.0	40.0	① 두부와 부추는 적당한 크기로 썰고, 두부는 물기를 뺀다. ② 달걀에 부추를 넣고 풀어 달걀물을 만든다. ③ 두부에 밀가루, 달걀물 순으로 묻히고, 팬에 식용유를 두르고 두부를 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
		달걀	13.0	20.0	
		부추	2.0	3.0	
		밀가루	1.3	2.0	
		식용유	1.3	2.0	
		소금	0.1	0.1	
	어묵채소볶음	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	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후간식	찐고구마	고구마	26.0	40.0	적당한 크기로 잘라 제공한다.
	우유	우유	100.0	100.0	

11월 17일 (화)

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	사과	사과	32.5	50.0	
오전죽간식	브로콜리죽	백미	16.3	25.0	① 채소는 잘게 다진다. ② 냄비에 불린 쌀과 적당량의 육수(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	수수밥	백미	35.8	52.0	
		수수	-	3.0	
	모둠버섯국	애느타리버섯	3.3	5.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 버섯과 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 버섯과 양파, 파를 넣고 끓인다. ④ 들깻가루, 다진 마늘, 간장으로 간을 맞춘다.
		양파	3.3	5.0	
		팽이버섯	3.3	5.0	
		표고버섯	3.3	5.0	
		들깻가루	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	
	닭고기 채소볶음	닭고기	32.5	50.0	① 닭고기, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 닭고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 식용유를 두르고 ③을 넣어 볶다가 당근, 양파, 파를 넣고 볶는다.
		당근	6.5	10.0	
		양파	6.5	10.0	
		파	3.3	5.0	
		간장	2.0	3.0	
		식용유	2.0	3.0	
		참기름	1.3	2.0	
		마늘	0.7	1.0	
		후추가루	0.1	0.1	
	배추나물무침	배추	22.8	35.0	① 배추는 끓는 물에 데친 후 적당한 크기로 썬다. ② 데친 배추에 참기름, 깨, 다진 마늘, 소금을 넣고 버무려 낸다.
		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	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	사과	사과	32.5	50.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

대구광역시 서구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

11월 18일 (수)

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	게살죽	백미	16.3	25.0	① 게살은 얇게 찢는다. ② 냄비에 불린 쌀과 육수(물)를 약간 넣고 끓인다. ③ 게살을 넣고 육수(물)를 붓고 끓이다가 소금으로 간하고 불을 끄고 참기름으로 마무리한다.
		게살	6.5	10.0	
		참기름	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
점심	물만둣국	고기만두	29.3	45.0	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 뿌려 낸다.
		달걀	13.0	20.0	
		호박	6.5	10.0	
		파	2.0	3.0	
		간장	0.7	1.0	
		김	0.7	1.0	
		멸치	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		건다시마	0.1	0.2	
	작은백미밥	백미	16.3	25.0	
	소고기육전	소고기	29.3	45.0	① 소고기는 얇게 썰어 핏기를 제거한 후 소금과 후추로 밑간 한다. 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	
		후추가루	0.1	0.1	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후간식	감자범벅	감자	29.3	45.0	① 감자는 찜통에 찐 후 으깬다. ② 옥수수와 완두콩은 물기를 빼둔다. ③ 으깬 감자에 옥수수, 완두콩, 마요네즈, 설탕을 넣고 버무려낸다. (옥수수는 만1-2세는 으깬 형태로 제공, 만3-5세는 잘게 자른 형태로 제공)
		완두콩	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	

대구광역시 서구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

11월 19일 (목)

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	단감	단감	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 들깻가루를 넣어 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. ③ 간장으로 간을 한다.
		들깻가루	3.3	5.0	
		간장	0.3	0.5	
점심	기장밥	백미	35.8	52.0	
		기장	-	3.0	
	맑은애호박국	호박	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 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	
	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	
	참치 브로콜리볶음	통조림참치	26.0	40.0	① 통조림참치는 체에 받쳐 기름기를 뺀다. ② 브로콜리는 적당한 크기로 썰어 끓는 물에 살짝 데친다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②를 넣어 볶다가 참치를 넣어 함께 볶는다.
		브로콜리	6.5	10.0	
		식용유	1.6	2.5	
		소금	0.1	0.1	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후일반간식	약밥	약밥	26.0	40.0	적당한 크기로 잘라서 제공한다.
	액상발효유	액상발효유	80.0	80.0	
오후죽간식	단감	단감	32.5	50.0	
	액상발효유	액상발효유	80.0	80.0	

대구광역시 서구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

11월 20일 (금)

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	-	3.0	
		간장	0.3	0.5	
점심	백미밥	백미	35.8	55.0	
	맑은순두붓국	순두부	22.8	35.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 육수에 순두부를 넣어 끓이다가 채소와 다진 마늘, 파를 넣고 끓인다. ③ 간장으로 간한다.
		양파	3.3	5.0	
		호박	3.3	5.0	
		당근	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	
	오리고기볶음	오리고기	26.0	40.0	① 오리고기와 채소는 적당한 크기로 썬다. 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	
		호박	3.3	5.0	
		식용유	1.3	2.0	
		간장	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
	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	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후간식	삶은달걀	달걀	19.5	30.0	한입 크기로 잘라서 제공한다.
	우유	우유	100.0	100.0	

대구광역시 서구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

11월 21일 (토)

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	귤	귤	32.5	50.0	
오전죽간식	청경채죽	백미	16.3	25.0	① 쌀은 불리고, 청경채와 마늘은 잘게 다진다. ② 냄비에 ①의 불린 쌀과 육수(물)를 약간 넣고 약불에서 끓여 다진 마늘을 넣어 향을 낸 후 청경채를 넣는다. ③ ②에 적당량의 육수(물)를 붓고 끓이다가 소금과 간장으로 간하고 불을 끄고 참기름으로 마무리한다.
		청경채	13.0	20.0	
		간장	0.3	0.5	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
점심	백김치볶음밥	백미	32.5	50.0	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 백김치는 물기를 짜고, 적당한 크기로 썬다. ③ 양파와 파는 적당한 크기로 썰고, 달걀은 그릇에 풀어준다. ④ 팬에 식용유를 두르고 파와 다진 마늘, 양파를 볶다가 백김치를 넣고 함께 볶는다. ⑤ 밥을 넣고 골고루 섞으며 볶다가 달걀을 풀어주며 볶는다. ⑥ 간장과 참기름으로 간하여 볶은 후 김가루와 깨를 뿌려 낸다.
		달걀	19.5	30.0	
		양파	6.5	10.0	
		파	2.0	3.0	
		식용유	1.3	2.0	
		간장	0.7	1.0	
		김	0.7	1.0	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.3	0.5	
	달걀버섯국	달걀	19.5	30.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 푼다. ③ 새송이버섯은 적당한 크기로 썬다. ④ 냄비에 육수를 붓고 끓이다가 ②와 ③을 넣어 한소끔 끓이고 소금으로 간을 한다.
		새송이버섯	9.8	15.0	
		건다시마	0.7	1.0	
		멸치	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
	대구살튀김	대구살	29.3	45.0	① 대구살은 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 튀김가루와 달걀, 적당량의 물로 튀김 반죽을 만든다. ③ 반죽에 대구살을 넣고 식용유를 두른 팬에 바삭하게 튀겨낸다.
		튀김가루	6.5	10.0	
		달걀	3.3	5.0	
		식용유	1.6	2.5	
	깍두기	깍두기	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	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	
오후죽간식	귤	귤	32.5	50.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

11월 23일 (월)

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	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.
		참치통조림	13.0	20.0	
		참기름	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
점심	율무밥	백미	35.8	52.0	
		율무	-	3.0	
	배추된장국	배추	22.8	35.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 단배추는 적당한 크기로 썬다. 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	
	소고기 메추리알 장조림	소고기	19.5	30.0	① 소고기는 찬물에 담가 핏물을 빼고 적당한 크기로 깍둑 썬다. ② 메추리알은 삶아 껍질을 벗기고, 무는 적당한 크기로 깍둑 썬다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 물을 붓고 소고기를 넣어 삶고 건져낸다. ⑤ 냄비에 물과 양념장, 소고기, 메추리알, 무를 넣어 조린다. (메추리알은 적당한 크기로 썰어 제공한다.)
		메추리알	9.8	15.0	
		무	3.3	5.0	
		간장	1.3	2.0	
		마늘	0.3	0.5	
		설탕	0.3	0.5	
		참기름	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	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후간식	채소스틱	당근	19.5	30.0	① 오이는 가시를 제거 한 뒤, 깨끗하게 씻어준다. ② 당근은 껍질을 제거 한 뒤, 깨끗하게 씻어준다. ③ 오이와 당근을 2㎝×0.6㎝×0.3㎝ 크기로 잘라준다. (다른 채소로 대체 가능)
		오이	19.5	30.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

대구광역시 서구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

11월 24일 (화)

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	배	배	32.5	50.0	
오전죽간식	타락죽	우유	32.5	50.0	① 양파는 잘게 다지고, 불린 쌀은 믹서기에 곱게 간다. ② 양파를 넣고 볶다가 불린 쌀과 적당량의 육수(물)를 넣고 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. ③ 쌀이 익으면 우유를 넣고 저어가며 끓인다. ④ 소금으로 간하고 불을 끄고 참기름으로 마무리한다.
		백미	16.3	25.0	
		양파	3.3	5.0	
		참기름	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
점심	보리밥	백미	35.8	52.0	
		보리	-	3.0	
	오징어뭇국	오징어	16.3	25.0	① 오징어는 손질하여 적당한 크기로 썰고, 무는 나박썰기 한다. ② 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 냄비에 물을 붓고 무와 고춧가루를 넣어 한소끔 끓인다. ④ ③에 오징어, 다진 마늘, 파를 넣고 끓이다가 소금으로 간 한다.
		무	6.5	10.0	
		파	1.3	2.0	
		마늘	0.3	0.5	
		고춧가루	-	0.1	
		소금	0.1	0.1	
	돼지고기 채소볶음	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	
	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	
	백김치	백김치	13.0	20.0	
오후일반간식	롤빵	롤빵	32.5	50.0	
	우유	우유	100.0	100.0	
오후죽간식	배	배	32.5	50.0	
	호상발효유	호상발효유	85.0	85.0	

대구광역시 서구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

11월 25일 (수)

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	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	
점심	달걀채소 볶음밥	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 식용유를 두르고 풀어 놓은 달걀을 넣어 저으며 익히다가 ②의 채소를 넣고 볶는다. ⑤ ④에 지은 밥을 넣고 함께 볶다가 소금, 간장으로 간을 하고 참기름, 후춧가루로로 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	
		후추가루	0.1	0.1	
	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	
		건다시마	0.1	0.2	
		소금	0.1	0.1	
	청포묵 김가루무침	녹두묵	29.3	45.0	① 청포묵은 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 참기름, 깨를 넣어 양념을 만든다. ③ 청포묵과 김가루, 양념장을 골고루 버무린다.
		김	2.0	3.0	
		간장	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.1	0.2	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후간식	배추전	배추	22.8	35.0	① 배추의 두꺼운 줄기 부분은 두들겨 숨을 죽인다. ② 그릇에 부침가루, 소금, 적당량의 물을 넣고 섞어 반죽을 만든다. ③ 배추에 반죽을 묻혀 식용유를 두른 팬에 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다. ④ 적당한 크기로 자른다.
		부침가루	3.3	5.0	
		식용유	1.6	2.5	
		소금	0.1	0.1	
	우유	우유	100.0	100.0	

대구광역시 서구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

11월 26일 (목)

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	귤	귤	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	흑미밥	백미	35.8	52.0	
		흑미	-	3.0	
	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	
	고등어살무조림	고등어	29.3	45.0	① 고등어살은 적당한 크기로 썬다. 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 조린다.
		무	6.5	10.0	
		간장	1.3	2.0	
		고춧가루	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		설탕	0.3	0.5	
	열무된장무침	열무	22.8	35.0	① 열무는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 당근은 적당한 크기로 채 썬다. ③ 그릇에 열무, 당근, 다진 마늘을 담고, 된장과 설탕으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
		당근	3.3	5.0	
		된장	1.3	2.0	
		마늘	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.1	0.2	
		설탕	0.1	0.1	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후일반간식	리조또	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	
		생크림	3.3	5.0	
		마늘	0.7	1.0	
		식용유	0.7	1.0	
		소금	0.1	0.1	
	액상발효유	액상발효유	80.0	80.0	
오후죽간식	귤	귤	32.5	50.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

대구광역시 서구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

11월 27일 (금)

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전간식	감자죽	백미	16.3	25.0	① 감자는 잘게 다진다. ② 냄비에 불린 쌀과 적당량의 물을 넣고 저어가며 끓인다. ③ 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 다진 감자를 넣어 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. ④ 소금으로 간하고 불을 끄고 참기름으로 마무리한다.
		감자	9.8	15.0	
		참기름	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
점심	백미밥	백미	35.8	55.0	
	맑은다시맛국	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	
		참기름	0.3	0.5	
	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	
		돈까스 소스	3.3	5.0	
		빵가루	2.0	3.0	
		밀가루	2.0	3.0	
		식용유	1.3	2.0	
		후추가루	0.1	0.2	
		소금	0.1	0.1	
	양배추나물 (만1-2세)	양배추	22.8	-	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	-	
		간장	0.3	-	
		마늘	0.3	-	
		참기름	0.3	-	
		참깨	0.1	-	
		소금	0.1	-	
	양배추 소스무침 (만3-5세)	양배추	-	35.0	① 양배추는 채 썬다. ② 믹서기에 흑임자, 마요네즈, 설탕, 간장, 참기름, 레몬즙(식초), 물을 넣고 갈아 소스를 만든다. ③ 그릇에 양배추를 담고 소스를 곁드려 낸다.
		마요네즈	-	3.0	
		레몬 과즙	-	1.0	
		참깨	-	1.0	
		간장	-	0.5	
		참기름	-	0.5	
		설탕	-	0.3	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후간식	오트밀시리얼	오트밀시리얼	13.0	20.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

대구광역시 서구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

11월 28일 (토)

구분	메뉴명	재료명	1인(g)		조리법
			1-2세	3-5세	
오전일반간식	바나나	바나나	32.5	50.0	
	둥굴레차	둥굴레차	65.0	100.0	
오전죽간식	연두부죽	백미	16.3	25.0	① 냄비에 불린 쌀과 적당량의 물을 넣고 끓인다. ② 연두부를 으깨 넣고 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. ③ 소금으로 간한다.
		연두부	13.0	20.0	
		소금	0.1	0.1	
점심	닭살칼국수	칼국수	35.8	55.0	① 닭고기는 손질하여 냄비에 마늘과 대파를 넣고 삶아 살을 잘게 찢는다. ② 호박, 당근은 적당한 크기로 채 썬다. ③ 닭고기를 삶은 국물에 칼국수면, 채소를 넣고 끓인 후 간장과 소금으로 간을 맞춘다. ④ 그릇에 ③을 담고 닭살을 올려낸다.
		닭고기	19.5	30.0	
		당근	3.3	5.0	
		호박	3.3	5.0	
		간장	0.7	1.0	
		파	0.7	1.0	
		마늘	0.3	0.5	
		소금	0.1	0.1	
	작은백미밥	백미	16.3	25.0	
	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 으깬 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	
	배추김치	배추김치	13.0	20.0	
오후일반간식	호떡	밀가루	13.0	20.0	① 그릇에 밀가루, 찹쌀가루, 백설탕, 효모를 넣고 잘 섞는다. ② 소금을 녹인 따뜻한 물을 ①에 넣고 반죽을 한다. ③ 반죽이 담긴 그릇에 비닐을 덮어 따뜻한 곳에서 발효시킨 후 반죽을 살짝 치대면서 공기를 뺀다. ④ 땅콩은 다지고 흑설탕, 백설탕, 계피가루와 골고루 섞어 소를 만든다. ⑤ 반죽을 적당량 떼어 소를 넣은 뒤 오므려 빚고 식용유를 두른 팬에 올려 납작하게 눌러 앞뒤로 잘 굽는다
		찹쌀가루	3.3	5.0	
		식용유	2.6	4.0	
		땅콩	-	2.0	
		설탕	1.3	2.0	
		흑설탕	0.7	1.0	
		효모	0.7	1.0	
		계피가루	0.1	0.1	
		소금	0.1	0.1	
	우유	우유	100.0	100.0	
오후죽간식	바나나	바나나	32.5	50.0	
	우유	우유	100.0	100.0	

대구광역시 서구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

11월 30일 (월)

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	현미밥	찹쌀	35.8	52.0	
		현미	-	3.0	
	한입제철DAY 얼갈이육개장	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	
	온연두부 (소스)	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	
	우엉조림	우엉	22.8	35.0	① 우엉은 채 썰어 끓는 물에 데친 후 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 간장, 올리고당, 참기름, 깨, 적당량의 물을 넣고 양념을 만든다. ③ 냄비에 우엉과 양념을 넣고 조려낸다.
		간장	0.7	1.0	
		올리고당	0.3	0.5	
		참기름	0.3	0.5	
		참깨	0.3	0.5	
	깍두기	깍두기	13.0	20.0	
오후간식	찐단호박	단호박	55.3	85.0	
	우유	우유	100.0	100.0	