



2021년 10월 만1-5세(점심,간식) 표준레시피



인천시 미추홀구
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management



날짜	끼니	음식명	식재료명	유아 제공량 (g)	영아 제공량 (g)	조리방법
01(금)	오전간식	당근스틱	당근	35	22.8	-
		오렌지주스	오렌지주스	100	65.0	-
	점심	수수밥	백미	50	32.5	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다.
			수수	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	
		쇠고기양파볶음	쇠고기	40	26.0	① 쇠고기와 양파는 적당한 크기로 썬다.
			양파	15	9.8	② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			파	5	3.3	③ 그릇에 쇠고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름, 소금, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다.
			간장	3	2.0	④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 파와 양파를 넣고 함께 볶는다.
			콩기름	2.5	1.6	
			마늘	1	0.7	
			참기름	0.2	0.1	
			후추	0.1	0.1	
			소금	0.1	0.1	
		오징어실채조림	오징어실채	10	6.5	① 오징어실채는 적당한 크기로 잘라 콩기름을 두른 팬에 볶는다.
			간장	2	1.3	② 팬에 간장, 물엿을 넣고 끓이다가 ①의 오징어실채를 넣고 골고루 버무리며 함께
			콩기름	1.5	1.0	조린 후 참기름과 참깨로 마무리한다.
			물엿	1	0.7	
			참기름	0.2	0.1	
			참깨	0.1	0.1	
		깍두기	깍두기	20	13.0	-
	오후간식	카스텔라	카스텔라	60	39.0	-
		우유	우유	100	100.0	-



날짜	끼니	음식명	식재료명	유아 제공량 (g)	영아 제공량 (g)	조리방법
02(토)	오전간식	떠먹는요구르트	떠먹는요구르트	100	100.0	-
	점심	우동	우동면	100	65.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고, 간장으로 간을 한다. ② 냄비에 물, 간장, 설탕을 넣고 유부를 넣어 조리 후 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 우동면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다. ④ 파는 송송 썰고, 썩갠 것은 적당한 크기로 썬다. ⑤ 그릇에 면을 담고 육수를 부은 후 유부, 파, 썩갠 것을 올려 마무리한다.
			썩갠	3	2.0	
			유부	5	3.3	
			간장	5	3.3	
			파	3	2.0	
			설탕	0.2	0.1	
			대멸치	2	1.3	
		닭고기주먹밥	백미	20	13.0	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 닭고기와 당근은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 닭고기와 당근을 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 닭고기, 당근을 넣은 후, 소금, 후춧가루, 참기름을 넣고 골고루 섞어 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			닭고기	10	6.5	
			당근	3	2.0	
			콩기름	2.5	1.6	
			소금	0.2	0.1	
			참기름	0.2	0.1	
			후추	0.1	0.1	
		배추김치	배추김치	20	13.0	-
		방울토마토	방울토마토	35	22.8	① 방울토마토를 반으로 자른다.



날짜	끼니	음식명	식재료명	유아 제공량 (g)	영아 제공량 (g)	조리방법
05(화)	오전간식	채소죽	백미	25	16.3	① 쌀은 불리고, 당근, 시금치, 파, 마늘은 잘게 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①의 채소를 넣고 볶다가 불린 쌀을 넣고 물을 부어 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			당근	7	4.6	
			시금치	7	4.6	
			간장	1.2	0.8	
			참기름	1.2	0.8	
			소금	0.5	0.3	
			파	1	0.7	
			마늘	0.2	0.1	
	점심	기장밥	백미	50	32.5	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장	2.5	1.6	
		닭뿔국	닭고기	20	13.0	① 닭고기는 적당한 크기로 썰고, 무는 나박썰기 한다. ② 양파와 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 물을 붓고 닭을 넣어 끓인 후 무를 넣어 끓인다. ④ ③에 ②를 넣고 소금으로 간을 하고 후추로 마무리한다.
			무	10	6.5	
			양파	5	3.3	
			파	3	2.0	
			마늘	0.5	0.3	
			소금	0.5	0.3	
			후추	0.1	0.1	
		두부조림	두부	40	26.0	① 두부는 물기를 제거한 후 사방 3cm크기로 자른 뒤 팬에 기름을 두르고 노릇하게 구워낸다. ② 간장, 설탕, 참기름, 다진파, 다진마늘, 깨소금, 고춧가루를 넣고 양념장을 만들어 두부를 넣고 양념장을 끼얹어가며 조리준다.
			간장	3.5	2.3	
			콩기름	2	1.3	
파	1		0.7			
마늘	0.8		0.5			
참기름	0.5		0.3			
설탕	0.5		0.3			
고춧가루	0.2	0.1				
깨소금	0.2	0.1				
※ 뒷장으로 이어집니다.						



날짜	끼니	음식명	식재료명	유아 제공량 (g)	영아 제공량 (g)	조리방법
05(화)	점심	깻잎나물	깻잎	30	19.5	① 깻잎은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 깻잎, 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	-
	오후간식	찐고구마	고구마	80	52.0	① 찜통에 고구마를 담아 찐다.
		우유	우유	100	100.0	-



날짜	끼니	음식명	식재료명	유아 제공량 (g)	영아 제공량 (g)	조리방법
06(수)	오전간식	배	배	50	32.5	-
		우유	우유	100	100.0	-
	점심	오므라이스	백미	40	26.0	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 쇠고기, 양파, 당근은 적당한 크기로 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 쇠고기를 넣어 볶다가 양파, 당근, 후춧가루를 넣어 함께 볶는다. ④ ③에 지은 밥을 넣어 볶다가 토마토케첩을 넣어 골고루 섞는다. ⑤ 달걀은 그릇에 풀고 콩기름을 두른 팬에 부어 부친 후 ④의 볶은 밥을 얹은 뒤 모양을 잡아 감싼다.
			달걀	25	16.3	
			쇠고기	20	13.0	
			양파	10	6.5	
			당근	5	3.3	
			토마토케첩	5	3.3	
			콩기름	2.5	1.6	
			후추	0.1	0.1	
		송송	누룽지	15	9.8	① 냄비에 물과 누룽지를 넣고 끓인다.
		코울슬로샐러드	양배추	30	19.5	① 양배추는 채 썬다. ② 통조림옥수수콘은 체에 걸러 물기를 뺀다. ③ 마요네즈, 식초, 설탕, 소금, 후추를 넣어 코울슬로소스를 만든다. ④ 그릇에 양배추와 통조림옥수수를 담고 소스를 곁들인다.
			통조림옥수수	10	6.5	
			마요네즈	3	2.0	
			설탕	1	0.7	
			식초	1	0.7	
			후추	0.2	0.1	
			소금	0.2	0.1	
		깍두기	깍두기	20	13.0	-
	오후간식	프렌치토스트	식빵	40	26.0	① 볼에 달걀, 우유를 넣고 잘 섞는다. ② 식빵을 2등분하여 ①의 달걀물을 골고루 묻힌다. ③ 달군 팬에 버터를 녹이고 ②를 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			우유	30	19.5	
			달걀	20	13.0	
			버터	2	1.3	



날짜	끼니	음식명	식재료명	유아 제공량 (g)	영아 제공량 (g)	조리방법
07(목)	오전간식	떠먹는요구르트	떠먹는요구르트	100	100.0	-
	점심	차조밥	백미	50	32.5	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			차조	2.5	1.6	
		채소게살탕	게맛살	20	13.0	① 적당한 크기로 썬 당근, 양파, 팽이버섯을 다진마늘과 함께 물을 넣고 끓여준다. ② ①에 게맛살을 넣고 한소금 더 끓여준 뒤 새우젓을 넣는다. ③ ②에 대파를 넣어주고 소금으로 간을 맞춘다.
			대파	5	3.3	
			팽이버섯	10	6.5	
			당근	5	3.3	
			양파	10	6.5	
			새우젓	3	2.0	
			마늘	2.5	1.6	
			소금	0.1	0.1	
			돼지고기데리야끼 볶음	돼지고기	40	
		양파		10	6.5	
		파		5	3.3	
		간장		5	3.3	
		콩기름		2.5	1.6	
		마늘		1	0.7	
		물엿		1	0.7	
		후추		0.1	0.1	
		김자반	김	5	3.3	① 김은 살짝 구운 후 손으로 찢는다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 김을 담고 다진 파, 마늘, 간장, 참기름을 넣어 버무린 후 참깨로 마무리한다.
			파	1.5	1.0	
	간장		0.5	0.3		
	마늘		0.2	0.1		
	참기름		0.2	0.1		
	참깨		0.1	0.1		
	배추김치	배추김치	20	13.0	-	
※ 뒷장으로 이어집니다.						



날짜	끼니	음식명	식재료명	유아 제공량 (g)	영아 제공량 (g)	조리방법
07(목)	오후간식	간장비빔국수	소면	30	19.5	① 소면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다. ② 양파, 당근은 채썰고 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 볶는다. ④ ③에 ①을 넣고 간장, 설탕으로 간을 하고 참기름과 참깨로 마무리한다.
			당근	5	3.3	
			양파	5	3.3	
			간장	5	3.3	
			설탕	2.5	1.6	
			콩기름	1.5	1.0	
			참기름	1	0.7	
			마늘	0.5	0.3	
			참깨	0.5	0.3	



날짜	끼니	음식명	식재료명	유아 제공량 (g)	영아 제공량 (g)	조리방법
08(금)	오전간식	멜론	멜론	50	32.5	
		우유	우유	100	100.0	-
	점심	(만3-5세식단) 검정콩밥	백미	50	32.5	① 쌀과 검정콩을 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			검정콩	2.5	1.6	
		(만1-2세식단) 백미밥	백미	55	35.8	① 쌀을 씻어 불린 후, 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		아욱된장국	아욱	20	13.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 아욱은 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	
			다시마	1	0.7	
			마늘	0.5	0.3	
		고등어구이	고등어	40	26.0	① 고등어는 손질하여 적당한 크기로 썰고 소금으로 밑간한 후 밀가루를 골고루 묻힌다. ② 팬에 콩기름을 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			밀가루	3	2.0	
			콩기름	1.5	1.0	
			소금	0.2	0.1	
		오이무침	오이	35	22.8	① 오이는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘을 담고, 간장, 고춧가루, 설탕, 참기름을 넣어 양념을 만든다. ④ ①에 양념을 넣어 골고루 버무리고 참깨로 마무리한다.
			간장	2	1.3	
			파	1.5	1.0	
			설탕	0.5	0.3	
			참기름	0.2	0.1	
			마늘	0.2	0.1	
			고춧가루	0.2	0.1	
			참깨	0.1	0.1	
		배추김치	배추김치	20	13.0	-
	오후간식	무지개떡	무지개떡	80	52.0	-
		둥굴레차	둥굴레차	100	65.0	-



날짜	끼니	음식명	식재료명	유아 제공량 (g)	영아 제공량 (g)	조리방법
12(화)	오전간식	찰쌀닭죽	백미	20	13.0	① 쌀과 찰쌀은 불리고 마늘은 다진다. ② 닭고기는 삶은 후 적당한 크기로 찢고 육수는 따로 담아둔다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀을 볶다가 육수를 부어 끓인다. ④ ③에 다진 마늘과 닭고기를 넣어 끓이고 소금으로 간을 한다.
			찰쌀	5	3.3	
			닭고기	20	13.0	
			참기름	1.2	0.8	
			소금	0.5	0.3	
			마늘	0.2	0.1	
	점심	수수밥	백미	50	32.5	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			수수	2.5	1.6	
		배추맑은국	배추	20	13.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 배추는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			파	3	2.0	
			대멸치	2	1.3	
			소금	0.5	0.3	
			마늘	0.5	0.3	
		돈육짜장볶음	돼지고기	40	26.0	① 돼지고기는 한입크기로 깍둑썰어 설탕, 맛술을 넣고 양념한다. ② 양파, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 짜장소스, 다진 마늘, 설탕, 고춧가루, 후춧가루, 참기름을 넣고 섞어 양념장을 만든다. ④ 냄비에 식용유를 두르고 ③을 담고 후 볶다 ①, ②를 넣어 골고루 섞어주며 볶는다.
			파	5	3.3	
			양파	5	3.3	
			짜장소스	3	2.0	
			콩기름	2	1.3	
			마늘	1	0.7	
			맛술	2	1.3	
			설탕	0.5	0.3	
			고춧가루	0.2	0.1	
			참기름	0.2	0.1	
			후추	0.1	0.1	
※ 뒷장으로 이어집니다.						



날짜	끼니	음식명	식재료명	유아 제공량 (g)	영아 제공량 (g)	조리방법
12(화)	점심	잔멸치조림	잔멸치	10	6.5	① 식용유를 두르지 않은 팬에 잔멸치를 센불로 한번 볶아내어 가루를 털어내고 비린내를 제거한다. ② 달군 팬에 식용유를 두르고 멸치를 볶는다. ③ 팬에 간장, 설탕, 올리고당을 넣어 만든 양념장을 끓이다가 ②의 멸치를 넣어 조리듯이 오래 볶는다. ④ 멸치에 간이 베이면 깨를 뿌려 마무리한다.
			간장	2	1.3	
			올리고당	2	1.3	
			콩기름	1	0.7	
			참깨	0.5	0.3	
			설탕	0.5	0.3	
		깍두기	깍두기	20	13.0	-
	오후간식	단호박찜	단호박	80	52.0	① 단호박은 반으로 잘라 속을 파내어 적당한 크기로 썬 후 찜통에 단호박을 담고 찜다.
		우유	우유	100	100.0	-



날짜	끼니	음식명	식재료명	유아 제공량 (g)	영아 제공량 (g)	조리방법
13(수)	오전간식	바나나	바나나	50	32.5	-
		우유	우유	100	100.0	-
	점심	훈제오리볶음밥	백미	40	26.0	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 훈제오리, 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 간장, 참기름, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 양파, 당근, 파를 넣어 함께 볶는다. ⑤ ④에 훈제오리를 넣어 함께 볶다가 지은 밥을 넣고 섞은 후 양념을 넣어 골고루 버무리며 볶는다.
			훈제오리	30	19.5	
			양파	7.5	4.9	
			당근	7.5	4.9	
			파	5	3.3	
			간장	3	2.0	
			콩기름	1.5	1.0	
			마늘	1	0.7	
			참기름	0.2	0.1	
			후추	0.1	0.1	
		유부맑은국	유부	10	6.5	① 냄비에 찬물과 다시마를 넣고 끓이다 물이끓기 시작하면 다시마를 건져내고 중불에서 5분간 끓인다. ② 불을 끄고 ①에 가다랑어포를 넣고 약 10분간 우려낸 후 건져낸다. ③ ②에 맛술, 간장, 유부를 넣고 5분 더 끓인 후 파를 약간 띄운다.
			맛술	5	3.3	
			간장	2	1.3	
			파	1	0.7	
			다시마	0.5	0.3	
			가다랑어포	0.5	0.3	
		채소튀김	튀김가루	15	9.8	① 고구마, 양파, 당근은 채 썰고 파도 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 튀김가루와 물을 넣고 섞어 반죽을 만든 후 ①을 넣어 반죽을 입힌다. ③ 튀김냄비에 콩기름을 부은 후 적당한 온도가 되면 ②를 적당량 넣어 노릇하게 튀긴다.
			고구마	10	6.5	
			양파	10	6.5	
			콩기름	10	6.5	
			당근	5	3.3	
			파	5	3.3	
		배추김치	배추김치	20	13.0	-
	오후간식	바람떡	바람떡	80	52.0	-
		보리차	보리차	100	65.0	-



날짜	끼니	음식명	식재료명	유아 제공량 (g)	영아 제공량 (g)	조리방법
14(목)	오전간식	발효유	발효유	150	97.5	-
	점심	기장밥	백미	50	32.5	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장	2.5	1.6	
		달걀국	달걀	30	19.5	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 푼다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 육수를 붓고 끓이다가 ②와 ③을 넣어 한소끔 끓이고 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
			파	3	2.0	
			대멸치	2	1.3	
			소금	0.5	0.3	
			마늘	0.5	0.3	
			후추	0.1	0.1	
			간장해물찜	새우	20	
		오징어		20	13.0	
		미나리		5	3.3	
		파		5	3.3	
		간장		2.5	1.6	
		감자녹말		2	1.3	
		청주		2	1.3	
		마늘		1	0.7	
		브로콜리볶음	브로콜리	35	22.8	① 브로콜리는 적당한 크기로 썰어 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 브로콜리를 넣어 볶는다. ④ ③에 소금, 간장을 넣어 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			파	1.5	1.0	
			간장	0.6	0.4	
			콩기름	0.5	0.3	
			마늘	0.5	0.3	
			소금	0.1	0.1	
			참기름	0.1	0.1	
	배추김치	배추김치	20	13.0	-	
※ 뒷장으로 이어집니다.						



날짜	끼니	음식명	식재료명	유아 제공량 (g)	영아 제공량 (g)	조리방법
14(목)	오후간식	치즈주먹밥	백미	40	26.0	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 치즈는 적당한 크기로 썬다. ③ 양파, 당근, 파프리카는 적당한 크기로 다진다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③의 채소를 넣고 볶는다. ⑤ 그릇에 지은 밥 치즈, ④를 넣은 후, 소금, 후춧가루, 참기름을 넣고 골고루 섞어 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			치즈	10	6.5	
			양파	5	3.3	
			당근	5	3.3	
			파프리카, 녹색	5	3.3	
			콩기름	1.5	1.0	
			참기름	0.5	0.3	
			소금	0.5	0.3	
			후추	0.1	0.1	



날짜	끼니	음식명	식재료명	유아 제공량 (g)	영아 제공량 (g)	조리방법
15(금)	오전간식	파프리카스틱	파프리카	35	22.8	-
		포도주스	포도주스	100	65.0	
	점심	차조밥	백미	50	32.5	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다.
			차조	2.5	1.6	② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		시래기된장국	시래기	20	13.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다.
			된장	1.5	1.0	② 시래기는 삶은 후 물기를 짜고 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	
		쇠고기감자볶음	쇠고기	40	26.0	① 쇠고기와 감자는 적당한 크기로 썬다.
			감자	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 ③과 감자를 넣어 볶다가 파를 넣고 함께 볶는다.
			콩기름	2.5	1.6	
			마늘	1	0.7	
			참기름	0.2	0.1	
			후추	0.1	0.1	
		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	
		배추김치	배추김치	20	13.0	-
	오후간식	롤빵	롤빵	60	39.0	-
		우유	우유	100	100.0	-



날짜	끼니	음식명	식재료명	유아 제공량 (g)	영아 제공량 (g)	조리방법
16(토)	오전간식	떠먹는요구르트	떠먹는요구르트	100	100.0	-
	점심	잔치국수	소면	60	39.0	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 콩기름을 두르고 ③을 볶다가 후춧가루를 넣는다. ⑥ 그릇에 ②를 담고 ①의 육수를 부은 후 ④와 ⑤를 고명으로 올린다.
			당근	10	6.5	
			애호박	10	6.5	
			파	3	2.0	
			대멸치	2	1.3	
			콩기름	1.5	1.0	
			김	0.5	0.3	
			간장	0.5	0.3	
			소금	0.4	0.3	
			후추	0.1	0.1	
		두부주먹밥	백미	20	13.0	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 양파, 당근, 파프리카는 적당한 크기로 다지고, 두부는 살짝 데쳐 물기를 제거한 후 으깬다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 양파, 당근, 파프리카를 넣고 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 두부, ③을 넣은 후, 소금, 후춧가루, 참기름을 넣고 골고루 섞어 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			두부	5	3.3	
			양파	2.5	1.6	
			당근	2.5	1.6	
			파프리카, 초록색	2.5	1.6	
			콩기름	0.8	0.5	
			참기름	0.3	0.2	
			소금	0.3	0.2	
			후추	0.1	0.1	
		배추김치	배추김치	20	13.0	-
		사과	사과	50	32.5	-



날짜	끼니	음식명	식재료명	유아 제공량 (g)	영아 제공량 (g)	조리방법
18(월)	오전간식	배	배	50	32.5	-
		우유	우유	100	100.0	-
	점심	수수밥	백미	50	32.5	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다.
			수수	2.5	1.6	② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		어묵국	어묵	20	13.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려낸다.
			무	15	9.8	② 어묵과 무, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다.
			파	3	2.0	③ 냄비에 육수를 붓고 다진 마늘과 무를 넣어 끓이다가 어묵과 파를 넣어 함께 끓이고
			대멸치	2	1.3	소금, 간장으로 간을 한다.
			다시마	1	0.7	
			간장	0.5	0.3	
			마늘	0.5	0.3	
			소금	0.4	0.3	
		돼지고기김치찜	돼지고기	40	26.0	① 돼지고기는 적당한 크기로 썰고, 파와 마늘은 다진다.
			배추김치	10	6.5	② 그릇에 돼지고기를 담고 다진 파, 다진 마늘, 설탕, 후춧가루를 넣고 골고루 섞어 재운다.
			파	3	2.0	③ 배추김치는 통째로 준비하고 대파는 큼직하게 썬다.
			대파	5	3.3	④ 냄비에 콩기름을 두르고 ②를 넣어 볶다가 김치와 대파를 올리고 물을 부어 찜다.
			콩기름	1	0.7	⑤ ④의 돼지고기와 김치가 익으면 소금으로 간한 후 국물이 자작하게 되도록 졸인다.
			마늘	0.5	0.3	* 완성 후 김치는 잘게 잘라서 배식해 주세요.
			설탕	0.2	0.1	
			소금	0.1	0.1	
			후추	0.1	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
			참기름	0.2	0.1	참기름으로 마무리한다.
			마늘	0.2	0.1	
			소금	0.1	0.1	
			참깨	0.1	0.1	
		깍두기	깍두기	20	13.0	-

※ 뒷장으로 이어집니다.



날짜	끼니	음식명	식재료명	유아 제공량 (g)	영아 제공량 (g)	조리방법
18(월)	오후간식	크림떡볶이	가래떡	30	19.5	① 떡은 물에 담가 말랑하게 한다. 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 후춧가루를 넣어 소스를 완성하고 떡을 넣어 골고루 섞으며 살짝 졸인다.
			우유	25	16.3	
			베이컨	10	6.5	
			양송이버섯	7	4.6	
			양파	5	3.3	
			생크림	5	3.3	
			올리브유	2.5	1.6	
			피망, 초록색	2.5	1.6	
			마늘	1	0.7	
			소금	0.3	0.2	
			후추	0.1	0.1	



날짜	끼니	음식명	식재료명	유아 제공량 (g)	영아 제공량 (g)	조리방법
19(화)	오전간식	흑임자죽	백미	25	16.3	① 쌀은 불린다.
			검정깨	5	3.3	② 믹서기에 불린 쌀과 검정깨를 넣고 물을 부어 곱게 간다.
			소금	0.2	0.1	③ 냄비에 ②를 붓고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
	점심	차조밥	백미	50	32.5	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다.
			차조	2.5	1.6	② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		근대된장국	근대	20	13.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다.
			된장	1.5	1.0	② 근대는 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	
		삼치구이	삼치	40	26.0	① 삼치는 손질하여 적당한 크기로 썰고 소금으로 살짝 밑간한 후 밀가루를 골고루 묻힌다.
			밀가루	3	2.0	② 팬에 식용유를 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			콩기름	3	2.0	
			소금	0.2	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, 고춧가루, 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	
			고춧가루	0.2	0.1	
			마늘	0.2	0.1	
			참깨	0.1	0.1	
		배추김치	배추김치	20	13.0	-
	오후간식	시리얼	시리얼	40	26.0	-
		우유	우유	100	100.0	-



날짜	끼니	음식명	식재료명	유아 제공량 (g)	영아 제공량 (g)	조리방법
20(수)	오전간식	사과	사과	50	32.5	-
		우유	우유	100	100.0	-
	점심	쇠고기카레라이스	백미	50	32.5	① 밥을 고슬고슬하게 짓는다. ② 쇠고기, 감자, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰고, 카레분말은 물에 잘 풀어둔다. ③ 냄비에 식용유를 두르고 쇠고기를 넣어 볶다가 감자, 양파, 당근을 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.
			쇠고기	30	19.5	
			감자	10	6.5	
			당근	10	6.5	
			양파	10	6.5	
			카레가루	5	3.3	
			콩기름	2	1.3	
		부추맑은국	부추	20	13.0	① 멸치와 다시마로 육수를 낸다. ② 부추는 먹기 좋은 크기로 썬다. 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①의 육수에 다진마늘과 부추를 넣고 끓인다. ④ 소금으로 간을 하고 파를 넣는다.
			파	3	2.0	
			대멸치	2	1.3	
			다시마	2	1.3	
			소금	0.5	0.3	
			마늘	0.5	0.3	
		토마토그린샐러드	토마토	10	6.5	① 토마토와 양상추, 오이는 깨끗이 씻어 적당한 크기로 썬다. ② 양념재료(설탕, 올리브유, 식초, 다진마늘, 참기름, 참깨)로 오리엔탈 드레싱을 만들어 ①의 재료와 함께 넣고 버무린다.
			양상추	30	19.5	
			오이	3	2.0	
			설탕	1	0.7	
			올리브유	0.2	0.1	
			식초	0.2	0.1	
			마늘	0.2	0.1	
			참기름	0.1	0.1	
			참깨	0.1	0.1	
		깍두기	깍두기	20	13.0	-
	오후간식	핫케이크	핫케이크가루	25	16.3	① 그릇에 핫케이크가루, 달걀, 우유를 넣고 섞어 반죽을 만든다. ② 팬에 콩기름을 두르고 ①을 부어 앞뒤로 굽는다.
			우유	20	13.0	
			달걀	7.5	4.9	
			콩기름	1.5	1.0	



날짜	끼니	음식명	식재료명	유아 제공량 (g)	영아 제공량 (g)	조리방법
21(목)	오전간식	떠먹는요구르트	떠먹는요구르트	100	100.0	-
	점심	흑미밥	백미	50	32.5	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			흑미	2.5	1.6	
		만둣국	고기만두	30	19.5	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 푼다. 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	
		꿀마늘닭강정	닭고기	50	32.5	① 닭고기에 소금을 약간 넣어 조물조물한 후에 20분정도 재운다. ② 밀간한 닭을 끓는 물에 데친다. ③ 팬에 간장, 설탕, 마늘을 넣고 내용물이 절반정도 잠기게 물을 넣는다. ④ 뚜껑을 닫고 국물이 반 정도 될 때까지 중불에서 끓인 후 꿀과 후춧가루를 넣는다. ⑤ 국물이 없어지고 갈색이 될 때까지 졸인다. ⑥ 파프리카, 양파를 넣어서 버무린 후 참깨를 넣어 마무리한다. * 만 1-2세의 경우 꿀 대신 올리고당을 넣어 주세요. (식품 알레르기가 발생할 수 있으므로 주의해 주시기 바랍니다.) * 꿀은 올리고당으로 대체가 가능합니다.
			양파	10	6.5	
			파프리카, 노란색	5	3.3	
			마늘	5	3.3	
			간장	5	3.3	
			파프리카, 빨간색	5	3.3	
			꿀	3	2.0	
			설탕	2	1.3	
			소금	0.2	0.1	
			후추	0.1	0.1	
			참깨	0.1	0.1	
		청경채나물	청경채	30	19.5	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	1.5	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	-

※ 뒷장으로 이어집니다.



날짜	끼니	음식명	식재료명	유아 제공량 (g)	영아 제공량 (g)	조리방법
21(목)	오후간식	볶음우동	우동면	50	32.5	① 우동면과 숙주는 데쳐 물기를 뺀다. ② 당근, 양파, 파프리카는 채 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 참기름을 두르고 ①을 볶다가 ②를 넣은 후 간장, 설탕으로 간한다.
			숙주	8	5.2	
			양파	4	2.6	
			당근	4	2.6	
			파프리카, 빨간색	4	2.6	
			참기름	0.8	0.5	
			간장	0.8	0.5	
			마늘	0.4	0.3	
			설탕	0.2	0.1	



날짜	끼니	음식명	식재료명	유아 제공량 (g)	영아 제공량 (g)	조리방법
22(금)	오전간식	바나나	바나나	50	32.5	-
		우유	우유	100	100.0	-
	점심	백미밥	백미	55	35.8	① 쌀을 씻어 불린 후, 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		무채국	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	
		두부함박스테이크	두부	25	16.3	① 두부는 으깨 면보에 물기를 짜서 준비하고 다진 돼지고기와 분량의 검은깨를 넣고 잘 섞는다. ② ①에 달걀노른자와 밀가루를 넣고 골고루 섞은 뒤 소금, 후춧가루를 살짝 뿌려 간을 한다. ③ ②에 잘 섞어진 반죽을 손으로 잘 치대어 동그랗게 반죽한다. ④ 달궈진 팬에 식용유를 두르고 동그랗게 만든 반죽을 중불에서 앞뒤로 노릇하게 지진다. ⑤ 소스는 간장과 올리브유, 식초, 올리고당, 곱게 다진 마늘, 레몬즙, 후추를 소스 통 등의 뚜껑이 있는 용기에 담아 흔들어 섞어 뿌려 먹는다.
			돼지고기	15	9.8	
			간장	5	3.3	
			달걀, 노른자	5	3.3	
			식초	3	2.0	
			밀가루	3	2.0	
			올리고당	3	2.0	
			콩기름	2.5	1.6	
			레몬즙	2	1.3	
			소금	1	0.7	
			올리브유	1	0.7	
			후추	1	0.7	
	검정깨		0.5	0.3		
	마늘	1	0.7			
※ 뒷장으로 이어집니다.						



날짜	끼니	음식명	식재료명	유아 제공량 (g)	영아 제공량 (g)	조리방법
22(금)	점심	버섯나물	버섯	30	19.5	① 버섯은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 찢는다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 버섯, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			참기름	1.5	1.0	
			파	1.5	1.0	
			간장	1	0.7	
			마늘	0.2	0.1	
			참깨	0.1	0.1	
			소금	0.1	0.1	
		배추김치	배추김치	20	13.0	-
	오후간식	꿀떡	꿀떡	80	52.0	-
		둥굴레차	둥굴레차	100	65.0	-



날짜	끼니	음식명	식재료명	유아 제공량 (g)	영아 제공량 (g)	조리방법
23(토)	오전간식	발효유	발효유	150	97.5	-
	점심	대파달걀볶음밥	백미	40	26.0	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 당근, 대파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 달걀은 그릇에 풀어 놓는다. ④ 그릇에 간장, 참기름, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑤ 팬에 콩기름을 두르고 달걀을 볶아 그릇에 옮겨 놓는다. ⑥ 다진 마늘을 볶다가 대파를 넣어 함께 볶다가 당근을 넣고 볶아준다. ⑦ ⑥에 지은 밥을 넣고 섞은 후, 달걀과 양념을 넣어 골고루 버무리며 볶는다.
			달걀	30	19.5	
			대파	20	13.0	
			당근	12	7.8	
			간장	3	2.0	
			콩기름	3	2.0	
			마늘	1	0.7	
			참기름	0.2	0.1	
			후추	0.1	0.1	
		감자국	감자	20	13.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 감자는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인 후 소금, 간장으로 간을 한다.
			파	3	2.0	
			대멸치	2	1.3	
			마늘	0.5	0.3	
			간장	0.5	0.3	
			소금	0.4	0.3	
		배추김치	배추김치	20	13.0	-
		멜론	멜론	50	32.5	-



날짜	끼니	음식명	식재료명	유아 제공량 (g)	영아 제공량 (g)	조리방법
25(월)	오전간식	굴	굴	50	32.5	-
		우유	우유	100	100.0	-
	점심	차조밥	백미	50	32.5	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			차조	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	
		쇠고기메추리알장 조림	쇠고기	30	19.5	① 쇠고기는 찬물에 담가 핏물을 뺀다. ② 메추리알은 삶아 익힌 후 찬물로 식히고 껍질을 벗긴다. ③ 마늘은 다진다. ④ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 청주, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑤ 냄비에 물을 붓고 쇠고기를 넣어 삶고 건져내어 결대로 찢는다. ⑥ 냄비에 물을 붓고 ②와 ⑤, 양념을 넣어 조리한다.
			메추리알	15	9.8	
			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	
		애호박볶음	애호박	35	22.8	① 애호박은 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 애호박을 넣어 볶는다. ④ ③에 소금, 간장을 넣어 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			파	1.5	1.0	
			콩기름	1.5	1.0	
			간장	0.5	0.3	
			마늘	0.2	0.1	
	참기름		0.1	0.1		
	소금		0.1	0.1		
	깍두기	깍두기	20	13.0	-	
※ 뒷장으로 이어집니다.						

날짜	끼니	음식명	식재료명	유아 제공량 (g)	영아 제공량 (g)	조리방법
25(월)	오후간식	유부초밥	백미	30	19.5	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 유부는 어슷하게 반으로 썰어 끓는 물에 데치고 찬물에 헹군 후 물기를 뺀다. ③ 당근, 피망은 잘게 다진 후 콩기름을 두른 팬에 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 당근, 피망을 넣은 후 설탕, 식초, 간장, 참기름, 소금, 검정깨를 넣고 골고루 섞는다. ⑤ 유부에 ④를 채워 넣는다.
			유부	10	6.5	
			피망, 초록색	5	3.3	
			참기름	2	1.3	
			당근	2	1.3	
			콩기름	1	0.7	
			설탕	0.5	0.3	
			검정깨	0.5	0.3	
			식초	0.5	0.3	
			간장	0.5	0.3	
			소금	0.2	0.1	



날짜	끼니	음식명	식재료명	유아 제공량 (g)	영아 제공량 (g)	조리방법
26(화)	오전간식	브로콜리치즈죽	백미	25	16.3	① 쌀은 불리고, 브로콜리는 꽃송이만 끓는 물에 데친 후 잘게 다진다. ② 치즈는 작게 잘라 준비한다. ③ 냄비에 쌀과 물을 붓고 센불에서 끓이다가 브로콜리, 치즈를 넣고 끓인다. ④ 소금, 간장으로 간을 맞추고 참기름을 넣는다.
			브로콜리	15	9.8	
			치즈	3	2.0	
			간장	0.5	0.3	
			소금	0.2	0.1	
			참기름	0.2	0.1	
	점심	흑미밥	백미	50	32.5	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			흑미	2.5	1.6	
		북엇국	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	
			닭살버터구이	닭고기	40	
		버터		5	3.3	
		마늘		0.3	0.2	
		생강		0.1	0.1	
		소금		0.1	0.1	
		후추		0	0.0	
		(만3-5세식단) 숙갓사과무침	숙갓	15	9.8	① 숙갓과 사과는 씻어 물기를 빼고 적당한 크기로 썬다. ② ①에 간장, 참기름, 참깨, 마늘을 넣고 무쳐낸다.
사과			20	13.0		
간장			3	2.0		
마늘			1	0.7		
참기름			1	0.7		
참깨	0.2		0.1			
※ 뒷장으로 이어집니다.						



날짜	끼니	음식명	식재료명	유아 제공량 (g)	영아 제공량 (g)	조리방법
26(화)	점심	(만1-2세식단) 상추사과무침	상추	15	9.8	① 상추는 적당한 크기로 찢고, 사과는 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 간장, 소금, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 상추와 사과를 담고 양념장을 넣어 골고루 버무린다.
			사과	20	13.0	
			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	
		배추김치	배추김치	20	13.0	-
	오후간식	찐감자	감자	80	52.0	① 찜통에 감자를 담아 찐다.
		우유	우유	100	100.0	-



날짜	끼니	음식명	식재료명	유아 제공량 (g)	영아 제공량 (g)	조리방법
27(수)	오전간식	감	감	50	32.5	-
		우유	우유	100	100.0	-
	점심	새우채소볶음밥	백미	40	26.0	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 새우는 손질하여 물기를 뺀다. ③ 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 간장, 참기름, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑤ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 양파, 당근, 파를 넣어 함께 볶는다. ⑥ ⑤에 새우를 넣어 함께 볶다가 지은 밥을 넣고 섞은 후 양념을 넣어 골고루 버무리며 볶는다.
			새우	30	19.5	
			양파	5	3.3	
			당근	3	2.0	
			파	3	2.0	
			콩기름	2	1.3	
			간장	1	0.7	
			마늘	0.5	0.3	
			참기름	0.2	0.1	
			후추	0.1	0.1	
		숙주맑은국	숙주	20	13.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 숙주와 ②를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			파	3	2.0	
			대멸치	2	1.3	
			소금	0.5	0.3	
			마늘	0.5	0.3	
		푸실리샐러드	푸실리	25	16.3	① 푸실리는 끓는 물에 소금을 넣고 삶아 익힌 후 물기를 뺀다. ② 양파는 잘게 썰고, 콩기름을 두른 팬에 넣어 볶는다. ③ 그릇에 푸실리와, 양파, 토마토소스를 넣고 버무린다.
			양파	7	4.6	
			토마토 소스	5	3.3	
			소금	0.1	0.1	
			콩기름	0.5	0.3	
		배추김치	배추김치	20	13.0	-
	오후간식	고구마맛탕	고구마	50	32.5	① 고구마는 적당한 크기로 썬다. ② 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 ①을 넣어 튀긴다. ③ 그릇에 튀긴 고구마를 담고 물엿을 넣어 골고루 버무리고 검정깨로 마무리한다.
			콩기름	10	6.5	
			물엿	5	3.3	
			검정깨	0.1	0.1	



날짜	끼니	음식명	식재료명	유아 제공량 (g)	영아 제공량 (g)	조리방법
28(목)	오전간식	발효유	발효유	150	97.5	-
	점심	수수밥	백미	50	32.5	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다.
			수수	2.5	1.6	② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		떡국떡미역국	떡국떡	20	13.0	① 떡은 불려 말랑하게 한다.
			건미역	3	2.0	② 미역은 불려 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다.
			참기름	1.5	1.0	③ 냄비에 참기름을 두르고 ②를 넣어 볶는다.
			간장	0.5	0.3	④ ③에 물을 붓고 끓이다가 떡을 넣고 소금, 간장으로 간을 한다.
			마늘	0.5	0.3	
			소금	0.4	0.3	
		돼지불고기	돼지고기	40	26.0	① 돼지고기, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다.
			당근	7.5	4.9	② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			양파	7.5	4.9	③ 그릇에 돼지고기를 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	
		연근흑임자소스무침	연근	30	19.5	① 연근은 적당한 크기로 썰고 끓는 물에 식초를 넣어 삶은 후 물기를 뺀다.
			마요네즈	3	2.0	② 블렌더에 검정깨, 마요네즈, 올리브유, 설탕, 간장, 참기름, 물을 넣고 갈아 소스를 만들어 연근에 골고루 버무린다.
			간장	1	0.7	
			검정깨	1	0.7	
			설탕	0.2	0.1	
			올리브유	0.2	0.1	
			식초	0.2	0.1	
			참기름	0.1	0.1	
		배추김치	배추김치	20	13.0	-

※ 뒷장으로 이어집니다.



날짜	끼니	음식명	식재료명	유아 제공량 (g)	영아 제공량 (g)	조리방법
28(목)	오후간식	잔치국수	소면	35	22.8	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 콩기름을 두르고 ③을 볶다가 후춧가루를 넣는다. ⑥ 그릇에 ②를 담고 ①의 육수를 부은 후 ④와 ⑤를 고명으로 올린다.
			당근	5	3.3	
			애호박	5	3.3	
			파	1.5	1.0	
			대멸치	1.5	1.0	
			콩기름	1	0.7	
			김	0.5	0.3	
			간장	0.3	0.2	
			소금	0.2	0.1	
			후추	0.1	0.1	



날짜	끼니	음식명	식재료명	유아 제공량 (g)	영아 제공량 (g)	조리방법
29(금)	오전간식	오이스틱	오이	35	22.8	-
		오렌지주스	오렌지주스	100	65.0	-
	점심	기장밥	백미	50	32.5	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다.
			기장	2.5	1.6	② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		두부된장국	두부	20	13.0	① 멸치, 다시마를 넣어 육수를 만든다.
			호박	10	6.5	③ 두부는 1cm×1cm×1cm 크기로 썬다.
			양파	5	3.3	④ 호박, 양파는 반으로 썰어 0.5cm 크기로 썬다.
			된장	2	1.3	⑤ 육수에 호박, 양파, 두부를 넣어 끓이고, 마지막에 된장을 풀어 살짝 더 끓인다.
			대멸치	1	0.7	
			다시마	0.5	0.3	
		대구살조림	대구살	40	26.0	① 대구살은 3cm길이로 토막내어 준다.
			양파	5	3.3	② 양파, 대파는 채썬다.
			간장	2.5	1.6	③ 마늘은 다진 후 그릇에 담고 간장, 청주, 설탕, 참기름, 후추, 물을 섞어 양념을 만든다.
			청주	2	1.3	④ 냄비에 대구살, 양파, 대파, 양념장을 넣고 조리다.
			설탕	2	1.3	
			대파	1	0.7	
			마늘	1	0.7	
			참기름	0.2	0.1	
			후추	0.1	0.1	
		취나물무침	취나물	30	19.5	① 취나물은 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 취나물, 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	-
	오후간식	소보로빵	소보로빵	60	39.0	-
		우유	우유	100	100.0	-



날짜	끼니	음식명	식재료명	유아 제공량 (g)	영아 제공량 (g)	조리방법
30(토)	오전간식	떠먹는요구르트	떠먹는요구르트	100	100.0	-
	점심	닭갈비덮밥	백미	40	26.0	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 닭고기, 감자, 양배추, 양파, 깻잎, 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ③ 그릇에 ②를 넣고 다진 마늘, 간장, 청주, 후춧가루로 버무린다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 넣어 볶고 지은 밥 위에 올린다.
			닭고기	30	19.5	
			양파	10	6.5	
			양배추	10	6.5	
			감자	10	6.5	
			간장	4	2.6	
			깻잎	2.5	1.6	
			파	2.5	1.6	
			콩기름	2	1.3	
			청주	1.5	1.0	
			마늘	0.5	0.3	
			후추	0.1	0.1	
		다시마뽕국	무	20	13.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려낸 뒤 다시마는 건져 채 썬다. ② 무는 나박썰기한다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 참기름을 두르고 무를 넣어 볶다가 육수와 채 썬 다시마, ③을 넣고 끓이고 소금, 간장으로 간을 한다.
			파	3	2.0	
			대멸치	2	1.3	
			참기름	1.5	1.0	
			다시마	1	0.7	
			마늘	0.5	0.3	
			간장	0.5	0.3	
			소금	0.4	0.3	
		배추김치	배추김치	20	13.0	-
		배	배	50	32.5	-





Happy Birthday!

끼니	음식명	식재료명	유아 제공량 (g)	영아 제공량 (g)	조리방법
점심	백미밥	백미	55	35.8	① 쌀을 씻어 불린 후, 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
	쇠고기미역국	소고기	12	7.8	① 냄비에 물을 붓고 쇠고기로 육수를 우려내고, 쇠고기만 건져 잘게 찢어 놓는다. ② 미역은 불려 적당한 크기로 자르고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 ②를 넣어 볶다가 육수를 넣고 끓인다. ④ ③에 찢어 놓은 쇠고기를 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간한다.
		건미역	3	2.0	
		참기름	1.5	1.0	
		간장	0.5	0.3	
		마늘	0.5	0.3	
		소금	0.4	0.3	
	돈까스+소스	돼지고기	40	26.0	① 돼지고기는 적당한 크기로 썰고 칼집을 넣어 소금, 후춧가루로 밑간한다. ② 그릇에 달걀을 푼다. ③ ①에 밀가루, 달걀, 빵가루 순서로 골고루 묻힌다. ④ 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 ③을 넣어 튀긴 후 기름기를 빼고 돈까스소스와 곁들인다.
		콩기름	10	6.5	
		돈까스소스	5	3.3	
		달걀	5	3.3	
		밀가루	3	2.0	
		빵가루	3	2.0	
		소금	0.2	0.1	
		후추	0.1	0.1	
	숙주나물	숙주	30	19.5	① 숙주나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 숙주, 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	-



인천시 미추홀구
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management



현장학습 선택1

구분	메뉴명	식재료명	유아 제공량 (g)	영아 제공량 (g)	조리법
점심	참치김밥	백미	40	26.0	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓고, 지은 밥에 소금과 참기름을 넣어 골고루 버무린다. ② 통조림참치는 체에 받쳐 기름기를 뺀뒤, 마요네즈로 버무린다. ③ 달걀은 식용유를 두른 팬에 지단을 만들고, 길게 썰어준다. ④ 당근은 채썰고 식용유를 살짝 두른 팬에 볶아서 익혀준다. ⑤ 시금치는 데친 후, 밀간을 해둔다. ⑥ 구운 김밥용 김을 김발에 올리고 밥을 고루 편 후 깃잎을 올리고 참치를 올린 뒤, 달걀지단, 당근, 시금치, 단무지를 올린 후, 단단하게 말아준다. ⑦ 먹기 좋은 크기로 썰어준다.
		통조림참치	20	13.0	
		마요네즈	10	6.5	
		달걀	5	3.3	
		시금치	5	3.3	
		당근	5	3.3	
		단무지	5	3.3	
		깻잎	3	2.0	
		김	2	1.3	
		콩기름	0.5	0.3	
		소금	0.5	0.3	
		참기름	0.2	0.1	
	맑은장국	파	5	3.3	① 파는 송송 썬다. ② 냄비에 물을 붓고 가다랑어포를 넣고 끓인다. ③ ②에 가다랑어포를 빼고 파를 넣어 끓이다가 간장으로 간을 한다.
		가다랑어포	5	3.3	
		간장	0.5	0.3	
	단무지	단무지	20	13.0	① 물기를 뺀 단무지를 먹기 좋은 크기로 썰어 준비한다. ② ①에 다진파, 고춧가루, 참기름, 참깨를 넣어 조물조물 버무려 완성한다. ※ 단무지를 양념하지 않고 제공하여도 괜찮습니다.
		다진파	1	0.7	
		고춧가루	1	0.7	
		참기름	0.5	0.3	
		참깨	1	0.7	
	바나나	바나나	50	32.5	
오후 간식	머핀	머핀	50	32.5	
	오렌지주스	오렌지주스	100	65.0	



현장학습 선택2

구분	메뉴명	식재료명	유아 제공량 (g)	영아 제공량 (g)	조리법
점심	게살볶음밥	백미	40	26.0	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 게맛살은 적당한 크기로 찢고 파와 당근은 다진다. ③ 그릇에 달걀을 푼다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 파와 당근을 볶은 후 게맛살을 넣어 살짝 볶다가 풀어 놓은 달걀을 넣고 저으며 함께 볶는다. ⑤ ④에 지은 밥을 넣어 함께 볶고 간장으로 간을 한 후, 참기름으로 마무리한다.
		게맛살	20	13.0	
		달걀	10	6.5	
		당근	5.0	3.3	
		파	5.0	3.3	
		간장	3.0	2.0	
		콩기름	2.5	1.6	
		참기름	0.2	0.1	
	유부장국	유부	10	6.5	① 냄비에 물을 붓고 미소된장을 풀고 끓인다. ② 유부는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
		된장	2	1.3	
		파	2.5	1.6	
		마늘	0.5	0.3	
	단무지	단무지	20	13.0	① 물기를 뺀 단무지를 먹기 좋은 크기로 썰어 준비한다. ② ①에 다진파, 고춧가루, 참기름, 참깨를 넣어 조물조물 버무려 완성한다. ※ 단무지를 양념하지 않고 제공하여도 괜찮습니다.
		다진파	1	0.7	
		고춧가루	1	0.7	
		참기름	0.5	0.3	
		참깨	1	0.7	
	바나나	바나나	50	32.5	
오후 간식	머핀	머핀	50	32.5	
	오렌지주스	오렌지주스	100	65.0	



현장학습 선택3

구분	메뉴명	식재료명	유아 제공량 (g)	영아 제공량 (g)	조리법
점심	쇠고기채소주먹밥	백미	40	26.0	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 쇠고기와 당근, 피망은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 쇠고기와 당근, 피망을 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 쇠고기, 당근, 피망을 넣은 후 소금, 후춧가루, 참기름을 넣고 골고루 섞어 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
		쇠고기	15	9.8	
		피망, 초록색	10.0	6.5	
		당근	10.0	6.5	
		콩기름	2.5	1.6	
		소금	0.5	0.3	
		참기름	0.2	0.1	
		후추	0.1	0.1	
	팽이장국	팽이버섯	20	13.0	① 냄비에 물을 붓고 미소된장을 풀고 끓인다. ② 팽이는 적당한 크기로 썰고, 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 ②를 넣고 끓인다.
		된장	2	1.3	
		파	1.5	1.0	
		마늘	0.5	0.3	
	단무지	단무지	20	13.0	① 물기를 뺀 단무지를 먹기 좋은 크기로 썰어 준비한다. ② ①에 다진파, 고춧가루, 참기름, 참깨를 넣어 조물조물 버무려 완성한다. ※ 단무지를 양념하지 않고 제공하여도 괜찮습니다.
		다진파	1	0.7	
		고춧가루	1	0.7	
		참기름	0.5	0.3	
		참깨	1	0.7	
	바나나	바나나	50	32.5	
오후 간식	머핀	머핀	50	32.5	
	오렌지주스	오렌지주스	100	65.0	

※ 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 행구어 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.