



2021년 7월 만1-5세(저녁) 표준레시피



인천시 미추홀구
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management



날짜	끼니	음식명	식재료명	유아 제공량 (g)	영아 제공량 (g)	조리방법
01(목)	저녁	흑미밥	백미	50	32.5	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			흑미	2.5	1.6	
		미역국	건미역	3	2.0	① 미역은 불려 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①을 넣어 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			참기름	1.5	1.0	
			간장	0.5	0.3	
			마늘	0.5	0.3	
			소금	0.2	0.1	
		오리불고기	오리고기	40	26.0	① 오리고기는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ② 양파는 채 썰고, 파는 어슷하게 썬다. ③ 그릇에 오리고기를 담고 다진 마늘, 간장, 물엿을 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 볶다가 양파와 파를 넣어 함께 볶고 참기름으로 마무리한다.
			양파	10	6.5	
			파	5	3.3	
			물엿	3	2.0	
			간장	3	2.0	
			콩기름	3	2.0	
			마늘	2	1.3	
			참기름	1	0.7	
		배추나물	배추	30	19.5	① 배추는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 데친 배추에 소금, 다진마늘, 참기름, 깨소금을 넣어 무친다.
			참기름	0.5	0.3	
			마늘	0.5	0.3	
			소금	0.3	0.2	
			깨소금	0.3	0.2	
		깍두기	깍두기	20	13.0	-



날짜	끼니	음식명	식재료명	유아 제공량 (g)	영아 제공량 (g)	조리방법
02(금)	저녁	기장밥	백미	50	32.5	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장	2.5	1.6	
		오징엇국	오징어	20	13.0	① 오징어는 손질하여 적당한 크기로 썰고, 무는 나박썰기 한다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 물을 붓고 무를 넣어 한소끔 끓인다. ④ ③에 오징어, 마늘, 파를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
			무	7	4.6	
			파	3	2.0	
			마늘	0.5	0.3	
			소금	0.5	0.3	
			후추	0.1	0.1	
		쇠고기장조림	쇠고기	40	26.0	① 쇠고기는 찬물에 담가 핏물을 뺀다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 청주, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 물을 붓고 쇠고기를 넣어 삶고 건져내어 결대로 찢는다. ⑤ 냄비에 물을 붓고 ④와 양념을 넣어 조린다.
			간장	5	3.3	
			설탕	2	1.3	
			청주	2	1.3	
			마늘	1	0.7	
			참기름	0.2	0.1	
			후추	0.1	0.1	
		근대된장무침	근대	30	19.5	① 근대는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 근대, 파, 마늘을 담고, 된장, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
			된장	1	0.7	
			파	1.5	1.0	
			참기름	0.2	0.1	
			마늘	0.2	0.1	
		배추김치	배추김치	20	13.0	-



날짜	끼니	음식명	식재료명	유아 제공량 (g)	영아 제공량 (g)	조리방법
05(월)	저녁	차조밥	백미	50	32.5	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			차조	2.5	1.6	
		들깨버섯국	느타리버섯	20	13.0	① 국멸치와 다시마로 육수를 낸다. ② 느타리버섯은 깨끗이 손질 후 먹기 좋은 크기로 썬다. ③ 육수에 썰어 놓은 버섯, 다진마늘을 넣고 한소끔 끓인다. ④ 국간장, 소금으로 간한 후 대파를 넣고 완성한다.
			들깨	3	2.0	
			대파	1	0.7	
			마늘	1	0.7	
			다시마	2	1.3	
			대멸치	1	0.7	
			간장	0.2	0.1	
			소금	0.1	0.1	
		닭살데리야끼조림	닭고기	40	26.0	① 닭살은 적당한 크기로 썰고 데친 후 물기를 뺀다. ② 양파는 먹기 조은 크기로 썬다. ③ 그릇에 다진 마늘, 다진 파, 간장, 물엿을 넣어 데리야끼소스를 만든다. ④ 팬에 ③의 데리야끼소스를 넣어 끓이다가 닭살과 양파를 넣고 소스를 끼얹으며 조리한다.
			양파	5	3.3	
			간장	5	3.3	
			물엿	1	0.7	
			파	1	0.7	
			마늘	0.5	0.3	
		고구마순나물	고구마순	30	19.5	① 고구마순은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 고구마순, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파	1.5	1.0	
			간장	0.5	0.3	
			참기름	0.2	0.1	
			마늘	0.2	0.1	
			소금	0.1	0.1	
			참깨	0.1	0.1	
		배추김치	배추김치	20	13.0	-



날짜	끼니	음식명	식재료명	유아 제공량 (g)	영아 제공량 (g)	조리방법
06(화)	저녁	흑미밥	백미	50	32.5	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			흑미	2.5	1.6	
		김파국	달걀	10	6.5	① 다시멸치와 다시마로 육수를 낸다. ② 대파를 2cm길이로 썰어준다. ③ 육수에 달걀을 푼 다음 썰어준 대파와 함께 넣어 더 끓여준다. ④ 국간장과 소금으로 색과 간을 맞추고, 마지막에 김가루를 올려 마무리한다. Tip. 달걀이 충분히 풀어지도록 잘 저어주며 끓인다.
			김	3	2.0	
			대멸치	0.7	0.5	
			대파	0.7	0.5	
			다시마	0.5	0.3	
			간장	0.3	0.2	
			소금	0.1	0.1	
		치즈달걀찜	달걀	50	32.5	① 볼에 달걀을 풀고 약간의 물, 소금을 넣고 섞는다. ② 치즈, 쪽파는 0.3cm 크기로 다진다. ③ 냄비에 ①, ②를 섞은 후 익혀 완성한다. Tip. 소금 대신 새우젓으로 간하면 감칠맛이 납니다.
			모짜렐라치즈	10	6.5	
			쪽파	5	3.3	
			소금	0.2	0.1	
		브로콜리참깨소스 무침	브로콜리	35	22.8	① 브로콜리는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 블렌더에 참깨, 마요네즈, 올리브유, 설탕, 간장, 들기름, 식초, 물을 넣고 갈아 소스를 만든다. ③ 그릇에 브로콜리를 담고 소스를 곁들인다.
			마요네즈	3	2.0	
			참깨	1	0.7	
			간장	1	0.7	
			설탕	0.2	0.1	
			올리브유	0.2	0.1	
			들기름	0.1	0.1	
			식초	0.1	0.1	
		배추김치	배추김치	20	13.0	-



날짜	끼니	음식명	식재료명	유아 제공량 (g)	영아 제공량 (g)	조리방법
07(수)	저녁	백미밥	백미	55	35.8	① 쌀을 씻어 불린 후, 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		무채된장국	무	20	13.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 풀어 끓인다.
			된장	1.5	1.0	② 무는 적당한 크기로 채썬다.
			파	3	2.0	③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			대멸치	2	1.3	④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			마늘	0.5	0.3	
		간장마파두부	두부	35	22.8	① 두부는 깍둑썰기하고 돼지고기는 다진다.
			돼지고기	10	6.5	② 양파, 청피망은 다진다.
			피망, 초록색	3	2.0	③ 다진 돼지고기는 후추, 다진마늘로 밑간을 싱겁게 한다.
			양파	3	2.0	④ 그릇에 감자녹말과 물을 1:1 비율로 넣어 녹말물을 만든다.
			콩기름	2.5	1.6	⑤ 그릇에 설탕, 간장, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다.
			감자녹말	2	1.3	⑥ 팬에 콩기름을 두르고 ②와 다진 마늘을 볶다가 ③을 넣고 함께 볶는다.
			간장	2	1.3	⑦ ⑥에 두부와 양념을 넣고 볶다가 녹말물을 넣어 농도를 맞춘 후 참기름을 뿌린다.
			마늘	1	0.7	
			참기름	0.2	0.1	
			설탕	0.5	0.3	
			후추	0.1	0.1	
		얼갈이나물	얼갈이배추	30	19.5	① 얼갈이는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다.
			파	1.5	1.0	② 파와 마늘은 다진다.
			간장	0.5	0.3	③ 그릇에 얼갈이, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			참기름	0.2	0.1	
			마늘	0.2	0.1	
			소금	0.1	0.1	
			참깨	0.1	0.1	
		깍두기	깍두기	20	13.0	-



날짜	끼니	음식명	식재료명	유아 제공량 (g)	영아 제공량 (g)	조리방법
08(목)	저녁	기장밥	백미	50	32.5	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장	2.5	1.6	
		다시마양파국	무	10	6.5	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려낸 뒤 다시마는 건져 채 썬다. ② 무, 양파는 채썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 참기름을 두르고 ②를 넣어 볶다가 육수와 채 썬 다시마, ③을 넣고 끓이고 소금, 간장으로 간을 한다.
			양파	10	6.5	
			파	3	2.0	
			대멸치	2	1.3	
			다시마	2	1.3	
			참기름	1.5	1.0	
			마늘	0.5	0.3	
			간장	0.5	0.3	
			소금	0.4	0.3	
		쇠고기청경채볶음	쇠고기	40	26.0	① 쇠고기와 청경채는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 쇠고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 파와 청경채를 넣고 함께 볶는다.
			청경채	10	6.5	
			파	5	3.3	
			간장	3	2.0	
			콩기름	2.5	1.6	
			마늘	1	0.7	
			참기름	0.2	0.1	
			후추	0.1	0.1	
		감자조림	감자	35	22.8	① 감자는 삶은 후 체에 받쳐 물기를 뺀다. ② 냄비에 감자, 물, 간장, 설탕을 넣고 끓인다. ③ ②를 조리다가 물엿, 참기름, 참깨를 넣어 골고루 버무려 마무리한다.
			간장	2.5	1.6	
			설탕	0.5	0.3	
			물엿	0.5	0.3	
			참기름	0.2	0.1	
			참깨	0.1	0.1	
		배추김치	배추김치	20	13.0	-



날짜	끼니	음식명	식재료명	유아 제공량 (g)	영아 제공량 (g)	조리방법
09(금)	저녁	수수밥	백미	50	32.5	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다.
			수수	2.5	1.6	② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		시금치된장국	시금치	20	13.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다.
			된장	1.5	1.0	② 시금치는 적당한 크기로 썬다.
			파	3	2.0	③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			대멸치	2	1.3	④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			마늘	0.5	0.3	
		돼지고기채소볶음	돼지고기	40	26.0	① 돼지고기, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다.
			양파	7.5	4.9	② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			당근	7.5	4.9	③ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다.
			파	5	3.3	④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 당근, 양파, 파를 넣고 볶는다.
			간장	3	2.0	
			콩기름	3	2.0	
			참기름	2	1.3	
			마늘	1	0.7	
			후추	0.1	0.1	
		도토리묵무침	도토리묵	40	26.0	① 도토리묵은 적당한 크기로 썬다.
			당근	5	3.3	② 상추는 적당한 크기로 찢고, 당근은 채 썬다.
			상추	3.5	2.3	③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			간장	2	1.3	④ 그릇에 파, 마늘, 간장, 참기름, 참깨를 넣어 양념장을 만든다.
			파	1.5	1.0	⑤ 그릇에 도토리묵, 상추, 당근을 담은 후 양념장을 넣어 골고루 버무린다.
			참기름	0.2	0.1	
			마늘	0.2	0.1	★ 식중독 예방을 위해 생채소·과일은 세척 후 소독해주시고, 상온에 방치하지 않고 바로 섭취해 주시기 바랍니다.
			참깨	0.1	0.1	
		깍두기	깍두기	20	13.0	-



날짜	끼니	음식명	식재료명	유아 제공량 (g)	영아 제공량 (g)	조리방법
12(월)	저녁	흑미밥	백미	50	32.5	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			흑미	2.5	1.6	
		부추맑은국	부추	15	9.8	① 멸치와 다시마로 육수를 낸다. ② 부추는 먹기 좋은 크기로 썬다. 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①의 육수에 다진마늘과 소금, 부추를 넣고 끓인다. ④ 소금으로 간을 하고 파를 넣는다.
			파	3	2.0	
			대멸치	2	1.3	
			다시마	2	1.3	
			소금	0.2	0.1	
			마늘	0.5	0.3	
		채소스크램블에그	달걀	50	32.5	① 당근과 양파는 잘게 다진다 ② 그릇에 달걀을 풀고 우유, 소금, 후춧가루를 넣고 섞은 후 ①도 넣어 섞는다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 저어주며 익힌다.
			우유	10	6.5	
			당근	5	3.3	
			양파	5	3.3	
			콩기름	2.5	1.6	
			소금	0.2	0.1	
			후추	0.1	0.1	
		멸치조림	멸치	10	6.5	① 마늘은 다진다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 물엿, 물을 넣고 양념을 만든다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 멸치를 살짝 볶다가 양념을 넣어 조리고 참기름으로 마무리한다.
			간장	2	1.3	
			콩기름	1.5	1.0	
			물엿	0.5	0.3	
			마늘	0.2	0.1	
			참기름	0.1	0.1	
		배추김치	배추김치	20	13.0	-



날짜	끼니	음식명	식재료명	유아 제공량 (g)	영아 제공량 (g)	조리방법
13(화)	저녁	기장밥	백미	50	32.5	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다.
			기장	2.5	1.6	② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		유부된장국	유부	10	6.5	① 냄비에 물을 붓고 된장을 풀고 끓인다.
			파	2.5	1.6	② 유부는 적당한 크기로 썬다.
			된장	2	1.3	③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			마늘	0.5	0.3	④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
		돼지고기버섯볶음	돼지고기	40	26.0	① 돼지고기, 느타리버섯은 적당한 크기로 썬다.
			느타리버섯	10	6.5	② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			파	5	3.3	③ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다.
			간장	3	2.0	④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 파와 느타리버섯을 넣고 함께 볶는다.
			콩기름	2.5	1.6	
			마늘	1	0.7	
			참기름	0.2	0.1	
			후추	0.1	0.1	
		김구이	김	5	3.3	① 팬을 달구고 김을 올려 앞뒤로 굽는다.
		깍두기	깍두기	20	13.0	-



날짜	끼니	음식명	식재료명	유아 제공량 (g)	영아 제공량 (g)	조리방법
14(수)	저녁	백미밥	백미	55	35.8	① 쌀을 씻어 불린 후, 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		어묵국	어묵	20	13.0	① 다시멸치와 건다시마를 넣고 육수를 낸다. ② 무는 1*1cm로 나박 썰고, 대파는 어슷 썬다. ③ 육수에 어묵과 무, 다진마늘을 넣고 끓여준다. ④ 어슷 썬 대파를 넣고 끓여준 뒤 국간장과 소금으로 간하여 배식한다.
			무	15	9.8	
			대멸치	3	2.0	
			대파	1	0.7	
			간장	1	0.7	
			다시마	0.6	0.4	
			마늘	0.5	0.3	
			소금	0.2	0.1	
		닭살버터구이	닭고기	40	26.0	① 닭고기는 살코기로 준비하여 한입 크기로 썬 후 분량의 다진 마늘, 다진 생강, 소금, 후춧가루로 밑간한다. ② 달군 팬에 버터를 녹이고 ①을 중~약불로 완전히 익도록 지져낸다.
			버터	5	3.3	
			마늘	0.3	0.2	
			생강	0.1	0.1	
			소금	0.1	0.1	
			후추	0	0.0	
		오이나물	오이	35	22.8	① 오이는 최대한 얇은 크기로 썰어 소금에 절인 뒤 물기를 손으로 꼭 짠다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 달군 팬에 참기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 오이를 넣고 파랗게 재빨리 볶은 후 간장으로 간을 하고, 참깨로 마무리한다.
			파	1.5	1.0	
			참기름	1.5	1.0	
			간장	0.5	0.3	
			마늘	0.2	0.1	
			소금	0.1	0.1	
			참깨	0.1	0.1	
		깍두기	깍두기	20	13.0	-



날짜	끼니	음식명	식재료명	유아 제공량 (g)	영아 제공량 (g)	조리방법
15(목)	저녁	수수밥	백미	50	32.5	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			수수	2.5	1.6	
		북어찜국	북어	10	6.5	① 북어는 불린 후 적당한 크기로 찢는다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 북어를 볶다가 물을 붓고 다진 마늘과 파를 넣고 끓이고 소금, 간장으로 간을 한 후 후춧가루로 마무리한다.
			파	3	2.0	
			참기름	1.5	1.0	
			마늘	0.5	0.3	
			간장	0.5	0.3	
			소금	0.4	0.3	
			후추	0.1	0.1	
		쇠갈비찜	쇠고기	45	29.3	① 쇠갈비 뼈를 제거한 후 찬물에 담귀 핏물을 뺀 후 데쳐 물기를 뺀다. ② 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 청주, 참기름, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 쇠갈비, 양파, 당근과 양념을 넣어 골고루 버무린 후 냄비에 담아 찜다.
			당근	5	3.3	
			양파	5	3.3	
			간장	4	2.6	
			파	3	2.0	
			설탕	2	1.3	
			마늘	1	0.7	
			청주	1	0.7	
			참기름	0.2	0.1	
			후추	0.1	0.1	
		근대나물	근대	30	19.5	① 근대는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 근대, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파	1.5	1.0	
			간장	0.5	0.3	
			참기름	0.2	0.1	
			마늘	0.2	0.1	
			소금	0.1	0.1	
			참깨	0.1	0.1	
		배추김치	배추김치	20	13.0	-



날짜	끼니	음식명	식재료명	유아 제공량 (g)	영아 제공량 (g)	조리방법
16(금)	저녁	차조밥	백미	50	32.5	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			차조	2.5	1.6	
		참치미역국	참치통조림	15	9.8	① 참치통조림은 기름을 빼고 준비해 둔다. ② 미역은 불려 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 미역을 넣어 볶다가 물을 부어 끓인다. ④ 참치, 마늘을 넣고 더 끓은 후 소금, 간장으로 간을 한다.
			건미역	3	2.0	
			참기름	1.5	1.0	
			간장	0.5	0.3	
			마늘	0.5	0.3	
			소금	0.4	0.3	
		두부채소볶음	두부	40	26.0	① 두부는 적당한 크기로 썰고 부침가루를 골고루 묻힌다. ② 브로콜리, 양파, 파프리카는 적당한 크기로 썬다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ①을 볶은 후 따로 담아두고, ②를 넣어 볶는다. ④ 채소를 볶던 팬에 두부를 넣어 함께 볶다가 소금, 간장, 참기름으로 버무리고, 참깨로 마무리한다.
			브로콜리	5	3.3	
			양파	5	3.3	
			파프리카, 빨간색	5	3.3	
			부침가루	3	2.0	
			콩기름	1.5	1.0	
			간장	1	0.7	
			참기름	0.2	0.1	
			참깨	0.1	0.1	
			소금	0.1	0.1	
		콩나물무침	콩나물	30	19.5	① 콩나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 콩나물, 파, 마늘을 담고 간장, 소금, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
			파	1.5	1.0	
			간장	0.5	0.3	
			마늘	0.2	0.1	
			참기름	0.2	0.1	
			소금	0.1	0.1	
		배추김치	배추김치	20	13.0	-



날짜	끼니	음식명	식재료명	유아 제공량 (g)	영아 제공량 (g)	조리방법
19(월)	저녁	수수밥	백미	50	32.5	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			수수	2.5	1.6	
		새우살맑은국	새우	20	13.0	① 새우는 손질하여 씻은 후 체에 받쳐 물기를 뺀다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 물을 붓고 다진 마늘, 파, 새우를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
			파	3	2.0	
			소금	0.5	0.3	
			마늘	0.5	0.3	
			후추	0.1	0.1	
		찜닭	닭고기	40	26.0	① 닭은 찬물에 담귀 핏물을 뺀 후 데쳐 물기를 뺀다. ② 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 청주, 참기름, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 닭, 양파, 당근과 양념을 넣어 골고루 버무린 후 냄비에 담아 찜다.
			양파	5	3.3	
			당근	5	3.3	
			파	5	3.3	
			간장	4	2.6	
			설탕	2	1.3	
			마늘	1	0.7	
			청주	1	0.7	
			참기름	0.2	0.1	
			후추	0.1	0.1	
		버섯볶음	표고버섯	30	19.5	① 표고버섯은 적당한 크기로 썰고, 파와 마늘은 다진다. ② 팬에 콩기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 표고버섯을 넣어 볶는다. ③ ②에 소금, 간장을 넣어 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			파	1.5	1.0	
			간장	0.6	0.4	
			콩기름	0.5	0.3	
			마늘	0.2	0.1	
			참기름	0.1	0.1	
			소금	0.1	0.1	
		깍두기	깍두기	20	13.0	-



날짜	끼니	음식명	식재료명	유아 제공량 (g)	영아 제공량 (g)	조리방법
20(화)	저녁	차조밥	백미	50	32.5	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			차조	2.5	1.6	
		우동국물	무	5	3.3	① 냄비에 물, 멸치, 건다시마, 무를 넣고 육수를 끓인다. ② 육수가 완성되면 멸치, 건다시마, 무를 건져내고 간장, 다진마늘을 넣어 간을 한다. ③ 마지막으로 김가루를 얹어 마무리한다.
			간장	1	0.7	
			대멸치	1	0.7	
			다시마	1	0.7	
			마늘	0.5	0.3	
			김	0.3	0.2	
		쇠고기당근볶음	쇠고기	40	26.0	① 쇠고기와 당근은 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 쇠고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 파와 당근을 넣고 함께 볶는다.
			당근	10	6.5	
			파	5	3.3	
			간장	3	2.0	
			콩기름	2.5	1.6	
			마늘	1	0.7	
			참기름	0.2	0.1	
			후추	0.1	0.1	
			소금	0.1	0.1	
		가지나물	가지	30	19.5	① 가지는 깨끗이 씻어 찜통에 넣고 찐다. ② 가지가 익으면 먹기 좋게 찢는다. ③ 파는 생채소 소독을 하고 흐르는 물에 깨끗이 행군 후, 잘게 다진다. ④ 볼에 가지, 다진 파, 다진 마늘, 간장, 참기름, 깨소금을 넣어 무친다.
			간장	1.5	1.0	
			참기름	0.5	0.3	
			마늘	0.5	0.3	
			파	0.5	0.3	
			깨소금	0.3	0.2	
		배추김치	배추김치	20	13.0	-

날짜	끼니	음식명	식재료명	유아 제공량 (g)	영아 제공량 (g)	조리방법
21(수)	저녁	백미밥	백미	55	35.8	① 쌀을 씻어 불린 후, 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		감자된장국	감자	20	13.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 풀어 끓인다. ② 감자는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장	1.5	1.0	
			파	3	2.0	
			대멸치	2	1.3	
			마늘	0.5	0.3	
		떡갈비구이	돼지고기	20	13.0	① 다진 소고기와 돼지고기에 간장, 다진마늘, 참기름을 넣고 양념한다. ② ①의 고기반죽을 동글 납작하게 떡갈비 모양을 만든다. ③ 팬에 콩기름을 붓고 열을 올린 후, 떡갈비를 넣어 골고루 굽는다. Tip. 소고기와 돼지고기를 섞어 주어야 뻑뻑하지 않다.
			쇠고기	20	13.0	
			간장	3	2.0	
			마늘	1	0.7	
			참기름	0.2	0.1	
			콩기름	1.5	1.0	
			후추	0.1	0.1	
		열무나물	열무	30	19.5	① 열무는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 열무, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파	1.5	1.0	
			간장	0.5	0.3	
			참기름	0.2	0.1	
			마늘	0.2	0.1	
			소금	0.1	0.1	
			참깨	0.1	0.1	
		배추김치	배추김치	20	13.0	-



날짜	끼니	음식명	식재료명	유아 제공량 (g)	영아 제공량 (g)	조리방법
22(목)	저녁	(만3-5세식단) 검정콩밥	백미	50	32.5	① 쌀과 검정콩을 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			검정콩	2.5	1.6	
		(만1-2세식단) 백미밥	백미	55	35.8	① 쌀을 씻어 불린 후, 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		온도토리묵국	도토리묵	25	16.3	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 내고, 간장으로 간을 한다. ② 도토리묵은 적당한 크기로 썰고, 김은 구운 후 부쉬 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	5	3.3	
			파	3	2.0	
			대멸치	2	1.3	
			참기름	1.5	1.0	
			마늘	0.5	0.3	
			김	0.5	0.3	
			간장	0.5	0.3	
		닭고기장독뚝이	닭고기	40	26.0	① 닭가슴살은 0.5cm 두께로 썬 후 다시 0.5cm 두께로 어슷썬다. ② 작은 볼에 양념 재료(맛술, 국간장, 후춧가루)를 넣고 섞는다. ③ 달군 팬에 식용유를 두르고 닭가슴살을 넣어 중간 불에서 3분간 볶는다. ④ 양념(설탕, 물, 간장, 참기름, 마늘)을 넣고 중간 불에서 2분간 볶는다. ⑤ 올리고당, 통깨를 넣고 센 불에서 1분간 볶아 완성한다.
			설탕	3	2.0	
			맛술	3	2.0	
			간장	3	2.0	
			콩기름	3	2.0	
			참기름	1.5	1.0	
			마늘	1	0.7	
			올리고당	0.5	0.3	
			통깨	0.1	0.1	
			후추	0.1	0.1	
		파프리카무침	파프리카, 노란색	15	9.8	① 파프리카를 씻어 물기를 제거한 뒤, 한 입 크기로 썬다. ② 간장, 식초, 설탕, 다진마늘, 참기름으로 양념장을 만든다. ③ 모든 재료를 섞어준 뒤 참깨를 뿌린다. ★ 식중독 예방을 위해 생채소·과일은 세척 후 소독해주시고, 상온에 방치하지 않고 바로 섭취해 주시기 바랍니다.
			파프리카, 빨간색	15	9.8	
			간장	3	2.0	
			설탕	2	1.3	
			참기름	0.5	0.3	
			마늘	0.5	0.3	
			참깨	0.5	0.3	
			식초	0.2	0.1	
		배추김치	배추김치	20	13.0	-



날짜	끼니	음식명	식재료명	유아 제공량 (g)	영아 제공량 (g)	조리방법
23(금)	저녁	흑미밥	백미	50	32.5	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다.
			흑미	2.5	1.6	② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		안매운김치국	배추김치	20	13.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다.
			파	3	2.0	② 배추김치는 흐르는 물에 살짝 씻은 후 적당한 크기로 썬다.
			대멸치	2	1.3	③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			마늘	0.5	0.3	④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			소금	0.3	0.2	
		삼치잡쌀가루부침	삼치	40	26.0	① 삼치는 손질하여 적당한 크기로 썰고 소금으로 밑간한다.
			콩기름	5	3.3	② 잡쌀가루를 삼치에 골고루 묻힌다.
			잡쌀가루	3	2.0	③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			소금	0.2	0.1	
		치커리사과무침	치커리	25	16.3	① 치커리, 사과는 적당한 크기로 썬다.
			사과	10	6.5	② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			파	1.5	1.0	③ 그릇에 파, 마늘, 멸치액젓, 설탕, 참기름을 넣어 양념을 만든다.
			멸치액젓	1	0.7	④ ①에 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			마늘	0.2	0.1	
			참기름	0.2	0.1	★ 식중독 예방을 위해 생채소·과일은 세척 후 소독해주시고, 상온에 방치하지 않고 바로 섭취해 주시기 바랍니다.
			설탕	0.1	0.1	
		깍두기	깍두기	20	13.0	-



날짜	끼니	음식명	식재료명	유아 제공량 (g)	영아 제공량 (g)	조리방법
26(월)	저녁	기장밥	백미	50	32.5	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장	2.5	1.6	
		양배추된장국	양배추	20	13.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 양배추는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장	1.5	1.0	
			파	3	2.0	
			대멸치	2	1.3	
			마늘	0.5	0.3	
		두부구이+양념장	두부	40	26.0	① 두부는 적당한 크기로 썰고 소금으로 밑간해 둔다. ② 팬에 콩기름을 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다. ③ 파와 마늘은 다진 후 그릇에 담고 간장, 참기름, 참깨를 넣고 섞어 양념을 만들고 두부와 함께 곁들인다.
			콩기름	5	3.3	
			파	2	1.3	
			간장	1	0.7	
			마늘	0.2	0.1	
			참기름	0.2	0.1	
			소금	0.1	0.1	
			참깨	0.1	0.1	
		시금치나물	시금치	30	19.5	① 시금치는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 시금치, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파	1.5	1.0	
			간장	0.5	0.3	
			참기름	0.2	0.1	
			마늘	0.2	0.1	
			소금	0.1	0.1	
			참깨	0.1	0.1	
		깍두기	깍두기	20	13.0	-

날짜	끼니	음식명	식재료명	유아 제공량 (g)	영아 제공량 (g)	조리방법
27(화)	저녁	수수밥	백미	50	32.5	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			수수	2.5	1.6	
		만둣국	고기만두	30	19.5	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 쪄낸다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 만두를 넣고 끓이다가 ③을 넣고 끓인다. ⑤ ④에 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
			달걀	5	3.3	
			파	1.5	1.0	
			대멸치	1	0.7	
			마늘	0.3	0.2	
			소금	0.3	0.2	
			후추	0.1	0.1	
		닭고기굴소스볶음	닭고기	40	26.0	① 닭고기는 적당한 크기로 썬다. ② 양파, 당근은 적당한 크기로 썰고, 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 닭고기를 담고 굴소스, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘과 ③을 넣어 볶다가 양파, 당근, 파를 넣고 볶는다.
			양파	5	3.3	
			당근	5	3.3	
			마늘	3	2.0	
			굴소스	3	2.0	
			콩기름	2.5	1.6	
			간장	2	1.3	
			파	2	1.3	
			참기름	0.2	0.1	
			후추	0.1	0.1	
		들깨무나물	무	30	19.5	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, 들깨로 마무리한다.
			참기름	1.5	1.0	
			파	1.5	1.0	
			들깨	1	0.7	
			간장	0.5	0.3	
			마늘	0.2	0.1	
			소금	0.1	0.1	
		배추김치	배추김치	20	13.0	-



날짜	끼니	음식명	식재료명	유아 제공량 (g)	영아 제공량 (g)	조리방법
28(수)	저녁	백미밥	백미	55	35.8	① 쌀을 씻어 불린 후, 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		숙주맑은국	숙주나물	20	13.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다.
			파	3	2.0	② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			대멸치	2	1.3	③ ①에 숙주와 ②를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			소금	0.5	0.3	
			마늘	0.5	0.3	
		돼지고기장조림	돼지고기	40	26.0	① 돼지고기는 찬물에 담가 핏물을 뺀다.
			간장	5	3.3	② 마늘은 다진다.
			설탕	2	1.3	③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 청주, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다.
			청주	2	1.3	④ 냄비에 물을 붓고 돼지고기를 넣어 삶고 건져내어 결대로 찢는다.
			마늘	1	0.7	⑤ 냄비에 물을 붓고 ④와 양념을 넣어 조린다.
			참기름	0.2	0.1	
			후추	0.1	0.1	
		애호박볶음	애호박	35	22.8	① 애호박은 적당한 크기로 썬다.
			파	1.5	1.0	② 파와 마늘은 다진다.
			간장	0.5	0.3	③ 팬에 콩기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 애호박을 넣어 볶는다.
			콩기름	0.5	0.3	④ ③에 소금, 간장을 넣어 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			마늘	0.2	0.1	
			소금	0.1	0.1	
			참기름	0.1	0.1	
		깍두기	깍두기	20	13.0	-



날짜	끼니	음식명	식재료명	유아 제공량 (g)	영아 제공량 (g)	조리방법
29(목)	저녁	흑미밥	백미	50	32.5	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			흑미	2.5	1.6	
		청경채된장국	청경채	20	13.0	① 냄비에 물과 다시마, 멸치를 넣고 끓여서 육수를 만든다. ② 두부는 사방 1.5cm 크기로 썰고, 청경채는 2cm 길이로 썬다. ③ 양파는 채 썰고, 마늘은 다지고, 파는 어슷썰기 한다. ④ 육수에 다시마, 멸치를 건져내고 된장을 푼다. ⑤ 끓으면 양파, 청경채, 두부, 다진마늘, 파를 넣고 끓인다.
			양파	5	3.3	
			두부	10	6.5	
			된장	1.5	1.0	
			파	1	0.7	
			다시마	0.5	0.3	
			대멸치	0.5	0.3	
			마늘	0.5	0.3	
		참치달걀말이	달걀	45	29.3	① 당근, 양파, 파는 곱게 다지고 참치는 체에 받쳐 기름기를 제거한다. ② 계란은 풀어 소금 간을 하고 다진 당근, 양파, 파, 참치를 넣는다. ③ 팬에 ②를 풀고 계란말이를 만든다.
			통조림참치	5	3.3	
			당근	3	2.0	
			콩기름	3	2.0	
			양파	2	1.3	
			파	1	0.7	
			소금	0.2	0.1	
		고사리나물	고사리	30	19.5	① 고사리는 물에 불려 삶은 후 찬물에 헹구고 물기를 뺀 뒤 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 달군 팬에 참기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 고사리를 넣고 볶다가 물을 넣어 익힌다. ④ ③에 간장을 넣어 간을 하고 참깨로 마무리한다.
			파	1.5	1.0	
			참기름	1.5	1.0	
			간장	0.5	0.3	
			마늘	0.2	0.1	
			참깨	0.1	0.1	
		깍두기	깍두기	20	13.0	-



날짜	끼니	음식명	식재료명	유아 제공량 (g)	영아 제공량 (g)	조리방법
30(금)	저녁	차조밥	백미	50	32.5	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			차조	2.5	1.6	
		미역국	건미역	3	2.0	① 미역은 불려 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①을 넣어 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			참기름	1.5	1.0	
			간장	0.5	0.3	
			마늘	0.5	0.3	
			소금	0.4	0.3	
		쇠고기당면볶음	쇠고기	30	19.5	① 당면은 끓는 물에 삶아 익히고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ② 쇠고기, 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 쇠고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 당근, 양파, 파를 넣고 함께 볶고 당면을 넣어 골고루 버무리며 조금 더 볶는다.
			양파	5	3.3	
			파	5	3.3	
			당근	5	3.3	
			당면	5	3.3	
			간장	3	2.0	
			마늘	1	0.7	
			참기름	0.2	0.1	
			콩기름	2	1.3	
			후추	0.1	0.1	
		팽이버섯나물	팽이버섯	25	16.3	① 팽이버섯은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 팽이버섯, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파	1.5	1.0	
			간장	0.5	0.3	
			참기름	0.2	0.1	
			마늘	0.2	0.1	
			소금	0.1	0.1	
			참깨	0.1	0.1	
		배추김치	배추김치	20	13.0	-



※ 김치 조리법

구분	메뉴명	식재료명	유아 제공량 (g)	영아 제공량 (g)	조리법
김치	배추김치	배추김치	20.0	13.0	① 배추는 바깥 잎을 정리 후 소금을 살살 뿌려 숨죽을 정도로 절여준다. ② 절여진 배추를 헹구어 물기를 뺀다. ③ 무는 채썰고, 갓, 미나리, 쪽파는 3cm길이를 썬다. ④ ③에 고춧가루, 마늘, 멸치액젓, 부추, 생강, 황설탕, 실파를 넣어 고춧가루양념을 만든다. ⑤ 배추에 고춧가루 양념을 버무린다.
	깍두기	깍두기	20.0	13.0	① 무는 깨끗이 씻어서 1.5~2cm 크기로 깍둑썰기한다. ② 쪽파, 갓, 미나리는 다듬어서 3cm길이를 썰고, 양파는 채 썰고 새우젓은 다진다. ③ 큰 그릇에 무 썬것을 담고 고춧가루를 넣어 고루 버무려서 색을 곱게 물들인다. ④ ③에 ②와 멸치액젓, 다진파, 다진마늘, 다진생강을 넣고 고루 버무려 소금, 설탕으로간을 맞춰 완성한다.