



# 2021년 9월 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(수)	저녁	백미밥	백미	55	35.8	① 쌀을 씻어 불린 후, 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		양배추된장국	양배추	20	13.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다.
			파	3	2.0	② 양배추는 적당한 크기로 썬다.
			대멸치	2	1.3	③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			된장	1.5	1.0	④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			마늘	0.5	0.3	
		너비아니구이	쇠고기	40	26.0	① 쇠고기는 적당한 크기로 썰어 핏물을 제거한다.
			간장	3	2.0	② 파, 마늘은 다져서 간장, 설탕, 후춧가루, 참깨, 참기름과 함께 양념장을 만들어 쇠고기를 재운다.
			콩기름	1.5	1.0	③ 팬에 식용유를 두르고 ②를 굽는다.
			마늘	1	0.7	
			파	1	0.7	
			설탕	0.5	0.3	
			참기름	0.3	0.2	
			참깨	0.1	0.1	
			후추	0.1	0.1	
		열무나물	열무	30	19.5	① 열무는 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 열무, 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	
		배추김치	배추김치	20	13.0	-



날짜	끼니	음식명	식재료명	유아 제공량 (g)	영아 제공량 (g)	조리방법
02(목)	저녁	(만3-5세식단) 검정콩밥	백미	50	32.5	① 쌀과 검정콩을 섞어서 불린다.
			검정콩	2.5	1.6	② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		(만1-2세식단) 백미밥	백미	55	35.8	① 쌀을 씻어 불린 후, 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		애호박맑은국	애호박	20	13.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다.
			양파	5	3.3	② 애호박과 양파는 적당한 크기로 썬다.
			파	3	2.0	③ 파는 송송 썬다.
			대멸치	2	1.3	④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			소금	0.5	0.3	
		닭고기간장조림	닭고기	40	26.0	① 닭고기는 적당한 크기로 썰어 청주, 후춧가루로 버무려둔다.
			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 닭고기를 넣어 삶고 건져내어 물기를 뺀다.
			마늘	1	0.7	⑤ 냄비에 물을 붓고 ④와 양념을 넣어 조린다.
			참기름	0.2	0.1	
			후추	0.1	0.1	
		멸치파프리카볶음	멸치	10	6.5	① 파프리카는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다.
			파프리카, 초록색	10	6.5	② 그릇에 다진 마늘, 간장, 물엿, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다.
			간장	1.5	1.0	③ 팬에 콩기름을 두르고 멸치를 살짝 볶는다.
			콩기름	1	0.7	④ ③에 양념을 넣고 버무리며 볶다가 파프리카를 넣고 조금 더 볶은 후 참기름으로 마무리한다.
			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
03(금)	저녁	차조밥	백미	50	32.5	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다.
			차조	2.5	1.6	② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		두부맑은국	두부	25	16.3	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다.
			무	5	3.3	② 무와 두부는 적당한 크기로 썬다.
			파	3	2.0	③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			대멸치	2	1.3	④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			마늘	0.5	0.3	
			소금	0.5	0.3	
		새우가지볶음	새우	40	26.0	① 새우는 손질하여 물기를 뺀다.
			가지	10	6.5	② 가지와 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다.
			파	5	3.3	③ 팬에 콩기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 새우와 맛술을 넣고 볶는다.
			양파	5	3.3	④ ③에 양파, 가지, 굴소스, 식초, 설탕을 넣고 센불에서 빠르게 볶아준다.
			굴 소스	3	2.0	
			콩기름	2.5	1.6	
			설탕	1	0.7	
			마늘	1	0.7	
			맛술	1	0.7	
			식초	0.5	0.3	
		고구마순나물	고구마순	30	19.5	① 고구마순은 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 고구마순, 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
06(월)	저녁	흑미밥	백미	50	32.5	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다.
			흑미	2.5	1.6	② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		팽이버섯맑은국	팽이버섯	20	13.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다.
			파	3	2.0	② 팽이버섯은 적당한 크기로 찢는다.
			대멸치	2	1.3	③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			간장	0.5	0.3	④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			마늘	0.5	0.3	
			소금	0.4	0.3	
		돼지고기채소조림	돼지고기	40	26.0	① 돼지고기, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다.
			양파	5	3.3	② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 청주, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다.
			당근	5	3.3	③ 냄비에 물을 붓고 돼지고기를 넣어 삶고 건져내어 결대로 찢는다.
			간장	5	3.3	④ 냄비에 물을 붓고 돼지고기, 양파, 당근과 양념을 넣어 조리한다.
			설탕	2	1.3	
			청주	2	1.3	
			마늘	1	0.7	
			참기름	0.2	0.1	
			후추	0.1	0.1	
		참나물전	참나물	30	19.5	① 참나물은 적당한 크기로 썰고 당근과 양파는 채 썬다.
			부침가루	10	6.5	② 그릇에 ①, 부침가루, 달걀, 소금, 물을 넣고 섞어 반죽을 만든다.
			양파	10	6.5	③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 올려 앞뒤로 노릇하게 부친다.
			당근	5	3.3	
			달걀	5	3.3	
			콩기름	3	2.0	
			소금	1	0.7	
		배추김치	배추김치	20	13.0	-



날짜	끼니	음식명	식재료명	유아 제공량 (g)	영아 제공량 (g)	조리방법
07(화)	저녁	수수밥	백미	50	32.5	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다.
			수수	2.5	1.6	② 적당량의 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.
		닭살오이참깨볶음	닭고기	40	26.0	① 오이는 세척하여 물기를 제거하고 채썬다.
			오이	15	9.8	② 닭살은 물에 삶은 후 찢는다.
			참깨	1.5	1.0	③ 볼에 ①, ②을 넣고 간장, 참기름, 참깨, 설탕을 넣어 볶아준다.
			간장	0.7	0.5	
			참기름	0.5	0.3	
			설탕	0.3	0.2	
		콩나물무침	콩나물	30	19.5	① 콩나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다.
			파	1.5	1.0	② 파와 마늘은 다진다.
			간장	0.5	0.3	③ 그릇에 콩나물, 파, 마늘을 담고 간장, 소금, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
			마늘	0.2	0.1	
			참기름	0.2	0.1	
			소금	0.1	0.1	
		깍두기	깍두기	20	13.0	-



날짜	끼니	음식명	식재료명	유아 제공량 (g)	영아 제공량 (g)	조리방법
08(수)	저녁	백미밥	백미	55	35.8	① 쌀을 씻어 불린 후, 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		근대국	근대	20	13.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다.
			파	3	2.0	② 근대는 적당한 크기로 썬다.
			대멸치	2	1.3	③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			소금	0.5	0.3	④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			다시마	0.5	0.3	
			마늘	0.5	0.3	
		고등어구이	고등어	40	26.0	① 고등어는 손질하여 적당한 크기로 썰고 소금으로 밑간한 후 밀가루를 골고루 묻힌다.
			밀가루	3	2.0	② 팬에 콩기름을 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			콩기름	1.5	1.0	
			소금	0.2	0.1	
		실곤약채소무침	실곤약	30	19.5	① 실곤약은 끓는 물에 살짝 데친다.
			양파	5	3.3	② 당근, 양파는 가늘게 채썰고 양파는 찬물에 담가 매운맛을 빼준다.
			간장	2	1.3	③ 물기를 뺀 실곤약에 당근, 양파, 간장, 식초, 설탕, 참기름, 깨를 넣고 버무린다.
			당근	5	3.3	
			설탕	1	0.7	
			식초	1	0.7	
			참깨	1	0.7	
			참기름	0.5	0.3	
		배추김치	배추김치	20	13.0	-



날짜	끼니	음식명	식재료명	유아 제공량 (g)	영아 제공량 (g)	조리방법
09(목)	저녁	차조밥	백미	50	32.5	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다.
			차조	2.5	1.6	② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		(만3-5세식단) 돈육김치찌개	돼지고기	20	13.0	① 돼지고기, 배추김치, 양파는 적당한 크기로 썬다.
			배추김치	15	9.8	② 파는 송송 썰고 마늘은 다진다.
			양파	5	3.3	③ 냄비에 돼지고기를 넣고 볶다가 배추김치와 다진 마늘, 양파를 넣고 함께 볶는다.
			파	3	2.0	④ ③에 물을 부어 끓이다가 파를 넣고 소금, 간장으로 간을 한다.
			마늘	0.5	0.3	
			간장	0.5	0.3	
			소금	0.2	0.1	
		(만1-2세식단) 안매운돈육김치찌개	돼지고기	20	13.0	① 돼지고기, 배추김치(씻어서 준비), 양파는 적당한 크기로 썬다.
			배추김치	15	9.8	② 파는 송송 썰고 마늘은 다진다.
			양파	5	3.3	③ 냄비에 돼지고기를 넣고 볶다가 배추김치와 다진 마늘, 양파를 넣고 함께 볶는다.
			파	3	2.0	④ ③에 물을 부어 끓이다가 파를 넣고 소금, 간장으로 간을 한다.
			마늘	0.5	0.3	
			간장	0.5	0.3	
			소금	0.2	0.1	
		콘달걀찜	달걀	50	32.5	① 콘은 체에 받쳐서 물기를 제거한다.
			통조림옥수수	5	3.3	② 당근, 양파, 파는 다진다.
			당근	5	3.3	③ 그릇에 달걀을 풀고, 달걀과 동일한 양만큼의 물과 소금, 후춧가루를 넣고 섞는다.
			양파	5	3.3	④ ③에 ①, ②을 넣고 섞은 후 찜통에 넣어 찜다.
			파	5	3.3	
			소금	0.2	0.1	
			후추	0.1	0.1	
		청경채볶음	청경채	30	19.5	① 청경채는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다.
			파	1.5	1.0	② 파와 마늘은 다진다.
			간장	0.5	0.3	③ 팬에 콩기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 청경채를 넣어 볶는다.
			콩기름	0.5	0.3	④ ③에 소금, 간장을 넣어 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			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
10(금)	저녁	기장밥	백미	50	32.5	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다.
			기장	2.5	1.6	② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		미역국	건미역	3	2.0	① 미역은 불려 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다.
			참기름	1.5	1.0	② 냄비에 참기름을 두르고 ①을 넣어 볶는다.
			간장	0.5	0.3	③ ②에 물을 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			마늘	0.5	0.3	
			소금	0.4	0.3	
		닭고기깨끗이볶음	닭고기	40	26.0	① 닭고기, 깻잎은 적당한 크기로 썬다.
			깻잎	5	3.3	② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			파	5	3.3	③ 그릇에 닭고기를 담고 간장, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다.
			간장	3	2.0	④ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘과 ③을 넣어 볶다가 파와 깻잎을 넣고 볶는다.
			참기름	3	2.0	
			콩기름	2.5	1.6	
			마늘	1	0.7	
			후추	0.1	0.1	
		무나물	무	35	22.8	① 무는 채 썰어 소금에 살짝 절인 후 물에 헹구고 물기를 짠다.
			파	1.5	1.0	② 파와 마늘은 다진다.
			참기름	1.5	1.0	③ 달군 팬에 참기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 무를 넣고 볶은 후 소금, 간장으로 간을 하고, 참깨로 마무리한다.
			간장	0.5	0.3	
			마늘	0.2	0.1	
			참깨	0.1	0.1	
			소금	0.1	0.1	
		배추김치	배추김치	20	13.0	-



날짜	끼니	음식명	식재료명	유아 제공량 (g)	영아 제공량 (g)	조리방법
13(월)	저녁	수수밥	백미	50	32.5	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다.
			수수	2.5	1.6	② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		북어찜국	북어	10	6.5	① 북어채는 불린 후 물기를 꼭 짠다.
			파	3	2.0	② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			참기름	1.5	1.0	③ 냄비에 참기름을 두르고 ①을 볶다가 물을 붓고 다진 마늘과 파를 넣고 끓이고 소금, 간장으로 간을 한 후, 후춧가루로 마무리한다.
			마늘	0.5	0.3	
			간장	0.5	0.3	
			소금	0.4	0.3	
			후추	0.1	0.1	
		돈육볶음	돼지고기	40	26.0	① 돼지고기, 양파, 당근, 피망은 적당한 크기로 썬다.
			파	5	3.3	② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			피망, 초록색	5	3.3	③ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 토마토케첩, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣고 골고루 버무린다.
			당근	5	3.3	
			양파	5	3.3	④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 당근, 양파, 피망, 파를 넣고 볶는다.
			참기름	3	2.0	
			콩기름	3	2.0	
			토마토케첩	2	1.3	
			마늘	1	0.7	
			간장	1	0.7	
			후추	0.1	0.1	
		김자반	김	5	3.3	① 김은 살짝 구운 후 손으로 찢는다.
			파	1.5	1.0	② 파와 마늘은 다진다.
			간장	0.5	0.3	③ 그릇에 김을 담고 다진 파, 마늘, 간장, 참기름을 넣어 버무린 후 참깨로 마무리한다.
			마늘	0.2	0.1	
			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
14(화)	저녁	기장밥	백미	50	32.5	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다.
			기장	2.5	1.6	② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		만둣국	고기만두	30	19.5	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다.
			달걀	5	3.3	② 달걀은 그릇에 푼다.
			파	1.5	1.0	③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			대멸치	1	0.7	④ ①에 ②와 만두를 넣고 끓이다가 ③을 넣고 끓인다.
			마늘	0.3	0.2	⑤ ④에 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
			소금	0.3	0.2	
			후추	0.1	0.1	
		두부조림	두부	40	26.0	① 두부는 물기를 제거한 후 사방 3cm크기로 자른 뒤 팬에 기름을 두르고 노릇하게 구워낸다.
			간장	3	2.0	② 간장, 설탕, 참기름, 다진 파, 다진 마늘, 깨소금을 넣고 양념장을 만들어 두부를 넣고 양념장을 끼얹어가며 조리준다.
			콩기름	2	1.3	
			파	1	0.7	
			마늘	0.8	0.5	
			참기름	0.5	0.3	
			설탕	0.5	0.3	
			깨소금	0.2	0.1	
		시금치나물	시금치	30	19.5	① 시금치는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다.
			파	1.5	1.0	② 파와 마늘은 다진다.
			간장	0.5	0.3	③ 그릇에 시금치, 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	
		배추김치	배추김치	20	13.0	-



날짜	끼니	음식명	식재료명	유아 제공량 (g)	영아 제공량 (g)	조리방법
15(수)	저녁	백미밥	백미	55	35.8	① 쌀을 씻어 불린 후, 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		청국장국	애호박	20	13.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다.
			청국장	5	3.3	② 애호박은 적당한 크기로 썬다.
			파	3	2.0	③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			대멸치	2	1.3	④ ①에 청국장을 풀어 끓이고 애호박, 파, 다진 마늘을 넣어 함께 끓인다.
			마늘	0.5	0.3	
		닭살불고기	닭고기	40	26.0	① 닭고기, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다.
			당근	7.5	4.9	② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			양파	7.5	4.9	③ 그릇에 닭고기를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕, 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	2.5	1.6	
			마늘	1	0.7	
			설탕	0.5	0.3	
			참기름	0.2	0.1	
			후추	0.1	0.1	
		브로콜리흑임자소 스무침	브로콜리	35	22.8	① 브로콜리는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다.
			마요네즈	3	2.0	② 블렌더에 검정깨, 마요네즈, 올리브유, 설탕, 간장, 참기름, 식초, 물을 넣고 갈아 소스를 만들어 브로콜리에 골고루 버무린다.
			간장	1	0.7	
			검정깨	1	0.7	
			설탕	0.2	0.1	
			올리브유	0.2	0.1	
			참기름	0.1	0.1	
			식초	0.1	0.1	
		깍두기	깍두기	20	13.0	-



날짜	끼니	음식명	식재료명	유아 제공량 (g)	영아 제공량 (g)	조리방법
16(목)	저녁	흑미밥	백미	50	32.5	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다.
			흑미	2.5	1.6	② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		감자국	감자	20	13.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다.
			파	3	2.0	② 감자는 적당한 크기로 썬다.
			대멸치	2	1.3	③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			간장	0.5	0.3	④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인 후 소금, 간장으로 간을 한다.
			마늘	0.5	0.3	
			소금	0.4	0.3	
		쇠고기버섯볶음	쇠고기	40	26.0	① 쇠고기, 버섯은 적당한 크기로 썬다.
			버섯	10	6.5	② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			파	5	3.3	③ 그릇에 쇠고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다.
			간장	3	2.0	④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 파와 버섯을 넣고 함께 볶는다.
			콩기름	2.5	1.6	
			마늘	1	0.7	
			참기름	0.2	0.1	
			후추	0.1	0.1	
		부추나물	부추	30	19.5	① 부추는 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다.
			파	1.5	1.0	② 파와 마늘은 다진다.
			간장	0.5	0.3	③ 그릇에 부추, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			참기름	0.2	0.1	
			마늘	0.2	0.1	
			참깨	0.1	0.1	
			소금	0.1	0.1	
		배추김치	배추김치	20	13.0	-



날짜	끼니	음식명	식재료명	유아 제공량 (g)	영아 제공량 (g)	조리방법
17(금)	저녁	백미밥	백미	55	35.8	① 쌀을 씻어 불린 후, 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		순두부국	순두부	30	19.5	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다.
			양파	10	6.5	② 양파는 적당한 크기로 썬다.
			파	3	2.0	③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			대멸치	2	1.3	④ ①에 순두부를 넣어 끓이다가 양파와 다진 마늘, 파를 넣고 끓인다.
			마늘	0.5	0.3	⑤ ④에 소금으로 간을 하고 참기름, 후춧가루로 마무리한다.
			소금	0.5	0.3	
			참기름	0.2	0.1	
			후추	0.1	0.1	
		삼치버터구이	삼치	40	26.0	① 삼치는 손질하여 적당한 크기로 썰고 소금으로 밑간하고 밀가루를 골고루 묻힌다.
			버터	5	3.3	② 팬에 버터를 녹이고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			밀가루	3	2.0	
			소금	0.2	0.1	
		숙주당근나물	숙주나물	30	19.5	① 숙주는 끓는 물에 데친다.
			당근	5	3.3	② 당근은 0.5cm 두께로 채 썬다.
			콩기름	0.5	0.3	③ 프라이팬에 식용유를 두르고 당근을 살짝 볶는다.
			파	0.5	0.3	④ 다진 파, 다진 마늘, 참기름, 소금을 넣어 양념장을 만든다.
			마늘	0.5	0.3	⑤ 숙주에 양념장을 넣어 버무린 후 당근을 섞는다.
			참기름	0.2	0.1	Tip - 숙주나 콩나물을 데칠 때, 소금을 넣으면 식감이 질겨지므로 주의한다.
			소금	0.1	0.1	
		깍두기	깍두기	20	13.0	-



날짜	끼니	음식명	식재료명	유아 제공량 (g)	영아 제공량 (g)	조리방법
23(목)	저녁	차조밥	백미	50	32.5	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다.
			차조	2.5	1.6	② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		미역국	건미역	3	2.0	① 미역은 불려 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다.
			참기름	1.5	1.0	② 냄비에 참기름을 두르고 ①을 넣어 볶는다.
			간장	0.5	0.3	③ ②에 물을 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			마늘	0.5	0.3	
			소금	0.4	0.3	
		두부케첩조림	두부	40	26.0	① 두부는 적당한 크기로 썰고 밀가루를 묻혀 콩기름을 두른 팬에 올려 앞뒤로 굽는다.
			토마토케첩	5	3.3	② 마늘은 다진다.
			밀가루	3	2.0	③ 그릇에 다진 마늘, 토마토케첩, 간장, 물엿, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다.
			간장	1	0.7	④ 팬에 양념을 넣고 끓이다가 두부를 넣어 골고루 섞으며 조리한다.
			물엿	1	0.7	
			콩기름	1.5	1.0	
			마늘	1	0.7	
		실치볶음	실치	10	6.5	① 콩기름을 두른 냄비에 실치와 양념장(간장, 물엿, 다진 마늘)을 넣고 볶아낸다.
			간장	2	1.3	
			물엿	2	1.3	
			콩기름	1	0.7	
			마늘	0.5	0.3	
		배추김치	배추김치	20	13.0	-



날짜	끼니	음식명	식재료명	유아 제공량 (g)	영아 제공량 (g)	조리방법
24(금)	저녁	흑미밥	백미	50	32.5	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다.
			흑미	2.5	1.6	② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		청경채된장국	청경채	20	13.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다.
			파	3	2.0	② 청경채는 적당한 크기로 썬다.
			대멸치	2	1.3	③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			된장	1.5	1.0	④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			마늘	0.5	0.3	
		쇠고기찜쌀구이	쇠고기	40	26.0	① 쇠고기는 적당한 크기로 썰어 칼집을 내고 소금, 후춧가루로 밑간한 후 찜쌀가루를 골고루 묻힌다.
			찜쌀가루	3	2.0	② 팬에 콩기름을 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			콩기름	1.5	1.0	
			소금	0.2	0.1	
			후추	0.1	0.1	
		오이나물	오이	35	22.8	① 오이는 최대한 얇은 크기로 썰어 소금에 절인 뒤 물기를 손으로 꼭 짠다.
			파	1.5	1.0	② 파와 마늘은 다진다.
			참기름	1.5	1.0	③ 달군 팬에 참기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 오이를 넣고 파랗게 재빨리 볶은 후 간장으로 간을 하고, 참깨로 마무리한다.
			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
27(월)	저녁	기장밥	백미	50	32.5	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다.
			기장	2.5	1.6	② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		얼갈이맑은국	얼갈이배추	20	13.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다.
			파	3	2.0	② 얼갈이는 적당한 크기로 썬다.
			대멸치	2	1.3	③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			소금	0.5	0.3	④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			마늘	0.5	0.3	
		참치채소볶음	통조림참치	30	19.5	① 통조림참치는 체에 받쳐 기름기를 뺀다.
			당근	5	3.3	② 당근, 양파는 적당한 크기로 다진다.
			양파	5	3.3	③ 팬에 콩기름을 두르고 당근을 넣어 볶는다.
			콩기름	2.5	1.6	④ ③에 양파와 참치를 넣어 함께 볶고 소금으로 간을 한 뒤 후추와 참기름으로 마무리한다.
			참기름	0.2	0.1	
			소금	0.1	0.1	
			후추	0.1	0.1	
		연두부+흑임자소스	연두부	40	26.0	① 블렌더에 검정깨, 마요네즈, 올리브유, 설탕, 간장, 참기름, 식초, 물을 넣고 갈아 소스를 만든다.
			마요네즈	2	1.3	② 그릇에 연두부를 담고 소스를 곁들인다.
			간장	1	0.7	
			올리브유	0.2	0.1	
			검정깨	1	0.7	
			설탕	0.2	0.1	
			식초	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
28(화)	저녁	차조밥	백미	50	32.5	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			차조	2.5	1.6	
		무챗국	무	20	13.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 무는 채 썬다. ③ 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ④ 냄비에 참기름을 두르고 무를 넣어 볶다가 육수와 ③을 넣어 끓이고 간장, 소금으로 간을 한다.
			파	3	2.0	
			대멸치	2	1.3	
			참기름	1.5	1.0	
			마늘	0.5	0.3	
			간장	0.5	0.3	
			소금	0.4	0.3	
			쇠고기볶음	쇠고기	40	
		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	
		(만3-5세식단) 도토리묵상추무침	도토리묵	40	26.0	① 도토리묵은 적당한 크기로 썬다. ② 상추는 적당한 크기로 찢고, 당근은 채 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 파, 마늘, 간장, 참기름, 고춧가루, 참깨를 넣어 양념장을 만든다. ⑤ 그릇에 도토리묵, 상추, 당근을 담은 후 양념장을 넣어 골고루 버무린다.
			당근	5	3.3	
			상추	3.5	2.3	
			간장	2	1.3	
			파	1.5	1.0	
			참기름	0.2	0.1	
			고춧가루	0.2	0.1	
			마늘	0.2	0.1	
			참깨	0.1	0.1	
※ 뒷장으로 이어집니다.						



날짜	끼니	음식명	식재료명	유아 제공량 (g)	영아 제공량 (g)	조리방법
28(화)	저녁	(만1-2세식단) (고춧가루제외) 도토리묵상추무침	도토리묵	40	26.0	① 도토리묵은 적당한 크기로 썬다. ② 상추는 적당한 크기로 찢고, 당근은 채 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 파, 마늘, 간장, 참기름, 참깨를 넣어 양념장을 만든다. ⑤ 그릇에 도토리묵, 상추, 당근을 담은 후 양념장을 넣어 골고루 버무린다.
			당근	5	3.3	
			상추	3.5	2.3	
			간장	2	1.3	
			파	1.5	1.0	
			참기름	0.2	0.1	
			마늘	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
29(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.
			무	15	9.8	② 무는 1*1cm로 나박 썰고, 대파는 어슷 썬다.
			대멸치	3	2.0	③ 육수에 어묵과 무, 다진 마늘을 넣고 끓여준다.
			대파	1	0.7	④ 어슷 썬 대파를 넣고 끓여준 뒤 국간장과 소금으로 간하여 배식한다.
			간장	1	0.7	
			다시마	0.6	0.4	
			마늘	0.5	0.3	
			소금	0.2	0.1	
		돈사태찜	돼지고기, 사태	40	26.0	① 돈사태는 먹기 좋게 썬다.
			간장	1.5	1.0	② 당근, 양파도 잘라서 준비한다.
			설탕	1	0.7	③ 간장, 설탕, 물엿, 청주, 참기름, 파, 마늘로 양념장을 만든다.
			청주	1	0.7	④ 양념장에 물을 조금 섞고 돈사태, 당근을 넣고 끓인다.
			파	1	0.7	⑤ 국물이 많이 줄어들면 양파를 넣고 중불에서 국물이 거의 없어질 때 까지 끓인 후
			물엿	1	0.7	깨소금으로 마무리 한다.
			양파	5	3.3	
			당근	5	3.3	
			마늘	0.5	0.3	
			깨소금	0.2	0.1	
			참기름	0.2	0.1	
		새송이버섯부추볶음	새송이버섯	30	19.5	① 부추와 새송이버섯은 적당한 크기로 썰고, 파와 마늘은 다진다.
			부추	5	3.3	② 팬에 콩기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 새송이버섯, 부추를 넣어 볶는다.
			파	1.5	1.0	③ ②에 소금, 간장을 넣어 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			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	
		배추김치	배추김치	20	13.0	-



날짜	끼니	음식명	식재료명	유아 제공량 (g)	영아 제공량 (g)	조리방법
30(목)	저녁	흑미밥	백미	50	32.5	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다.
			흑미	2.5	1.6	② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		단호박된장국	단호박	20	13.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다.
			파	3	2.0	② 단호박은 적당한 크기로 썬다.
			대멸치	2	1.3	③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			된장	1.5	1.0	④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			마늘	0.5	0.3	
		닭고기굴소스볶음	닭고기	40	26.0	① 닭고기는 적당한 크기로 썬다.
			양파	5	3.3	② 양파, 당근은 적당한 크기로 썰고, 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			당근	5	3.3	③ 그릇에 닭고기를 담고 굴소스, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다.
			마늘	3	2.0	④ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘과 ③을 넣어 볶다가 양파, 당근, 파를 넣고 볶는다.
			굴 소스	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	
		파프리카무침	파프리카, 노란색	15	9.8	① 파프리카를 씻어 물기를 제거한 뒤, 한 입 크기로 썬다.
			파프리카, 빨간색	15	9.8	② 간장, 식초, 설탕, 다진 마늘, 참기름으로 양념장을 만든다.
			간장	3	2.0	③ 모든 재료를 섞어준 뒤 참깨를 뿌린다.
			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	-



※ 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.