

[일반형]

에너지 및 영양소 분석표(생일식단)

만3-5세_점심 및 간식

요일 (날짜)	구분	음식명	에너지 (kcal)	단백질 (g)	비타민A (μg RAE)	비타민C (mg)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	칼슘 (mg)	철 (mg)	나트륨 (mg)
생일식단	오전간식	참외	18.8	0.6	0.0	8.4	0.0	0.0	2.4	0.1	0.8
		바나나	25.2	0.3	0.0	1.8	0.0	0.0	2.1	0.1	0.0
		씨없는포도	20.1	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	2.7	0.1	0.0
	점심	참쌀팔밥	202.9	4.1	0.0	0.1	0.1	0.0	5.5	0.9	4.2
		쇠고기미역국	48.4	3.6	1.8	0.2	0.0	0.0	34.1	0.5	292.5
		돼지갈비찜	159.1	11.2	2.4	1.7	0.4	0.2	10.2	0.6	232.3
		배추나물	11.1	0.5	0.0	3.5	0.1	0.0	13.1	0.2	106.1
		깍두기	7.6	0.3	0.0	0.2	0.0	0.0	8.2	0.1	100.2
		케이크	168.0	1.8	78.0	1.4	0.0	0.1	26.4	0.3	40.2
	오후간식	액상요구르트	45.5	0.9	0.0	0.3	0.0	0.0	31.5	0.0	11.9
일 합계		706.6	23.5	82.2	17.6	0.6	0.4	136.2	2.7	788.2	
주간 평균			706.6	23.5	82.2	17.6	0.6	0.4	136.2	2.7	788.2

[일반형]

에너지 및 영양소 분석표(6월 1주차)

만3-5세_점심 및 간식

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)	오전간식	떠먹는요구르트	95.0	3.0	38.0	1.5	0.0	0.2	123.0	0.1	41.0
	점심	수수밥	199.2	3.6	0.0	0.0	0.1	0.0	3.9	0.7	4.3
		근대된장국	18.6	2.2	0.0	1.8	0.1	0.0	65.1	0.7	318.0
		가자미구이	60.8	6.7	2.4	0.6	0.1	0.1	12.4	0.2	237.0
		콘샐러드	74.8	0.9	1.0	2.1	0.0	0.0	3.5	0.1	95.9
		배추김치	5.0	0.3	0.0	1.4	0.0	0.0	12.8	0.2	46.4
	오후간식	(저당)고구마크림떡볶이	202.5	3.8	10.9	4.3	0.1	0.1	67.2	2.4	573.1
		보리차(물)	4.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.7	0.1	0.2	
일 합계			659.8	20.5	52.3	11.6	0.3	0.5	288.6	4.5	1315.9
02(수)	오전간식	오렌지	47.0	0.9	0.0	50.5	0.2	0.0	36.0	0.1	2.0
	점심	깍두기치즈볶음밥	260.6	8.1	4.7	1.4	0.2	0.1	116.8	0.9	849.1
		들깨묵국	53.8	2.8	0.0	3.7	0.0	0.0	78.3	0.8	295.9
		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
	오후간식	채소스크램블에그	100.6	6.6	73.5	0.5	0.0	0.2	39.6	0.9	137.6
		우유	65.0	3.1	55.0	0.8	0.0	0.2	113.0	0.1	36.0
일 합계			603.4	23.2	133.2	64.8	0.5	0.6	403.4	3.3	1511.5
03(목)	오전간식	누룽지채소죽	114.8	1.9	0.0	1.1	0.0	0.0	8.3	0.2	171.0
	점심	기장밥	199.6	3.6	0.0	0.0	0.1	0.0	4.0	0.7	4.4
		실파된장국	23.1	2.7	0.0	1.4	0.0	0.0	62.2	0.8	274.4
		미트볼볶음	123.9	8.6	2.8	3.1	0.2	0.1	16.4	0.2	323.2
		치커리나물	54.5	1.2	0.0	0.7	0.0	0.0	66.0	1.1	98.3
		배추김치	5.0	0.3	0.0	1.4	0.0	0.0	12.8	0.2	46.4
	오후간식	참외	47.0	1.6	0.0	21.0	0.0	0.1	6.0	0.3	2.0
		우유	65.0	3.1	55.0	0.8	0.0	0.2	113.0	0.1	36.0
일 합계			633.0	23.0	57.8	29.5	0.4	0.4	288.7	3.6	955.6
04(금)	오전간식	밤식빵	167.4	5.4	0.0	0.0	0.1	0.2	15.6	0.4	309.6
	점심	옥수수차	3.6	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
		차조밥	199.6	3.6	0.0	0.0	0.1	0.0	4.0	0.8	4.3
		복엿국	41.1	4.8	0.0	1.5	0.0	0.0	23.3	0.3	204.1
		두부양념조림	88.7	4.5	0.0	0.3	0.0	0.2	27.9	0.7	239.8
		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
	오후간식	흑임자떡	82.0	1.4	0.0	0.0	0.0	0.0	3.2	0.5	90.4
		우유	65.0	3.1	55.0	0.8	0.0	0.2	113.0	0.1	36.0
일 합계			681.5	24.0	55.0	5.8	0.3	0.6	219.4	3.1	930.9
05(토)	오전간식	모듬견과류	90.3	3.5	0.0	0.0	0.0	0.1	27.8	0.4	30.0
	점심	발효유	97.5	1.9	0.0	0.7	0.0	0.1	67.5	0.0	25.5
		꼬마김밥	253.8	6.9	14.0	11.2	0.1	0.1	22.0	1.4	807.2
		미니우동	89.0	2.5	0.0	1.0	0.0	0.0	32.0	0.3	254.7
		배추김치	5.0	0.3	0.0	1.4	0.0	0.0	12.8	0.2	46.4
	오후간식	파인애플	26.5	0.2	0.0	22.7	0.0	0.0	8.0	0.0	0.0
		우유	65.0	3.1	55.0	0.8	0.0	0.2	113.0	0.1	36.0
일 합계			627.1	18.5	69.0	37.9	0.3	0.5	283.0	2.4	1199.8
주간 평균			641.3	21.8	73.5	29.9	0.4	0.5	296.6	3.3	1179.8

에너지 및 영양소 분석표(6월 2주차)

만3-5세_점심 및 간식

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)	오전간식	바나나	84.0	1.1	0.0	5.9	0.1	0.1	7.0	0.3	0.0
	점심	백미밥	199.7	3.5	0.0	0.0	0.1	0.0	3.9	0.7	4.4
		배추된장국	15.7	1.9	0.0	3.0	0.1	0.0	59.3	0.7	228.6
		브로콜리달걀볶음	101.2	7.2	74.8	2.9	0.0	0.3	32.9	1.1	139.6
		잔멸치볶음	51.1	6.6	0.0	0.0	0.0	0.0	93.3	0.1	444.7
		깍두기	7.6	0.3	0.0	0.2	0.0	0.0	8.2	0.1	100.2
오후간식	시리얼(현미)&우유	183.2	5.1	357.4	47.4	0.5	1.2	116.3	2.7	201.3	
일 합계			642.5	25.6	432.2	59.5	0.8	1.6	320.9	5.7	1118.8
08(화)	오전간식	떠먹는요구르트	95.0	3.0	38.0	1.5	0.0	0.2	123.0	0.1	41.0
	점심	수수밥	199.2	3.6	0.0	0.0	0.1	0.0	3.9	0.7	4.3
		버섯전골	14.5	1.8	0.0	2.0	0.0	0.0	53.5	0.5	242.4
		돼지불고기	100.7	8.8	1.6	1.7	0.2	0.1	7.4	0.4	166.4
		열무나물	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
		채소주먹밥	182.1	2.7	0.0	1.5	0.1	0.0	7.5	0.6	172.7
	오후간식	결명자차(물)	3.9	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	3.7	0.0	0.1
일 합계			614.5	20.9	39.6	10.0	0.5	0.3	252.5	2.9	749.8
09(수)	오전간식	토마토	19.0	1.0	0.0	14.2	0.0	0.0	9.0	0.2	2.0
	점심	쇠고기콩나물밥&양념장	257.8	8.6	2.5	1.0	0.1	0.1	27.1	0.8	214.2
		맑은순두부찌개	84.5	11.6	27.8	1.1	0.3	0.1	76.2	2.3	268.5
		가지볶음	20.0	0.6	0.0	0.4	0.0	0.1	9.7	0.1	18.8
		배추김치	5.0	0.3	0.0	1.4	0.0	0.0	12.8	0.2	46.4
	오후간식	프렌치토스트	200.3	7.0	94.7	0.8	0.1	0.3	126.8	0.4	204.4
일 합계			651.6	32.2	180.0	19.7	0.6	0.8	374.6	4.0	790.3
10(목)	오전간식	당근죽	105.7	1.8	0.0	0.9	0.1	0.0	6.3	0.4	172.7
	점심	기장밥	199.6	3.6	0.0	0.0	0.1	0.0	4.0	0.7	4.4
		만둣국	108.5	6.1	6.8	0.3	0.2	0.1	81.4	1.8	299.6
		어묵볶음	91.5	4.9	9.6	1.7	0.0	0.0	25.0	0.3	375.7
		깻잎순무침	24.8	1.3	0.0	0.7	0.1	0.1	79.0	0.5	95.3
		배추김치	5.0	0.3	0.0	1.4	0.0	0.0	12.8	0.2	46.4
		씨없는포도	67.0	0.6	0.0	0.0	0.2	0.0	9.0	0.3	0.0
	오후간식	우유	65.0	3.1	55.0	0.8	0.0	0.2	113.0	0.1	36.0
일 합계			667.1	21.7	71.4	5.8	0.6	0.4	330.4	4.2	1030.1
11(금)	오전간식	쌀과자	70.3	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.6	0.1	33.6
	점심	매실차	55.0	0.1	0.0	4.0	0.0	0.1	1.0	0.3	5.0
		차조밥	199.6	3.6	0.0	0.0	0.1	0.0	4.0	0.8	4.3
		감자된장국	36.5	2.4	0.0	4.0	0.1	0.0	49.0	0.8	244.1
		안매운달걀비	86.6	10.4	18.8	3.0	0.1	0.1	20.1	0.6	266.3
		청포묵미나리무침	25.1	0.5	0.0	0.9	0.0	0.0	11.3	0.1	161.2
		배추김치	5.0	0.3	0.0	1.4	0.0	0.0	12.8	0.2	46.4
	오후간식	경단	94.8	1.6	0.8	0.0	0.0	0.0	5.6	0.3	74.0
		우유	65.0	3.1	55.0	0.8	0.0	0.2	113.0	0.1	36.0
일 합계			637.9	22.4	74.6	14.1	0.3	0.5	217.4	3.1	870.9
12(토)	오전간식	짜먹는요구르트	76.0	2.4	30.4	1.2	0.0	0.1	98.4	0.0	32.8
	점심	참치마요덮밥	301.1	13.6	14.6	0.7	0.1	0.1	27.0	3.4	394.9
		송늬	59.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.7	0.1	0.9
		배추김치	5.0	0.3	0.0	1.4	0.0	0.0	12.8	0.2	46.4
		호두과자	171.9	5.0	15.6	0.0	0.0	0.1	17.4	0.7	109.4
	동글레차(물)	1.0	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	
일 합계			614.0	22.3	60.6	3.8	0.2	0.3	159.2	4.3	584.4
주간 평균			637.9	24.2	143.1	18.8	0.5	0.6	275.8	4.1	857.4

에너지 및 영양소 분석표(6월 3주차)

만3-5세_점심 및 간식

요일 (날짜)	구분	음식명	에너지 (kcal)	단백질 (g)	비타민A (μg RAE)	비타민C (mg)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	칼슘 (mg)	철 (mg)	나트륨 (mg)
14(월)	오전간식	참외	47.0	1.6	0.0	21.0	0.0	0.1	6.0	0.3	2.0
	점심	백미밥	199.7	3.5	0.0	0.0	0.1	0.0	3.9	0.7	4.4
		애호박맑은국	19.9	2.3	0.0	1.9	0.0	0.0	75.9	0.5	212.3
		쇠불고기	133.7	8.8	2.0	1.7	0.0	0.1	6.9	1.4	163.8
		숙주나물	12.5	0.8	0.0	2.6	0.0	0.0	9.2	0.1	102.3
		배추김치	5.0	0.3	0.0	1.4	0.0	0.0	12.8	0.2	46.4
	오후간식	맘모스빵	201.1	3.9	9.2	1.1	0.0	0.0	16.8	0.3	126.0
		우유	65.0	3.1	55.0	0.8	0.0	0.2	113.0	0.1	36.0
일 합계			683.8	24.2	66.2	30.4	0.2	0.5	244.5	3.5	693.1
15(화)	오전간식	떠먹는요구르트	95.0	3.0	38.0	1.5	0.0	0.2	123.0	0.1	41.0
	점심	수수밥	199.2	3.6	0.0	0.0	0.1	0.0	3.9	0.7	4.3
		오징어묵국	40.4	6.6	0.0	1.4	0.0	0.0	32.3	0.3	221.2
		두부달걀부침	109.4	5.4	13.6	0.0	0.0	0.1	31.4	0.8	80.7
		배추나물	11.1	0.5	0.0	3.5	0.1	0.0	13.1	0.2	106.1
		깍두기	7.6	0.3	0.0	0.2	0.0	0.0	8.2	0.1	100.2
	오후간식	토마토스파게티	154.7	4.7	0.2	1.3	0.1	0.1	26.0	1.3	1178.8
		메밀차(물)	36.3	1.4	0.0	0.0	0.0	0.0	2.1	0.3	0.1
일 합계			653.6	25.3	51.8	7.8	0.4	0.4	240.0	3.6	1732.4
16(수)	오전간식	오렌지	47.0	0.9	0.0	50.5	0.2	0.0	36.0	0.1	2.0
	점심	짜장덮밥	265.0	7.5	0.1	4.9	0.1	0.0	18.9	1.1	332.6
		미소장국	17.9	1.9	0.0	0.3	0.0	0.0	36.0	0.4	145.4
		춘권튀김	139.3	4.2	0.0	0.0	0.2	0.0	29.2	1.4	117.5
		배추김치	5.0	0.3	0.0	1.4	0.0	0.0	12.8	0.2	46.4
	오후간식	약식	97.6	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	4.4	1.1	115.6
		우유	65.0	3.1	55.0	0.8	0.0	0.2	113.0	0.1	36.0
일 합계			636.8	19.4	55.1	57.9	0.6	0.3	250.4	4.3	795.4
17(목)	오전간식	흑임자죽	144.7	3.7	0.0	0.0	0.1	0.2	133.4	0.8	69.3
	점심	기장밥	199.6	3.6	0.0	0.0	0.1	0.0	4.0	0.7	4.4
		달걀맛국	44.7	4.3	40.8	0.3	0.0	0.1	37.6	0.7	397.6
		코다리조림	85.7	11.7	0.0	2.9	0.1	0.2	30.8	0.4	346.3
		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
	오후간식	바나나	84.0	1.1	0.0	5.9	0.1	0.1	7.0	0.3	0.0
		우유	65.0	3.1	55.0	0.8	0.0	0.2	113.0	0.1	36.0
일 합계			640.6	28.4	95.8	12.9	0.4	0.8	356.7	3.4	1119.8
18(금)	오전간식	치즈	59.6	3.8	11.4	0.0	0.0	0.0	125.2	0.0	185.6
		과채주스	39.0	0.9	0.0	3.4	0.0	0.1	20.0	0.3	54.0
	점심	차조밥	199.6	3.6	0.0	0.0	0.1	0.0	4.0	0.8	4.3
		미역국	19.2	0.6	0.0	0.1	0.0	0.0	34.2	0.2	391.3
		돼지고기장조림	80.8	8.4	2.8	0.4	0.2	0.2	5.8	0.4	268.3
		양배추볶음	18.2	0.6	0.0	7.0	0.0	0.0	16.3	0.1	60.6
		깍두기	7.6	0.3	0.0	0.2	0.0	0.0	8.2	0.1	100.2
	오후간식	꿀백설기	117.0	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	5.4	0.0	85.0
	우유	65.0	3.1	55.0	0.8	0.0	0.2	113.0	0.1	36.0	
일 합계			606.0	22.9	69.2	11.8	0.4	0.5	332.2	1.9	1185.2
19(토)	오전간식	두유	111.6	5.4	0.0	17.6	0.1	0.1	144.0	1.0	129.6
	점심	삼색나물비빔밥	219.9	5.6	0.0	4.3	0.1	0.1	23.9	1.3	150.8
		유부장국	59.1	4.4	0.0	0.6	0.0	0.0	111.3	1.1	275.5
		단호박샐러드	55.0	0.5	1.0	4.2	0.0	0.0	5.0	0.1	22.5
		배추김치	5.0	0.3	0.0	1.4	0.0	0.0	12.8	0.2	46.4
	오후간식	모닝빵&딸기잼	204.8	5.5	3.0	1.0	0.0	0.1	20.6	0.4	156.1
		보리차(물)	4.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.7	0.1	0.2
일 합계			659.5	21.7	4.0	29.1	0.3	0.3	318.3	4.2	781.0
주간 평균			646.7	23.7	57.0	25.0	0.4	0.5	290.3	3.5	1051.2

에너지 및 영양소 분석표(6월 4주차)

만3-5세_점심 및 간식

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)	오전간식	씨없는포도	67.0	0.6	0.0	0.0	0.2	0.0	9.0	0.3	0.0
	점심	백미밥	199.7	3.5	0.0	0.0	0.1	0.0	3.9	0.7	4.4
		두부김치국	30.8	2.9	0.0	2.1	0.0	0.0	51.6	0.7	84.6
		닭가슴살데리야끼조림	82.2	15.6	6.5	0.9	0.1	0.0	8.3	0.3	300.2
		김자반	5.1	0.4	0.0	1.1	0.0	0.0	4.7	0.2	43.9
		깍두기	7.6	0.3	0.0	0.2	0.0	0.0	8.2	0.1	100.2
오후간식	시리얼(옥수수)&우유	210.9	6.2	809.4	61.5	1.6	1.0	170.4	2.8	184.2	
일 합계			603.2	29.5	815.9	65.9	2.0	1.2	256.0	5.0	717.4
22(화)	오전간식	떠먹는요구르트	95.0	3.0	38.0	1.5	0.0	0.2	123.0	0.1	41.0
	점심	수수밥	199.2	3.6	0.0	0.0	0.1	0.0	3.9	0.7	4.3
		들깨된장국	30.4	2.2	0.0	1.5	0.0	0.0	55.3	0.6	194.8
		돼지고기부추잡채	98.2	6.8	0.2	1.9	0.1	0.1	22.5	1.1	609.6
		느타리버섯볶음	5.7	0.4	0.0	0.2	0.0	0.0	1.5	0.1	64.8
		배추김치	5.0	0.3	0.0	1.4	0.0	0.0	12.8	0.2	46.4
	오후간식	양배추베이컨전	146.7	5.1	90.1	10.9	0.1	0.2	29.0	0.8	339.5
		사과주스	43.0	0.2	0.0	2.0	0.0	0.0	2.0	0.5	2.0
일 합계			623.2	21.5	128.3	19.3	0.3	0.5	249.9	4.0	1302.4
23(수)	오전간식	참외	47.0	1.6	0.0	21.0	0.0	0.1	6.0	0.3	2.0
	점심	개살볶음밥	243.6	6.4	13.6	0.7	0.1	0.1	44.7	1.1	281.4
		아욱맑은국	13.4	1.4	0.0	8.5	0.0	0.1	79.1	0.3	94.9
		연근조림	48.9	0.8	0.0	10.0	0.0	0.1	13.1	0.3	103.4
		배추김치	5.0	0.3	0.0	1.4	0.0	0.0	12.8	0.2	46.4
	오후간식	카스텔라	179.4	4.1	21.6	0.0	0.0	0.1	17.4	0.5	48.6
일 합계			65.0	3.1	55.0	0.8	0.0	0.2	113.0	0.1	36.0
24(목)	오전간식	브로콜리죽	106.5	2.1	0.0	4.4	0.1	0.0	8.3	0.5	170.6
	점심	기장밥	199.6	3.6	0.0	0.0	0.1	0.0	4.0	0.7	4.4
		안매운육개장	71.9	5.3	3.0	4.3	0.0	0.1	25.6	0.6	185.8
		채소달걀찜	71.7	6.3	68.0	0.9	0.0	0.2	28.8	1.0	134.4
		오이나물	20.3	0.5	0.0	4.1	0.0	0.0	8.3	0.1	65.8
		배추김치	5.0	0.3	0.0	1.4	0.0	0.0	12.8	0.2	46.4
	오후간식	찐고구마	154.0	1.0	0.0	7.1	0.1	0.0	15.0	0.5	7.0
		우유	65.0	3.1	55.0	0.8	0.0	0.2	113.0	0.1	36.0
일 합계			694.1	22.2	126.0	23.1	0.3	0.6	215.8	3.5	650.3
25(금)	오전간식	전병	89.2	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	2.4	0.1	28.8
	점심	등글레차(물)	1.0	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0
		차조밥	199.6	3.6	0.0	0.0	0.1	0.0	4.0	0.8	4.3
		크림스프	44.3	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0	2.2	0.0	303.2
		돈까스&소스	168.8	8.5	7.1	1.4	0.1	0.1	5.9	0.3	180.3
		파프리카양파볶음	10.8	0.3	0.0	36.7	0.0	0.0	3.6	0.2	101.6
	오후간식	배추김치	5.0	0.3	0.0	1.4	0.0	0.0	12.8	0.2	46.4
		중편	79.2	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0	3.2	0.0	115.6
일 합계			65.0	3.1	55.0	0.8	0.0	0.2	113.0	0.1	36.0
일 합계			662.9	19.2	62.1	40.8	0.3	0.3	148.1	1.6	816.2
26(토)	오전간식	과일요구르트범벅	87.7	2.9	29.5	3.1	0.0	0.1	73.5	0.1	23.1
	점심	칼국수	339.1	9.3	0.0	2.5	0.0	0.0	70.7	0.9	588.9
		백미밥1/2	99.8	1.8	0.0	0.0	0.1	0.0	1.9	0.3	2.2
		배추김치	5.0	0.3	0.0	1.4	0.0	0.0	12.8	0.2	46.4
	오후간식	삶은달걀	74.8	6.8	74.8	0.0	0.0	0.2	28.6	1.0	72.0
		식혜	48.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	4.5	0.0	3.0
일 합계			654.4	21.2	104.3	7.0	0.2	0.3	192.1	2.5	735.6
주간 평균			640.0	21.9	221.1	33.1	0.5	0.6	224.7	3.2	805.8

에너지 및 영양소 분석표(6월 5주차)

만3-5세_점심 및 간식

요일	구분	음식명	에너지	단백질	비타민A	비타민C	티아민	리보플라빈	칼슘	철	나트륨
(날짜)			(kcal)	(g)	(μg RAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
28(월)	오전간식	바나나	84.0	1.1	0.0	5.9	0.1	0.1	7.0	0.3	0.0
	점심	백미밥	199.7	3.5	0.0	0.0	0.1	0.0	3.9	0.7	4.4
		(저염)어묵국	52.6	4.2	6.0	1.4	0.0	0.0	64.3	0.5	336.3
		쇠고기채소볶음	120.9	8.0	2.0	1.1	0.0	0.1	32.8	0.1	169.7
		고구마순나물	9.8	0.3	0.0	0.8	0.0	0.0	33.7	0.1	64.9
		배추김치	5.0	0.3	0.0	1.4	0.0	0.0	12.8	0.2	46.4
	오후간식	피자빵	139.8	6.8	0.0	1.2	0.2	0.1	78.0	1.4	349.8
		우유	65.0	3.1	55.0	0.8	0.0	0.2	113.0	0.1	36.0
일 합계			676.7	27.3	63.0	12.6	0.4	0.5	345.5	3.3	1007.5
29(화)	오전간식	떠먹는요구르트	95.0	3.0	38.0	1.5	0.0	0.2	123.0	0.1	41.0
	점심	수수밥	199.2	3.6	0.0	0.0	0.1	0.0	3.9	0.7	4.3
		무채된장국	20.0	1.9	0.0	3.4	0.1	0.0	53.9	0.6	246.9
		닭고기깻잎볶음	103.9	10.1	18.8	0.7	0.1	0.1	17.0	0.6	168.1
		콩나물무침	20.6	1.8	0.0	0.7	0.0	0.0	19.5	0.3	168.6
		배추김치	5.0	0.3	0.0	1.4	0.0	0.0	12.8	0.2	46.4
	오후간식	(냉)메밀국수	124.2	3.6	0.0	1.2	0.0	0.1	21.4	0.3	334.9
		오렌지주스	42.0	0.7	0.0	40.0	0.1	0.0	11.0	0.2	2.0
일 합계			609.8	25.0	56.8	48.9	0.4	0.5	262.4	3.0	1012.2
30(수)	오전간식	방울토마토	25.0	1.0	0.0	11.4	0.0	0.1	10.0	0.4	5.0
	점심	순두부카레라이스	291.1	11.5	0.2	3.0	0.2	0.1	20.4	1.6	14.6
		우동국물	6.8	0.9	0.0	1.0	0.0	0.0	30.2	0.2	109.5
		마늘종진미채간장조림	67.3	5.3	0.0	1.4	0.0	0.1	5.6	0.3	309.0
		배추김치	5.0	0.3	0.0	1.4	0.0	0.0	12.8	0.2	46.4
	오후간식	핫도그	160.2	4.8	7.2	1.2	0.0	0.1	57.0	0.5	272.4
		우유	65.0	3.1	55.0	0.8	0.0	0.2	113.0	0.1	36.0
일 합계			620.4	27.0	62.4	20.2	0.3	0.5	249.0	3.2	792.9
주간 평균			635.6	26.4	60.7	27.2	0.4	0.5	285.6	3.2	937.5

[일반형-만3-5세_점심 및 간식]
생일식단 레시피(조리지시서)

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

끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
오전간식	참외	참외, 씨 포함, 생것	40.0	-
	바나나	바나나, 생것	30.0	-
	씨없는포도	포도, 델라웨어, 생것	30.0	-
점심	잡쌀팔밥	멥쌀, 백미, 생것	50.0	① 쌀, 잡쌀, 팔을 섞어서 깨끗이 씻은 후 물에 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		잡쌀, 백미, 생것	3.0	
		팔, 붉은팔, 말린것	3.0	
	쇠고기미역국	쇠고기, 한우, 양지, 생것	15.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치를 넣어 육수를 우려낸다. ② 미역은 물에 불린 후 잘게 썬다. ③ 달군 냄비에 참기름을 두르고 쇠고기와 불린미역을 넣어 함께 볶는다. ④ ③에 육수를 넣고 끓인 후 다진마늘, 국간장을 넣고 한 번 더 끓인다.
		간장, 재래	2.0	
		미역, 말린것	2.0	
		마늘, 깰마늘, 생것	0.5	
		참기름	0.5	
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.5	
	돼지갈비찜	돼지고기, 갈비, 생것	60.0	① 돼지갈비는 찬물에 담귀 핏물을 뺀 후 데쳐 물기를 뺀다. ② 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 맛술, 참기름, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 돼지갈비, 양파, 당근, 파와 양념을 넣어 골고루 버무린 후 냄비에 담아 찜다.
		파, 생것	5.0	
		당근, 뿌리, 생것	5.0	
		양파, 생것	5.0	
		간장, 개량, 양조	4.0	
		설탕, 백설탕	2.0	
		마늘, 깰마늘, 생것	1.0	
		맛술	1.0	
		참기름	0.2	
		후추, 검은후추, 가루	0.1	
	배추나물	배추, 생것	35.0	① 배추는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 데친 배추에 소금, 다진마늘, 참기름, 참깨를 넣어 무친다.
		참기름	0.5	
		마늘, 구근, 생것	0.5	
		소금	0.3	
		참깨, 흰깨, 볶은것	0.3	
	깍두기	김치, 깍두기	20.0	
오후간식	케이크	케이크	60.0	-
	액상요구르트	요구르트, 액상	70.0	-

[일반형-만3-5세_점심 및 간식]
6월 1일 식단 레시피(조리지시서)

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

끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
오전간식	떠먹는요구르트	요구르트, 호상(농후)	100.0	
점심	수수밥	멥쌀, 백미, 생것	53.0	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다.
		수수, 도정, 생것	2.0	② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
	근대된장국	근대, 생것	25.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다.
		된장, 개량	4.0	② 근대는 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.
		다시마, 말린것	1.0	
		마늘, 깎마늘, 생것	0.5	
	가자미구이	가자미, 생것	30.0	① 가자미는 깨끗이 손질하여 적당한 크기로 썰고 소금을 뿌린다.
		콩기름	2.0	② 밀가루를 섞어 체에 쳐서 가자미에 뿌려 앞뒤로 고루 묻혀 가루가 촉촉하게 스며들게 둔다.
		밀, 중력밀가루	1.0	③ 달군 팬에 콩기름을 두르고 약한불에서 ②를 앞, 뒤로 노릇하게 굽는다.
		소금	0.5	
	콘샐러드	옥수수, 가당, 통조림	35.0	① 통조림옥수수는 체에 받쳐 물기를 빼고, 양파와 당근은 잘게 썬다.
		양파, 생것	5.0	② 그릇에 ①을 담고 마요네즈를 넣어 골고루 버무린다.
		마요네즈, 난황	5.0	
		당근, 뿌리, 생것	5.0	
	배추김치	김치, 배추 김치	20.0	-
오후간식	(저당)고구마크림떡볶이	떡볶이떡	50.0	① 떡볶이떡을 씻어 물에 담가 말랑하게 한다.
		우유, 저지방우유	40.0	② 고구마를 찐 후 믹서에 우유와 생크림을 넣고 함께 갈아준다.
		고구마, 분질(밤) 고구마, 찐것	25.0	③ 끓는 물에 떡볶이 떡을 살짝 데친다.
		생크림	10.0	④ 팬에 ②를 넣고 끓인 후 떡볶이떡과 소금을 넣고 끓여준다.
		소금	1.0	⑤ 그릇에 담아 파슬리가루를 뿌려준다.
		파슬리, 말린것	0.2	
	보리차(물)	보리차, 볶은것	1.0	

[일반형-만3-5세_점심 및 간식]
6월 2일 식단 레시피(조리지시서)

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

끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
오전간식	오렌지	오렌지, 생것	100.0	
점심	깍두기치즈볶음밥	멥쌀, 백미, 생것	50.0	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 깍두기는 물기를 꼭 짜서 잘게 다진다. ③ 양파와 파도 잘게 썰어 준다. ④ 달궈진 팬에 콩기름을 두르고 양파와 파, 깍두기, 돼지고기를 넣고 볶다가 소금으로 간을 한다. ⑤ ④가 다 볶아지면 밥과 참기름을 넣고 더 볶아주고 마지막에 치즈와 참깨를 올려준다.
		김치, 깍두기	25.0	
		치즈, 모짜렐라	10.0	
		양파, 생것	10.0	
		돼지고기, 앞다리(앞사태살), 생것	7.0	
		파, 생것	5.0	
		콩기름	2.5	
		소금	2.0	
		참깨, 흰깨, 볶은것	0.4	
		참기름	0.2	
	들깨묵국	무, 조선무, 생것	35.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치, 다시마로 육수를 우려낸다. ② 무는 먹기좋은 크기로 자른다. ③ 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ④ 참기름에 무를 볶다가 육수를 넣는다. ⑤ 간장, 소금을 넣어 간을하고 들깨가루를 넣어 끓인다.
		들깨, 말린것	5.0	
		간장, 재래	3.0	
		파, 생것	3.0	
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2.0	
		참기름	1.0	
		다시마, 말린것	1.0	
		마늘, 깰마늘, 생것	0.5	
		소금	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 조리다가 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	-
오후간식	채소스크램블에그	달걀, 생것	50.0	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	10.0	
		당근, 뿌리, 생것	5.0	
		양파, 생것	5.0	
		콩기름	2.5	
		소금	0.2	
		후추, 검은후추, 가루	0.1	
	우유	우유	100.0	-

[일반형-만3-5세_점심 및 간식]
6월 3일 식단 레시피(조리지시서)

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

끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
오전간식	누룽지채소죽	멥쌀밥, 누룽지	25.0	① 감자, 양파, 당근, 애호박는 씻은 후 잘게 다진다. ② 냄비에 누룽지, 물을 넣고 끓인다. ③ 누룽지가 끓기 시작하면 ①을 넣어 끓인다. ④ 채소가 익으면 소금으로 간을 한 후 참기름을 넣어 완성한다.
		호박, 애호박, 생것	5.0	
		감자, 대지, 생것	5.0	
		당근, 뿌리, 생것	5.0	
		양파, 생것	5.0	
		참기름	1.0	
		소금	0.5	
점심	기장밥	멥쌀, 백미, 생것	53.0	① 쌀과 기장은 깨끗이 씻어 불린다. ② 밥솥에 불린 쌀과 기장을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
		기장, 도정, 생것	2.0	
	실파된장국	두부	10.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치를 넣어 육수를 만든다. ② 육수가 끓으면 다시마와 멸치를 빼내고 된장을 풀고, 먹기 좋게 썬 두부를 넣고 끓인다. ③ 송송 썬 실파를 넣어 마무리한다.
		파, 실파, 생것	5.0	
		된장, 개량	4.0	
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2.0	
		다시마, 말린것	1.0	
	미트볼볶음	돼지고기, 뒷다리(불기살), 생것	20.0	① 다진 쇠고기와, 다진 돼지고기에 다진양파와, 다진마늘, 파, 빵가루, 소금, 후추를 넣어 끈기가 생기도록 치댄다 ② ①를 먹기좋은 크기로 동글동글 빚는다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 미트볼을 올려 익히다가 간장과 다진 마늘, 당근, 양파를 넣고 볶아준다.
		쇠고기, 한우, 등심, 생것	20.0	
		양파, 생것	10.0	
		당근, 뿌리, 생것	5.0	
		밀, 빵가루	5.0	
		간장, 양조	2.5	
		콩기름	1.5	
		파, 대파, 생것	1.0	
		마늘, 구근, 생것	1.0	
		소금	0.5	
		후추, 검은후추, 가루	0.1	
	치커리나물	치커리, 잎, 생것	30.0	① 치커리는 세척 후 적당한 크기로 썰고 끓는 물에 아주 살짝 데친다. ② 마늘은 다진 후 멸치액젓, 매실청, 참기름, 깨소금을 넣고 양념장을 만든다. ③ ①에 ②를 넣고 버무린다.
		매실청	5.0	
		깨소금, 가루, 볶은것	3.0	
		참기름	2.0	
		마늘, 깎마늘, 생것	1.0	
		멸치젓, 액젓, 염절임	1.0	
	배추김치	김치, 배추 김치	20.0	-
오후간식	참외	참외, 씨 포함, 생것	100.0	-
	우유	우유	100.0	-

[일반형-만3-5세_점심 및 간식]
6월 4일 식단 레시피(조리지시서)

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

끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
오전간식	밤식빵	빵, 식빵	60.0	
	옥수수차(물)	옥수수, 메옥수수, 말린것	1.0	
점심	차조밥	멥쌀, 백미, 생것	53.0	① 쌀과 차조는 깨끗이 씻어 불린다.
		조, 차조, 도정, 생것	2.0	② 밥솥에 불린 쌀과 차조를 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
	북엇국	무, 조선무, 생것	10.0	① 북어는 불린 후 적당한 크기로 찢는다.
		명태, 북어, 말린것	7.5	② 무와 양파는 적당한 크기로 썰고 파는 송송 썬다.
		양파, 생것	5.0	③ 냄비에 참기름을 두르고 북어를 볶다가 물을 붓고 다진마늘과 무, 양파, 파를 넣고 끓인다.
		파, 생것	3.0	④ 간장과 소금으로 간을 한 후 후춧가루로 마무리한다.
		참기름	1.5	
		간장, 재래	0.5	
		마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
		소금	0.4	
		후추, 검은후추, 가루	0.1	
	두부양념조림	두부	40.0	① 두부는 적당한 크기로 썰어 물기를 뺀다.
		간장, 양조	5.0	② 양파는 채를 썰고, 마늘은 다진다.
		양파, 생것	3.0	③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 고춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다.
		설탕, 백설탕	3.0	④ 팬에 콩기름을 두르고 두부를 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
		콩기름	3.0	⑤ ④양념과 양파, 물을 넣어 조린다.
		마늘, 구근, 생것	2.0	
		참기름	0.2	
		고춧가루, 가루	0.2	
	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, 깐마늘, 생것	0.5	
		참깨, 흰깨, 볶은것	0.3	
	배추김치	김치, 배추 김치	20.0	-
오후간식	흑임자떡	멥쌀떡, 가래떡, 흑미	40.0	① 흑임자떡(흑미설기)을 먹기 좋게 잘라서 제공한다.
	우유	우유	100.0	-

[일반형-만3-5세_점심 및 간식]
6월 5일 식단 레시피(조리지시서)

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

끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
오전간식	모듬견과류	아몬드, 조미, 볶은것	5.0	
		호두, 볶은것	5.0	
		땅콩, 볶은것	5.0	
	발효유	요구르트, 액상	150.0	
점심	꼬마김밥	멤쌀, 백미, 생것	50.0	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓고, 지은 밥에 소금과 참기름을 넣어 골고루 버무린다. ② 당근은 채 썰고, 시금치는 데쳐서 물기를 꼭 짜 둔다. ③ 김은 4등분 하고 햄은 김의 크기로 자른다. ④ 달걀은 볼에 풀어 지단을 만들고, 시금치는 소금과 참기름으로 간을 한다. ⑤ 팬에 콩기름을 두르고 채 썬 당근을 볶아낸 후, ③를 부친다. ⑥ 자른 김 위에 ①을 올려 넓게 편 후 볶은 당근, 달걀지단, 햄, 시금치를 적당량 올려 말아낸다. ⑦ ⑥에 참기름을 바르고 적당한 크기로 썬 후 참깨로 마무리한다.
		햄	10.0	
		당근, 뿌리, 생것	10.0	
		달걀, 생것	10.0	
		시금치, 생것	10.0	
		소금	2.0	
		참기름	2.0	
		김, 참김, 말린것	1.0	
		콩기름	1.0	
		참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	
	미니우동	국수, 우동, 생것	50.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 우동면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다. ③ 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ④ 김은 잘게 썰고 썬것은 적당한 크기로 썬다. ⑤ ①에 다진 마늘과 간장을 넣고 끓이다가 썬것과 파를 넣어 함께 끓인다. ⑥ 그릇에 우동면과 ⑤를 담고 김을 올려 마무리한다.
		썬갓, 생것	5.0	
		간장, 재래	2.5	
		파, 생것	1.5	
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.0	
		김, 참김, 구운것	0.3	
		마늘, 깎마늘, 생것	0.3	
	배추김치	김치, 배추 김치	20.0	-
오후간식	파인애플	파인애플, 생것	50.0	
	우유	우유	100.0	-

[일반형-만3-5세_점심 및 간식]
6월 7일 식단 레시피(조리지시서)

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

끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
오전간식	바나나	바나나, 생것	100.0	-
점심	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	55.0	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린 후 밥 솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다
	배추된장국	배추, 생것	25.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 배추는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
		된장, 개량	3.0	
		파, 생것	3.0	
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2.0	
		다시마, 말린것	1.0	
		마늘, 깎마늘, 생것	0.5	
	브로콜리달걀볶음	달걀, 생것	55.0	① 브로콜리는 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 달걀을 풀고 소금, 후춧가루를 넣고 섞는다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 넣어 저어주며 익히다가 브로콜리를 넣고 함께 볶은 후 소금으로 간한다.
		브로콜리, 생것	10.0	
		콩기름	2.5	
		소금	0.2	
		후추, 검은후추, 가루	0.1	
	잔멸치볶음	멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	15.0	① 콩기름을 두르지 않은 팬에 잔멸치를 센불로 한번 볶아내어 가루를 털어내고 비린내를 제거한다. ② 달군 팬에 콩기름을 두르고 다진마늘을 넣어 멸치를 볶는다. ③ 팬에 간장, 물엿을 넣어 만든 양념장을 끓이다가 ②의 멸치를 넣어 볶는다.
		물엿	2.0	
		간장, 개량, 양조	1.0	
		콩기름	1.0	
		마늘, 깎마늘, 생것	0.5	
	깍두기	김치, 깍두기	20.0	
오후간식	시리얼(현미)&우유	시리얼, 현미	30.0	① 시리얼의 포장을 개봉하여 간식 그릇에 담아 우유와 함께 배식한다.
		우유	100.0	

[일반형-만3-5세_점심 및 간식]
6월 8일 식단 레시피(조리지시서)

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

끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
오전간식	떠먹는요구르트	요구르트, 호상(농후)	100.0	
점심	수수밥	멥쌀, 백미, 생것	53.0	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다.
		수수, 도정, 생것	2.0	② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
	버섯전골	양파, 생것	7.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려내고 소금, 간장으로 간을 한다.
		배추, 생것	7.0	② 느타리버섯과 팽이버섯은 잘게 찢고, 표고버섯은 채 썬다.
		표고버섯, 참나무재배, 생것	5.0	③ 배추, 양파, 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다.
		팽이버섯, 백로, 생것	5.0	④ 냄비에 ②, ③을 담고 육수를 부어 끓인다.
		느타리버섯, 생것	5.0	
		파, 생것	3.0	
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2.0	
		다시마, 말린것	1.0	
		마늘, 깎마늘, 생것	0.5	
		간장, 재래	0.5	
		소금	0.4	
	돼지불고기	돼지고기, 앞다리(앞다리살), 생것	40.0	① 돼지고기, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다.
		양파, 생것	7.5	② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
		당근, 뿌리, 생것	7.5	③ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다.
		파, 생것	5.0	④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 당근, 양파, 파를 넣고 볶는다.
		간장, 개량, 양조	3.0	
		콩기름	2.5	
		마늘, 깎마늘, 생것	1.0	
		설탕, 백설탕	0.5	
		참기름	0.2	
		후추, 검은후추, 가루	0.1	
	열무나물	열무, 생것	25.0	① 열무는 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다.
		파, 생것	1.0	② 파와 마늘은 다진다.
		참기름	1.0	③ 그릇에 열무, 파, 마늘을 담고 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
		간장, 재래	0.5	
		마늘, 구근, 생것	0.2	
		참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	
		소금	0.1	
	배추김치	김치, 배추 김치	20.0	-
오후간식	채소주먹밥	멥쌀, 백미, 생것	40.0	① 쌀을 불려 밥을 짓는다.
		피망, 초록색, 생것	5.0	② 양파, 피망, 당근은 굵게 다져 달군 팬에 기름을 두르고 볶는다.
		양파, 생것	5.0	④ 큰 그릇에 밥, 준비해 둔 재료, 검정깨, 참기름, 후춧가루, 소금을 넣고 잘 섞어 한 입 크기로 동글하게 뭉친다.
		당근, 뿌리, 생것	5.0	
		콩기름	3.0	
		소금	0.5	
		참기름	0.5	
		참깨, 검정깨, 볶은것	0.1	
		후추, 검은후추, 가루	0.1	
	결명자차(물)	결명자차, 말린것	1.0	

[일반형-만3-5세_점심 및 간식]
6월 09일 식단 레시피(조리지시서)

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

끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
오전간식	토마토	토마토, 생것	100.0	-
점심	쇠고기콩나물밥&양념장	멥쌀, 백미, 생것	50.0	① 쌀은 불리고 콩나물은 다듬어 씻은 후 물기를 뺀다. ② 쇠고기는 얇게 채 썰고 파, 마늘은 다진다. ③ 쇠고기는 다진 파와 마늘, 간장, 참기름, 후춧가루로 버무려 밑간한다. ④ 냄비에 불린 쌀을 넣고 그 위에 콩나물과 쇠고기를 얹는다. ⑤ ④에 물을 부어 센 불로 익히다가 끓어 오르면 중불로 하고 쌀알이 퍼지면 불을 약하게 하여 충분히 뜸을 들인다. ⑥ 그릇에 간장, 고춧가루, 참기름을 넣어 양념을 만들고 콩나물밥과 함께 곁들인다.
		쇠고기, 한우, 양지(업진살), 생것	25.0	
		콩나물, 생것	15.0	
		파, 생것	5.0	
		간장, 재래	3.0	
		마늘, 깐마늘, 생것	1.0	
		참기름	0.2	
		고춧가루, 가루	0.1	
		후추, 검은후추, 가루	0.1	
	맑은순두부찌개	두부, 순두부	100.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 바지락살은 물에 잘 씻어 놓는다. ③ 달걀은 그릇에 풀고 양파는 적당한 크기로 썬다. ④ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ⑤ ①에 순두부와 바지락살을 넣어 끓이다가 양파와 다진 마늘, 파를 넣고 끓인다. ⑥ ⑤에 풀어둔 달걀을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
		달걀, 생것	20.0	
		양파, 생것	10.0	
		바지락, 양식, 생것	7.0	
		파, 생것	3.0	
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2.0	
		마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
		소금	0.5	
		후추, 검은후추, 가루	0.1	
	가지볶음	가지, 생것	35.0	① 가지를 적당한 크기로 썬다. ② 마늘은 다지고, 파는 어슷썰고, 양파는 채썬다. ③ 팬에 들기름과 콩기름을 두르고 다진마늘과 양파를 살짝 볶다가 파를 넣고 볶는다. ④ 간장으로 간을 맞추며 가지가 숨이 죽을 정도로 볶고 마지막으로 참깨를 뿌린다.
		양파, 생것	5.0	
		파, 생것	1.0	
		들기름	0.5	
		콩기름	0.5	
		마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
		참깨, 흰깨, 볶은것	0.3	
		간장, 재래	0.3	
	배추김치	김치, 배추 김치	20.0	-
오후간식	프렌치토스트	우유	100.0	① 볼에 달걀, 우유를 넣고 잘 섞는다. ② 식빵을 2등분하여 ①의 달걀물을 골고루 묻힌다. ③ 달군 팬에 버터를 녹이고 ②를 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
		밀 가공(빵류), 식빵	30.0	
		달걀, 생것	10.0	
		버터	5.0	
	우유	우유	100.0	-

[일반형-만3-5세_점심 및 간식]
6월 10일 식단 레시피(조리지시서)

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

끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
오전간식	당근죽	멥쌀, 백미, 생것	25.0	① 쌀은 불리고 당근과 양파는 잘게 다져 팬에 볶는다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①의 불린 쌀을 볶은 후 물을 붓고 끓인다. ③ ②가 끓으면 당근과 양파를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
		양파, 생것	10.0	
		당근, 뿌리, 생것	10.0	
		참기름	1.0	
		소금	0.5	
점심	기장밥	멥쌀, 백미, 생것	53.0	① 쌀과 기장은 깨끗이 씻어 불린다. ② 밥솥에 불린 쌀과 기장을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
		기장, 도정, 생것	2.0	
	만둣국	만두, 고기 만두, 냉동	45.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 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, 생것	5.0	
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2.0	
		다시마, 말린것	1.0	
		파, 생것	1.0	
		마늘, 깐마늘, 생것	0.3	
		소금	0.3	
		후추, 검은후추, 가루	0.1	
	어묵볶음	어묵, 튀긴것	40.0	① 어묵은 0.5cm 두께로 썰어 끓는 물을 부어 기름기와 불순물을 제거한다. ② 양파, 피망은 깨끗이 씻어 채 썰고 마늘은 다진다. ③ 다진마늘, 간장, 물엿을 섞어 양념장을 만든다. ④ 달군 팬에 콩기름을 두르고 양파, 피망을 넣어 볶다가 어묵과 양념장을 넣어 볶는다. ⑤ 참기름, 깨소금을 넣어 한번 더 볶아 마무리 한다.
		양파, 생것	10.0	
		피망, 초록색, 생것	5.0	
		간장, 개량, 양조	2.0	
		콩기름	1.0	
		물엿	1.0	
		마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
		참기름	0.5	
		깨소금, 가루, 볶은것	0.2	
	깻잎순무침	들깻잎(순), 생것	25.0	① 깻잎(순)은 깨끗이 씻는다 ② 끓는물에 소금을 약간 넣어 ①을 데친 다음 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ③ 깻잎에 다진마늘, 간장, 참깨, 참기름을 넣고 무친다.
		간장, 재래	1.0	
		참기름	1.0	
		참깨, 흰깨, 볶은것	0.5	
		마늘, 구근, 생것	0.2	
		소금	0.1	
	배추김치	김치, 배추 김치	20.0	-
오후간식	씨없는포도	포도, 델라웨어, 생것	100.0	
	우유	우유	100.0	-

[일반형-만3-5세_점심 및 간식]
6월 11일 식단 레시피(조리지시서)

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

끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
오전간식	쌀과자	멥쌀 가공(과자류), 쌀과자	15.0	
	매실차	매실차	100.0	-
점심	차조밥	멥쌀, 백미, 생것	53.0	① 쌀과 차조는 깨끗이 씻어 불린다.
		조, 차조, 도정, 생것	2.0	② 밥솥에 불린 쌀과 차조를 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
	감자된장국	감자, 대지, 생것	35.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 풀어 끓인다.
		된장, 개량	4.0	② 감자는 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, 깐마늘, 생것	0.5	
	안매운닭갈비	닭고기, 살코기, 생것	40.0	① 닭고기, 양배추, 양파, 깻잎, 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다.
		양배추, 생것	10.0	② 그릇에 ①을 넣고 다진 마늘, 고추장 약간, 간장, 맛술, 물엿, 후춧가루로 버무린다.
		양파, 생것	10.0	③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 넣어 볶는다.
		간장, 개량, 양조	4.0	
		파, 생것	2.5	
		들깻잎, 생것	2.5	
		고추장, 개량	2.0	
		콩기름	2.0	
		맛술	1.5	
		물엿	1.0	
		마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
		후추, 검은후추, 가루	0.1	
	청포묵미나리무침	녹두묵	40.0	① 청포묵(녹두묵)은 적당한 크기로 썰고 당근은 채 썬다.
		미나리, 물미나리, 생것	15.0	② 미나리는 적당한 크기로 썬다.
		당근, 뿌리, 생것	3.5	③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
		간장, 재래	2.0	④ 그릇에 파, 마늘, 간장, 참기름, 참깨를 넣고 섞어 양념장을 만든다.
		파, 생것	1.5	⑤ 그릇에 청포묵, 당근, 미나리를 담고 양념장을 넣어 골고루 버무린다.
		참기름	0.2	
		마늘, 깐마늘, 생것	0.2	
		참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	
	배추김치	김치, 배추 김치	20.0	-
오후간식	경단	찰쌀떡, 경단 카스텔라	40.0	
	우유	우유	100.0	-

[일반형-만3-5세_점심 및 간식]
6월 12일 식단 레시피(조리지시서)

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

끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
오전간식	짜먹는요구르트	요구르트, 호상(농후)	80.0	
점심	참치마요덮밥	멥쌀, 백미, 생것	50.0	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 참치는 체에 받쳐 기름기를 빼고, 양파와 깻잎은 채 썬다. ③ 그릇에 달걀을 풀고 콩기름을 두른 팬에 넣어 저으면서 익힌다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 양파와 참치를 넣어 살짝 볶는다. ⑤ 그릇에 지은 밥을 담고 ③, ④와 깻잎을 올린 후 데리야끼소스와 마요네즈를 뿌린다.
		가다랑어, 유지통조림	30.0	
		양파, 생것	10.0	
		달걀, 생것	10.0	
		마요네즈, 난황	5.0	
		들깻잎, 생것	3.0	
		데리야끼 소스	3.0	
		콩기름	1.5	
	송늬	멥쌀밥, 누룽지	15.0	① 냄비에 물과 누룽지를 넣고 끓인다.
	배추김치	김치, 배추 김치	20.0	-
오후간식	호두과자	호두과자	63.0	-
	둥글레차(물)	둥글레차, 침출액	100.0	-

[일반형-만3-5세_점심 및 간식]
6월 14일 식단 레시피(조리지시서)

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

끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
오전간식	참외	참외, 씨 포함, 생것	100.0	-
점심	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	55.0	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린 후 밥 솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다
	애호박맑은국	호박, 애호박, 생것	25.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치, 다시마로 육수를 우려낸다. ② 애호박, 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
		양파, 생것	10.0	
		파, 생것	3.0	
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.0	
		다시마, 말린것	1.0	
		마늘, 간마늘, 생것	0.3	
		소금	0.3	
		간장, 개량, 양조	0.3	
	쇠불고기	쇠고기, 앞다리(앞다리살), 생것	40.0	① 쇠고기, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 쇠고기를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 당근, 양파, 파를 넣고 볶는다.
		양파, 생것	10.0	
		당근, 뿌리, 생것	5.0	
		파, 생것	5.0	
		간장, 개량, 양조	3.0	
		콩기름	3.0	
		참기름	2.0	
		마늘, 간마늘, 생것	1.0	
		설탕, 백설탕	1.0	
	숙주나물	숙주나물, 생것	35.0	① 숙주나물은 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀다. ② 그릇에 숙주, 다진마늘을 담고, 소금으로 간을 한 후 참깨와 참기름으로 마무리한다.
		참깨, 흰깨, 볶은것	0.5	
		참기름	0.5	
		마늘, 구근, 생것	0.5	
		소금	0.3	
	배추김치	김치, 배추 김치	20.0	-
오후간식	맘모스빵	빵, 곰보빵	40.0	-
		딸기, 잼	5.0	
		크림, 휘핑크림	5.0	
	우유	우유	100.0	-

[일반형-만3-5세_점심 및 간식]
6월 15일 식단 레시피(조리지시서)

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

끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
오전간식	떠먹는요구르트	요구르트, 호상(농후)	100.0	
점심	수수밥	멥쌀, 백미, 생것	53.0	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다.
		수수, 도정, 생것	2.0	② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
	오징어묵국	오징어, 생것	30.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 국물을 낸다.
		무, 조선무, 생것	10.0	② 무는 2cm×1cm 크기로 썰고 대파는 0.5cm 두께로 썬다.
		파, 생것	3.0	③ 오징어는 깨끗이 씻어 잘게 썰고, 마늘은 다진다.
		간장, 재래	2.0	④ ①의 국물에 무를 넣고 무가 반쯤 익으면 오징어를 넣는다.
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.0	⑤ 다진마늘, 고춧가루, 파, 간장, 후춧가루를 넣고 끓인다.
		고춧가루, 가루	1.0	
		마늘, 깎마늘, 생것	0.5	
		다시마, 말린것	0.5	
		후추, 검은후추, 가루	0.1	
	두부달걀부침	두부	40.0	① 두부는 적당한 크기로 썰고 소금으로 밑간한 후, 밀가루와 달걀순으로 골고루 묻힌다.
		달걀, 생것	10.0	② 팬에 콩기름을 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
		콩기름	5.0	
		밀, 중력밀가루	3.0	
		소금	0.2	
	배추나물	배추, 생것	35.0	① 배추는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다.
		참기름	0.5	② 데친 배추에 소금, 다진마늘, 참기름, 참깨를 넣어 무친다.
		마늘, 구근, 생것	0.5	
		소금	0.3	
		참깨, 흰깨, 볶은것	0.3	
	깍두기	김치, 깍두기	20.0	
오후간식	토마토스파게티	토마토 소스	70.0	① 피망은 잘게 다지고 양송이버섯은 편 썬다.
		파스타, 스파게티, 말린것	30.0	② 끓는 물에 소금을 넣고 스파게티면을 10분 정도 삶아 건져낸다.
		피망, 초록색, 생것	5.0	③ 달군 팬에 올리브유를 두르고 돼지고기와 후춧가루를 넣고 볶다가 준비된 토마토소스를 넣고 함께 끓인다.
		양송이버섯, 생것	5.0	④ 토마토소스가 끓기 시작하면 ①을 넣어 다시 한 번 볶는다.
		돼지고기, 앞다리(꾸리살), 생것	5.0	⑤ ④에 삶아놓은 스파게티면을 넣고 소스가 잘 스며들도록 볶아 낸 뒤 파슬리가루를 뿌려 완성한다.
		소금	3.0	
		올리브유	0.5	
		후추, 검은후추, 가루	0.1	
		파슬리, 말린것	0.1	
	메밀차(물)	메밀, 도정, 생것	10.0	

[일반형-만3-5세_점심 및 간식]
6월 16일 식단 레시피(조리지시서)

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

끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
오전간식	오렌지	오렌지, 생것	100.0	
점심	짜장뒤밥	멥쌀, 백미, 생것	50.0	① 쌀을 불리고 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 돼지고기, 감자, 양배추, 양파를 1cm 크기의 주사위 모양으로 썬다. ③ 물에 전분을 풀어 전분물을 만든다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 다진마늘을 볶다가 향이 올라오면 돼지고기를 넣고 볶는다. ⑤ 돼지고기가 어느정도 익으면 감자, 양배추, 양파를 넣고 볶는다. ⑥ ⑤에 짜장소스를 넣고 한번 더 볶다가 물을 넣은 후 재료가 모두 익을 때까지 끓인다. ⑦ 재료가 모두 익으면 ③의 전분물을 넣어 농도를 맞춘 후 마무리한다.
		감자, 대지, 생것	15.0	
		양배추, 생것	15.0	
		짜장 소스	10.0	
		돼지고기, 등심, 생것	10.0	
		양파, 생것	5.0	
		콩기름	3.0	
		전분, 감자, 가루	2.0	
		마늘, 깬마늘, 생것	0.5	
	미소장국	두부	10.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 낸다. ② 두부는 깍둑썰기 한다. ③ 육수가 끓으면 멸치와 다시마를 건지고 두부를 넣고, 분량의 미소된장을 풀고 1분 뒤에 불을 끈다. ④ 송송 썬 파를 넣고 식힌다.
		된장, 일식(미소)	2.0	
		다시마, 말린것	1.0	
		파, 생것	1.0	
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.0	
	춘권튀김	춘권	45.0	① 튀김냄비에 콩기름을 붓고 적당한 온도가 되면 춘권을 튀긴 후 기름기를 뺀다.
		콩기름	5.0	
	배추김치	김치, 배추 김치	20.0	-
오후간식	약식	참쌀떡, 약식	40.0	-
	우유	우유	100.0	-

[일반형-만3-5세_점심 및 간식]
6월 17일 식단 레시피(조리지시서)

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

끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
오전간식	흑임자죽	멥쌀, 백미, 생것	25.0	① 쌀은 불린다. ② 믹서기에 불린 쌀과 흑임자를 넣고 물을 부어 곱게 간다. ③ 냄비에 ②를 붓고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
		흑임자	10.0	
		소금	0.2	
점심	기장밥	멥쌀, 백미, 생것	53.0	① 쌀과 기장은 깨끗이 씻어 불린다. ② 밥솥에 불린 쌀과 기장을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
		기장, 도정, 생것	2.0	
	달걀찐국	달걀, 생것	30.0	① 적당한 물에 다시말치를 넣고 육수를 낸다. ② 파는 송송 썰고, 볼에 달걀을 푼다. ③ 육수가 끓으면 재료를 넣고 한소끔 끓인 후 소금으로 간을 한다. TIP. 다시말치를 오래 우려내면 쓴 맛이 나므로 오래 끓이지 않는다.
		파, 생것	3.0	
		소금	1.0	
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.0	
	코다리조림	명태, 코다리, 반건조	50.0	① 코다리는 손질하여 적당한 크기로 자른다. ② 무는 나박썰기, 파와 양파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ③ 그릇에 양파,마늘, 간장, 물엿, 설탕, 참기름, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 무를 깔고 코다리, 양념, 물을 넣어 끓이다가 파를 넣고 양념을 끼얹으며 조리한다. ⑤ 참깨로 마무리한다.
		무, 조선무, 생것	20.0	
		양파, 생것	10.0	
		파, 생것	5.0	
		간장, 개량, 양조	5.0	
		물엿	1.0	
		마늘, 깬마늘, 생것	1.0	
		설탕, 백설탕	1.0	
		참기름	1.0	
		참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	
		후추, 검은후추, 가루	0.1	
	근대나물	근대, 생것	30.0	① 끓는 물에 소금을 조금 넣고 근대를 데친다. ② 데친 근대를 찬물에 행귀 물기를 뺀 후 먹기 좋은 크기로 썬다. ③ 볼에 근대, 국간장, 다진 마늘, 참기름을 넣고 버무려 준다. ④ 마지막으로 깨소금을 넣고 마무리 한다.
		소금	0.5	
		참기름	0.5	
		마늘, 깬마늘, 생것	0.5	
		간장, 재래	0.5	
		깨소금, 가루, 볶은것	0.2	
	배추김치	김치, 배추 김치	20.0	-
오후간식	바나나	바나나, 생것	100.0	-
	우유	우유	100.0	-

[일반형-만3-5세_점심 및 간식]
6월 18일 식단 레시피(조리지시서)

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

끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
오전간식	치즈	치즈, 체다	20.0	
	과채주스	과일채소 음료	100.0	
점심	차조밥	멥쌀, 백미, 생것	53.0	① 쌀과 차조는 깨끗이 씻어 불린다.
		조, 차조, 도정, 생것	2.0	② 밥솥에 불린 쌀과 차조를 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
	미역국	미역, 말린것	3.0	① 미역은 불려 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다.
		참기름	1.5	② 냄비에 참기름을 두르고 ①을 넣어 볶는다.
		간장, 재래	0.5	③ ②에 물을 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
		마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
		소금	0.4	
	돼지고기장조림	돼지고기, 사태, 생것	40.0	① 돼지고기는 찬물에 담가 핏물을 뺀다.
		간장, 개량, 양조	5.0	② 마늘은 다진다.
		맛술	2.0	③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 맛술, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다.
		설탕, 백설탕	2.0	④ 냄비에 물을 붓고 돼지고기를 넣어 삶고 건져내어 결대로 찢는다.
		마늘, 깐마늘, 생것	1.0	⑤ 냄비에 물을 붓고 ④와 양념을 넣어 조린다.
		참기름	0.2	
		후추, 검은후추, 가루	0.1	
	양배추볶음	양배추, 생것	35.0	① 양배추는 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 잘게 썬다.
		파, 생것	1.5	② 파와 마늘은 다진다.
		콩기름	0.5	③ 팬에 콩기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 양배추를 넣어 볶는다.
		간장, 개량, 양조	0.5	④ ③에 소금, 간장을 넣어 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
		마늘, 깐마늘, 생것	0.2	
		참기름	0.1	
		소금	0.1	
	깍두기	김치, 깍두기	20.0	
오후간식	꿀백설기	멥쌀떡, 백설기	40.0	-
		설탕, 흑설탕	5.0	-
	우유	우유	100.0	-

[일반형-만3-5세_점심 및 간식]
6월 19일 식단 레시피(조리지시서)

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

끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
오전간식	두유	두유, 대두	180.0	
점심	삼색나물비빔밥	멥쌀, 백미, 생것	50.0	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 시금치와 콩나물은 데쳐 찬물에 행군 후 물기를 빼고 소금, 참기름으로 버무린다. ③ 고사리는 끓는 물에 삶은 후 물기를 빼고 적당한 크기로 썰어 콩기름을 두른 팬에 살짝 볶아 소금, 참기름으로 버무린다. ④ 그릇에 지은 밥과 시금치, 콩나물, 고사리를 담고 고추장을 올린 후 참기름으로 마무리한다.
		시금치, 생것	7.0	
		콩나물, 생것	7.0	
		고사리, 말린것	7.0	
		고추장, 개량	3.0	
		참기름	0.5	
		콩기름	0.5	
		소금	0.2	
	유부장국	두부, 유부	10.0	① 냄비에 물을 넣고 멸치와 다시마를 넣고 육수를 낸 후 된장을 푼다. ② 유부는 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	
		마늘, 깬마늘, 생것	0.5	
	단호박샐러드	호박, 단호박, 생것	35.0	① 단호박은 적당한 크기로 썰어 찜통에 찐 후 마요네즈를 넣어 골고루 버무리며 으깬다.
		마요네즈, 난황	5.0	
	배추김치	김치, 배추 김치	20.0	-
오후간식	모닝빵&딸기잼	빵, 모닝빵	60.0	-
		딸기, 잼	5.0	
	보리차(물)	보리차, 볶은것	1.0	

[일반형-만3-5세_점심 및 간식]
6월 21일 식단 레시피(조리지시서)

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

끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
오전간식	씨없는포도	포도, 델라웨어, 생것	100.0	
점심	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	55.0	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린 후 밥 솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다
	두부김치국	김치, 배추 김치	20.0	① 멸치와 다시마를 넣어 육수를 만들어 준다. ② 배추김치와 양파는 2cm크기로 잘라주고, 대파는 0.5cm크기로 어슷썰기한다. ③ 두부는 2cm×2cm크기로 잘라준다. ④ ①의 육수에 배추김치를 넣어 끓이다가, 반 정도 끓으면 손질한 두부, 양파를 넣어준다. ⑤ 거의 다 끓으면 다진 마늘과 대파를 넣어 한소끔 끓여준다.
		두부	20.0	
		양파, 생것	5.0	
		파, 생것	3.0	
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.0	
		마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
		다시마, 말린것	0.5	
	닭가슴살데리야끼조림	닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	65.0	① 닭가슴살은 적당한 크기로 썰고 데친 후 물기를 뺀다. ② 양파와 당근은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 닭가슴살, 양파, 당근, 다진마늘을 넣고 데리야끼소스를 끼얹으며 조린다.
		양파, 생것	10.0	
		당근, 뿌리, 생것	10.0	
		데리야끼 소스	7.0	
		마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
	김자반	파, 생것	1.5	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.
		김, 참김, 말린것	1.0	
		간장, 재래	0.5	
		마늘, 구근, 생것	0.2	
		참기름	0.2	
		참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	
	깍두기	김치, 깍두기	20.0	
오후간식	시리얼(옥수수)&우유	시리얼, 옥수수	30.0	① 시리얼의 포장을 개봉하여 간식 그릇에 담아 우유와 함께 배식한다.
		우유	150.0	

[일반형-만3-5세_점심 및 간식]
6월 22일 식단 레시피(조리지시서)

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

끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
오전간식	떠먹는요구르트	요구르트, 호상(농후)	100.0	
점심	수수밥	멥쌀, 백미, 생것	53.0	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다.
		수수, 도정, 생것	2.0	② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
	들깨된장국	무, 조선무, 생것	10.0	① 멸치와 다시마로 육수를 만든다.
		된장, 재래	3.0	② 파는 송송 썰어 준비하고 무는 먹기 좋은 크기로 썰어둔다.
		들깨, 말린것	3.0	③ 육수에 된장을 풀고 무를 넣고 끓인다.
		파, 대파, 생것	2.0	④ 재료가 어느정도 익으면 파, 다진마늘, 들깨가루를 넣어 끓인다.
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.5	
		다시마, 말린것	1.0	
		마늘, 깎마늘, 생것	0.5	
	돼지고기부추잡채	돼지고기, 등심, 생것	25.0	① 당면은 끓는 물에 삶아 익힌다.
		부추, 재래종, 생것	15.0	② 돼지고기, 당근, 양파, 부추는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다.
		양파, 생것	10.0	③ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘, 돼지고기, 당근, 양파, 부추를 차례로 볶는다.
		고구마 가공(면류), 당면, 건면	10.0	④ ③에 삶은 당면을 넣어 섞고 간장, 소금, 설탕으로 간을 한 뒤 참기름과 참깨로 마무리한다.
		간장, 재래간장	7.0	
		당근, 뿌리, 생것	5.0	
		참기름	1.0	
		설탕, 백설탕	1.0	
		마늘, 구근, 생것	0.5	
		소금	0.5	
		콩기름	0.5	
		참깨, 흰깨, 볶은것	0.3	
	느타리버섯볶음	느타리버섯, 생것	15.0	① 느타리버섯은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 찢는다.
		파, 생것	1.5	② 파와 마늘은 다진다.
		간장, 재래	0.5	③ 그릇에 느타리버섯, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 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	-
오후간식	양배추베이컨전	달걀, 생것	20.0	① 양배추, 양파, 베이컨은 채를 썰고, 실파는 적당한 크기로 썬다.
		양배추, 생것	20.0	② 그릇에 부침가루에 달걀, 물을 섞어 반죽을 만든다.
		밀, 부침가루	10.0	③ ②에 썰어 둔 양배추, 베이컨, 양파, 실파, 소금을 넣고 골고루 섞는다.
		베이컨	10.0	④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 먹기 좋은 크기로 올린 후 노릇노릇하게 구워준다.
		콩기름	5.0	
		양파, 생것	5.0	
		파, 실파, 생것	3.0	
		소금	0.5	
	사과주스	사과 주스, 무가당	100.0	-

[일반형-만3-5세_점심 및 간식]
6월 23일 식단 레시피(조리지시서)

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

끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
오전간식	참외	참외, 씨 포함, 생것	100.0	-
점심	게살볶음밥	멥쌀, 백미, 생것	50.0	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	15.0	
		달걀, 생것	10.0	
		당근, 뿌리, 생것	5.0	
		파, 생것	5.0	
		간장, 양조	3.0	
		콩기름	2.5	
		참기름	0.2	
	아욱맑은국	아욱, 생것	20.0	① 다시마, 멸치를 넣고 국물을 낸다. ② 아욱은 알맞은 크기로 찢고, 파는 송송 썬다. ③ ①에 아욱, 대파, 다진 마늘을 넣고 끓인다. ④ 소금, 간장으로 간을 하고 마무리한다.
		파, 생것	1.5	
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.0	
		다시마, 말린것	0.5	
		소금	0.3	
		간장, 재래	0.3	
		마늘, 깎마늘, 생것	0.5	
	연근조림	연근, 생것	35.0	① 연근은 껍질을 벗기고 먹기 좋은 크기로 썬다. ② 끓는 물에 식초와 연근을 넣고 10분 이상 충분히 삶아 준다. ③ 삶은 연근을 다시 냄비에 넣고 연근이 잠기도록 물을 넉넉히 붓는다. ④ ③에 간장, 물엿, 맛술을 넣고 끓여준다. ⑤ 물이 끓어 오르면서 생기는 거품을 숟가락으로 걷어낸다. ⑥ 물이 끓으면 불을 줄여 약한 불에서 천천히 조린다. ⑦ 마지막으로 참기름과 참깨를 넣어 마무리한다.
		물엿	4.0	
		간장, 개량, 양조	2.0	
		맛술	1.0	
		식초, 사과식초	0.5	
		참기름	0.5	
		참깨, 흰깨, 볶은것	0.3	
	배추김치	김치, 배추 김치	20.0	-
오후간식	카스텔라	빵, 카스텔라	60.0	-
	우유	우유	100.0	-

[일반형-만3-5세_점심 및 간식]
6월 24일 식단 레시피(조리지시서)

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

끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
오전간식	브로콜리죽	멥쌀, 백미, 생것	25.0	① 쌀은 불리고, 브로콜리는 잘게 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①의 불린 쌀을 넣고 볶다가 브로콜리를 함께 넣어 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
		브로콜리, 생것	15.0	
		참기름	1.2	
		소금	0.5	
점심	기장밥	멥쌀, 백미, 생것	53.0	① 쌀과 기장은 깨끗이 씻어 불린다. ② 밥솥에 불린 쌀과 기장을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
		기장, 도정, 생것	2.0	
	안매운육개장	쇠고기, 한우, 양지, 생것	25.0	① 냄비에 물을 붓고 쇠고기를 넣어 육수를 우려낸 후, 쇠고기가 익으면 건져 적당한 크기로 찢는다. ② 얼갈이와 숙주, 고사리는 데쳐 물기를 빼고 적당한 크기로 썬다. ③ 무와 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ④ ①의 육수에 무를 넣고 끓이다가 찢어 놓은 쇠고기, 고사리, 얼갈이, 숙주, 파 순으로 넣고 한소끔 끓인다. ⑤ ④에 다진 마늘, 고춧가루를 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 하고, 후추로 마무리한다.
		얼갈이배추, 생것	10.0	
		숙주나물, 생것	10.0	
		고사리, 데친것	5.0	
		무, 조선무, 생것	5.0	
		파, 생것	3.0	
		고춧가루, 가루	1.0	
		마늘, 깎마늘, 생것	0.5	
		간장, 재래	0.5	
		소금	0.4	
		후추, 검은후추, 가루	0.1	
	채소달걀찜	달걀, 생것	50.0	① 그릇에 달걀을 풀고, 달걀과 동일한 양만큼 물을 넣어 섞은 후 소금으로 간한다. ② 당근과 파, 양파는 다져 ①에 넣고 섞는다. ③ 찜통에 ②의 그릇을 넣고 찜다.
		양파, 생것	5.0	
		파, 생것	5.0	
		당근, 뿌리, 생것	3.0	
		소금	0.2	
	오이나물	오이, 개량종, 생것	35.0	① 오이는 적당한 크기로 썰어 소금에 절인 뒤 물기를 꼭 짠다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 달군 팬에 참기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 오이를 넣고 파랑게 재빨리 볶은 후 간장으로 간을 하고, 참깨로 마무리한다.
		파, 생것	1.5	
		참기름	1.5	
		간장, 재래	0.5	
		마늘, 구근, 생것	0.2	
		소금	0.1	
		참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	
	배추김치	김치, 배추 김치	20.0	-
오후간식	찐고구마	고구마, 분질(밤) 고구마, 생것	100.0	① 찜통에 고구마를 담아 찜다.
	우유	우유	100.0	-

[일반형-만3-5세_점심 및 간식]
6월 25일 식단 레시피(조리지시서)

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

끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
오전간식	전병	참쌀 과자, 전병	20.0	
	동글레차(물)	동글레차, 침출액	100.0	-
점심	차조밥	멥쌀, 백미, 생것	53.0	① 쌀과 차조는 깨끗이 씻어 불린다.
		조, 차조, 도정, 생것	2.0	② 밥솥에 불린 쌀과 차조를 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
	크림스프	스프, 크림 스프, 가루	10.0	① 냄비에 물을 붓고 크림스프 분말을 넣어 저어가며 끓인다.
	돈까스&소스	돼지고기, 등심, 생것	30.0	① 돼지고기는 적당한 크기로 썰고 칼집을 넣어 소금, 후춧가루로 밑간한다.
		콩기름	10.0	② 그릇에 달걀을 푼다.
		돈까스 소스	5.0	③ ①에 밀가루, 달걀, 빵가루 순서로 골고루 묻힌다.
		달걀, 생것	5.0	④ 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 ③을 넣어 튀긴 후 기름기를 빼고 돈까스소스와 곁들인다.
		밀, 중력밀가루	3.0	
		밀, 빵가루	3.0	
		소금	0.2	
		후추, 검은후추, 가루	0.1	
	파프리카양파볶음	파프리카, 초록색, 생것	10.0	① 파프리카는 씨와 속을 제거한 후 적당한 길이로 채 썬다.
		파프리카, 빨간색, 생것	10.0	② 양파도 껍질을 벗긴 후 파프리카와 같은 길이로 채 썬다.
		파프리카, 노란색, 생것	10.0	③ 팬에 콩기름을 두르고 양파와 파프리카를 넣어 볶는다.
		양파, 생것	5.0	④ 양파가 익으면 소금과 후춧가루로 간을 한다.
		콩기름	0.3	
		소금	0.3	
		후추, 검은후추, 가루	0.1	
	배추김치	김치, 배추 김치	20.0	-
오후간식	증편	멥쌀떡, 증편	40.0	-
	우유	우유	100.0	-

[일반형-만3-5세_점심 및 간식]
6월 26일 식단 레시피(조리지시서)

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

끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
오전간식	과일요구르트범벅	요구르트, 호상(농후), 플레인	50.0	① 과일을 먹기 좋은 크기로 찌른다. ② 호상요구르트에 손질한 과일과 딸기잼을 넣고 먹기 좋게 버무린다. TIP. 계절에 맞게 과일을 변경하여 제공한다.
		사과, 부사(후지), 생것	20.0	
		바나나, 생것	20.0	
		딸기, 잼	5.0	
	칼국수	국수, 칼국수, 생것	105.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 애호박, 당근, 감자는 채 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②, ③을 넣고 끓이다가 칼국수면을 넣고 끓이고 소금으로 간을 하고, 후추로 마무리한다.
		호박, 애호박, 생것	10.0	
		당근, 뿌리, 생것	10.0	
		감자, 대지, 생것	10.0	
		파, 생것	3.0	
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2.0	
		다시마, 말린것	1.0	
		마늘, 구근, 생것	0.5	
		소금	0.5	
		후추, 검은후추, 가루	0.1	
	백미밥1/2	멥쌀, 백미, 생것	27.5	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린 후, 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
	배추김치	김치, 배추 김치	20.0	-
오후간식	삶은달걀	달걀, 생것	55.0	① 냄비에 물을 붓고 달걀을 넣어 삶고 식힌 후 달걀 껍데기를 깬다.
	식혜	식혜	150.0	-

[일반형-만3-5세_점심 및 간식]
6월 28일 식단 레시피(조리지시서)

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

끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
오전간식	바나나	바나나, 생것	100.0	-
점심	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	55.0	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린 후 밥 솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다
	(저염)어묵국	어묵, 튀긴것	25.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 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, 조선무, 생것	10.0	
		파, 생것	3.0	
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2.0	
		다시마, 말린것	1.0	
		마늘, 깎마늘, 생것	0.5	
		간장, 재래	0.3	
		소금	0.2	
	쇠고기채소볶음	쇠고기, 한우, 목심(목심살), 생것	40.0	① 쇠고기, 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 당근, 양파, 파를 넣고 볶는다.
		파, 생것	5.0	
		당근, 뿌리, 생것	5.0	
		양파, 생것	5.0	
		간장, 양조	3.0	
		콩기름	2.5	
		마늘, 구근, 생것	1.0	
		참기름	0.2	
		후추, 검은후추, 가루	0.1	
	고구마순나물	고구마, 줄기, 생것	35.0	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, 생것	1.5	
		간장, 재래간장	0.5	
		참기름	0.2	
		마늘, 구근, 생것	0.2	
		소금	0.1	
		참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	
	배추김치	김치, 배추 김치	20.0	-
오후간식	피자빵	피자빵	60.0	-
	우유	우유	100.0	-

[일반형-만3-5세_점심 및 간식]
6월 29일 식단 레시피(조리지시서)

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

끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
오전간식	떠먹는요구르트	요구르트, 호상(농후)	100.0	
점심	수수밥	멥쌀, 백미, 생것	53.0	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다.
		수수, 도정, 생것	2.0	② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
	무채된장국	무, 조선무, 생것	35.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다.
		된장, 개량	4.0	② 무는 적당한 길이로 채를 썬다.
		파, 생것	3.0	③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2.0	④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
		마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
	닭고기깨끗이볶음	닭고기, 살코기, 생것	40.0	① 닭고기와 깨끗이 씻은 적당한 크기로 썬다.
		파, 생것	5.0	② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
		들깨잎, 생것	3.0	③ 그릇에 닭고기를 담고 간장, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다.
		간장, 개량, 양조	3.0	④ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘과 ③을 넣어 볶다가 파를 넣고 볶는다.
		참기름	3.0	
		콩기름	2.5	
		마늘, 깐마늘, 생것	1.0	
		후추, 검은후추, 가루	0.1	
	콩나물무침	콩나물, 생것	35.0	① 콩나물은 깨끗이 씻은 후 끓는 물에 데친다.
		소금	0.5	② 데친 콩나물은 찬물에 행귀 식히고 물기를 짜서 준비한다.
		고춧가루, 가루	0.5	③ 파는 깨끗이 씻어 생채소 소독을 한 후 흐르는 물에 행군다.
		파, 생것	0.5	④ ③의 파를 잘게 썬다.
		참기름	0.5	⑤ 볼에 콩나물, 파, 다진마늘, 고춧가루, 소금, 참기름, 참깨를 넣고 무쳐 완성한다.
		마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
		참깨, 흰깨, 볶은것	0.2	
	배추김치	김치, 배추 김치	20.0	-
오후간식	(냉)메밀국수	메밀 국수, 생것	40.0	① 멸치, 다시마를 넣어 육수를 만든 후 간장, 설탕, 소금을 넣는다.
		무, 조선무, 생것	10.0	② 무는 강판에 갈아 물기를 제거한다.
		간장, 개량, 양조	2.0	③ 실파는 0.5cm 길이로 썬다.
		파, 실파, 생것	0.6	④ 메밀면은 끓는 물에 삶은 후 그릇에 담아 차갑게 식힌 육수를 붓는다.
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.5	⑤ 무, 실파, 김가루를 얹는다.
		다시마, 말린것	0.3	
		설탕, 가루	0.3	
		김, 맛김, 조미, 구운것	0.2	
		소금	0.1	
	오렌지주스	오렌지 주스	100.0	-

[일반형-만3-5세_점심 및 간식]
6월30일 식단 레시피(조리지시서)

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

끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
오전간식	방울토마토	토마토, 방울토마토, 생것	100.0	-
점심	순두부카레라이스	맵쌀, 백미, 생것	50.0	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 돼지고기, 감자, 양파, 당근, 브로콜리는 적당한 크기로 썰고, 카레분말은 물에 잘 풀어둔다. ③ 냄비에 콩기름을 두르고 돼지고기를 넣어 볶다가 감자, 양파, 당근과 후춧가루를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 물을 부어 끓이다가 풀어 놓은 카레를 붓고 저어주며 끓인 후 마지막에 순두부와 브로콜리를 넣는다. ⑤ 그릇에 지은 밥을 담고 ④를 올린다.
		두부, 순두부	30.0	
		돼지고기, 등심, 생것	20.0	
		감자, 대지, 생것	10.0	
		카레, 가루	10.0	
		당근, 뿌리, 생것	5.0	
		브로콜리, 생것	5.0	
		양파, 생것	5.0	
		콩기름	2.5	
		후추, 검은후추, 가루	0.1	
	우동국물	무, 조선무, 생것	5.0	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, 양조	1.0	
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.0	
		다시마, 말린것	1.0	
		마늘, 구근, 생것	0.5	
		김, 참김, 구운것	0.3	
	마늘종진미채간장조림	오징어, 포, 조미하여 말린것	7.5	① 마늘종은 먹기 좋은 크기로 썬다. ② 오징어채는 적당한 크기로 썰어 물에 담가 불린 후 물기를 뺀다. ② 마늘은 다지고, 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 오징어채를 볶다가 양념과 물, 마늘종을 넣어 조린다.
		간장, 개량, 양조	5.0	
		콩기름	3.0	
		마늘종, 꽃줄기, 생것	3.0	
		설탕, 백설탕	2.0	
		마늘, 깐마늘, 생것	1.0	
		참기름	0.2	
	배추김치	김치, 배추 김치	20.0	-
오후간식	핫도그	핫도그, 냉동	60.0	① 데워서 제공한다.
	우유	우유	100.0	-