



제공 식단(13종)

• 금천구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 1-2세, 3-5세 대상 저녁식단은 점심식단 메뉴와 연계하여 계획되었습니다. 전날 식단의 식재료를 이용하여 다양한 조리법을 사용하여 영양과 맛을 충족하였습니다.

구분	연령	형태	특이사항
영아	4-11개월	초기, 중기, 후기 이유식	-
유아	1-2세	점심 및 간식 식단	일반형/휴일보육형 제공
		달걀 및 우유 알레르기 대체식단	점심 및 간식 식단 대상
	저녁 식단	-	
3-5세	점심 및 간식 식단	일반형/휴일보육형 제공	
	달걀 및 우유 알레르기 대체식단	점심 및 간식 식단 대상	
아동	6-11세	1끼니 및 간식 식단	학기 중 1끼니 및 간식 식단 제공
		2끼니 및 간식 식단	
청소년	12-18세	1끼니 및 간식 식단	
		2끼니 및 간식 식단	

연령별 1일 영양소 섭취 기준

• 금천구 어린이·사회복지급식관리지원센터는 2025 한국인 영양소 섭취기준에 준하여 어린이가 급식으로 적절한 양을 섭취할 수 있도록 매일 표준 식재료를 제공하며 에너지는 연령별 필요추정량, 단백질은 권장섭취량을 급식계획 기준량으로 적용합니다.

구분	연령	에너지(kcal)	단백질(g)
영아	0-5개월	500	10 ¹⁾
	6-11개월	600	15
유아	1-2세	900 ²⁾	20
	3-5세	1,400 ³⁾	25
아동 ³⁾	6-8세	1,600	35
	9-11세	1,900	48
청소년 ³⁾	12-14세	2,250	58
	15-18세	2,350	60

¹⁾충분섭취량 기준 적용
²⁾자녀별 1일 에너지(kcal)비율: 오찬간식 8%, 점심 28%, 오후간식 10%, 내외
³⁾연령별 남녀 영양소 섭취기준 평균값 적용

식단표 구성

구분	내용
재영의	매일 2회 저염식단을 제공하여 어린이 급식소에서 나트륨 저감화를 실천하고, 어린이의 바른 식생활 형성을 도모합니다.
신원미	잡곡밥 제공, 단백질 급원을 식물성 식품 또는 해산물(생선 포함)로 구성, 김치 제외 두 종류 이상의 채소 구성 등 '서울미래밥상' 지침으로 구성된 식단을 제공합니다.
생일식단	영유아의 생일을 축하하기 위해 미역국과 기호도가 높은 메뉴로 구성하여 매일 제공합니다. 시설 일정에 맞추어 생일식단 사용 시 감수 신청 없이 변경하여 사용이 가능합니다.
견학식단	시설의 견학 일정에 맞추어 견학식단 사용 시 감수 신청 없이 변경하여 사용이 가능합니다.
구분메뉴	3-5세, 1-2세 식단의 조리법 차이가 있는 메뉴로 연령 특성(크기, 맛, 조리형태)을 고려한 메뉴를 구분 제공합니다.



식품 알레르기 표시

- 시설의 어린이를 위하여 「식품 등의 표시·광고에 관한 법률 시행규칙」 5조제1항에 따라 아래 19가지 알레르기 유발 물질 표시대상 식품을 식단에 번호로 표시하고 있습니다.
- 해당번호에 알레르기가 있는 어린이에게 가능한 같은 식품군 내에서 대체식품을 제공해 주시기 바랍니다.

① 난류	② 우유	③ 메밀	④ 명곡	⑤ 대두	⑥ 밀	⑦ 고등어	⑧ 계	⑨ 새우	⑩ 돼지고기
⑪ 복숭아	⑫ 토마토	⑬ 아황산류	⑭ 호두	⑮ 닭고기	⑯ 쇠고기	⑰ 오징어	⑱ 조개류 (굴, 전복, 홍합 포함)	⑲ 잣	

- 조미료(설탕, 식용유, 간장, 된장, 마요네즈 등) 및 가공식품(완제품, 소스류 등)마다 포함된 성분이 다르므로 반드시 **"원재료명"에 유발식품이 있는지 확인 후 추가로 작성**해 주시기 바랍니다.
- 시설 어린이의 식품 알레르기 여부 확인 후 알레르기 종류와 대처방법(대체식, 제거식)이 포함된 지침서 등의 서류를 구비해 주시고 어린이 보호자에게 안내문을 배포해 주세요.
- 대체식(또는 제거식)을 제공하는 경우, 운영(급식)일지에 기록합니다. 보존식 대상 시설에서는 대체식 메뉴를 보존식 기록표에 기재하고, 보존식 용기에 보관해 주시기 바랍니다.

원산지 표시

- 원산지: 농산물(축산물 포함)이나 수산물이 생산·채취·포획된 국가 또는 지역이나 해역
- 원산지 표시 대상품목
 농산물(3): 배추김치(배추, 고춧가루), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지) *해당 농산물 가공품 포함
 축산물(6): 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기 *식육·포장육·식육가공품 포함
 수산물(20): 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어, 부세 *해당 수산 가공품 포함
- 아래의 표는 센터에서 식단표 하단에 제공하는 원산지 작성 예시입니다. 어린이 급식소에서는 식재료 발주 후 실제 제공하는 제품의 원산지를 확인하여 정확한 원산지를 기입하여 주시기 바랍니다.

식단 원산지 작성 예시



	쌀	콩	배추김치	축산물	수산물									
원산지 표시	밥 00산	죽 00산	누룽지 00산	두부 00산	순두부 00산	면두부 00산	배추 00산	고춧가루 00산	쇠고기 00산	돼지고기 00산	닭고기 00산	오리고기 00산	오징어 00산	고등어 00산
식육 및 수산물 가공품	동그랑땡(돼지고기, 00산)/ 훈제오리(오리고기, 00산)/ 전복(전복, 00산)/ 참치(참치, 00산)/ 새우(새우, 00산)/ 낙지(낙지, 00산)/ 오징어(오징어, 00산)/ 조개(조개, 00산)													

- 메뉴별 원산지가 다를 경우 개별표시 되어야 하며, 모든 음식에 원료의 원산지가 같을 경우 일괄 표시 가능합니다.
- 가공품 원료 중 3순위까지의 원산지(표시 대상 품목 29가지만 해당)를 표시합니다.
- 원산지가 다른 동일 품목을 섞은 경우, 섞음 비율이 높은 순서대로 표시합니다. [예시] 닭고기(국내산과 중국산을 섞음)
- 쇠고기는 국내산 사용 시 "국내산"으로 표시하고, 식육의 종류(한우, 육우, 젓소)를 작성합니다. [예시] 소갈비(쇠고기: 국내산 한우)
- 수입산 쇠고기를 사용할 경우 수입국가명만 표시합니다. [예시] 소갈비(쇠고기: 호주산)
- 어린이집과 유치원은 원산지가 기재된 식단표를 가정통신문 형태나 키즈노트, 정보공개포털 및 공개된 장소(게시판, 전자적 형태 등) 등에 공지 바랍니다.



이유식 안내사항

- 1세 이전에 꿀, 옥수수시럽, 생우유, 달걀흰자, 견과류(땅콩), 복숭아, 토마토, 등푸른생선, 갑각류 등은 먹이지 않습니다.
- 꿀, 옥수수시럽: 클로스트리디움, 보툴리눔균 독소가 위험할 수 있음.
- 생우유: 빈혈, 알레르기, 구토, 설사를 유발할 수 있음.
- 달걀흰자, 견과류(땅콩), 복숭아, 토마토, 등푸른생선, 갑각류 등: 알레르기 유발 가능성이 높음.
- 이유식에 새로운 음식을 첨가할 때는 한가지씩, 소량 첨가하여 이상 반응이 있는지 살펴봅니다.
- 이유식은 3일간 한가지 식재료를 활용하여 알레르기 반응이 있는 식품이 있는지 확인합니다.
- 영아는 섭식 기술과 삼킴 능력이 미숙하여 질식 위험이 있으므로 딱딱하거나 동글동글한 음식은 제외하거나 작게 잘라서 제공합니다.
- 영아들의 건강한 식습관 형성과 식재료 본연의 맛에 익숙해지도록 소금, 설탕 등 조미료를 사용하지 않는 것이 좋습니다.
- 이유식은 충분히 익혀 제공하며 특히 고기, 생선, 달걀 등은 완전히 익힙니다.
- 식재료 관리 및 소독 등으로 위생적이고 안전하게 제공합니다.

구분	이유식 초기(4~5개월)	이유식 중기(6~8개월)	이유식 후기(9~11개월)
발달상태	-입술을 닫은 채로 꿀꺽 삼킴 -혀를 앞뒤로 움직일 수 있음	-혀와 입천장으로 으갠 -혀와 턱을 위아래로 움직여 부드러운 음식을 으개어 먹을 수 있게 됨	혀가 좌우로 움직이고, 아래턱 돌리기가 가능해 다양한 형태의 고체(딱딱하거나 질긴 것 제외) 음식을 잇몸 쪽에 음식물을 이동시켜 갈 듯이 먹을 수 있게 됨
제공형태	유동식 (미음, 채소즙, 과일즙 등)	반고형식 (죽 또는 으개거나 같은 형태)	고형식 (무른밥 형태)
농도	'주르륵' 흘러내리는 묽은 수프 정도의 농도	부드러운 덩어리가 약간 있으며 '뚝뚝' 떨어지는 정도	밥알의 형태가 있으면서 잇몸으로 으갠 수 있는 농도
제공횟수	간식 개념으로 1일 2회	주식으로 1회, 간식으로 2회	주식으로 2회, 간식으로 2회
채소류	매우 잘게 다진 상태	잘게 다진 상태	사방 0.3cm 크기로 썬 상태
육류	살아 골게 다져 끓인 후 고온체에 내린 국물이나 믹서에 갈아 거른 국물 상태	살아서 사방 0.3cm 크기로 썰어 절구에 으갠 상태	살아서 사방 0.3~0.5cm 크기로 썰어 작은 덩어리가 있는 상태
어패류	-	살만 발라 살아 사방 0.3cm 크기로 썰어 절구에 으갠 상태	살만 발라 살아 사방 0.5cm 크기로 썬 상태
난류	-	완숙으로 삶아서 노른자만 체에 내린 상태	노른자만 풀어서 사용하거나 완숙 노른자를 약간 덩어지게 으갠 상태

※출처: 식품의약품안전처, 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침



연령별 조리 및 배식 유의사항

음식명	조리법	1-2세	3-5세	
밥류	집곡밥	-잡곡량 5% 이내 사용 -소화가 용이하도록 충분히 풀려 사용	조, 기장, 수수, 흑미와 같은 부드러운 잡곡으로 제공 주2-3회로 제공 횟수 제한하여 소화력 고려 흰수 제한 없음	흰수 제한 없음
	볶음밥·덮밥	채소 크기는 1x1cm 이하로 썰기	골고루 섞거나 또는 먹기 좋은 형태로 배식	
국류	국	건더기의 크기를 손가락으로 떠먹을 수 있도록 썰기	식판에 바로 국을 담으면 국물까지 먹기가 어려울 수 있음(국토분 권장)	
	불고기용 (돼지고기, 소고기)	0.2cm 이하의 두께로 주문하고 양념에 재기 전에 3x3cm 크기로 썰어서 조리	돼지고기(수육, 돈까스용) 지각이 어렵고 소고기도 질긴 부위는 성취가 어려우므로 잘게 썰거나, 다진 고기를 활용하여 조리	스스로 한번 정도 잘라 먹거나 저자가 용이한 작은 크기로 제공
주찬	달	뼈가 제거된 닭가슴살, 닭안심살, 닭다리살 부위로 조리	반드시 손질 된고기 제공(뼈 유의)	
	생선	가급적 손질 사용	배식 전 생선살만 잘라서 제공	
해물		-오징어, 낙지, 주꾸미, 조갯살 정도라면 활용하여 조리 -충분히 익혀서 조리하되 너무 질기게 않도록 조절	-반드시 알계 0.5~1cm 정도로 잘게 잘라서 제공 -조개는 껍질을 제거하여 살만 잘라서 제공 -건새우는 식감으로 인해 어린 유아는 섭취가 어려움	
	난류	반드시 노른자까지 완숙으로 익혀서 조리	-살은 달걀인 경우, 반드시 2~4등분으로 잘라서 물·음료와 함께 제공 -달걀흰자 제공 시 중심온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공	
부찬	샐러드·쌈채소	-쌈채소는 반드시 소독 및 세척하여 조리 -소스는 배식 직전에 버무리서 제공	1-2세의 경우 3~5세보다 작게 잘라서 제공 (조리가 전혀 되지 않은 쌈채소를 큰 덩어리로 제공 하지 않음)	직접 손으로 빵을 찢기보다는 3x3cm 정도로 아이들이 먹기 편하게 잘라서 제공 할 수 있도록 먹을 수 있도록 제공
	나물무침	파지 않도록 간에 유의	2cm 이하의 길이로 나물을 잘라서 제공	
김치류	배추김치	받거나 파지 않도록 고춧가루 함량에 유의 (1-2세는 백김치 고려)	-일보다는 줄기 부분을 잘 먹을 수 있음 -1cm 이하 크기로 작게 잘라서 제공	
	깍두기		1cm 크기로 작게 잘라서 제공	
면류	국수·잡채	면을 충분히 익혀서 조리	면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 손가락으로 떠먹을 수 있도록 배식	모크로 면이 떠지도록 지도 및 배려 없도록 제공
	떡류	떡	-떡류 제외 ※ 전통 식품 제공 등의 사유로 시설에서 요청 시 학부모 안내가 있는 경우라면 감수 후 제공 가능 ※ 운영위원회를 통해 떡 제공에 대한 협의가 된 시설에 한하여 식단 제공 가능 (단, 중병 서약 확인 필요)	떡국 배유인 경우 떡이 너무 크지 않도록 제공 -조영이떡, 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단, 백설기 등은 끈적여서 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 식사 시간 동안 반드시 선생님들의 모니터링 필요 (2~4등분으로 잘게 잘라서 제공) -묵이 매지 않도록 물·음료와 함께 제공
전류	전	나물, 해물 등은 1cm 이하로 작게 잘라 반죽 조리	3x3cm 정도의 크기로 제공	스스로 한번 정도 잘라 먹을 수 있도록 제공
	견과류·콩류 ·옥수수	콩조림 등은 물량을 충분히 하고 푹 익혀서 무르게 조리	옥수수는 찌서 으갠 형태 또는 잘게 잘린 형태로 조리에 이용하여 원형 그대로 제공하지 않음	-알레르기 원아 확인 후 제공 -제공 시 잘게 부수거나 얇게 펴서 제공
기타	표면이 미끄러운 음식	-매주리알은 푹 익혀서 조리 -생과일은 반드시 소독 및 세척하여 조리	-매주리알, 빙솔도마도, 포도 등 제공 시 새로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공하며 제공 시 주의한다. ※ 제공 시 주의가 필요하여 섭취 시 모니터링 필요	
	핀 음식	충분히 푹 익혀서 조리	-핀칼자, 핀고구마, 삶은 달걀 등은 딱딱해서 삼키기가 어려우므로, 죽이 매지 않도록 물·음료와 함께 제공 -익히고 배식 전에 껍질을 벗기고 작게 잘라서 제공 -2x3cm 정도의 한 입 크기 썰어서 손가락과 함께 배식(포크는 부스러짐) ※ 제공 시 주의가 필요하여 섭취 시 모니터링 필요	
물·음료		-반드시 정수되거나 끓여서 식힌 물 제공 -차류(매실차, 오미자차 등) 당일 조리, 당일 소진 원칙 준수	-급하게 마시지 않도록 주의 -편에 이물질이 없도록 확인하고 물·음료를 덩어서 제공 -너무 차거나 뜨겁지 않도록 온도 확인	

※ 출처: 식품의약품안전처, 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침
※ 유아 식사 시 모니터링은 필수적으로 동반되어야 함



연령별 1인 적정 배식량 및 주요 유의 사항

메뉴	적정 배식량		유의사항
	1-2세	3-5세	
밥	 1주걱(80g)	 1+½주걱(120g)	-잡곡량을 5% 이내로 소화가 용이하도록 충분히 불려 사용 -기장, 수수, 흑미와 같은 부드러운 잡곡으로 제공
국	 1+½국자(90g)	 2국자(140g)	-숟가락으로 떠먹을 수 있는 크기로 건더기를 썰어서 제공
볶음·조림류 (고기)	 3숟가락(35g)	 가득 3숟가락(50g)	-돼지고기와 소고기의 질긴 부위는 섭취가 어려우므로 잘게 썰거나, 다진 고기를 활용하여 조리 -닭고기는 뼈에 유의하며 반드시 손살을 제거 -생선은 배식 전 실만 발라서 제공하고 뼈에 유의 -오징어, 낙지, 주꾸미 등 해물은 0.5~1cm 정도로 잘게 잘라서 제공 -달걀찜은 중심온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공
주찬 볶음·조림류 (고기+채소)	 3숟가락(30g)	 가득 2숟가락(40g)	
튀김·구이류	 3숟가락(30g)	 4숟가락(40g)	
부찬	 2숟가락(25g)	 4숟가락(40g)	-쌈채소는 밥과 함께 수저로 먹을 수 있는 크기로 제공 -나물을 2cm이하 길이로 잘라서 제공
김치	 가득 1숟가락(14g)	 2숟가락(20g)	-배추김치는 잎보다는 줄기부분을 잘 먹으며, 1×2cm 정도 크기로 작게 잘라서 제공 -깍두기는 1×1cm 정도 크기로 작게 잘라서 제공

- 떡류, 표면이 미끄러운 음식
- 사이즈를 잘게 잘라서 제공하며 반드시 식사시간 동안 선생님들의 모니터링 필요, 떡의 경우 굳어짐이 없도록 주의
- 찐음식
- 충분히 푹 익혀서 조리하며 한 입 크기로 잘라서 제공
- 전류
- 나물, 해물 등은 1cm 이하로 작게 잘라서 반죽을 조리하고, 저작에 용이한 크기로 제공



※출처: 식품의약품안전처, 1인 1회 적정 배식량
식품의약품안전처, 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침



식단감수 안내

식단감수란?

- ☑ 어린이급식소 사정에 따라 식단 변경을 원하는 경우, 영양사에게 변경 요청을 하고 확인받는 것

식단감수가 필요한 경우

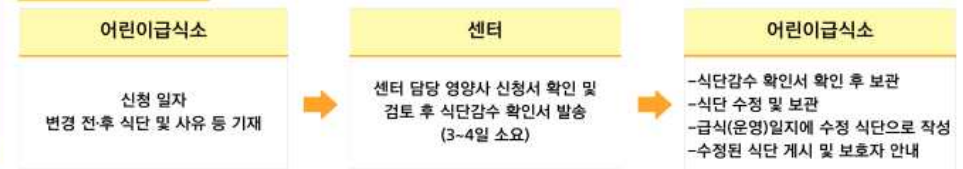
- ☑ 식재료 수급, 시설 특성, 어린이 기호에 따라 다른 식품군(가공식품 포함) 또는 다른 조리법으로 메뉴를 변경하는 경우
- ☑ 식단 전체를 다른 요일로 변경하는 경우(생일식단, 견학식단 제외) [예시: 월요일과 목요일 서로 교차하여 변경 등]

식단감수가 불필요한 경우

- ☑ 식재료 수급 불가 등의 사유로 동일한 식품군 내에서 동일 조리법으로 식재료를 대체하는 경우
- ☑ 영양사가 작성한 식단에서 추가 식재료 및 메뉴를 제공하는 경우(단, 인스턴트, 가공식품, 고열량 및 저영양식품은 제외)

구분	식단감수 없이 변경 가능한 대체식품	식단감수가 필요한 경우
곡류(밥)	모든 종류의 잡곡류(기장밥, 현미밥, 보리밥, 수수밥, 흑미밥 등) 백미밥→잡곡밥(O)	잡곡밥→백미밥
국류	-	된장국→맑은국
김치류	모든 종류의 김치류(백김치, 배추김치, 깍두기, 오이소박이 등)	-
곡류(떡)	백설기, 시루떡, 바람떡, 송편, 증편 등 *인절미, 찹쌀떡 섭취 주의	-
곡류(빵)	옥수수빵, 잼샌드위치, 카스텔라, 소보로빵 등 *당분과 지방함량이 많은 빵 주의	-
고기류	소, 돼지, 닭, 오리 교차변경 가능	달걀음향→치킨너겟, 소고기장조림→두부간장조림, 훈제오리구이→소고기구이 달걀후라이→돼지고기구이
달걀, 두부	달걀, 두부 교차변경 가능 달걀찜→연두부찜(O), 달걀말이→두부구이(O), 달걀장조림→두부간장조림(O)	-
생선류	고등어, 꽁치, 삼치, 참치, 임연수, 가자미, 동태, 대구, 도미, 조기 등	-
채소류	시금치, 열무, 근대, 청경채, 호박, 쪽갓, 아욱, 부추, 깻잎, 상추, 콩나물, 숙주나물, 배추, 양배추, 무 등	-
과일류	모든 종류의 과일(말기, 키위, 사과, 바나나, 귤, 포도, 오렌지 등)	-
우유·유제품류 (두유 포함)	두유, 우유, 플레인요구르트, 치즈 등 *당분 함량이 적은 가공 유제품 제공	-

식단감수 방법



6월 어린이집·유치원을 점심 및 간식 식단(1-2세)



발행일 : 2026년 5월 20일

금천구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양운영팀

	월 1일	화 2일	수 3일	목 4일	금 5일	토 6일		
오전간식	배/우유②	미숫가루우유②⑤	투표합시다 	파프리카스틱/떡먹는요거트②	바나나			
점심	백미밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 소고기계소찜⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 파두기⑨	홍미밥 순두부백창⑤ 임연수엇장조림⑤⑥ 시금치나물 배추김치⑨		현미밥 근대원장국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑫ 숙주나물 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ *양배추나물⑤⑥ 파두기⑨		현충일	
오후간식 에너지/단백질	삶은달걀①/식혜 460kcal/21g	우동⑤⑥ 488kcal/22g		단호박죽 405kcal/17g	마들렌①②⑥/우유② 501kcal/20g			
오전간식	8일	⑨일(세월(미)테(미)화)		10일	11일		12일	13일
오전간식	수박	사과/우유②(두유⑤)		오이스틱/떡먹는요거트② 돼지고기브로콜리달걀 ⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨ 후식:키위	(통곡물)시리얼+우유②		포도	두유⑤
점심	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 닭고기양면찜⑤⑥⑫ 가지나물⑤⑥ 파두기⑨	기장밥 두부양파국⑤ 새우살굴소스볶음 ⑤⑨⑩ 호박무침⑤⑥ 배추김치⑨		혼합잡곡밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 달걀찜① 정경채나물 파두기⑨	백미밥 북어채국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ *얼무나물⑤⑥ 배추김치⑨		파두기볶음밥⑤⑨ 부추된장국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑫ 피인애플	
오후간식 에너지/단백질	찐고구마/우유② 407kcal/20g	우영주먹밥⑤⑥/결명자차 441kcal/21g	크림스파게티②⑤⑥ 475kcal/22g ⑬17일(미)⑭	채소튀김⑤⑥(채소전①⑤⑥) 466kcal/17g	잼샌드위치①②⑥/우유② 468kcal/24g	*식식에 기재 363kcal/12g		
오전간식	15일	16일	⑬17일(미)⑭	18일	19일	20일		
오전간식	누룽지죽	참외/우유②	토마토⑫/치즈②	매론/우유②	배	우유②		
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 오리고기구이⑤ (훈제오리고기) 상추무침 파두기⑨	보리밥 유부맑은국⑤ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	소고기피망볶음밥⑤⑥⑩ 달걀찜① 김자반⑤⑥ 배추김치⑨ 후식:과채주스	수수밥 숙주된장국⑤⑥ 오징어채소조림⑤⑥⑰ 참나물무침⑤⑥ 파두기⑨	백미밥 닭곰탕⑫ 두부찜+양념장⑤⑥ 시래기나물⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기테리야끼달걀밥 ⑤⑥⑩ 머위된장국⑤⑥ 배추김치⑨ 키위		
오후간식 에너지/단백질	찐감자/우유② 453kcal/20g	수제비⑥ 480kcal/23g	간장비빔국수⑤⑥ 411kcal/19g	후리가게주먹밥⑤/보리차 428kcal/17g	카스테라①②⑥/우유② 460kcal/17g	*식식에 기재 314kcal/16g		
오전간식	22일	⑮23일(세월(미)테(미)화)	24일(국 선택의 날)	25일	26일	27일		
오전간식	사과	수박	당근스틱/떡먹는요거트②	미숫가루우유②⑤	오렌지/마시는요거트②	두유⑤		
점심	백미밥 오이미역냉국⑤⑥ (들기름미역국⑤⑥) 소고기양파조림⑤⑥⑩ 배추나물 파두기⑨	자조밥 두부부추국⑤ 고등어구이⑤⑥⑦ *버섯무침⑤⑥ 파두기⑨	카레라이스⑤⑥ (선택계곡·열무된장국⑤⑥) 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨ 후식:파도	기장밥 정경채맑은국 제육볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 고구마순된장국⑤⑥ 순살찜⑤⑥⑫ 브로콜리나물 배추김치⑨	소고기가지볶음밥⑤⑥⑩ 썩지않은국 배추김치⑨ 바나나		
오후간식 에너지/단백질	(통곡물)시리얼+우유② 410kcal/16g	찐단호박/우유②(두유⑤) 428kcal/18g	쌀국수⑤⑥ 444kcal/15g	삶은달걀①/식혜 484kcal/24g	김가루주먹밥⑤⑥/통굴레차 400kcal/15g [생일식단]	*식식에 기재 342kcal/13g [견학식단]		
오전간식	29일	30일						
오전간식	참외/우유②	제소죽						
점심	백미밥 오징어찌개⑰ 안매운마파두부⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	홍미밥 호박된장국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩⑫ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨			백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 돼지고기볶음⑤⑥⑩ 파프리카찜⑤⑥ 배추김치⑨	소고기계소주먹밥⑤⑥⑩ (닭고기계소볶음밥⑤⑥⑫) 포도 결명자차		
오후간식 에너지/단백질	물만두⑤⑥⑩/보리차 462kcal/20g	프렌치토스트①②⑥/우유② 512kcal/22g			케이크①②⑥/우유② 525kcal/21g	머핀①②⑥/우유② 444kcal/13g		

원산지 표시	쌀		콩			배추김치		축산물				수산물	
	밥	죽	누룽지	두부	순두부	배추	고춧가루	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어	고등어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산·한우	국내산	국내산	국내산	원양산	원양산
	식육 및 수산물 가공품		치킨너겟(닭고기: 국내산)/ 훈제오리(오리고기: 국내산)										

- 알레르기 유발식품이 포함된 메뉴 뒤에 번호 표시: 대표 식품에는 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(이를 첨가하여 최종 제품에 SO2(이산화황)로 10mg/kg 이상 함유한 경우에 한함) ⑭후도 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갯' 등이 있으나, 개인마다 알레르기를 유발시킬 수 있는 식품은 다를 수 있으니 개별적으로 각별한 주의가 필요합니다.
- 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
- 조미료(설탕, 식용유, 간장, 된장, 마요네즈 등)는 조리 시 추가 또는 변경될 수 있어 알레르기 표시가 반영되지 않을 수 있으니 주의하여 주세요.

*가공품 및 조미료의 경우 제품에 따라 알레르기 유발물질이 다를 수 있으니 제품 후면에 기재된 알레르기 유발물질 정보를 확인해 주세요.

6월 어린이집·유치원을 위한 달걀 및 우유 알레르기 대체 식단(1-2세)



발행일 : 2026년 4월 20일

금천구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양운영팀

날짜	제공 메뉴	알레르기 대체 제공 메뉴	비고
6/2	오전간식	미숫가루우유②⑤	두유
6/10	오후간식	크림스파게티②⑤⑥	토마토스파게티
6/11	점심	달걀찜①	연두부+양념찜
6/11	오후간식	*선택메뉴 (채소전①⑤⑥)	(달걀제외)채소전
6/12	오후간식	잼샌드위치①②⑥	게맛살주먹밥
6/13	점심	치킨너겟+소스①②⑤⑥⑫	닭고기구이
6/17	점심	달걀팻국①	두부맑은국
6/25	오전간식	미숫가루우유②⑤	두유
6/30	오후간식	프렌치토스트①②⑥	시리얼
생일식단	오후간식	케이크①②⑥	유부초밥
-	간식	우유②	두유
		치즈②	두유
		삶은달걀①	치즈
		빵류①②⑥	찐서류
		마시는(오떡먹는)요거트②	두유
		스프 및 치즈죽②	(유제품제외)죽
식품 알레르기 유발원어	①난류	ex) 행복반 김행복, 사랑반 한사랑	난류가 포함되지 않은 대체간식으로 제공
	②우유	ex) 사랑반 박사랑	
	기타 알레르기	ex) 소망반 이소망 (복숭아)	

- * 위 식단은 영유아에게 가장 흔히 발생하는 달걀과 우유에 대한 대체 식단입니다.
- 그 외 기타 알레르기의 경우 원의 사정에 맞게 같은 식품군으로 변경 가능합니다.
- * 센터의 표준 조리지시서에 준하여 식품 알레르기 유발 식품 표시를 하였으므로 메뉴에 포함된 유발 식품 포함 여부는 차이가 있을 수 있습니다.
- 식품알레르기가 있는 원아의 해당식품의 포함여부를 반드시 확인해 주시기 바랍니다. 예) 가공식품, 소스류 등
- 알레르기 유발식품이 포함된 메뉴 뒤에 번호 표시: 대표 식품에는 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(이를 첨가하여 최종 제품에 SO2(이산화황)로 10mg/kg 이상 함유한 경우에 한함) ⑭후도 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갯' 등이 있으나, 개인마다 알레르기를 유발시킬 수 있는 식품은 다를 수 있으니 개별적으로 각별한 주의가 필요합니다. *아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품 첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
- *조미료(설탕, 식용유, 간장, 된장, 마요네즈 등)는 조리 시 추가 또는 변경될 수 있어 알레르기 표시가 반영되지 않을 수 있으니 주의하여 주세요.



6월 1주차 점심·간식 식단 조리법(1-2세)



6월 1주차 점심·간식 식단 조리법(1-2세)

<생일식단>					조리법
구분	메뉴명	식재료명	1인량(g)	배식 1인량	
오전간식	계절과일	수박	50	2숟가락	① 수박을 아이들이 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다. ① 백미를 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		백미밥	40	1주걱	
점심	소고기미역국	소고기	15	1.3국자	① 소고기를 적당한 크기로 썬다. ② 건미역은 불려 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 ①, ②를 넣어 볶는다. ④ ③에 물을 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다. ⑤ 돼지고기, 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ⑥ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 맛술, 참기름, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 갈비양념을 만든다. ⑦ 그릇에 돼지고기, 양파, 당근, 파와 ⑥를 넣어 골고루 버무린 후 냄비에 담아 찐다. ⑧ 당면은 끓는 물에 삶아 익히고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ⑨ 파프리카, 양파는 채 썰고, 마늘은 다진다. ⑩ 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘, 양파, 파프리카를 차례로 볶는다. ⑪ 팬에 식용유를 두르고 ⑨를 담고 간장, 참기름을 넣어 골고루 버무린 후 참깨로 마무리한다. ⑫ 배추김치를 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다. ⑬ ①인 분량에 맞게 그릇에 담아 배식한다. ⑭ ①인 분량에 맞게 컵에 담아 배식한다.
		건미역	2		
	돼지갈비찜	돼지고기	40	3숟가락	
		양파,당근	7		
	파프리카찜채	당면	7	2숟가락	
		파프리카	15		
양파		7			
오후간식	배추김치	배추김치	14	가득1숟가락	
	케이크	케이크	35	2/3조각	
	우유	우유	200	1컵	

6월 1일 월요일					조리법
구분	메뉴명	식재료명	1인량(g)	배식 1인량	
오전간식	계절과일	배	35	1/6개	① 배를 아이들이 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다. ① 1인 분량에 맞게 컵에 담아 배식한다.
		우유	200	1컵	
점심	백미밥	백미	40	1주걱	① 백미를 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 배추김치는 적당한 크기로 썰고, 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 ②를 넣고 간장으로 간을 한 후 한소끔 끓인다. ① 소고기, 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 맛술, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 소고기, 양파, 당근, 파, ②를 넣고 골고루 버무린 후 찐다. ① 도토리묵은 적당한 크기로 썬다. ② 당근과 오이는 채 썰고, 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 다진 마늘, 간장, 참기름, 참깨를 넣고 섞어 양념장을 만든다. ④ 그릇에 ①, ②를 담고 오이를 넣고 ③을 넣어 골고루 버무린다. ① 깍두기를 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다.
		안매운김치국	배추김치	15	
		멸치	2		
	소고기채소찜	소고기	40	3숟가락	
		양파,당근	7		
	도토리묵무침	도토리묵	30	2숟가락	
당근,오이		7			
오후간식	깍두기	깍두기	14	가득1숟가락	
	삶은달걀	달걀	35	2/3개	
	식혜	식혜	70	1/3컵	

<건강식단>					조리법
구분	메뉴명	식재료명	1인량(g)	배식 1인량	
오전간식	계절과일	바나나	35	1/3개	① 바나나를 아이들이 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다.
점심	소고기 채소주먹밥	백미	40	4~5개	① 백미는 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 소고기, 당근, 피망, 마늘은 다진다. ③ 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 볶다가, 소고기, 당근, 피망을 볶는다. ④ 그릇에 ①, ③, 설탕, 식초, 간장, 참기름, 소금, 감정깨를 넣은 후 골고루 섞어 먹기 좋은 크기로 뭉친다. ① 백미는 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 닭고기, 호박, 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 간장, 참기름, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 볶다가 닭고기, 호박, 양파, 당근, 파를 넣어 함께 볶는다. ⑤ ④에 ①을 넣고 섞은 후 ③을 넣어 골고루 버무리며 볶는다. ① 포도를 세로 방향으로 작게 썰어 배식한다. ① 뜨거운 물에 차를 우려 후 조금 식혀 1인 분량에 맞게 컵에 담아 배식한다.
		소고기	35		
		당근	7		
		피망	7		
	*선택메뉴 (닭고기 채소볶음밥)	백미	40	1.5주걱	
		닭고기	35		
호박		7			
후식	포도	20	1숟가락		
전통차	결명자차	70	1/3컵		
오후간식	빵	머핀	35	2/3개	
	우유	우유	200	1컵	

6월 2일 화요일					조리법
구분	메뉴명	식재료명	1인량(g)	배식 1인량	
오전간식	미숫가루우유	우유	200	1컵	① 우유에 미숫가루를 넣고 잘 저어 배식한다.
		미숫가루	15		
점심	흑미밥	백미	38	1주걱	① 백미와 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 양파는 적당한 크기로 썰고, 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 순두부를 넣어 끓이다가 ②를 넣고 끓인다. ④ ③에 소금으로 간을 하고 참기름, 후춧가루로 마무리한다. ① 임연수는 적당한 크기로 썰어 후춧가루로 밑간하고 밀가루를 묻힌다. ② 마늘은 다진 후 그릇에 담아 간장, 맛술, 설탕, 물엿, 참기름, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ①을 익히다가 ②를 끼얹으며 조리한다. ① 시금치는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후, 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 ①, ②를 담고 소금으로 간을 한 후, 참깨와 참기름으로 마무리한다. ① 배추김치를 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다.
		순두부백탕	순두부		
		양파	3		
		멸치	2		
	임연수엿장조림	임연수	40	소2/3토막	
		밀가루	2		
시금치나물	시금치	35	2숟가락		
오후간식	배추김치	배추김치	14	가득1숟가락	
		우동면	40	1.3국자	
		숙갓	7		
	멸치	2			



6월 2주차 점심·간식 식단 조리법(1-2세)

6월 4일 목요일					조리법
구분	메뉴명	식재료명	1인량(g)	배식 1인량	
오전간식	채소스틱	파프리카	20	1숟가락	① 파프리카를 0.5cm정도로 자른 후 떠먹는요거트와 함께 배식한다.
	떠먹는요거트	떠먹는요거트	100	1병	
점심	현미밥	백미	38	1주걱	① 백미와 현미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		현미	2		
	근대된장국	근대	15	1.3국자	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 근대는 적당한 크기로 썰고, 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 ②를 넣고 끓인다.
		멸치	2		
	닭갈비	닭고기	35	3숟가락	① 닭고기, 양배추, 깻잎, 감자, 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ② 그릇에 ①을 담고 간장, 맛술, 설탕, 후춧가루를 넣어 버무린다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②를 넣어 볶는다.
		양배추, 깻잎	7		
감자		3			
숙주나물	숙주	35	2숟가락	① 숙주는 데쳐 찬물에 헹군 후 물기를 빼고, 파와 마늘은 다진다. ② 그릇에 ①을 담고 소금, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.	
	배추김치	14			가득1숟가락
오후간식	단호박죽	단호박	27	1.3국자	① 배추김치를 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다. ② 단호박 껍질을 벗기고 속을 파낸 후 적당한 크기로 썬다. ③ 냄비에 물을 붓고 ①을 넣어 끓이다가 어느 정도 익으면 으깨어가며 끓인다. ④ 그릇에 참쌀가루와 물을 넣고 섞어 참쌀물을 만든다. ⑤ ②에 ③을 넣어 농도를 맞추고 잘 저어서 끓이다가 설탕, 소금으로 간을 한다.
		참쌀가루	10		

6월 5일 금요일					조리법
구분	메뉴명	식재료명	1인량(g)	배식 1인량	
오전간식	계절과일	바나나	35	1/3개	① 바나나를 아이들이 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다. ① 백미를 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
	백미밥	백미	40	1주걱	
점심	미역국	건미역	2	1.3국자	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 건미역은 불려 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 ②를 넣어 볶는다. ④ ③에 ①을 부어 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
		멸치	2		
	돼지고기수육	돼지고기	40	3숟가락	① 생강, 파, 마늘은 적당한 크기로 썬다. ② 냄비에 물을 붓고 ①, 돼지고기, 된장, 후춧가루를 넣어 삶는다. ③ 돼지고기가 익으면 적당한 크기로 썬다.
		생강	2		
*양배추나물	양배추나물	35	2숟가락	① 양배추는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후, 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진 후 그릇에 담고, 간장, 참기름을 넣어 양념을 만든다. ③ ②에 ①을 넣어 골고루 버무리고 참깨로 마무리한다.	
	각두기	각두기			14
오후간식	빵	마들렌	35	2/3개	① 1인 분량에 맞게 그릇에 담아 배식한다. ① 1인 분량에 맞게 컵에 담아 배식한다.
	우유	우유	200	1컵	

6월 8일 월요일					조리법
구분	메뉴명	식재료명	1인량(g)	배식 1인량	
오전간식	계절과일	오렌지	35	1/6개	① 오렌지를 아이들이 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다. ① 백미를 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
	백미밥	백미	40	1주걱	
점심	아욱된장국	아욱	15	1.3국자	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 아욱은 적당한 크기로 썰고, 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 ②를 넣고 끓인다.
		멸치	2		
	닭고기	닭고기	35	3숟가락	① 당면은 끓는 물에 삶아 익히고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ② 닭고기, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰고, 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 맛술, 참기름, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 닭고기, 양파, 당근, 파, ③을 넣고 골고루 버무린 후 썬다. ⑤ ④에 ①을 넣어 골고루 섞으며 더 익힌다.
		당면	7		
양파, 당근	양파, 당근	7	2숟가락	① 가지는 반으로 갈라 쪄놓은 후 적당한 크기로 찢는다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 ①, ②를 담고 소금, 간장으로 간을 한 후, 참깨와 참기름으로 마무리한다.	
	가지나물	가지			35
오후간식	각두기	각두기	14	가득1숟가락	① 각두기를 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다. ① 점통에 고구마를 담아 썬다. ② 1인 분량에 맞게 그릇에 담아 배식한다. ① 1인 분량에 맞게 컵에 담아 배식한다.
	찐고구마	고구마	27	1/3개	
	우유	우유	200	1컵	

6월 9일 화요일 (서울미래꿈) (세울미래꿈)					조리법
구분	메뉴명	식재료명	1인량(g)	배식 1인량	
오전간식	계절과일	사과	35	1/6개	① 사과를 아이들이 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다. ① 1인 분량에 맞게 컵에 담아 배식한다.
	우유	우유	200	1컵	
점심	*선택메뉴 (우유)	두유	200	1컵	① 백미와 기장을 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		기장밥	백미		
	두부양파국	기장	2	1주걱	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 두부와 양파는 적당한 크기로 썰고, 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 ②를 넣어 끓이다가 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
		두부	15		
		양파	7		
	새우살	새우살	40	3숟가락	① 새우살은 손질하여 물기를 빼고, 양파와 당근은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 그릇에 다진 마늘, 굴소스, 참기름, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ③ 팬에 식용유를 두르고 새우살, 양파, 당근을 넣어 볶다가 ②를 넣어 볶는다.
양파, 당근		7			
굴소스볶음	굴소스	3	2숟가락	① 호박은 반달 모양으로 썰어 데치고 파, 마늘은 다진다. ② 그릇에 다진 파와 마늘을 담고, 간장, 참기름을 넣어 양념을 만든다. ③ ②에 호박을 넣어 골고루 버무리고 참깨로 마무리한다.	
	호박	35			
오후간식	배추김치	배추김치	14	가득1숟가락	① 배추김치를 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다. ① 백미는 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 우영은 다진 후 끓는 물에 데치고 체에 받쳐 물기를 빼고, 당근은 잘게 다진다. ③ 그릇에 간장, 설탕, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 ②, ③을 넣고 약한 불에서 조리한다. ⑤ 그릇에 ①, ④를 담고 참기름, 참깨를 넣어 골고루 버무리며 섞은 후 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
		백미	15		
	우영주먹밥	우영	15	3~4개	① 뜨거운 물에 차를 우려 후 조금 식혀 1인 분량에 맞게 컵에 담아 배식한다.
		당근	3		
전통차	결명차	70	1/3컵		

6월 10일 수요일					조리법
구분	메뉴명	식재료명	1인량(g)	배식 1인량	
오전간식	채소스틱	오이	20	1숟가락	① 오이를 0.5cm정도로 자른 후 떠먹는요거트와 함께 배식한다.
	떠먹는요거트	떠먹는요거트	100	1병	
점심	돼지고기 브로콜리덮밥	백미	40	1.5주걱	① 백미는 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 돼지고기와 브로콜리는 적당한 크기로 썰고, 양파는 채 썬다. ③ 파는 어슷 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑤ 팬에 식용유를 두르고 돼지고기, ④를 넣어 볶다가 브로콜리, 양파, 파를 넣고 조금 더 볶은 뒤 참기름으로 마무리한다.
		돼지고기	35		
		브로콜리	7		
	콩나물국	양파	3	1.3국자	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 콩나물과 ②를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
		콩나물	15		
	멸치조림	멸치	2	2숟가락	① 마늘은 다지고 그릇에 담아 간장, 물엿, 물을 함께 넣고 섞어 양념을 만든다. ② 팬에 식용유를 두르고 멸치를 살짝 볶다가 ①을 넣어 조린 후 참기름으로 마무리한다.
멸치		7			
배추김치	배추김치	14	가득1숟가락	① 배추김치를 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다. ① 키위를 아이들이 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다.	
	후식	키위			20
오후간식	크림스파게티	스파게티면	30	1.3국자	① 스파게티면은 끓는 물에 10분간 삶은 후, 건져서 물기를 뺀다. ② 양송이버섯, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②를 넣어 볶은 후, 크림소스를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 ①을 넣고 볶는다.
		크림소스	20		
		양송이버섯	7		
		양파, 당근	3		



6월 3주차 점심·간식 식단 조리법(1-2세)

6월 11일 목요일					조리법
구분	메뉴명	식재료명	1인량(g)	배식 1인량	
오전간식	(통곡물)시리얼 +우유	시리얼	15	1컵	① 시리얼과 우유를 1인 분량에 맞게 그릇에 담아 배식한다. *우아의 기호도 및 특성에 따라 통곡물 시리얼을 제공하셔도 됩니다.
		우유	200		
점심	혼합잡곡밥	백미	38	1주걱	① 백미와 혼합잡곡을 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		혼합잡곡	2		
	팽이버섯 된장국	팽이버섯	15	1.3국자	① 냄비에 물을 붓고 멸지로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 팽이버섯은 적당한 크기로 썰고, 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 ②를 넣고 끓인다.
		멸치	2		
달걀찜	달걀	40	가득1숟가락	① 양파, 당근, 파는 다진다. ② 그릇에 달걀을 풀고, 달걀과 동일한 양만큼의 물과 소금, 후춧가루를 넣고 섞는다. ③ ②에 ①을 넣고 섞은 후 찜통에 넣어 찜는다.	
	양파,당근	3			
청경채나물	청경채		35	2숟가락	① 청경채는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후, 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 ①, ②를 담고 소금으로 간을 한 후, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
오후간식	각두기	각두기	14	가득1숟가락	① 각두기를 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다.
		고구마	15		
		호박	15		
		양파,당근	7		
	채소튀김	튀김가루	7	3숟가락	① 고구마, 호박, 양파, 당근은 채 썰고, 파는 송송 썬다. ② 그릇에 튀김가루와 물을 넣고 섞어 튀김옷을 만든 후 ①에 골고루 입힌다. ③ 튀김냄비에 식용유를 넣고 적당한 온도가 되면 ②를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다.
		고구마	20		
		양파,당근	7		
		달걀	10		
*선택메뉴 (채소전)		달걀	10	3숟가락	① 고구마, 양파, 당근은 채 썬다. ② 그릇에 ①, 밀가루, 달걀, 소금, 물을 넣고 섞어 반죽을 만든다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②를 올려 앞뒤로 노릇하게 부친다.
		밀가루	7		

6월 12일 금요일					조리법
구분	메뉴명	식재료명	1인량(g)	배식 1인량	
오전간식	계절과일	포도	35	2숟가락	① 포도를 세로 방향으로 작게 썰어 배식한다.
		백미밥	40		
점심	복어찜국	복어	7	1.3국자	① 복어는 물에 불리고 가시를 제거한 후 채 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 ①을 볶다가 물을 붓고 ②를 넣어 끓인다. ④ ③에 소금, 간장으로 간을 한 후 후춧가루로 마무리한다.
			7		
	돼지불고기	돼지고기	40	3숟가락	① 돼지고기, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰고, 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ② 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장을 넣어 골고루 버무린다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②를 볶다가 양파, 당근, 파를 넣어 함께 볶은 후 참기름으로 마무리한다.
		양파,당근	7		
오후간식	*열무나물	열무	35	2숟가락	① 열무는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후, 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 ①, ②를 담고 소금, 간장으로 간을 한 후, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
	배추김치	배추김치	14	가득1숟가락	① 배추김치를 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다.
점센드위치	우유	식빵	20	2/3개	① 식빵에 점을 바른 후 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다.
		과일잼	3		
		우유	200	1컵	① 1인 분량에 맞게 컵에 담아 배식한다.

6월 13일 토요일					조리법
구분	메뉴명	식재료명	1인량(g)	배식 1인량	
오전간식	두유	두유	200	1컵	① 1인 분량에 맞게 컵에 담아 배식한다.
		백미	40		
점심	각두기볶음밥	각두기	15	1.5주걱	① 백미는 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 각두기는 물기를 꼭 짜서 잘게 다지고, 양파도 다진다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②를 넣어 볶는다. ④ ③에 ①, 참기름을 넣어 볶다가 소금으로 간을 한 후, 참깨를 뿌려 마무리한다.
		양파	3		
	부추된장국	부추	15	1.3국자	① 냄비에 물을 붓고 멸지로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 부추는 적당한 크기로 썰고, 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 ②를 넣고 끓인다.
		멸치	2		
치킨너겟	치킨너겟		30	3숟가락	① 튀김냄비에 식용유를 붓고 적당한 온도가 되면 치킨너겟을 튀긴 후 기름기를 빼고 적당한 크기로 잘라 제공한다.
후식	파인애플		20	1숟가락	① 파인애플을 아이들이 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다.

6월 15일 월요일					조리법
구분	메뉴명	식재료명	1인량(g)	배식 1인량	
오전간식	누룽지죽	누룽지	15	1.3국자	① 냄비에 누룽지와 물을 붓고 약불에서 끓여 충분히 퍼지도록 한다. ① 백미를 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		백미	40		
점심	시금치된장국	시금치	15	1.3국자	① 냄비에 물을 붓고 멸지로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 시금치는 적당한 크기로 썰고, 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 ②를 넣고 끓인다.
		멸치	2		
	오리고기구이	오리고기	40	3숟가락	① 오리고기, 양파는 먹기 좋은 크기로 썬다. ② 달군 팬에 식용유를 두르고 ①을 올려 구운 후 기름기를 뺀다.
		양파	7		
*선택메뉴 (훈제오리구이)	훈제오리	양파	40	3숟가락	① 훈제오리, 양파는 먹기 좋은 크기로 썬다. ② 팬에 ①을 올려 구운 후 기름기를 뺀다.
			7		
오후간식	상추무침	상추	20	2숟가락	① 상추, 당근은 적당한 크기로 채 썰고, 마늘은 다진다. ② 당근은 끓는 물에 살짝 데친 후 물기를 제거한다. ③ 그릇에 다진 마늘, 참기름, 깨소금, 식초, 설탕을 넣어 양념을 만든 후 상추, ②를 넣고 버무린다.
			당근		
	각두기	각두기	14	가득1숟가락	① 각두기를 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다.
찐감자	감자	50	1/4개	① 찜통에 감자를 담아 찜는다. ② 1인 분량에 맞게 그릇에 담아 배식한다.	
		우유			200

6월 16일 화요일					조리법
구분	메뉴명	식재료명	1인량(g)	배식 1인량	
오전간식	계절과일	참외	50	1/6개	① 참외를 아이들이 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다.
		우유	200		
점심	보리밥	백미	38	1주걱	① 1인 분량에 맞게 컵에 담아 배식한다. ① 백미와 보리를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		보리	2		
	유부맑은국	유부	7	1.3국자	① 냄비에 물을 붓고 멸지로 육수를 우려낸다. ② 유부는 적당한 크기로 썰고, 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 ②를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
		멸치	2		
오후간식	돼지고기 찜조림	돼지고기	40	3숟가락	① 돼지고기는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 물엿, 맛술, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 물을 붓고 돼지고기를 넣어 삶고 건져내어 결대로 찌는다. ④ 냄비에 물을 붓고 ②와 ③을 넣어 조리한다.
	갯잎나물	갯잎	35	2숟가락	① 갯잎은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후, 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 ①, ②를 담고 소금, 간장으로 간을 한 후, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
오후간식	배추김치	배추김치	14	가득1숟가락	① 배추김치를 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다.
	수제비	밀가루	20	1.3국자	① 냄비에 물을 붓고 멸지로 육수를 우려낸다. ② 밀가루는 익반죽하여 찰은 보자기에 싸둔다. ③ 감자, 호박, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰고, 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 다진 마늘을 넣고 끓이다가 ②의 반죽을 얇게 뜬다. ⑤ ④에 감자, 호박, 양파, 당근, 파를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
			감자,호박		
	양파,당근	3			
	멸치	2			

6월 17일 수요일 ❀ (저녁의 날) ❀					조리법
구분	메뉴명	식재료명	1인량(g)	배식 1인량	
오전간식	계절과일	토마토	35	1/5개	① 토마토를 아이들이 먹기 좋은 크기로 썰어 치즈와 함께 배식한다.
		치즈	20		
점심	소고기 피망볶음밥	백미	40	1.5주걱	① 백미는 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 소고기는 적당한 크기로 썬다. ③ 피망, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰고, 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 ②를 담고 간장, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ⑤ 팬에 식용유를 두르고 ③, ④를 넣어 볶다가 ①을 넣어 골고루 버무리며 볶는다.
		소고기	35		
		피망	7		
		양파,당근	7		
	달걀파국	달걀	15	1.3국자	① 냄비에 물을 붓고 멸지로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 풀고, 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 ②를 넣어 한소끔 끓이고 소금으로 간을 한 후 후춧가루로 마무리한다.
		멸치	2		
김자반	김	2	2숟가락	① 김을 살짝 구운 후 손으로 찢고, 파와 마늘은 다진다. ② 그릇에 ①, 간장, 참기름을 넣어 버무린 후 참깨로 마무리한다.	
배추김치	배추김치	14	가득1숟가락	① 배추김치를 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다.	
오후간식	간장비빔국수	소면	30	1.3국자	① 과채주스를 1인 분량에 맞게 배식한다. ① 소면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다. ② 호박과 당근은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②를 볶는다. ④ 그릇에 ①, ③을 담고 간장, 설탕으로 간을 한 후 참기름과 참깨로 마무리한다.
			호박,당근		

※ 최소한의 소금, 간장을 사용하여 조리해 주세요.



6월 4주차 점심·간식 식단 조리법(1-2세)

6월 18일 목요일					조리법
구분	메뉴명	식재료명	1인량(g)	배식 1인량	
오전간식	계절과일	메론	50	2숟가락	① 메론을 아이들이 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다.
	우유	우유	200	1컵	① 1인 분량에 맞게 컵에 담아 배식한다.
점심	수수밥	백미	38	1주걱	① 백미와 수수를 섞어서 불린다.
		수수	2		② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
	숙주된장국	숙주	15	1.3국자	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다.
		멸치	2		② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
오징어 채소조림	오징어	40	3숟가락	① 오징어와 당근은 적당한 크기로 썰고, 양파는 채 썬다.	
	양파,당근	7		② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.	
오후간식	참나물무침	참나물	35	2숟가락	① 참나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후, 적당한 크기로 썬다.
		각두기	14		가득1숟가락
	각두기	14	가득1숟가락	③ 그릇에 ①, ②를 담고 소금, 간장으로 간을 한 후, 참깨와 참기름으로 마무리한다.	
	백미	15		3~4개	① 각두기를 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다.
양파,당근	7	② 백미는 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.			
피망	3	③ 양파, 당근, 피망은 잘게 다진다.			
후리가케	3	④ 팬에 식용유를 두르고 양파를 넣고 볶다가 ①, ②, ③을 넣고 볶는다.			
전통차	보리차	70	1/3컵	① 뜨거운 물에 차를 우려 후 조금 식혀 1인 분량에 맞게 컵에 담아 배식한다.	

6월 19일 금요일					조리법	
구분	메뉴명	식재료명	1인량(g)	배식 1인량		
오전간식	계절과일	배	35	1/6개	① 배를 아이들이 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다.	
	백미밥	백미	40	1주걱	① 백미를 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.	
점심	닭곰탕	닭고기	15	1.3국자	① 냄비에 물을 붓고 닭고기로 육수를 우려낸 후, 닭고기가 익으면 건져 살을 바른다.	
		무	7		② 무는 적당한 크기로 썰고, 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.	
	두부찜 +양념장	두부	40	가득1숟가락	③ ①의 육수에 살을 발라 둔 닭고기와 ②를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고, 후춧가루로 마무리한다.	
		시래기나물	35		2숟가락	① 두부는 데친 후 물기를 뺀다.
배추김치	배추김치	14	가득1숟가락	② 파와 마늘은 다진 후 그릇에 담고 간장, 참기름, 참깨를 넣고 섞어 양념을 만든 후 ①과 곁들인다.		
오후간식	빵	카스테라		35	2/3개	① 시래기는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후, 적당한 크기로 썬다.
	우유	우유	200	1컵		② 파와 마늘은 다진다.
	우유	우유	200			③ 그릇에 ①, ②를 담고 소금, 간장으로 간을 한 후, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
우유	우유	200	1컵	① 배추김치를 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다.		
우유	우유	200	1컵	① 1인 분량에 맞게 그릇에 담아 배식한다.		
우유	우유	200	1컵	① 1인 분량에 맞게 컵에 담아 배식한다.		

6월 20일 토요일					조리법	
구분	메뉴명	식재료명	1인량(g)	배식 1인량		
오전간식	우유	우유	200	1컵	① 1인 분량에 맞게 컵에 담아 배식한다.	
	돼지고기 데리아끼덮밥	백미	40	1.5주걱	① 백미는 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.	
돼지고기		40	② 돼지고기, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰고, 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.			
양파,당근		15	③ 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘, 파를 넣어 볶다가 돼지고기, 양파, 당근을 넣어 함께 볶는다.			
데리아끼소스		3	④ ③에 데리아끼소스를 넣어 골고루 볶은 후 참기름으로 마무리한다.			
머위된장국	머위	15	1.3국자	⑤ 그릇에 ①을 담고 ④를 올린다.		
	멸치	2		① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다.		
	배추김치	배추김치		14	가득1숟가락	② 머위는 적당한 크기로 썰고, 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
	후식	키위		20		1숟가락
후식	키위	20	1숟가락	① 배추김치를 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다.		
후식	키위	20	1숟가락	① 키위를 아이들이 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다.		

6월 22일 월요일					조리법
구분	메뉴명	식재료명	1인량(g)	배식 1인량	
오전간식	계절과일	사과	35	1/6개	① 사과를 아이들이 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다.
	백미밥	백미	40	1주걱	① 백미를 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
점심	오이미역냉국	오이	15	1.3국자	① 오이는 채 썰고, 건미역은 물에 불려 적당한 크기로 썬다.
		건미역	2		② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
	*선택메뉴 (들기름미역국)	건미역	2	1.3국자	③ 그릇에 찬물을 담고 다진 마늘, 간장, 식초, 소금을 넣고 섞는다.
		들기름	1		④ ③에 ①과 파를 넣고 참깨로 마무리한다.
		멸치	2		① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다.
	소고기 양파조림	소고기	40	3숟가락	② 건미역은 불려 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다.
		양파	7		③ 냄비에 들기름을 두르고 ②를 넣어 볶는다.
	배추나물	배추	35	2숟가락	④ ③에 ①을 부어 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
각두기		14	가득1숟가락		① 소고기, 양파는 적당한 크기로 썬다.
시리얼		15			1컵
우유	우유	200	1컵	③ 그릇에 ②, 간장, 설탕, 참기름, 맛술, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다.	
우유	우유	200		1컵	④ 냄비에 ①, ③을 넣고 조리다가 참기름을 넣어 마무리한다.
우유	우유	200	1컵		① 배추는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후, 적당한 크기로 썬다.
우유	우유	200		1컵	② 파와 마늘은 다진다.
우유	우유	200	1컵		③ 그릇에 ①, ②를 담고 소금으로 간을 한 후, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
우유	우유	200		1컵	① 각두기를 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다.
우유	우유	200	1컵		① 시리얼과 우유를 1인 분량에 맞게 그릇에 담아 배식한다.
우유	우유	200		1컵	*우유의 기호도 및 특성에 따라 통곡물 시리얼을 제공하셔도 됩니다.

6월 23일 화요일 (서울미래발전) ☺					조리법	
구분	메뉴명	식재료명	1인량(g)	배식 1인량		
오전간식	계절과일	수박	50	2숟가락	① 수박을 아이들이 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다.	
	차조밥	백미	38	1주걱	① 백미와 차조를 섞어서 불린다.	
점심	두부부추국	차조	2		1.3국자	② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		두부	15	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다.		
		부추	7	② 두부와 부추는 적당한 크기로 썰고, 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.		
	고등어구이	멸치	2	소2/3토막	③ ①에 ②를 넣어 끓이다가 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.	
		고등어	40		① 고등어는 적당한 크기로 썰고 소금으로 밑간한 후 밀가루를 골고루 묻힌다.	
		밀가루	2		② 팬에 식용유를 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.	
오후간식	*버섯무침	버섯	35	2숟가락	① 버섯은 데친 후 찬물에 헹구고 물기를 뺀 뒤 적당한 크기로 썬다.	
	각두기	각두기	14		가득1숟가락	② 파와 마늘은 다진다.
	전단호박	단호박	35			소1/10개
	우유	우유	200		1컵	
*선택메뉴 (두유)	두유	200	1컵	① 전통에 단호박을 담아 쥘다. ② 1인 분량에 맞게 그릇에 담아 배식한다.		
우유	우유	200		1컵	① 1인 분량에 맞게 컵에 담아 배식한다.	

6월 24일 수요일(국 선택의 날)					조리법
구분	메뉴명	식재료명	1인량(g)	배식 1인량	
오전간식	채소스틱	당근	20	1숟가락	① 당근을 0.5cm정도로 자른 후 떠먹는요거트와 함께 배식한다.
	떠먹는요거트	떠먹는요거트	100	1병	
점심	카레라이스	백미	40	1.5주걱	① 백미는 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		양파,당근	10		② 양파, 당근, 감자는 적당한 크기로 썬다.
		감자	15		③ 냄비에 식용유를 두르고 ②, 후춧가루를 넣고 함께 볶는다.
		카레분말	10		④ ③에 물을 부어 끓이다가 카레분말을 넣고 잘 저은 후, 전분가루와 물을 1:1비율로 섞어 만든 전분물을 넣어 농도를 맞춘다.
		전분가루	2		⑤ 그릇에 ①을 담고 ④를 올린다.
	*선택제육 (열무된장국)	열무	15	1.3국자	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다.
		멸치	2		② 열무는 적당한 크기로 썰고, 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
		멸치	2		③ ①에 ②를 넣고 끓인다.
어묵조림	어묵	35	2숟가락	* 국 제공을 희망하는 급식소만 제공하시면 됩니다.	
	배추김치	배추김치		14	가득1숟가락
오후간식	쌀국수	포도	20	1.3국자	
		쌀국수면	30		③ 냄비에 ①, ②를 넣고 조리다가 참기름으로 마무리한다.
		표고버섯	7		① 배추김치를 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다.
		숙주	3		② 포도를 세로 방향으로 작게 썰어 배식한다.
멸치	2	1.3국자	③ 표고버섯, 숙주는 적당한 크기로 썰어 데치고, 파는 송송 썬다.		
멸치	2		④ 그릇에 ②를 담고 ①을 부은 후, ③을 올린다.		



6월 5주차 점심-간식 식단 조리법(1-2세)

6월 25일 목요일					조리법
구분	메뉴명	식재료명	1인량(g)	배식 1인량	
오전간식	미숫가루우유	우유	200	1컵	① 우유에 미숫가루를 넣고 잘 저어 배식한다.
		미숫가루	15		
점심	기장밥	백미	38	1주걱	① 백미와 기장을 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		기장	2		
	청경채맑은국	청경채	15	1.3국자	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 청경채는 적당한 크기로 썰고, 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 ②를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
		멸치	2		
	제육볶음	돼지고기	40	3순가락	① 돼지고기, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕을 넣어 골고루 버무린다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②, 양파, 당근을 볶다가 참기름으로 마무리한다.
		양파, 당근	7		
콩나물무침	콩나물	35	2순가락	① 콩나물은 데쳐 찬물에 행군 후 물기를 빼고, 파와 마늘은 다진다. ② 그릇에 ①을 담고 소금, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.	
배추김치	배추김치	14	가득1순가락	① 배추김치를 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다.	
오후간식	삶은달걀	달걀	35	2/3개	① 달걀을 끓는 물에 10~15분 정도 삶은 후 껍질을 벗긴다. ② 1인 분량에 맞게 그릇에 담아 배식한다.
		식혜	식혜	70	

6월 26일 금요일					조리법
구분	메뉴명	식재료명	1인량(g)	배식 1인량	
오전간식	계절과일	오렌지	35	1/6개	① 오렌지를 아이들이 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다. ① 1인 분량에 맞게 컵에 담아 배식한다.
		마시는요거트	마시는요거트	75	
점심	백미밥	백미	40	1주걱	① 백미를 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		고구마순	15		
	된장국	멸치	2	3순가락	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 고구마순은 손질 후 적당한 크기로 썰고, 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 ②를 넣고 끓인다.
		닭고기	35		
	순살찜닭	감자	7	3순가락	① 닭고기는 끓는 물에 데친 후 물기를 빼고, 적당한 크기로 썬다. ② 감자, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰고, 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 맛술, 참기름, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 ①, 감자, 양파, 당근, 파와 ③을 넣어 골고루 버무리 후 냄비에 담아 찜낸다.
		양파, 당근	3		
브로콜리나물	브로콜리	35	2순가락	① 브로콜리는 데쳐 찬물에 행군 후 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 그릇에 ①, 소금, 참기름, 깨소금을 넣고 버무리 완성한다.	
배추김치	배추김치	14	가득1순가락	① 배추김치를 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다.	
오후간식	김가루주먹밥	백미	15	3~4개	① 백미는 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② ①에 소금, 간장, 참기름을 넣어 골고루 섞는다. ③ 양파, 당근은 잘게 썬 후 팬에 식용유를 두르고 볶는다. ④ 김은 구운 후 부셔서 김가루를 만든다. ⑤ ②에 ③을 넣어 섞은 후 먹기 좋은 크기로 뭉친 후 ④를 묻힌다.
		양파, 당근	7		
	전통차	김	1	1/3컵	① 뜨거운 물에 차를 우려낸 후 조금 식혀 1인 분량에 맞게 컵에 담아 배식한다.
		등굴레차	70		

6월 27일 토요일					조리법
구분	메뉴명	식재료명	1인량(g)	배식 1인량	
오전간식	두유	두유	200	1컵	① 1인 분량에 맞게 컵에 담아 배식한다.
점심	소고기 가지볶음밥	백미	40	1.5주걱	① 백미는 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 소고기, 가지, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 어슷 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑤ 팬에 식용유를 두르고 소고기, ④를 넣어 볶다가 가지, 양파, 당근, 파를 넣고 조금 더 볶은 뒤 참기름으로 마무리한다. ⑥ ⑤에 ①을 넣고 골고루 버무리며 볶는다.
		소고기	35		
		가지	7		
		양파, 당근	7		
	숙깃맑은국	숙깃	15	1.3국자	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 숙깃은 적당한 크기로 썰고, 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 ②를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
		멸치	2		
배추김치	배추김치	14	가득1순가락	① 배추김치를 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다.	
후식	바나나	20	1/5개	① 바나나를 아이들이 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다.	

6월 29일 월요일					조리법
구분	메뉴명	식재료명	1인량(g)	배식 1인량	
오전간식	계절과일	참외	50	1/6개	① 참외를 아이들이 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다. ① 1인 분량에 맞게 컵에 담아 배식한다.
		우유	200	1컵	
점심	백미밥	백미	40	1주걱	① 백미를 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		오징어	15		
	오징어찌개	양파	7	3순가락	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 오징어, 양파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 다진 마늘을 넣고 끓이다가 오징어 양파 순으로 넣고 끓인 후 소금으로 간을 한다.
		멸치	2		
	안매운 마파두부	두부	40	3순가락	① 두부는 깍둑썰기하고, 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ② 그릇에 전분가루와 물을 1:1 비율로 넣어 전분물을 만든다. ③ 그릇에 굴소스, 된장, 설탕, 간장, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘, 파를 볶다가 두부와 ③을 넣고 볶은 후 ②를 넣어 농도를 맞춘다.
		전분가루	2		
굴소스	2				
무나물	무	35	2순가락	① 무는 채 썰어 소금에 살짝 절인 후 물에 행군 후 물기를 쥘다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 달군 팬에 참기름을 두르고 ②를 넣고 볶다가 ①을 넣어 볶은 후, 소금, 간장으로 간을 하고 참깨로 마무리한다.	
배추김치	배추김치	14	가득1순가락	① 배추김치를 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다.	
오후간식	물만두	물만두	35	3~4조각	① 점통에 물만두를 넣고 찜낸다. ② 1인 분량에 맞게 그릇에 담아 배식한다.
		전통차	보리차	70	

6월 30일 화요일					조리법
구분	메뉴명	식재료명	1인량(g)	배식 1인량	
오전간식	채소죽	백미	15	1.3국자	① 백미는 불린 후 불린데에 넣어 반죽 으깨지도록 간다. ② 감자, 양파, 당근은 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물을 넣고 끓이다가 끓어오르면 ②를 넣고 순가락을 기울여 푹푹 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인 후, 소금으로 간을 한다.
		감자	7		
		양파, 당근	3		
흑미밥	백미	38	1주걱	① 백미와 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.	
	흑미	2			
점심	호박된장국	호박	15	1.3국자	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 호박은 적당한 크기로 썰고, 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 ②를 넣고 끓인다.
		멸치	2		
	돼지고기볶음밥	돼지고기	35	3순가락	① 돼지고기 파프리카, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰고, 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ② 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 토마토케첩, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣고 골고루 버무린다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②를 넣어 볶다가 파프리카, 양파, 당근, 파를 넣고 볶는다.
		파프리카	7		
양파, 당근	7				
토마토케첩	3				
우영조림	우영	35	2순가락	① 우영은 채 썰어 식초를 넣은 물에 데친 후 물기를 뺀다. ② 그릇에 간장, 물엿, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 ①, ②를 넣고 조리다가 참기름을 넣어 마무리한다.	
배추김치	배추김치	14	가득1순가락	① 배추김치를 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다.	
오후간식	프렌치토스트	식빵	25	2/3개	① 불에 우유와 달걀을 넣고 잘 섞는다. ② 식빵을 2등분하여 ①의 달걀물을 골고루 묻힌다. ③ 달군 팬에 버터를 녹인 후 ②를 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
		우유	10		
		달걀	7		
		버터	2		
우유	우유	200	1컵	① 1인 분량에 맞게 컵에 담아 배식한다.	