

[저녁형]

## 에너지 및 영양소 분석표(6월 1주차)

만3-5세 유아식단

요일 (날짜)	구분	음식명	에너지 (kcal)	단백질 (g)	비타민A (μg RAE)	비타민C (mg)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	칼슘 (mg)	철 (mg)	나트륨 (mg)
01(화)	저녁	백미밥	199.7	3.5	0.0	0.0	0.1	0.0	3.9	0.7	4.4
		닭곰탕	95.5	9.8	25.0	1.7	0.1	0.1	9.5	0.6	202.7
		연두부&양념장	34.0	2.9	0.0	0.3	0.2	0.0	19.7	0.5	94.7
		배추된장무침	9.2	0.6	0.0	3.7	0.1	0.0	12.1	0.3	95.4
		깍두기	7.6	0.3	0.0	0.2	0.0	0.0	8.2	0.1	100.2
일 합계			346.0	17.0	25.0	5.8	0.5	0.2	53.3	2.1	497.3
02(수)	저녁	백미밥	199.7	3.5	0.0	0.0	0.1	0.0	3.9	0.7	4.4
		건새우맑은국	33.4	5.6	0.0	1.2	0.0	0.0	280.0	1.2	135.8
		옥수수전	154.2	3.5	13.6	2.1	0.0	0.2	12.7	0.4	276.4
		근대나물	12.0	0.6	0.0	1.5	0.0	0.0	18.0	0.2	219.8
		배추김치	5.0	0.3	0.0	1.4	0.0	0.0	12.8	0.2	46.4
일 합계			404.2	13.5	13.6	6.2	0.2	0.3	327.3	2.7	682.9
03(목)	저녁	백미밥	199.7	3.5	0.0	0.0	0.1	0.0	3.9	0.7	4.4
		달걀국	48.7	5.0	40.8	0.4	0.0	0.1	58.6	0.8	251.4
		돼지고기감자볶음	123.7	5.9	4.8	2.2	0.2	0.1	7.0	0.4	160.2
		무나물	11.5	0.2	0.0	2.6	0.0	0.0	8.3	0.0	170.8
		배추김치	5.0	0.3	0.0	1.4	0.0	0.0	12.8	0.2	46.4
일 합계			388.5	14.9	45.6	6.6	0.3	0.3	90.6	2.1	633.3
04(금)	저녁	백미밥	199.7	3.5	0.0	0.0	0.1	0.0	3.9	0.7	4.4
		된장찌개	45.0	3.2	0.0	3.7	0.0	0.0	47.2	0.9	253.6
		크림소스미트볼	201.0	9.1	34.9	4.5	0.2	0.1	34.3	0.3	208.8
		(고춧가루제외)상추겉절이	7.7	0.3	0.0	0.3	0.0	0.1	20.1	0.3	64.5
		배추김치	5.0	0.3	0.0	1.4	0.0	0.0	12.8	0.2	46.4
일 합계			458.4	16.4	34.9	9.9	0.4	0.2	118.3	2.4	577.7
주간 평균			399.3	15.5	29.8	7.1	0.4	0.2	147.4	2.3	597.8

[저녁형]

## 에너지 및 영양소 분석표(6월 2주차)

만3-5세 유아식단

요일 (날짜)	구분	음식명	에너지 (kcal)	단백질 (g)	비타민A (μg RAE)	비타민C (mg)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	칼슘 (mg)	철 (mg)	나트륨 (mg)
07(월)	저녁	백미밥	199.7	3.5	0.0	0.0	0.1	0.0	3.9	0.7	4.4
		애호박새우젓국	13.3	0.6	0.2	2.2	0.0	0.0	10.3	0.1	44.8
		닭가슴살간장조림	77.4	14.4	6.0	0.8	0.1	0.1	6.4	0.3	267.6
		시금치나물	60.9	1.2	0.0	21.1	0.0	0.1	20.7	1.0	120.6
		배추김치	5.0	0.3	0.0	1.4	0.0	0.0	12.8	0.2	46.4
일 합계			356.3	20.1	6.2	25.4	0.3	0.3	54.1	2.3	483.8
08(화)	저녁	백미밥	199.7	3.5	0.0	0.0	0.1	0.0	3.9	0.7	4.4
		들깨배춧국	36.1	3.3	0.0	3.0	0.1	0.0	93.5	1.1	300.5
		달걀말이	103.6	7.6	81.6	0.6	0.0	0.3	33.9	1.1	247.9
		브로콜리나물	20.9	1.3	0.0	10.2	0.0	0.1	20.9	0.3	181.3
		깍두기	7.6	0.3	0.0	0.2	0.0	0.0	8.2	0.1	100.2
일 합계			367.7	16.0	81.6	14.0	0.3	0.4	160.3	3.3	834.3
09(수)	저녁	백미밥	199.7	3.5	0.0	0.0	0.1	0.0	3.9	0.7	4.4
		열무된장국	17.6	2.3	0.0	2.4	0.0	0.0	91.9	1.0	286.8
		돼지고기버섯볶음	120.4	11.3	1.1	0.8	0.2	0.2	6.0	0.6	490.7
		명엽채조림	47.7	3.5	0.0	0.0	0.0	0.0	31.0	0.5	95.7
		배추김치	5.0	0.3	0.0	1.4	0.0	0.0	12.8	0.2	46.4
일 합계			390.4	20.9	1.1	4.6	0.4	0.3	145.5	2.9	924.0
10(목)	저녁	백미밥	199.7	3.5	0.0	0.0	0.1	0.0	3.9	0.7	4.4
		떡국	75.6	2.4	6.8	0.3	0.0	0.0	34.4	0.3	305.9
		쇠고기가지볶음	116.2	13.3	1.1	1.4	0.0	0.2	10.2	1.6	181.6
		하얀콩나물무침	19.6	1.7	0.0	0.7	0.0	0.0	19.9	0.2	168.5
		배추김치	5.0	0.3	0.0	1.4	0.0	0.0	12.8	0.2	46.4
일 합계			416.1	21.3	7.9	3.8	0.2	0.2	81.2	3.1	706.8
11(금)	저녁	백미밥	199.7	3.5	0.0	0.0	0.1	0.0	3.9	0.7	4.4
		두부어묵국	48.9	4.4	3.6	1.0	0.0	0.0	61.4	0.6	281.2
		만두탕수	141.4	3.2	0.0	0.7	0.1	0.1	23.1	1.0	212.9
		양배추샐러드&사우전드아일랜드드레싱	33.2	0.4	0.7	4.0	0.0	0.0	9.9	0.1	33.3
		배추김치	5.0	0.3	0.0	1.4	0.0	0.0	12.8	0.2	46.4
일 합계			428.1	11.9	4.3	7.1	0.3	0.1	111.0	2.5	578.2
주간 평균			391.7	18.0	20.2	11.0	0.3	0.3	110.4	2.8	705.4

[저녁형]

## 에너지 및 영양소 분석표(6월 3주차)


 창원시 II 어린이급식관리지원센터  
 Center for Children's Foodservice Management

만3-5세 유아식단

요일	구분	음식명	에너지	단백질	비타민A	비타민C	티아민	리보플라빈	칼슘	철	나트륨
(날짜)			(kcal)	(g)	(μg RAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
14(월)	저녁	백미밥	199.7	3.5	0.0	0.0	0.1	0.0	3.9	0.7	4.4
		팽이버섯맑은국	13.0	1.9	0.0	0.4	0.0	0.1	43.0	0.5	164.0
		참치채소볶음	98.0	11.8	0.0	0.9	0.0	0.0	12.7	3.2	356.3
		감자조림	71.3	1.5	0.0	6.5	0.0	0.1	6.8	0.4	144.5
		배추김치	5.0	0.3	0.0	1.4	0.0	0.0	12.8	0.2	46.4
일 합계			387.0	18.9	0.0	9.2	0.2	0.1	79.1	5.0	715.6
15(화)	저녁	백미밥	199.7	3.5	0.0	0.0	0.1	0.0	3.9	0.7	4.4
		숙주된장국	17.6	2.3	0.0	2.9	0.1	0.0	50.4	0.6	245.2
		쇠고기채소구이	109.4	4.8	7.8	0.8	0.0	0.1	5.7	0.7	85.4
		애호박나물	29.0	0.9	0.0	1.7	0.0	0.0	19.6	0.3	0.4
		배추김치	5.0	0.3	0.0	1.4	0.0	0.0	12.8	0.2	46.4
일 합계			360.6	11.8	7.8	6.8	0.2	0.2	92.3	2.5	381.7
16(수)	저녁	백미밥	199.7	3.5	0.0	0.0	0.1	0.0	3.9	0.7	4.4
		김치찌개	65.2	2.6	0.0	3.9	0.0	0.0	97.6	0.8	314.9
		오징어볶음	100.2	8.2	0.0	1.4	0.0	0.0	10.3	0.2	252.4
		마늘종조림	45.4	0.7	0.0	8.9	0.0	0.1	10.8	0.2	191.5
		깍두기	7.6	0.3	0.0	0.2	0.0	0.0	8.2	0.1	100.2
일 합계			418.1	15.2	0.0	14.3	0.2	0.1	130.7	1.9	863.4
17(목)	저녁	삼색볶음밥	244.7	4.0	0.0	2.8	0.1	0.0	17.1	0.8	259.2
		유부맑은국	53.6	3.9	0.0	0.6	0.0	0.0	108.2	0.8	243.8
		오리훈제구이&머스타드소스	56.2	8.6	4.4	0.2	0.1	0.0	6.2	1.1	120.2
		배추김치	5.0	0.3	0.0	1.4	0.0	0.0	12.8	0.2	46.4
일 합계			359.5	16.7	4.4	4.9	0.2	0.1	144.3	2.9	669.6
18(금)	저녁	백미밥	199.7	3.5	0.0	0.0	0.1	0.0	3.9	0.7	4.4
		근대맑은국	8.7	1.1	0.0	1.2	0.0	0.0	34.9	0.3	163.3
		달걀장조림	84.3	6.8	68.0	0.1	0.0	0.3	27.8	1.0	304.8
		미나리나물	11.2	0.7	0.0	1.5	0.0	0.1	17.2	0.1	66.3
		배추김치	5.0	0.3	0.0	1.4	0.0	0.0	12.8	0.2	46.4
일 합계			308.8	12.3	68.0	4.2	0.2	0.4	96.5	2.3	585.1
주간 평균			366.8	15.0	16.0	7.9	0.2	0.2	108.6	2.9	643.1

[저녁형]

## 에너지 및 영양소 분석표(6월 4주차)


 창원시 II 어린이급식관리지원센터  
 Center for Children's Foodservice Management

만3-5세 유아식단

요일 (날짜)	구분	음식명	에너지 (kcal)	단백질 (g)	비타민A (μg RAE)	비타민C (mg)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	칼슘 (mg)	철 (mg)	나트륨 (mg)
21(월)	저녁	백미밥	199.7	3.5	0.0	0.0	0.1	0.0	3.9	0.7	4.4
		양배추된장국	24.6	2.3	0.0	7.2	0.0	0.0	61.6	0.6	246.6
		비엔나소시지볶음	133.4	6.5	0.4	14.7	0.1	0.1	15.8	0.4	366.8
		가지양념찜	11.8	0.6	0.0	0.2	0.0	0.1	7.4	0.1	95.9
		깍두기	7.6	0.3	0.0	0.2	0.0	0.0	8.2	0.1	100.2
일 합계			377.0	13.1	0.4	22.2	0.3	0.2	96.8	1.9	813.9
22(화)	저녁	백미밥	199.7	3.5	0.0	0.0	0.1	0.0	3.9	0.7	4.4
		쇠고기묵국	52.9	3.0	1.8	2.3	0.0	0.0	7.2	0.4	172.8
		닭가슴살브로콜리조림	95.6	12.6	5.0	5.0	0.1	0.1	11.1	0.4	262.5
		김구이	12.5	0.8	0.0	1.9	0.0	0.1	7.1	0.4	194.0
		배추김치	5.0	0.3	0.0	1.4	0.0	0.0	12.8	0.2	46.4
일 합계			365.6	20.1	6.8	10.5	0.3	0.2	42.1	2.0	680.2
23(수)	저녁	백미밥	199.7	3.5	0.0	0.0	0.1	0.0	3.9	0.7	4.4
		느타리버섯국	12.9	1.5	0.0	1.9	0.0	0.0	41.2	0.4	148.0
		안매운돼지고기두루치기	106.9	11.7	2.4	1.6	0.4	0.1	8.0	0.6	126.0
		부추나물	8.5	0.5	0.0	1.3	0.0	0.0	8.1	0.8	65.0
		배추김치	5.0	0.3	0.0	1.4	0.0	0.0	12.8	0.2	46.4
일 합계			333.0	17.6	2.4	6.2	0.6	0.1	73.9	2.7	389.8
24(목)	저녁	백미밥	199.7	3.5	0.0	0.0	0.1	0.0	3.9	0.7	4.4
		시금치된장국	22.4	2.5	0.0	15.6	0.1	0.1	62.9	1.3	288.3
		크래미양파볶음	64.2	4.4	0.0	0.6	0.0	0.0	89.2	0.3	485.2
		연근전	116.0	1.8	0.0	5.7	0.0	0.1	10.5	0.2	189.3
		배추김치	5.0	0.3	0.0	1.4	0.0	0.0	12.8	0.2	46.4
일 합계			407.2	12.5	0.0	23.2	0.2	0.3	179.2	2.7	1013.5
25(금)	저녁	백미밥	199.7	3.5	0.0	0.0	0.1	0.0	3.9	0.7	4.4
		배추맑은국	11.6	1.6	0.0	3.0	0.1	0.0	57.1	0.5	246.8
		쇠고기장조림	141.0	13.1	3.6	0.4	0.0	0.3	32.3	0.1	316.9
		숙주나물	12.5	0.8	0.0	2.6	0.0	0.0	9.2	0.1	102.3
		깍두기	7.6	0.3	0.0	0.2	0.0	0.0	8.2	0.1	100.2
일 합계			372.4	19.2	3.6	6.2	0.2	0.4	110.6	1.5	770.6
주간 평균			371.1	16.5	2.6	13.7	0.3	0.2	100.5	2.2	733.6

[저녁형]

에너지 및 영양소 분석표(6월 5주차)



만3-5세 유아식단

요일 (날짜)	구분	음식명	에너지 (kcal)	단백질 (g)	비타민A (μg RAE)	비타민C (mg)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	칼슘 (mg)	철 (mg)	나트륨 (mg)
28(월)	저녁	백미밥	199.7	3.5	0.0	0.0	0.1	0.0	3.9	0.7	4.4
		새우살미역국	27.2	2.2	0.0	0.1	0.0	0.0	37.5	0.6	357.7
		돼지고기볶침	141.0	7.3	6.4	2.2	0.3	0.1	8.7	0.4	176.7
		오이파프리카무침	9.7	0.5	0.0	17.8	0.0	0.0	8.5	0.1	61.8
		배추김치	5.0	0.3	0.0	1.4	0.0	0.0	12.8	0.2	46.4
일 합계			382.5	13.7	6.4	21.4	0.4	0.2	71.3	2.0	647.0
29(화)	저녁	백미밥	199.7	3.5	0.0	0.0	0.1	0.0	3.9	0.7	4.4
		쇠고기청경채국	91.2	5.8	3.6	3.4	0.0	0.1	16.5	0.7	187.8
		어묵조림	63.4	3.1	6.0	0.0	0.0	0.0	13.0	0.2	294.4
		얼무나물	14.2	0.6	0.0	1.9	0.0	0.0	40.7	0.4	76.6
		배추김치	5.0	0.3	0.0	1.4	0.0	0.0	12.8	0.2	46.4
일 합계			373.4	13.3	9.6	6.8	0.1	0.1	86.8	2.2	609.5
30(수)	저녁	백미밥	199.7	3.5	0.0	0.0	0.1	0.0	3.9	0.7	4.4
		콩나물국	12.9	1.8	0.0	0.6	0.0	0.0	33.4	0.3	190.2
		안매운닭볶음탕	125.5	14.5	12.6	2.2	0.1	0.2	15.8	1.0	280.0
		깻잎나물	36.4	1.6	0.0	1.1	0.1	0.2	105.8	0.7	65.2
		배추김치	5.0	0.3	0.0	1.4	0.0	0.0	12.8	0.2	46.4
일 합계			379.4	21.7	12.6	5.3	0.4	0.5	171.7	2.9	586.2
주간 평균			378.5	16.3	9.5	11.2	0.3	0.3	109.9	2.3	614.2

**[저녁형-만3-5세\_저녁]**  
**6월 1일 식단 레시피(조리지시서)**

생채소 및 생과일은 생채소 소독한 후 흐르는 물에 3회 이상 행귀주세요.

끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
저녁	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	55.0	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린 후 밥 솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
	닭곰탕	닭고기, 성계, 생것	50.0	① 냄비에 물을 붓고 닭, 양파, 대파로 육수를 우려낸 후, 닭이 익으면 건져 살을 바른다. ② 남은 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①의 육수에 살을 발라 둔 닭고기와 ②를 넣고 끓이다가 소금으로 간을하고 후추로 마무리한다.
		양파, 생것	15.0	
		파, 생것	7.0	
		마늘, 깎마늘, 생것	0.5	
		소금	0.5	
		후추, 검은후추, 가루	0.1	
	연두부&양념장	두부, 연두부	60.0	① 파와 마늘은 다진 후 그릇에 담고 간장, 참기름, 참깨를 넣고 섞어 양념을 만든다. ② 연두부와 양념장을 곁들인다.
		파, 생것	2.0	
		간장, 재래	1.0	
		마늘, 구근, 생것	0.2	
		참기름	0.2	
		참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	
	배추된장무침	배추, 생것	35.0	① 배추는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 배추, 파, 다진마늘을 담고, 된장, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
		된장, 양조	1.8	
		파, 생것	1.5	
		참기름	0.2	
		마늘, 구근, 생것	0.2	
	깍두기	김치, 깍두기	20.0	

**[저녁형-만3-5세\_저녁]**  
**6월 2일 식단 레시피(조리지시서)**

생채소 및 생과일은 생채소 소독한 후 흐르는 물에 3회 이상 행귀주세요.

끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
저녁	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	55.0	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린 후 밥 솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다
	건새우맑은국	새우, 시바새우, 삶아서 말린것	10.0	① 건새우는 씻은 후 체에 받쳐 물기를 빼고, 무는 나박썰기 한다.
		무, 조선무, 생것	10.0	② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
		파, 생것	3.0	③ 냄비에 무를 넣어 볶다가 새우를 넣고 물을 부어 끓인다.
		마늘, 깐마늘, 생것	0.5	④ 파와 마늘을 넣고 소금으로 간을한다.
		소금	0.4	
	옥수수전	옥수수, 가당, 통조림	35.0	① 통조림옥수수는 체에 받쳐 물기를 빼고, 양파, 당근은 적당한 크기로 다진다.
		밀, 부침가루	15.0	② 그릇에 ①과 부침가루, 달걀, 소금을 넣고 섞어 반죽을 만든다.
		달걀, 생것	10.0	③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 적당한 크기로 올려 앞뒤로 노릇하게 부친다.
		양파, 생것	5.0	
		당근, 뿌리, 생것	5.0	
		콩기름	5.0	
		소금	0.2	
	근대나물	근대, 생것	30.0	① 끓는 물에 근대를 데친다.
		간장, 재래	0.5	② 데친 근대를 찬물에 행귀 물기를 뺀 후 먹기 좋은 크기로 썬다.
		참기름	0.5	③ 불에 근대, 국간장, 다진 마늘, 참기름을 넣고 버무려 준다.
		마늘, 깐마늘, 생것	0.5	④ 마지막으로 깨소금을 넣고 마무리 한다.
		깨소금, 가루, 볶은것	0.2	
	배추김치	김치, 배추 김치	20.0	-

**[저녁형-만3-5세\_저녁]**  
**6월 3일 식단 레시피(조리지시서)**

생채소 및 생과일은 생채소 소독한 후 흐르는 물에 3회 이상 행귀주세요.

끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
저녁	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	55.0	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린 후 밥 솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다
	달걀국	달걀, 생것	30.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다.
		파, 생것	3.0	② 달걀은 그릇에 푼다.
		멸치, 대멸치, 자건	2.0	③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
		소금	0.5	④ 냄비에 육수를 붓고 끓이다가 ②와 ③을 넣어 한소끔 끓이고 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
		마늘, 구근, 생것	0.5	
		후추, 검은후추	0.1	
	돼지고기감자볶음	돼지고기, 목심(목심살), 생것	30.0	① 돼지고기와 감자는 적당한 크기로 썬다.
		감자, 대지, 생것	15.0	② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
		파, 생것	5.0	③ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다.
		간장, 양조	3.0	④ 팬에 콩기름을 두르고 ③과 감자를 넣어 볶다가 파를 넣고 함께 볶는다.
		콩기름	2.5	
		참기름	2.0	
		마늘, 구근, 생것	1.0	
		후추, 검은후추, 가루	0.1	
	무나물	무, 조선무, 생것	30.0	① 무, 파는 깨끗이 씻은 후 무는 3cm 길이로 채 썰고, 파는 잘게 썬다.
		소금	0.5	② 달군 팬에 참기름을 두르고 무를 넣어 볶는다.
		파, 생것	0.5	③ 무가 반쯤 익으면 다진마늘을 넣고 볶는다.
		참기름	0.5	④ 마지막으로 참깨, 소금, 파를 넣어 완성한다.
		마늘, 구근, 생것	0.2	
		참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	
	배추김치	김치, 배추 김치	20.0	-

**[저녁형-만3-5세\_저녁]**  
**6월 4일 식단 레시피(조리지시서)**

생채소 및 생과일은 생채소 소독한 후 흐르는 물에 3회 이상 행귀주세요.

끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
저녁	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	55.0	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린 후 밥 솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다
	된장찌개	감자, 대지, 생것	20.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려낸 후 된장을 풀어 끓인다. ② 두부와 감자, 양파, 호박은 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
		두부	15.0	
		호박, 애호박, 생것	15.0	
		양파, 생것	10.0	
		된장, 개량	4.0	
		파, 생것	3.0	
		다시마, 말린것	1.0	
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.0	
		마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
	크림소스미트볼	쇠고기, 한우, 등심, 생것	20.0	① 다진 쇠고기와, 다진 돼지고기에 다진양파와, 다진마늘, 대파, 빵가루, 소금, 후추를 넣어 끈기가 생기도록 치댄다. ② ①를 먹기 좋은 크기로 동글동글 빚어 후라이팬에 굴려가며 익힌다. ③ 양파, 피망, 양송이버섯은 적당한 크기로 썬다. ④ 팬에 올리브유를 두르고 양파, 피망, 양송이 버섯을 넣고 볶다가 우유, 생크림을 넣어 끓인다. ⑤ ④에 소금으로 간을 한 후 후춧가루를 넣어 소스를 완성하고 ②의 미트볼을 넣어 골고루 섞으며 살짝 졸인다.
		돼지고기, 뒷다리(볼기살), 생것	20.0	
		양파, 생것	15.0	
		크림, 유지방 38%	10.0	
		우유	10.0	
		피망, 초록색, 생것	5.0	
		올리브유	5.0	
		밀, 빵가루	5.0	
		파, 대파, 생것	3.0	
		마늘, 구근, 생것	2.0	
		양송이버섯, 생것	1.5	
		소금	0.5	
		후추, 흰색후추, 가루	0.1	
	(고춧가루제외)상추겉절이	상추, 적상추, 생것	20.0	① 상추는 적당한 크기로 찢는다. ② 양파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 양파, 마늘, 멸치액젓, 설탕, 참기름을 넣어 양념을 만든다. ④ ①에 양념을 넣어 골고루 버무린다.
		양파, 생것	5.0	
		멸치젓, 액젓, 염절임	1.0	
		마늘, 구근, 생것	0.2	
		참기름	0.2	
		설탕, 백설탕	0.1	
	배추김치	김치, 배추 김치	20.0	-

[저녁형-만3-5세\_저녁]  
6월 7일 식단 레시피(조리지시서)

생채소 및 생과일은 생채소 소독한 후 흐르는 물에 3회 이상 행귀주세요.

끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
저녁	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	55.0	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린 후 밥 솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다
	애호박새우전국	호박, 애호박, 생것	40.0	① 애호박은 부채꼴 모양으로 납작하게 썰고, 양파는 적당한 크기로 썬다.
		양파, 생것	10.0	② 파는 송송 썰고 마늘은 다진다.
		파, 생것	3.0	③ 냄비에 물을 넣고 다진 마늘을 넣고 끓이다가 애호박과 양파, 파를 넣고 한소끔 끓이고 새우전으로 간을 한다.
		마늘, 깠마늘, 생것	0.5	
		새우전, 육젓, 토굴, 염절임	0.5	
	닭가슴살간장조림	닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	60.0	① 닭가슴살은 적당한 크기로 썰고 데친 후 물기를 뺀다.
		양파, 생것	10.0	② 양파와 당근은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다.
		간장, 개량, 양조	5.0	③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 물엿을 넣어 양념장을 만든다.
		당근, 뿌리, 생것	5.0	④ 팬에 ③의 소스를 넣어 끓이다가 닭가슴살, 양파, 당근을 넣고 소스를 끼얹으며 조린다.
		물엿	1.0	
		마늘, 깠마늘, 생것	0.5	
	시금치나물	시금치, 생것	35.0	① 시금치는 다듬어 끓는 물에 소금(0.1g) 넣고 데친 후 찬물에 행군다
		참기름	5.0	② 찬물에 행군 시금치는 물기를 꼭 짜고 적당한 길이로 썬다.
		참깨, 흰깨, 볶은것	0.5	③ 파는 잘게 썰고 마늘은 다진다.
		마늘, 깠마늘, 생것	0.5	④ 시금치에 다진 마늘, 파, 소금을 넣고 골고루 버무린 후, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
		파, 생것	0.5	
		소금	0.3	
	배추김치	김치, 배추 김치	20.0	-



**[저녁형-만3-5세\_저녁]**  
**6월 8일 식단 레시피(조리지시서)**

생채소 및 생과일은 생채소 소독한 후 흐르는 물에 3회 이상 행귀주세요.

끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
저녁	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	55.0	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린 후 밥 솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다
	들깨배춧국	배추, 생것	25.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 배추는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 들깨가루를 넣고 한소끔 끓인 후 마무리한다.
		된장, 개량	4.0	
		들깨, 볶은것	3.0	
		파, 생것	3.0	
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.0	
		다시마, 말린것	1.0	
		마늘, 깠마늘, 생것	0.5	
	달걀말이	달걀, 생것	60.0	① 볼에 달걀을 넣고 풀어 달걀물을 만든다. ② 양파, 당근, 파는 깨끗이 씻어 잘게 다진다. ③ ①의 달걀물에 양파, 당근, 파, 소금을 넣어 골고루 섞는다. ④ 달걀 팬에 콩기름을 두르고 달걀물을 넣어 표면이 약간 익을 정도로 굽는다. ⑤ 달걀물 표면이 익으면 두툼하게 말아준다. ⑥ 먹기 좋은 크기로 잘라 완성한다.
		양파, 생것	7.0	
		당근, 뿌리, 생것	5.0	
		콩기름	2.0	
		파, 대파, 생것	1.0	
		소금	0.5	
	브로콜리나물	브로콜리, 생것	35.0	① 브로콜리는 깨끗이 씻어, 작은 송이로 썰고, 마늘은 다진다. ② 끓는 물에 브로콜리를 데치고 찬물에 헹군 후 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ③ 볼에 데친 브로콜리, 다진마늘, 소금, 참기름, 참깨를 넣고 골고루 버무려 완성한다.
		참깨, 흰깨, 볶은것	0.8	
		소금	0.5	
		참기름	0.5	
		마늘, 구근, 생것	0.5	
	깍두기	김치, 깍두기	20.0	

[저녁형-만3-5세\_저녁]  
6월 9일 식단 레시피(조리지시서)

생채소 및 생과일은 생채소 소독한 후 흐르는 물에 3회 이상 행귀주세요.

끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
저녁	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	55.0	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린 후 밥 솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다
	열무된장국	열무, 생것	25.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 열무는 데쳐서 찬물에 행군 후 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
		된장, 개량	4.0	
		파, 생것	3.0	
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2.0	
		다시마, 말린것	1.0	① 깨끗이 손질한 느타리버섯을 살짝 데친 후 찬물에 행귀 물기를 꼭 짜고 먹기 좋게 찢는다. ② 당근, 양파, 피망은 채 썬다. ③ 콩기름을 두른 프라이팬에 돈채, 느타리버섯, 당근, 양파, 피망 순으로 볶는다. ④ 굴소스로 간을 하고 후추, 참기름으로 마무리한다.
		마늘, 깠마늘, 생것	0.5	
	돼지고기버섯볶음	돼지고기, 뒷다리, 생것	50.0	
		느타리버섯, 데친것	10.0	
		굴 소스	10.0	
		당근, 뿌리, 생것	3.0	
		콩기름	3.0	
		양파, 생것	3.0	
		피망, 초록색, 생것	2.0	
		후추, 검은후추, 가루	0.5	
		참기름	0.5	① 명엽채는 적당한 크기로 잘라 콩기름을 두른 팬에 볶는다. ② 팬에 물, 간장, 물엿을 넣고 끓이다가 ①의 명엽채를 넣고 조리 후 함께 볶은 후 참기름과 참깨로 마무리한다.
	명엽채조림	명태, 조미포, 조미하여 말린것	7.5	
		간장, 개량, 양조	2.0	
		콩기름	1.5	
		물엿	1.0	
		참기름	0.5	
		참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	
	배추김치	김치, 배추 김치	20.0	-

**[저녁형-만3-5세\_저녁]**  
**6월 10일 식단 레시피(조리지시서)**

생채소 및 생과일은 생채소 소독한 후 흐르는 물에 3회 이상 행귀주세요.

끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
저녁	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	55.0	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린 후 밥 솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다
	떡국	멥쌀떡, 가래떡	30.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려낸다. ② 가래떡은 불려 말랑하게 한다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 달걀을 풀고 소금으로 간을 한 후, 후추로 마무리한다.
		달걀, 생것	5.0	
		파, 생것	1.5	
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.0	
		다시마, 말린것	1.0	
		마늘, 깠마늘, 생것	0.3	
		소금	0.5	
		후추, 검은후추, 가루	0.1	
	쇠고기가지볶음	쇠고기, 한우, 사태(앞사태), 생것	55.0	① 쇠고기와 가지, 양파, 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 파, 양파, 당근, 가지를 넣고 함께 볶는다.
		가지, 생것	15.0	
		양파, 생것	5.0	
		파, 생것	5.0	
		당근, 뿌리, 생것	3.0	
		간장, 개량, 양조	3.0	
		콩기름	2.5	
		마늘, 깠마늘, 생것	1.0	
		참기름	0.2	
		후추, 검은후추, 가루	0.1	
	하얀콩나물무침	콩나물, 생것	35.0	① 콩나물은 깨끗이 씻은 후 끓는 물에 데친다. ② 데친 콩나물은 찬물에 행귀 식히고 물기를 짜서 준비한다. ③ 파는 깨끗이 씻어 생채소 소독을 한 후 흐르는 물에 행군다. ④ ③의 파를 잘게 썬다. ⑤ 볼에 콩나물, 파, 소금, 다진마늘, 참기름, 참깨를 넣고 무쳐 완성한다.
		마늘, 깠마늘, 생것	0.5	
		소금	0.5	
		파, 생것	0.5	
		참기름	0.5	
		참깨, 흰깨, 볶은것	0.3	
	배추김치	김치, 배추 김치	20.0	-

[저녁형-만3-5세\_저녁]  
6월 11일 식단 레시피(조리지시서)

생채소 및 생과일은 생채소 소독한 후 흐르는 물에 3회 이상 행귀주세요.

끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
저녁	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	55.0	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린 후 밥 솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다
	두부어묵국	두부	15.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 어묵과 두부, 무, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 육수를 붓고 다진 마늘과 무를 넣어 끓이다가 어묵과 두부, 파를 넣어 함께 끓이고 소금, 간장으로 간을 한다.
		어묵, 튀긴것	15.0	
		무, 조선무, 생것	7.0	
		파, 생것	3.0	
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2.0	
		간장, 재래	0.5	
		마늘, 깎마늘, 생것	0.5	
		소금	0.3	
	만두탕수	만두, 고기만두, 냉동	31.5	① 당근, 양파, 오이는 적당한 크기로 썬다. ② 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 만두를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ③ 그릇에 간장, 설탕, 소금, 식초, 물을 넣고 섞는다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 당근, 양파, 오이를 넣어 볶다가 ③을 넣어 끓인다. ⑤ 감자전분과 물을 1:1 비율로 섞어 녹말물 만든다. ⑥ ④에 ⑤를 부어 농도를 맞춰 소스를 만든 후 ②와 곁들인다.
		콩기름	7.0	
		오이, 개량종, 생것	3.5	
		양파, 생것	3.5	
		당근, 뿌리, 생것	3.5	
		간장, 양조간장	2.0	
		전분, 감자전분	2.0	
		식초, 사과	1.5	
		설탕, 백설탕	0.1	
		소금	0.1	
	양배추샐러드&사우전드 아일랜드레싱	양배추, 생것	20.0	① 양배추는 채 썬다. ② 그릇에 마요네즈와 토마토케첩을 넣고 섞어 소스를 만든다. ③ 그릇에 양배추를 담고 소스를 곁들인다.
		마요네즈, 난황	3.5	
		토마토 소스, 케첩	1.5	
	배추김치	김치, 배추 김치	20.0	-

**[저녁형-만3-5세\_저녁]**  
**6월 14일 식단 레시피(조리지시서)**

생채소 및 생과일은 생채소 소독한 후 흐르는 물에 3회 이상 행귀주세요.

끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
저녁	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	55.0	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린 후 밥 솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다
	팽이버섯맑은국	팽이버섯, 생것	25.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 팽이버섯은 적당한 크기로 찢는다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
		파, 생것	3.0	
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2.0	
		마늘, 깎마늘, 생것	0.5	
		간장, 재래	0.3	
		소금	0.3	
	참치채소볶음	참치, 통조림	40.0	① 참치는 체에 받쳐 기름기를 뺀다. ② 당근, 양파는 적당한 크기로 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 당근을 넣어 볶는다. ④ ③에 양파와 참치를 넣어 함께 볶다가 소금으로 간을 하고 참기름, 후춧가루로 마무리한다.
		양파, 생것	10.0	
		당근, 뿌리, 생것	10.0	
		콩기름	2.5	
		참기름	0.2	
		소금	0.1	
		후추, 검은후추, 가루	0.1	
	감자조림	감자,대지, 생것	60.0	① 감자는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 간장, 물엿, 설탕, 물을 넣고 양념을 만든다. ④ 냄비에 콩기름을 두르고 감자를 넣어 볶다가 양념을 넣어 조린 후 참기름으로 마무리한다.
		간장, 양조	3.0	
		파, 생것	2.0	
		콩기름	2.0	
		물엿	1.0	
		설탕, 백설탕	1.0	
		마늘, 구근, 생것	0.2	
		참기름	0.2	
	배추김치	김치, 배추 김치	20.0	-

**[저녁형-만3-5세\_저녁]**  
**6월 15일 식단 레시피(조리지시서)**

생채소 및 생과일은 생채소 소독한 후 흐르는 물에 3회 이상 행귀주세요.

끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
저녁	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	55.0	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린 후 밥 솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다
	숙주된장국	숙주나물, 생것	35.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다.
		된장, 개량	4.0	② 숙주는 적당한 크기로 썬다.
		파, 생것	3.0	③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2.0	④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
		마늘, 구근, 생것	0.5	
	쇠고기채소구이	쇠고기, 한우, 등심, 생것	30.0	① 쇠고기는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 편을 썬다.
		당근, 뿌리, 생것	5.0	② 양파와 당근은 적당한 크기로 썬다.
		양파, 생것	5.0	③ 팬에 콩기름을 두르고 쇠고기와 양파, 당근, 마늘을 올려 구우면서 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
		콩기름	1.5	
		마늘, 구근, 생것	1.0	
		소금	0.2	
		후추, 검은후추	0.1	
	애호박나물	호박, 애호박, 생것	35.0	① 애호박, 양파는 깨끗이 씻는다.
		양파, 생것	10.0	② 애호박은 0.5cm 두께로 반달 썰고, 양파도 반달 썬다.
		새우젓, 염절임	2.0	③ 달군 팬에 콩기름을 두르고 애호박, 양파, 다진마늘을 넣어 볶는다.
		콩기름	1.0	④ 새우젓으로 간을 한 후 참깨, 참기름을 넣어 마무리 한다.
		참기름	0.5	
		마늘, 깎마늘, 생것	0.5	
		참깨, 흰깨, 볶은것	0.3	
	배추김치	김치, 배추 김치	20.0	-

**[저녁형-만3-5세\_저녁]**  
**6월 16일 식단 레시피(조리지시서)**

생채소 및 생과일은 생채소 소독한 후 흐르는 물에 3회 이상 행귀주세요.

끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
저녁	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	55.0	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린 후 밥 솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다
	김치찌개	김치, 배추 김치	40.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치, 다시마로 육수를 우려낸다. ② 양파는 채썰고, 파는 송송 썬다. ③ 냄비에 콩기름을 두르고 먹기 좋은 크기로 썬 김치를 넣어 함께 볶다가 육수를 넣고 끓여준다. ④ 한소끔 끓으면 양파, 다진마늘, 파를 넣고 끓여 소금, 간장으로 간한다.
		파, 생것	5.0	
		양파, 생것	5.0	
		콩기름	4.5	
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.0	
		다시마, 말린것	1.0	
		마늘, 깎마늘, 생것	0.5	
		간장, 개량, 양조	0.5	
		소금	0.3	
	오징어볶음	오징어, 생것	40.0	① 오징어는 손질하여 적당한 크기로 썰고 양파와 당근은 채 썬다. ② 파는 어슷썰기 하고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 고추장, 간장, 물엿을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 오징어와 양념을 넣어 볶다가 양파, 당근, 파를 넣고 조금 더 볶은 뒤 참기름으로 마무리한다.
		양파, 생것	10.0	
		당근, 뿌리, 생것	5.0	
		파, 생것	5.0	
		물엿	3.0	
		고추장, 개량	3.0	
		콩기름	3.0	
		마늘, 깎마늘, 생것	2.0	
		간장, 개량, 양조	2.0	
		참기름	1.0	
	마늘종조림	마늘종, 꽃줄기, 생것	20.0	① 마늘종은 적당한 크기로 잘라 주고 준비한다. ② 마늘종을 살짝 데쳐 익혀 물을 빼주고 콩기름을 두른팬에 데친 마늘종을 넣고 간장과 물엿을 넣어 졸여낸다.
		간장, 양조	4.0	
		콩기름	3.0	
		물엿	1.0	
	깍두기	김치, 깍두기	20.0	

**[저녁형-만3-5세\_저녁]**  
**6월 17일 식단 레시피(조리지시서)**

생채소 및 생과일은 생채소 소독한 후 흐르는 물에 3회 이상 행귀주세요.

끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
저녁	삼색볶음밥	멥쌀, 백미, 생것	50.0	① 밥은 고슬고슬하게 지어 놓는다. ② 감자, 애호박, 당근, 양파는 작게 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 감자, 당근을 먼저 볶다가 애호박, 양파를 넣어 볶는다. ④ ①에 모든 재료들을 넣고 잘 버무린 후, 참기름, 참깨, 소금을 넣어 마무리한다.
		감자, 대지, 생것	15.0	
		양파, 생것	10.0	
		호박, 애호박, 생것	10.0	
		당근, 뿌리, 생것	10.0	
		콩기름	3.0	
		참기름	1.5	
		참깨, 흰깨, 볶은것	0.7	
		소금	0.7	
	유부맑은국	두부, 유부	10.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마를 넣어 육수를 낸다. ② 유부는 끓는 물에 살짝 데치고 1cm길기로 썬다. ③ 파는 0.5cm두께로 썰고, 마늘은 다진다. ④ 멸치와 다시마를 끓인 육수에 유부를 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓으면 파와 다진마늘, 소금을 넣고 간을 맞춘다.
		파, 생것	3.0	
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2.0	
		다시마, 말린것	1.0	
		마늘, 깎마늘, 생것	0.5	
		소금	0.5	
	오리훈제구이&머스타드소스	훈제오리	40.0	① 훈제오리는 먹기 좋은 크기로 썬다. ② 팬에 ①을 올려 구운 후 기름기를 빼고 머스타드소스와 곁들인다.
		머스타드소스	3.0	
	배추김치	김치, 배추 김치	20.0	-



**[저녁형-만3-5세\_저녁]**  
**6월 18일 식단 레시피(조리지시서)**

생채소 및 생과일은 생채소 소독한 후 흐르는 물에 3회 이상 행귀주세요.

끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
저녁	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	55.0	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린 후 밥 솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다
	근대맑은국	근대, 생것	20.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마, 멸치를 넣어 육수를 우려낸다.
		파, 생것	1.5	② 근대는 손질 후 적당하게 썬다.
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.0	③ 파는 어슷썰고, 마늘은 다진다.
		마늘, 김마늘, 생것	0.5	④ 육수에 근대, 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
		다시마, 말린것	0.5	⑤ 소금, 간장으로 간을 하고 마무리한다.
		간장, 개량, 양조	0.5	
		소금	0.2	
	달걀장조림	달걀, 생것	50.0	① 달걀은 삶아 익힌 후 찬물로 식히고 껍질을 벗긴다.
		간장, 양조	5.0	② 마늘은 다진 후 그릇에 담고 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다.
		설탕, 백설탕	2.0	③ 냄비에 달걀과 양념을 넣고 조린다.
		마늘, 구근, 생것	1.0	
		참기름	0.2	
		후추, 검은후추, 가루	0.1	
	미나리나물	미나리, 물미나리, 생것	35.0	① 미나리는 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다.
		파, 생것	1.5	② 파와 마늘은 다진다.
		간장, 재래	0.5	③ 그릇에 미나리, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 참깨와 참기름으로 마무리한다.
		참기름	0.2	
		마늘, 구근, 생것	0.2	
		소금	0.1	
		참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	
	배추김치	김치, 배추 김치	20.0	-

**[저녁형-만3-5세\_저녁]**  
**6월 21일 식단 레시피(조리지시서)**

생채소 및 생과일은 생채소 소독한 후 흐르는 물에 3회 이상 행귀주세요.

끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
저녁	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	55.0	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린 후 밥 솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다
	양배추된장국	양배추, 생것	35.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다.
		된장, 개량(양조)된장	4.0	② 양배추는 적당한 크기로 썬다.
		파, 생것	3.0	③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
		멸치, 대멸치, 자건	2.0	④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
		마늘, 구근, 생것	0.5	
	비엔나소시지볶음	소시지, 위너(비엔나)소시지	40.0	① 비엔나는 칼집을 내고, 당근, 양파는 적당한 크기로 썬다.
		파, 생것	5.0	② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
		당근, 뿌리, 생것	5.0	③ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 당근, 양파를 넣고 함께 볶는다.
		양파, 생것	5.0	④ ③에 소시지와 파를 넣고 함께 볶다가 간장으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
		콩기름	2.5	
		간장, 양조	1.5	
		마늘, 구근, 생것	1.0	
		참기름	0.2	
	가지양념찜	가지, 생것	35.0	① 가지는 적당한 크기로 썬다.
		간장, 양조	2.0	② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
		파, 생것	1.5	③ 그릇에 파, 마늘, 간장, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다.
		마늘, 구근, 생것	0.2	④ 찜통에 ①을 담고 양념을 끼얹어 찜 후 참깨로 마무리한다.
		참기름	0.2	
		참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	
	깍두기	김치, 깍두기	20.0	

**[저녁형-만3-5세\_저녁]**  
**6월 22일 식단 레시피(조리지시서)**

생채소 및 생과일은 생채소 소독한 후 흐르는 물에 3회 이상 행귀주세요.

끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
저녁	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	55.0	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린 후 밥 솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다
	쇠고기뭇국	무, 조선무, 생것	20.0	① 쇠고기는 적당한 크기로 썰고, 무는 나박썰기 한다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 쇠고기와 무를 볶다가 물을 붓고 끓인다. ④ ③에 ②를 넣고 간장과 소금으로 간을 하고 후추로 마무리한다.
		쇠고기, 한우, 양지, 생것	15.0	
		파, 생것	3.0	
		참기름	1.0	
		간장, 재래	1.0	
		마늘, 김마늘, 생것	0.5	
		소금	0.3	
		후추, 검은후추, 가루	0.1	
	닭가슴살브로콜리조림	닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	50.0	① 닭가슴살, 브로콜리는 적당한 크기로 썬다. ② 양파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 닭가슴살, 양파, 브로콜리를 담고 물, 다진 마늘, 간장, 물엿을 넣어 조리한다. ④ 참기름, 후춧가루를 넣어 마무리한다.
		브로콜리, 생것	15.0	
		양파, 생것	10.0	
		간장, 개량, 양조	5.0	
		마늘, 김마늘, 생것	1.0	
		물엿	1.0	
		참기름	0.2	
		후추, 검은후추, 가루	0.1	
	김구이	김, 참김, 말린것	2.0	① 김에 참기름을 바르고 소금을 뿌린 후 굽는다. ② 먹기 좋은 크기로 잘라 제공한다.
		참기름	1.0	
		소금	0.5	
	배추김치	김치, 배추 김치	20.0	-

**[저녁형-만3-5세\_저녁]**  
**6월 23일 식단 레시피(조리지시서)**

생채소 및 생과일은 생채소 소독한 후 흐르는 물에 3회 이상 행귀주세요.

끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
저녁	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	55.0	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린 후 밥 솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다
	느타리버섯국	무, 조선무, 생것	15.0	① 느타리버섯은 물에 깨끗하게 씻어 겉대로 찢는다. ② 무는 2cm×2cm크기로 썰어 놓고, 파는 송송 썬다. ③ 냄비에 물을 붓고, 다시멸치와 다시마를 넣어 육수를 우려낸다. ④ ③의 육수가 만들어지면 손질한 무와 느타리버섯을 넣어 한소끔 끓인다. ⑤ ④에 다진마늘과 파를 넣고 국간장으로 간을 한다.
		느타리버섯, 생것	15.0	
		파, 실파, 생것	1.5	
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.5	
		간장, 재래	1.5	
		마늘, 깎마늘, 생것	0.7	
		다시마, 말린것	0.7	
	안매운돼지고기두루치기	돼지고기, 앞다리(꾸리살), 생것	60.0	① 양파, 당근은 깨끗이 씻어 채 썬다. ② 볼에 다진마늘, 물엿, 간장, 고춧가루, 참기름을 넣어 양념을 만든다. ③ 돼지고기는 ②의 양념에 재운다. ④ 달군 팬에 콩기름을 두르고 재운 고기를 넣고 볶다가 양파, 당근을 넣어 함께 볶는다. ⑤ 고기가 익으면 깨소금을 뿌려 완성한다.
		양파, 생것	10.0	
		당근, 뿌리, 생것	5.0	
		간장, 개량, 양조	2.0	
		물엿	2.0	
		콩기름	1.0	
		마늘, 깎마늘, 생것	0.5	
		고춧가루, 가루	0.5	
		참기름	0.2	
		깨소금, 가루, 볶은것	0.1	
	부추나물	부추, 재래종, 생것	25.0	① 부추는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 부추, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
		간장, 재래	0.5	
		참기름	0.2	
		마늘, 구근, 생것	0.2	
		참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	
		소금	0.1	
	배추김치	김치, 배추 김치	20.0	-

[저녁형-만3-5세\_저녁]  
6월 24일 식단 레시피(조리지시서)

생채소 및 생과일은 생채소 소독한 후 흐르는 물에 3회 이상 행귀주세요.

끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
저녁	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	55.0	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린 후 밥 솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다
	시금치된장국	시금치, 생것	25.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치, 다시다로 육수를 우려내고 된장을 푼다.
		된장, 개량	4.0	② 시금치는 적당한 크기로 찢다.
		파, 생것	3.0	③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2.0	④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
		다시마, 말린것	1.0	
		마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
	크래미양파볶음	크래미	40.0	① 크래미는 적당한 크기로 찢는다.
		양파, 생것	10.0	② 양파는 깨끗이 씻어 깍둑 썰고, 마늘은 다진다.
		콩기름	1.0	③ 팬에 콩기름을 두르고 양파와 마늘을 볶다가 크래미를 넣어 볶는다.
		소금	0.5	④ ③에 소금으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
		마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
		참기름	0.5	
	연근전	연근, 생것	20.0	① 연근은 적당한 크기로 썰어 끓는 물에 식초를 넣어 데친 후 물기를 뺀다.
		밀 가공(가루), 부침가루	15.0	② ①의 연근을 적당한 크기로 다진다.
		콩기름	5.0	③ 그릇에 부침가루, 연근, 소금, 물을 넣어 골고루 섞어 반죽을 만든다.
		식초, 사과	0.5	④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 올려 먹기 좋은 크기로 동그랗게 전을 부친다.
		소금	0.2	
	배추김치	김치, 배추 김치	20.0	-

**[저녁형-만3-5세\_저녁]**  
**6월 25일 식단 레시피(조리지시서)**

생채소 및 생과일은 생채소 소독한 후 흐르는 물에 3회 이상 행귀주세요.

끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
저녁	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	55.0	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린 후 밥 솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다
	배추맑은국	배추, 생것	25.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려낸다. ② 배추는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
		파, 생것	3.0	
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2.0	
		다시마, 말린것	1.0	
		마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
		소금	0.5	
	쇠고기장조림	쇠고기, 한우, 우둔(우둔살), 생것	60.0	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 쇠고기, 마늘, 대파를 넣어 삶고 건져내어 결대로 찢는다. ⑤ 냄비에 물을 붓고 ④와 양념을 넣어 조리한다.
		간장, 개량, 양조	6.0	
		파, 대파, 생것	2.0	
		맛술	2.0	
		설탕, 백설탕	2.0	
		참기름	2.0	
		마늘, 깐마늘, 생것	2.0	
		후추, 검은후추, 가루	0.1	
	숙주나물	숙주나물, 생것	35.0	① 숙주나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 그릇에 숙주, 다진마늘을 담고, 소금으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리 한다.
		참깨, 흰깨, 볶은것	0.5	
		참기름	0.5	
		마늘, 구근, 생것	0.5	
		소금	0.3	
	깍두기	김치, 깍두기	20.0	

**[저녁형-만3-5세\_저녁]**  
**6월 28일 식단 레시피(조리지시서)**

생채소 및 생과일은 생채소 소독한 후 흐르는 물에 3회 이상 행귀주세요.

끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
저녁	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	55.0	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린 후 밥 솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다
	새우살미역국	새우, 꽃새우, 생것	7.0	① 미역은 불려 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①을 넣어 볶다가 새우살을 넣어 살짝 더 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
		미역, 말린것	3.0	
		참기름	1.5	
		간장, 재래	0.5	
		마늘, 깎마늘, 생것	0.5	
		소금	0.3	
	돼지고기볶침	돼지고기, 목심(목심살), 생것	40.0	① 돼지고기를 사방 2cm 크기로 썬다. ② 양파, 청피망, 당근을 2cm 크기로 깍둑 썬다. ③ 볼에 스테이크소스, 케첩, 설탕, 물엿, 다진마늘, 후춧가루, 소금을 섞어 소스를 만든다. ④ 달군 팬에 콩기름을 두르고 돼지고기를 넣어 볶다가 양파, 청피망, 당근을 넣고 볶아준다. ⑤ 소스를 넣고 한번 더 볶아 완성한다.
		양파, 생것	10.0	
		당근, 뿌리, 생것	5.0	
		피망, 초록색, 생것	5.0	
		스테이크소스	4.0	
		토마토 케첩	4.0	
		콩기름	3.0	
		설탕, 백설탕	1.0	
		마늘, 깎마늘, 생것	0.5	
		물엿	0.5	
		후추, 검은후추, 가루	0.3	
		소금	0.1	
	오이파프리카무침	오이, 취청, 생것	20.0	① 파프리카와 오이는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루를 넣고 섞어 양념장을 만든다. ③ 그릇에 파프리카, 오이를 담고 양념장과 식초를 넣어 골고루 버무린다.
		파프리카, 주황색, 생것	15.0	
		간장, 재래	1.0	
		고춧가루, 가루	0.5	
		식초, 사과식초	0.5	
		마늘, 깎마늘, 생것	0.2	
		설탕, 백설탕	0.2	
	배추김치	김치, 배추 김치	20.0	-

**[저녁형-만3-5세\_저녁]**  
**6월 29일 식단 레시피(조리지시서)**

생채소 및 생과일은 생채소 소독한 후 흐르는 물에 3회 이상 행귀주세요.

끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
저녁	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	55.0	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린 후 밥 솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다
	쇠고기청경채국	쇠고기, 한우, 양지, 생것	30.0	① 쇠고기는 적당한 크기로 썰고, 청경채는 적당히 썰어 준비한다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 쇠고기 볶다가 물을 붓고 끓인다. ④ ③에 ②를 넣고 청경채를 넣어 소금으로 간을 하고 후추로 마무리한다.
		청경채, 생것	15.0	
		파, 생것	3.0	
		참기름	1.5	
		마늘, 구근, 생것	0.5	
		소금	0.5	
		후추, 검은후추, 가루	0.1	
	어묵조림	어묵, 튀긴것	25.0	① 어묵은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 그릇에 간장, 설탕, 참기름, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 어묵을 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 양념을 넣어 조린다.
		간장, 개량, 양조	2.5	
		콩기름	1.5	
		설탕, 백설탕	1.0	
		마늘, 깎마늘, 생것	0.5	
		참기름	0.1	
	열무나물	열무, 생것	25.0	① 열무는 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 열무, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
		파, 생것	1.0	
		참기름	1.0	
		간장, 재래	0.5	
		마늘, 구근, 생것	0.2	
		참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	
		소금	0.1	
	배추김치	김치, 배추 김치	20.0	-



**[저녁형-만3-5세\_저녁]**  
**6월 30일 식단 레시피(조리지시서)**

생채소 및 생과일은 생채소 소독한 후 흐르는 물에 3회 이상 행귀주세요.

끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
저녁	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	55.0	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린 후 밥 솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다
	콩나물국	콩나물, 생것	25.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 콩나물과 ②를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
		파, 생것	1.0	
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.0	
		소금	0.5	
		마늘, 간마늘, 생것	0.5	
	안매운닭볶음탕	닭고기, 토종, 생것	60.0	① 닭고기는 적당한 크기로 썰어 데친 후 물에 행귀 물기를 뺀다. ② 감자, 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 설탕, 간장, 고춧가루 약간, 후춧가루, 참기름, 물을 넣고 섞어 양념장을 만든다. ④ 냄비에 ①, ②, ③을 담고 골고루 섞은 후 끓여 볶는다.
		감자, 대지, 생것	10.0	
		파, 생것	5.0	
		당근, 뿌리, 생것	5.0	
		간장, 개량, 양조	5.0	
		양파, 생것	5.0	
		고춧가루, 가루	3.0	
		설탕, 백설탕	2.0	
		마늘, 간마늘, 생것	2.0	
		참기름	2.0	
		후추, 검은후추, 가루	0.1	
	깻잎나물	들깻잎, 생것	35.0	① 깻잎은 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 깻잎, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
		참기름	2.0	
		파, 생것	1.5	
		간장, 재래	0.5	
		마늘, 구근, 생것	0.2	
		참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	
		소금	0.1	
	배추김치	김치, 배추 김치	20.0	-