

유치원 급식·간식 식단 및
요리활동자료





교육인적자원부
MINISTRY OF EDUCATION & HUMAN RESOURCES DEVELOPMENT



유치원 급식·간식 식단 및

요리활동자료





교육인적자원부
MINISTRY OF EDUCATION & HUMAN RESOURCES DEVELOPMENT

목차

Ⅰ.서론 ····1

1자료개발의필요성과목적 ····2

2자료의구성및활용방안 ····4

Ⅱ.요리활동····9

1.요리활동을위한준비 ····10

2.요리활동 ····14

Ⅲ.급식및간식식단 ····159

1.식단작성의원칙····160

2.계절별주간식단 ····162

3.주간식단별영양가분석 ····186

4.급식음식및간식조리법 ····210

부록 ····249

1.급식의1인적정급식분량 ····250

2.간식의1인적정급식분량 ····253

3.집단급식소위생점검표 ····258

4.위생관리지침····261

5.조리방법급식·간식영양가분석자료·····269

참고문헌 ····278

Ⅰ. 서론 ……1

1. 자료 개발의 필요성과 목적 ……2

2. 자료의 구성 및 활용방안……4

Ⅰ. 서론

1. 자료 개발의 필요성과 목적

유아들의 건강한 심신의 성장과 발달을 도모하기 위한 중요한 요인 중의 하나는 균형있는 영양을 섭취하고 바람직한 식습관을 형성하는 것이다. 유아기 음식에 대한 경험은 이후의 식습관 형성에 중요한 영향을 미치며, 이때 형성된 식습관은 성인에 이르기까지 지속된다. 따라서 유치원에서의 급식은 유아에게 필요한 단순한 영양공급 뿐 아니라 올바른 식습관 형성 및 영양교육을 위해서도 중요하다. 특히 올바른 식습관을 형성하여 충분한 영양을 섭취한 유아는 신체적·지적인 측면에서 조화로운 발달을 기대할 수 있으며, 질병에 대한 면역력도 높일 수 있다.

한국영양학회(2000)에서 제시한 한국인의 영양권장량 제 7차 개정안에 의하면 1~3세 유아의 1일 필요 열량은 1200㎉이고, 4~6세 유아는 1600㎉로써, 1~3세 유아는 1일 필요 열량 2000㎉인 20-29세 성인 여자의 60%, 4~6세 유아는 80%의 열량을 필요로 한다. 성인에 비해 체구가 작은 유아들의 신체와 신진대사 및 활동 특성을 고려한다면 유아들은 단위 그램당 영양소 함량이 높은 식품과 충분한 수분을 섭취해야 한다. 게다가 유아들은 위나 장 등의 소화기관이 작고 소화력도 제한되어 있으므로 1일 3회의 식사 이외에 간식을 통한 열량 및 각종 영양소의 공급이 절대적으로 필요하다. 따라서 시간연장반 및 종일반을 운영하는 유치원에서는 유아들에게 점심과 오전 및 오후 2회의 간식을 반드시 제공해야 한다. 유치원에서는 영양적으로 균형된 점심 급식 및 간식 식단 운영을 통해 유아의 성장과 발달을 도모함은 물론 급식과정에서 유아들이 올바른 식습관을 형성할 수 있도록 배려해야 한다.

한편 식품의 조리과정을 직접 경험하는 요리활동은 유아들이 매우 흥미로워하고 적극적으로 참여할 수 있는 활동이다. 유아는 요리과정을 통하여 재료의 물리적 특성을 이해하고, 조리과정에서 일어나는 화학적 변화를 경험하게 되며, 재료를 구입하면서 지역사회의 경제구조와 돈의 가치도 인식하게 되고, 다른 사람과 의논하고 협동하는 태도를 갖게 된다. 또한 요리활동을 통하여 수량, 측정, 순서, 언어적 표현에 대한 학습도 자연스럽게 이루어지게 된다. 이외에도 요리활동은 유아의 자아개념과 사회적 상호작용 능력도 증진시킬 수 있다. 유아가 스스로 요리한 음식을 간식으로 먹을 수 있는 경험이나 자신의 활동에 대한 결과물을 직접 확인하는 과정에서 자신감과 긍정적인 자아개념을 가질 수 있고, 더 나아가 유아의 사회·정서 발달에 긍정적인 영향을 준다. 따라서 점심 및 간식 식단에 포함되는 음식을 유아들과 직접 조리해보는 활동은 영양 공급이란 측면뿐만 아니라 요리활동을 통한 통합적 교육의 효과를 기대할 수 있을 것이다. 나아가 이러한 활동은 유아들의 올바른 식습관이나 개인위생 개념, 환경보전의식을 길러줄 것이며, 올바른 식생활의 실천을 통해 건강을 유지할 수 있는 바람직한 생활습관도 형성하게 할 것이다.

최근에는 환경교육 차원에서도 요리활동의 중요성이 강조되고 있다. 미국영양교육협회에서는 먹거리의 생산과정을 이해하고 음식물을 조리해보는 경험을 통해 적정량의 음식물 소비와 남은 쓰레기 처리과정 등의 경험을 유치원 교육활동에 적극 활용하도록 권장하면서 "SAVE EARTH, SAFE US"라는 주제로 교육프로그램을 구성할 것을 제안하였다. 이와 같이 요리활동은 교육과정의 거의 모든 생활 영역을 포함하는 통합적인 교육활동이면서 유아들에게 다양하고 즐거운 경험을 제공한다는 점에서 무엇보다 큰 의의를 찾을 수 있다.

이상과 같은 입장에서 본 자료개발은 유치원에서 실천할 수 있는 유아를 위한 요리활동 및 요리순서도와 연간 점심 급식 및 간식 식단을 제시하기 위해 이루어졌다. 이러한 자료는 유치원에서 요리활동이 유아의 모든 발달 영역을 포함하는 통합적인 활동으로 운영될 수 있게 할 뿐만 아니라, 손쉽게 식단을 운영할 수 있도록 도울 것이다.

2. 자료의 구성 및 활용방안

본 연구에서 개발된 자료의 유형 및 내용은 〈표 1〉과 같다. 유치원 종일반을 기준으로 오전 및 오후 간식과 점심 급식 식단과 급식관리 및 위생지침을 제시하였다. 또한 점심 및 간식 식단과 관련하여 유아들이 할 수 있는 요리활동과 요리순서도를 개발함으로써 유치원 현장에서 직접 활용할 수 있게 하였다.

〈표 1〉 개발된 자료의 유형 및 내용

유 형	내용 및 강조점
요리 활동	• 유아의 발달 수준 및 생활주제 반영 • 활동과정에서 교사와 유아와의 상호작용 형태 • 각 활동에서의 강조점 –식사 예절 및 개인위생 –음식물 위생관리 –환경교육 –남은 음식물의 올바른 처리법 –식품 선택 능력 –요리도구의 안전한 사용법
요리활동 순서도	• 사진으로 된 순서도(10종) • 삽화로 된 순서도(30종)
점심급식 및 간식 식단	• 유치원의 물리적 환경을 고려 • 계절별 6주 단위 식단 • 유아의 영양필요량을 고려한 표준 급식량 제시 • 식단구성에서의 강조점 –유치원 급식을 통한 유아들의 실제음식 섭취량 반영 –현행 급식비 및 시장물가 반영 • 한국인의 영양권장량을 고려한 3-5세 유아의 급식 적정량 제시(사진자료 : 부록)
급식 및 위생관리 지침	• 식중독 방지를 위한 조리법 • 식중독 예방 및 대처 • 조리 도구의 위생관리 • 검식관리 • 배식전 보관과 배식관리 • 음용수 관리 • 보존식 관리 • 조리원의 개인 위생관리

1) 요리 활동을 위한 책자와 CD-ROM

본 자료에서 제시한 요리활동은 유아의 발달 수준에 적절하며, 유치원 생활주제와 연계될 수 있으며, 지역적, 문화적 특성에 관계없이 보편적으로 적용될 수 있는 종류로 선정하였다. 또한 요리를 통해 유아들이 다양한 자료를 탐색하고, 물질의 변화를 느끼며, 요리 과정에서 즐거움과 기쁨을 느낄 수 있는 통합적 교육경험이 될 수 있도록 하였다. 활동 과정에서 음식물의 위생관리와 개인위생을 익힐 수 있게 하였으며, 요리활동에서 남은 식품이나 음식물의 올바른 처리를 알고, 환경교육과도 연결되게 하였다. 따라서 요리를 통하여 유아들의 수 · 과학 교육은 물론 우리나라와 다른나라의 문화를 경험하고 계절이나 절기 음식을 이해하고 개인위생 및 바람직한 식습관 형성을 도모할 수 있을 것이다.

활동의 진술은 활동목표와 활동연령, 활동시기, 준비물, 활동방법과 확장활동을 구체적으로 진술하고, 활동방법에서는 활동의 도입과 전개, 마무리 과정을 순서대로 제시하였다. 활동을 진행하는 과정에서 교사와 유아의 상호작용 형태와 교사의 발문 형태를 제시하여 유치원에서 교사가 쉽게 활용할 수 있게 하였다. 식단에 제시된 음식을 요리 활동으로 연계하였으므로 요리활동에서 만든 음식을 유아들이 점심 또는 간식으로 먹도록 계획할 수 있다.

본 자료에서 제시한 '요리를 위한 준비' 란 다음의 내용을 말한다.

① 자유선택활동시간에 전체적으로 모여 요리활동에 대한 안내를 한 후 한 학급을 4-5개조(한 조에 6-8명)정도로 편성하여 유아가 원하는 조에 표하고 한 조씩 순번제로 요리를 하게 한다.

② 자기조의 요리활동이 끝나면 다음조가 요리활동을 할 수 있도록 사용한 요리재료와 도구 등을 정리해 놓고, 다음조는 자기조의 준비물을 점검하고 기다린다.

③ 유아들과 함께 책상에 요리용 덮개를 깔고 행주로 깨끗이 닦는다.

④ 앞치마를 입고, 머리수건을 쓰고 손을 깨끗이 씻은 후 자리에 앉는다.

2) 점심 및 간식 식단을 위한 책자와 CD-ROM

점심 및 간식 식단의 개발 원칙과 활용방안을 제시하면 다음과 같다.

① 계절별로 표준 간식 및 급식 식단을 작성하였다.
한국영양학회(2000)의 '한국인의 영양권장량 제 7차 개정안' 에 근거하여 계절별로 6주간의 주기 식단으로 구성하였다(1-3세 유아의 1일 영양공급량은 1200칼로리, 단백질 25g, 4-6세 유아는 1600칼로리, 단백질 30g을 기준).

〈급식식단의 영양공급량 구성 원칙〉

- 오전 간식 : 일일 권장 총 열량의 약 10%수준(약 150 칼로리)
- 오후 간식 : 일일 권장 총 열량의 약 10%수준(약 150 칼로리와 수분공급)
- 점심식단 : 일일 권장열량에서 간식의 열량공급량을 제외한 1/3 수준
  - –3세 : (1200–(150×2))/3 = 약 300 칼로리
  - –4~5세 : (1600–(150×2))/3 = 약 430 칼로리

점심식단은 3-5세 유아의 영양필요량과 간식을 통한 영량섭취량을 고려하여 약 360±60 칼로리 수준으로 구성하였으며, 1회 점심과 2회 간식 공급을 기준으로 유치원 급 · 간식을 통한 총 섭취열량은 약 720±70 칼로리 수준으로 구성하였다. 본 자료에서 제시한 식단은 계절을 기준으로 6주간의 주기 식단으로 구성하였으므로 유치원에서는 각 계절별로 1회씩 식단을 더 반복하면 1년의 식단을 운영할 수 있다. 이와 함께 각 급식 식단별로 오전간식과 점심 및 오후간식의 구성 영양소 함량을 제시 하였으므로 유치원의 실정에 맞추어 본 자료에서 제시된 급식 식단을 조정하여 활용할 수 있다.

② 급식단가의 기준은 선행연구(교육부, 2001) 및 본 연구의 설문조사 결과에 근거하여 순수 식재료비를 기준으로 일일 1200원~1300원 수준으로 조절하였으며, 식재료비는 전체 급식비의 50%수준으로 책정하였다. 본 식단 작성과정에서 적용된 단가는 2004년 3월~5월에 걸쳐 서울의 가락도매시장과 대형 할인마트에서 실사한 시장 물가에 기초하였다. 그러나 지역이나 시기에 따라 물가의 변동을 예상 할 수 있으며, 급식 인원의 규모에 따라 급식단가는 차이가 난다. 본 식단은 200~300명 기준의 급식 규모를 가진 기관의 급식 제공 식단으로 단가 산출을 하여 급식 식단을 구성하였으므로, 유치원에서 식단을 작성할 때에는 이에 대한 고려가 필요할 것이다.

③ 2004년 5월~6월에 걸쳐 본 연구자들은 유치원의 급식현황 조사를 실시하였으며 그 결과를 기초로 식단에 제시한 급식음식의 분량을 다소 조정하였다. 〈표 2〉에 제시한 바와 같이 기존 식단의 제시량과 유치원에서 유아들의 실제 섭취량 간에 차이가 나타나 식단의 분량을 유아의 실섭취량을 고려하여 조정하였다. 전체적인 영양소의 섭취는 부족하지 않도록 하면서 유아들의 실제 섭취량을 고려하여 기존 식단보다 간식 급식량은 다소 상향 조절하고, 점심 급식량은 다소 하향 조절하였다. 이러한 과정에서 부족해질 수 있는 영양가를 보완하기위하여 급식음식의 가짓수를 다양화시킴으로써 영양 공급의 균형을 도모하였다. 따라서 유치원에서 급식을 배식할 때에도 유아 개인의 특성은 물론 유아들이 기본적으로 섭취해야 할 음식의 양에 대한 고려가 있어야 할 것이다.

〈표 2〉 기존 식단의 음식 제시량과 유아의 실섭취량

음식명	기존 제시량	유아의 실섭취량	조정량
밥류	140~150g	60~120g	밥 120g(쌀 60g)
김치 및 장아찌류	50~30g	3~20g	15g
멸치볶음	30g	3~8g	10g
나물류	50g	3~14g	30g
전 및 튀김류	50~60g	15~21g	30g

④ 식단에 포함된 음식의 영양분석 자료는 1인분을 기준으로 제시하였으며, 점심 급식 및 간식 식단에 제시된 대표적인 음식의 조리법은 30인분 기준으로 제시하였다. 또한 조리방법에 따른 음식별 함유 영양소(16종) 분석 자료도 부록에 제시하였다. 따라서 필요한 경우 유치원에서는 영양분석 자료와 조리법을 참고하여 제시된 음식을 조정하여 식단을 재구성 할 수 있다. 이와 함께 부록에 본 연구 자료에서 제시된 식단의 1인 1회 급식 적정량을 사진 자료로 제시하였으므로 유치원의 실제 급식 과정에서 참고 자료로 활용할 수 있을 것이다.

3) 요리활동 순서도 및 급식관리 지침 자료와 CD-ROM

요리활동 순서도는 요리에 필요한 자료와 도구 및 요리전개 과정을 6-8장면으로 구성하여 책자와 CD-ROM에 제시하였다. 각 활동을 위한 순서도는 융판 자료의 형태로 제공된 자료를 그대로 사용하거나, 요리활동명을 참고하여 CD-ROM에 있는 자료를 출력하여 사용할 수 있다. 본 자료에서는 요리활동의 순서도를 두 가지 종류로 제시하였다. 개발된 30개 요리활동 중 10개 활동에 대한 순

서도는 실제 요리과정을 사진으로 찍어 융판 자료의 형태로 제시하였으므로 뒷면에 벨크로아테이프(까슬이)를 붙여 사용할 수 있다. 이와 함께 개발된 30개 활동 전체에 대한 순서도를 삽화의 형태로 책과 CD-ROM에 제시하였으므로 필요한 경우 활동명을 참고하여 자료를 축소 또는 확대 출력하여 사용할 수 있다.

급식위생관리 지침은 유치원에서 급식을 실시하면서 식품의 구매에서부터 조리, 배식, 보관에 이르는 과정에서 유의해야할 점 등으로 구성되었다. 특히 식중독 방지를 위해 집중 관리해야 할 점을 조리법별로 제시하였으며, 조리된 음식의 관리나 검식관리, 배식전 보관과 배식관리, 음용수의 관리, 잔반관리, 보존식 등에 대하여 설명하였다. 또한 조리도구의 위생관리와 조리원의 개인 위생관리법을 구체적으로 제시하였다. 이러한 자료는 주방이나 급식 시설의 일정한 곳에 부착해 놓고 필요할때마다 점검하는 도구로 사용할 수 있을 것이다.

4) 자료개발의 기대효과

본 자료개발은 다음과 같은 기대효과를 갖는다.

첫째, 3-5세 유아의 열량 필요량 및 영양 측면에서 적절하고 균형잡힌 간식 및 점심 식단을 보급함으로써 유치원 급식 관리의 효율성을 높일 수 있을 것이다.

둘째, 유아기에 필요한 필수 영양소를 적절히 공급할 수 있는 균형된 식단을 보급함으로써 유아의 영양 상태를 개선할 수 있을 것이다.

셋째, 적정급식량을 제시한 시각 자료를 통해 유아교사의 적정급식량에 대한 인식을 높일 수 있으며, 급식 위생관리에 중점을 둔 관리 지침을 제공함으로써 유치원 급식에 필수적인 위생관리의 실천적 방안을 제시해 줄 수 있을 것이다.

넷째, 유치원 현장에 다양한 요리활동을 소개할 수 있으며, 요리 활동을 통한 통합적 교육을 실시할 수 있을 것이다.

다섯째, 요리활동의 구체적인 내용과 방법, 및 자료를 제시함으로써 요리활동의 현장 적용을 용이하게 할 것이다.

여섯째, 요리 활동 및 식사지도 시간을 통해 식사 예절 및 개인위생을 강조함으로써, 유아들의 올바른 식사 예절을 형성할 수 있고 개인위생 상태를 개선할 수 있을 것이다.

Ⅱ. 요리활동 ····· 9

1. 요리활동을 위한 준비 ····· 10

2. 요리활동 ····· 14

*김자치즈전 ····· 14
*고구마경단 ····· 19
*과일주스 ····· 24
*과자샌드 ····· 29
*김 밥 ····· 34
*달걀찜 ····· 39
*두부과자 ····· 44
*떡볶이 ····· 49
*롤샌드위치 ····· 53
*모양과자 ····· 57
*바나나우유 ····· 62
*밥짓기-흰쌀밥 ····· 66
*밥짓기-잡곡밥 ····· 70
*베트남쌈 ····· 75
*복숭아젤리 ····· 80
*비프타코 ····· 85
*삼색주먹밥 ····· 89
*속 채운 오이 ····· 93
*야채샐러드 ····· 97
*야채수프 ····· 103
*어묵잡채 ····· 108
*얼음과자 ····· 113
*영양꼬치 ····· 118
*영양전 ····· 122
*오미자화채 ····· 126
*유자차 ····· 132
*자장면 ····· 136
*찹쌀부꾸미 ····· 140
*콩나물무침 ····· 144
*피자토스트 ····· 149
*호박죽 ····· 154

Ⅱ. 요리활동

1. 요리 활동을 위한 준비

1) 환경 준비

요리활동을 위한 영역은 평소 역할놀이 영역이나 다른 영역으로 운영되던 곳을 임시로 바꾸어서 구성하는 것이 좋으며, 요리활동의 종류에 따라 물과 전기의 연결이 가까운 곳이면 더 편리하다. 모든 유아들이 한꺼번에 요리활동에 참여하지 않더라도 진행되는 것을 볼 수 있도록 교실에서 자유선택활동 시간 중에 진행하는 것이 바람직하다.

요리활동은 유아들이 매우 좋아하는 활동인 반면 자칫하면 소란스러워지고, 안전사고의 위험도 있으므로 전체 유아가 한꺼번에 하기보다는 가능하면 몇 조로 나누어서 진행하는 것이 좋다. 각 조의 인원은 요리활동을 진행하는 시기와 유아들의 연령, 유아들의 친숙도, 요리 방법의 난이도 등에 따라 달라져야 할 것이다.

또한 요리활동이 항상 유아들에게 새롭고 흥미 있는 활동으로 소개될 수 있도록 계획하기 위하여 요리순서도를 활용한다. 요리순서도는 유아가 요리활동의 내용과 방법을 쉽게 이해할 수 있게 할 뿐 아니라 유아의 읽기 발달에도 도움을 줄 수 있다.

실제 요리활동을 할 때에는 청결과 안전, 적절한 용기의 선택이 매우 중요하다. 요리를 하기 전에 책상을 깨끗이 닦고 청결한 덮개를 깔아놓고, 손 씻기와 앞치마 입기도 강조한다. 한편 유아에게는 날카로운 칼보다는 끝이 둥근 과도나 플라스틱 빵 칼과 같이 위험이 배제된 도구를 제공한다. 그리고 불을 사용하는 요리일 경우에는 교사가 적절히 개입하여 유아가 직접 실험하고 조작해 볼 수 있는 기회를 배려하면서도 적절히 제한하도록 한다.

유아들과 함께 요리활동을 하기 위해 필요한 도구의 예는 다음 〈표 3〉과 같다.

〈표 3〉 요리활동에 필요한 도구

구 분	종 류
요리용 일반도구	우묵한 그릇, 쟁반, 찜통이나 큰 냄비, 프라이팬, 바구니, 큰 숟가락이나 주걱, 국자, 집게, 긴 젓가락, 뒤집개, 체, 끝이 둥글고 톱니가 있는 과도 또는 플라스틱 빵칼, 잼 바르는 칼, 도마, 가위, 깡통따개, 모양찍기 틀, 조리접시, 거품기
측정을 위한 도구	계량컵, 계량 스푼(Ts : 큰 숟가락, ts : 작은 숟가락), 저울, 시계
열 사용을 위한 도구	핫플레이트, 전기 프라이팬, 전자 레인지, 오븐, 토스터기
청결을 위한 도구	앞치마, 머리수건, 위생장갑, 행주, 스펀지, 요리용 책상 덮개
요리용 기계	믹서기, 블랜더

2) 교사의 역할

본 자료집에서는 요리활동을 진행하기 위한 전반적인 계획과 운영에 대하여 안내하고 있지만 각 기관의 상황과 유아들의 개별적인 특성을 다음과 같은 측면에서 다시한번 점검하고 진행하도록 한다.

(1) 사전계획 시 고려점

① 요리활동을 실시하는 유아의 연령과 시기(계절, 학기)를 고려한다.
② 각 유아의 음식에 대한 기호와 알레르기 등을 파악한다.
③ 유아교육기관의 시설과 조리도구 등을 점검한다.
④ 유아들과 함께 의논하여 어떤 요리를 할 것인지 정한다.
⑤ 정해진 요리활동의 주된 목표를 설정한다.
⑥ 조리 방법을 선택한다.
⑦ 유아를 요리활동의 전 과정에 참여시킬 것인지 또는 일부 과정에만 참여시킬 것인지 결정한다.

⑧ 한 조당 참여시킬 인원을 결정한다.

⑨ 몇 조로 나누어 요리할 것인지를 유아들에게 알리고, 자기가 원하는 조를 스스로 선택하여 표시하도록 한다.

⑩ 필요한 재료와 적합한 요리 도구를 준비한다.

⑪ 교사가 사전에 활동을 해 봄으로써 활동의 적절성과 활동상의 유의점, 안전에 대한 주의점 등을 발견하여 실패가 없도록 한다.

⑫ 요리재료와 과정을 나타낸 요리순서도를 준비한다.

⑬ 유아들과 함께 요리활동의 계획을 세운다.

(2) 요리활동 전개 시 유의점

첫째, 과정의 각 단계는 간단하게 제시한다.

교사가 유아에게 요리과정에 대해 설명할 때에는 유아들이 직접 할 수 있는 범위 내에서 쉽게 알아들을 수 있도록 구체적이고 간단하게 이야기한다.

둘째, 요리를 하면서 유아와 많은 대화를 나눈다.

요리과정에서 재료를 탐색하고 다루는 방법, 관찰한 내용 등에 대해 교사가 질문하고 함께 이야기를 나눔으로써 유아는 보다 구체적으로 과학적 지식을 습득하게 된다. 또한 교사는 유아의 식성과 식습관, 영양상태 등을 파악하고 개선할 수 있는 기회를 가질 수 있다.

셋째, 감각기관을 사용하게 한다.

유아는 오 감각을 이용하여 주변을 탐색하면서 모든 것을 배우게 된다. 그러므로 교사는 유아가 시각, 청각, 후각, 미각, 촉각을 모두 이용하여 요리재료의 변화과정을 받아들이고 표현하도록 돕는다. 단순히 “어떠니?” “어떻게 되었니?”라는 질문보다는 “어떤 냄새가 나니?” “만져보자. 느낌이 어때?”와 같이 구체적으로 관찰하는 방법을 제시해 준다.

넷째, 안전사고를 예방한다.

요리과정에서 유아는 칼로 자르거나 썰고, 불에 끓이거나 볶는 등 여러 가지 위험요소를 갖고 있는 도구들을 사용하게 된다. 교사는 요리 도구를 사용하기 전에 반드시 정확한 사용방법과 주의해야 할 점을 유아들에게 알려 주어 활동 중에 안전사고가 발생하지 않도록 각별히 신경 쓴다.

다섯째, 모든 순서와 절차에 유아가 적극적으로 참여하도록 격려한다.

교사는 유아들이 요리활동을 진행하는 속도에 맞추어 그때그때 해야 할 일들을 정확하게 알려 주어 유아들이 무엇을 해야 할지 망설이거나 흥미를 잃지 않게 한다. 이를 위해서 요리순서도를 적극 활용한다.

여섯째, 요리 도구를 유아가 다양한 방법으로 탐색할 수 있도록 한다.

요리활동을 하기 전에 필요한 요리도구들을 유아가 직접 살펴보며 그 특징과 사용방법을 탐색해 볼 수 있도록 소개하는 시간을 갖는다. 그리고 필요에 따라서는 요리활동이 끝난 후에도 사용했던 요리도구들을 과학 영역에 전시하여 유아들이 다양한 방법으로 탐색해 볼 수 있게 한다.

일곱째, 요리활동을 마친 후 요리과정을 평가해본다.

요리활동 과정과 결과에 대한 전반적인 평가를 해 봄으로써 음식과 맛에 대한 평가, 위생과 안전에 대한 주의를 재강조할 수 있다.

여덟째, 요리 방법을 회상하고, 가정에서도 실시해 볼 수 있게 돕는다.

유아교육기관에서 실시한 요리활동을 유아들이 부모와 함께 가정에서도 해 보게 한다면 일회적인 경험에 그치지 않고 보다 확장된 경험으로 발전시킬 수 있다. 매달 가정으로 보내는 월 생활 예정 안이나 별도의 가정통신문을 이용하여 유아교육기관에서 실시했던 요리활동을 소개해 줄 수 있다.

감자치즈전*

활동목표

- ♣ 요리에 의한 감자의 형태와 색의 변화를 이해한다.
- ♣ 한 가지 재료로 다양한 음식을 만들 수 있음을 안다.

활동연령 : 5세(Ⅱ수준)

활동시기 : 12월

준비물

- ♣ 재료 : 감자 8개, 다진 양파 1컵, 부침가루 1컵, 달걀 2개, 피자 치즈 300g, 다진 피망 1컵, 소금 2작은 숟가락, 식용유 2컵
- ♣ 도구 : 우묵한 그릇, 강판, 프라이팬, 접시, 뒤집개, 껍질 깍는 칼, 요리 순서도

만드는방법……

① 감자 껍질을 벗긴다.
② 큰 그릇을 준비하고, 강판에 감자를 간다.
③ 갈아진 감자에 부침 가루를 넣어 걸죽하게 만든다
④ 감자 반죽에 달걀, 다진 양파, 소금을 넣어 잘 섞는다
⑤ 프라이팬에 식용유를 두르고 감자 반죽을 한 숟가락씩 떠서 놓는다.
⑥ ⑤ 위에 피자 치즈와 다진 피망을 조금씩 얹어 부친다.

만드는순서……



활동방법

〈탐색과 이야기 나누기〉

- 생 감자를 3-4개 준비하여 유아들이 감자의 모양, 크기, 색깔, 냄새, 촉감 등을 다양하게 탐색해보도록 한다.
- 과학영역에 껍질을 벗긴 감자와 껍질을 담아 놓고 어떻게 변하는지 관찰한다. 시간이 지난 후 감자의 변한 상태를 관찰하며, 감자의 색이 변하지 않도록 하는 방법을 알아본다.
  -선생님이 감자를 왜 물에 담구어 놓았을까?
  -과학 영역에 껍질을 까서 놓아 둔 감자를 보았니?
  -감자가 어떻게 변했니? 껍질은 어떻게 달라졌니?
  -왜 색이 변했을까?
  -감자의 색이 변하지 않도록 하려면 어떻게 해야 할까?
- 감자로 만든 음식을 알아본다.
  -감자로 만든 음식에는 어떤 것들이 있을까?
  -감자튀김, 감자조림, 감자샐러드, 감자볶음, 삶은감자, 감자전, 감자떡, 감자국 등
- 유아들이 좋아하는 감자 요리에는 어떤 것이 있는지 이야기 해본다.

<요리활동의 계획>

- 감자 요리 중 감자치즈전을 만들어 보기로 한다.
  -감자치즈전은 어떤 맛이 날까?
  -어떤 재료로 어떻게 만들 수 있을까?
- 요리순서도를 이용해서 요리재료 및 과정을 알아본다.
- 요리재료와 도구 및 준비물을 정리해 놓는다.
- 요리에 참여할 유아들은 요리활동에 필요한 준비를 하고 자리에 앉는다.

<요리활동의 전개>

- 감자치즈전을 만들기 위해 준비된 감자와 치즈 등 재료와 도구들을 소개한다.
- 유아들에게 강판을 보여주고, 강판의 모양을 관찰한 후 강판 위의 요철이 있는 면에 손이 다치지 않도록 주의한다.
- 강판 위에 감자를 갈면 어떻게 될지 예측해본다.
  -감자를 강판에 갈면 어떻게 될까?
- 강판에 준비된 감자를 간다. 크기가 큰 감자를 이용해서 유아들이 한번씩 갈아 보면서 감자의 상태가 변하는 것을 관찰한다.
  -감자가 어떻게 되었니?
  -갈아진 감자를 손으로 만져보자. 느낌이 어떠니?
- 갈아진 감자에 부침가루를 넣어 되직하게 만든 후 부침가루를 넣기 전과 비교해 본다.
- 감자 반죽에 달걀, 다진 양파 등을 넣어 섞는다.
- 감자치즈전의 간을 맞추기 위해 무엇을 넣어야 할지 이야기한다.
  -감자치즈전이 간을 맞추려면 무엇을 넣으면 좋을까?
- 약간의 소금을 넣는다.
- 전기 프라이팬에 기름을 두르고 감자 반죽을 한 숟가락씩 떠 놓는다.
- 떠 놓은 반죽위에 피자 치즈와 다진 피망을 얹는다.
- 다 익으면 채반에 꺼내어 놓는다.
- 그릇에 담아 간식 먹을 준비를 한다.
- 요리에 대한 평가를 한다.
  -감자치즈전을 만들면서 가장 재미있었던 부분은 무엇인가?
  -감자치즈전의 맛은 어떤가?
  -강판에 감자를 갈 때 어려웠던 점은 무엇이었나?

확장활동

- 가능하다면 감자밭으로 가서 감자를 직접 캐보고, 그 감자를 이용해서 감자치즈전을 만들어보도록 한다.
- 감자를 이용한 다양한 음식을 그림이나 사진으로 전시한다.
- 감자를 이용한 요리활동은 감자 삶기 등과 같은 단순한 활동부터 감자떡과 같은 과정이 복잡한 활동까지 연령에 따라 다양하게 계획할 수 있다.
- 유아들이 가장 좋아하는 감자 요리를 그래프로 만들어 본다.

도움말

- 감자치즈전은 간식과 점심급식 시 반찬으로 모두 적절하다. 간식으로 줄 경우 보리차와 2-3개 정도 주도록 한다.
- 감자의 양이 많이 필요할 경우 일부는 강판에서 갈고, 일부는 믹서를 이용해도 좋다.
- 감자는 비타민 B_1, 비타민 B_6, 비타민 C, 칼슘이 풍부한 영양식품이다. 대부분 감자는 전분으로 되어있지만, 성분 가운데 다른 곡물에 없는 여러 가지 좋은 영양소들이 많이 함유되어 있다. 따라서 성장기 유아들에게 감자는 골격과 체력을 증진시킬 수 있는 좋은 음식물 중 하나이다.
- 감자 껍질을 벗겨 놓으면 누렇게 변하는 갈변현상이 생기는데 이는 감자의 표면이 공기 중의 산소와 만나 산화요소의 작용으로 인한 것이다. 처음에는 약간 불그레하게 변하다가 점차 갈색으로 되는데 옅은 소금물에 담구어 놓으면 갈변을 조금 막을 수 있다.

고구마경단*

활동목표

- ♣ 삶고 으깨는 과정을 통해 고구마의 변화를 인식한다.
- ♣ 소근육을 발달시킨다.

활동연령 : 4, 5세(Ⅱ수준)

활동시기 : 11월

준비물

- ♣ 재료 : 삶은 고구마 8개, 꿀 3큰술가락, 카스텔라 2개
- ♣ 도구 : 절구, 절구공이, 접시, 우묵한 그릇, 체, 요리순서도

만드는방법……

① 깨끗이 씻은 고구마의 껍질을 벗기고 찐다.
② 찐 고구마를 적당한 크기로 잘라서 절구에 넣고 절구공이로 으깬다.
③ 으깬 고구마에 꿀을 넣어 잘 버무린다.
④ 버무린 고구마를 조금씩 떼어서 동그란 모양으로 만들어 놓는다.
⑤ 카스텔라를 체에 쳐서 곱게 가루를 낸다.
⑥ ④를 카스텔라 가루 위에 굴린다.

만드는 순서……



활동방법

<탐색과 이야기 나누기>

- 생 고구마 3개 정도를 바구니에 담아 수 · 과학 영역에 준비하여 주면 유아들이 고구마를 탐색 한다.
- 고구마 껍질을 벗긴 후 잘게 썰어 유아들과 맛보기 활동을 한다.
  - –한 조각씩 먹어보자. 어떤 맛이니?
  - –씹기가 어떤가?
- 고구마로 만든 음식을 먹어 본 경험을 이야기한다.
  - –고구마로 만든 음식은 무엇이 있을까?
  - –삶은 고구마, 고구마맛탕, 고구마튀김, 군고구마, 고구마밥, 고구마샐러드
- 고구마경단 사진을 보여주면서 먹어 본 적이 있는지 이야기한다

<요리활동의 계획>

- 유아들과 고구마경단을 만들어 보기로 한다.
- 찹쌀로 만든 경단 사진이나 그림을 보여주면서 이야기를 나눈다.
  - –경단을 먹어 본 적이 있니? 경단은 어떤 모양이지?
  - –경단은 겉에 무엇이 묻어있을까? 고구마로도 경단을 만들 수 있을까?
- 요리순서도를 보여주며 고구마 경단을 만드는 방법에 대하여 이야기를 나눈다.

<요리활동의 전개>

- 유아들과 함께 요리순서도와 준비된 재료를 살펴본다.
- 고구마 껍질을 벗기고 찐다.
- 찐 고구마와 생 고구마를 놓고 어떻게 달라졌는지 비교해본다.
  - –찐 고구마를 만져보자. 생 고구마와 어떻게 다르니?
  - –색깔이 어떻게 변했니?

–찐 고구마를 손으로 꾹 눌러보자. 어떻게 되었니?

- 찐 고구마를 적당히 잘라서 절구에 넣고 유아에게 절구 공이로 찧거나 으깬다.

  –고구마를 찧으니까 어떻게 변하고 있니?

- 유아들에게 흥미를 끌기 위해 수수께끼로 질문하면서 꿀을 보여준다.

  –이것은 끈적끈적하면서 단맛이 납니다. 벌들이 꽃에서 모아주는 것이예요. 무엇일까요?

- 으깬 고구마에 꿀을 넣어 잘 버무린다.
- 버무린 고구마 반죽을 유아들에게 조금씩 떼어 주어 동그란 모양으로 만든다.

  –고구마 반죽을 손바닥 위에 놓고 굴려서 동그란 모양을 만들어보자.

- 경단 고물은 카스텔라를 이용해서 만든다.
- 고물은 카스텔라 빵을 체에 쳐서 곱게 가루 내어 만든다.
- 고구마 반죽으로 만든 동그란 모양을 고물 위에 굴린다.
- 경단을 접시에 잘 담는다.
- 요리에 대한 평가를 한다.

  –절구를 이용해서 고구마를 잘 으깰 수 있었나?

  –고구마를 동그랗게 잘 만들 수 있었나?

  –가장 재미있었던 일은 어떤 것이었나?

확장활동

- 고구마 경단 만들기 과정을 몸으로 표현해 본다.
- 물을 8부 정도 담은 투명한 병에 고구마를 꽂고 검은 상자로 덮어 어두운 곳에 두어 뿌리와 싹이 나면 상자를 벗겨 창가에 두고 고구마 순을 키운다.

도움말

- 고구마 경단을 간식으로 줄 때는 보리차와 함께 3개정도 제공한다.
- 찹쌀 반죽으로 떡을 만들고, 고구마 반죽을 소로 넣어 경단을 만들 수 있다.
- 고구마의 성분은 수분 68.5%, 탄수화물 26.4% 단백질 1.8% 지방 0.6% 이고, 프로비타민 A인 카로틴을 많이 함유하고 있으며, 그 밖에 비타민 B_1, B_2, C, 나이아신 등을 함유하고 있다. 특히 탄수화물이 다량 함유되어 있으며, 엿, 과자, 잼, 당면 등의 원료가 된다.
- 좋은 고구마는 모양이 곱고 매끈한 것이 좋으며, 잔털이 많은 것은 육질에 섬유질이 많아 맛이 좋지 않다. 마른땅에서 자란 고구마가 영양분도 많고 맛도 좋기 때문에 고구마에 묻어 있는 흙을 보고 고구마를 선택한다. 고구마를 손끝으로 눌렀을 때 물렁물렁 하거나 껍질에 검은 반점이 있는 것은 병에 걸린 것이므로 고를 때 잘 살펴보도록 한다. 고구마의 색깔은 엷은 것보다 진한 것이 좋으며, 속이 노란 고구마가 영양분도 많고 맛도 좋다.
- 고구마의 원산지는 중앙아메리카로서 콜럼부스가 미대륙을 발견하기 이전에 이미 오래전부터 식량으로 재배하여 왔으며 주정용, 전분용 등으로 사용하고 있다. 우리나라에 고구마가 처음 들어온 것은 조선시대 영조 39년(1763년)이다. 그 당시 일본에 통신정사로 갔던 조엄이 대마도에서 고구마를 보고 구황작물로 중요하게 여겨 씨고구마를 들여와서 동래지방 및 제주도에 심도록 한 것이 시초였다.

과일주스*

활동목표

- 과일이 갈아지면서 변화하는 과정을 인식한다.
- 여러 가지 과일의 이름과 특징을 안다.
- 요리 기구의 안전한 사용법을 알고 실천한다.

활동연령 : 3, 4세(I 수준)

활동시기 : 4월(주제 : 봄) 혹은 6월(주제 : 여름)

준비물

- 재료 : 과일(양다래 15개, 사과 8개), 생수 3ℓ, 시럽 600㎖
- 도구 : 도마, 과도, 믹서, 컵, 요리순서도

만드는방법……

① 과일을 흐르는 물에 깨끗이 씻어 준비한다.
② 껍질이 있는 과일은 껍질을 벗긴다.
③ 과일을 적당한 크기로 썰어 놓는다.
④ 믹서 안에 생수와 시럽, 썰어 놓은 과일을 넣고 뚜껑을 닫는다.
⑤ 작동 스위치를 눌러 과일이 주스가 되도록 한다.

만드는순서……



활동방법

<탐색과 이야기 나누기>

- 유아들과 과일에 대한 수수께끼를 하면서 과일의 특징에 대해서 알아본다.
  -빨갛고, 아주 작은 씨가 겉에 다닥다닥 붙어 있는 것은 어떤 과일일까?
  -껍질에 약간의 털이 있으며 갈색인데 속은 초록빛인 과일은 무엇일까?
- 과일을 작은 조각으로 썰어 그릇에 담아 준비하고, 눈가리개를 이용하여 맛보기 활동을 한다.
- 과일을 그냥 먹는 방법 이외에 어떤 방법으로 먹을 수 있는지 알아본다.
  -과일주스, 과일 아이스크림, 과일잼, 과일화채
- 유아들이 알고 있는 과일 주스의 이름을 말해보고, 새로운 과일 주스도 생각해 본다.
  -자주 먹는 과일 주스는 어떤 것이 있니?
  -주스를 만든다면 어떤 과일로 주스를 만들면 좋을 것 같니?

<요리활동의 계획>

- 생과일주스를 직접 만들어보기로 한다.
- 제철 과일을 이용하는 것이 좋으므로 과일 주스 만들기를 할 당시 제철 과일을 선택한다(만약 4월이라면 딸기 주스를 만들어본다).
- 과일 주스를 만드는 방법을 이야기한다.
  -즙을 내어 먹는 방법과 과일을 갈아서 먹는 방법에 대하여 알아본다.
- 주스를 만들 때 즙을 내는 방법보다는 과일을 갈아서 마시는 방법으로 계획한다.

<요리활동의 전개>

- 준비된 과일을 살펴보면서 이름과 맛 등을 이야기한다.
- 과일을 적당한 크기로 자른다.
- 믹서기를 본적이 있는지, 어디에 사용하는 기계인지 이야기한다.
  -이 기계를 본적이 있니?
  -이름이 무엇일까?
  -여기에 과일을 넣고 스위치를 누르면 과일이 어떻게 될까?
- 믹서기를 사용할 때 이용방법과 안전에 관한 유의사항에 대해 이야기 나눈다.
- 유아가 믹서기 안에 자기가 좋아하는 한 가지 과일과 생수, 시럽을 어느 정도 넣을지 계획해서 준비할 수 있도록 교사가 도와준다.
- 1인분으로 양다래 주스를 만들 경우 양다래 $\frac{1}{2}$개와 생수 100㎖, 시럽 20㎖를 넣었을 때 주스맛이 적당하다. 그러나 유아들에게 넣을 양을 미리 알려주기보다는 시럽을 적게 넣었을 때와 많이 넣었을 때를 비교해 볼 수 있도록 한다.
- 믹서기 스위치를 누르고 믹서기가 돌아가는 형태를 관찰하면서 과일이 어떻게 될 지 예측해본다.
  -믹서기 스위치를 누르니까 믹서기 안에 있는 과일이 어떻게 움직이니?
  -과일이 어떻게 변하고 있니?
- 스위치를 끄고, 주스를 컵에 따라 놓는다.
- 다음에는 두 가지 과일을 넣고 같은 방법으로 주스를 만든다.
- 한 가지 과일 주스맛과 두 가지 과일을 섞어서 만든 주스 맛을 비교해 본다.
- 주스를 컵에 따라 놓고, 간식 준비를 한다.
- 요리에 대한 평가를 한다.
  -주스 맛이 어떤가?
  -생수와 시럽의 양이 적절했는가?

확장활동

- 작은 플라스틱 통에 딸기, 양다래, 사과, 포도 등의 그림을 붙여서 여러 종류의 주스 모형을 만든 후 역할놀이 영역에 준비하고 과일 주스 가게 놀이를 한다.
- 색종이와 잡지 조각을 이용해서 다양한 종이과일 모양 꼴라주를 한다.
- 물이 드는 과일(포도 등)을 이용하여 창호지 염색 활동을 한다.
- 과일 그림 짝짓기 활동을 한다.

도움말

- 과일주스를 간식으로 제공할 때는 과자와 함께 2/3컵정도 준다.
- 과일을 선택할 때 딸기는 푸릇한 꼭지에 반짝이는 광택이 나는 것이 좋으며, 양다래는 달걀 모양의 약간 무른 것이 좋다.
- 흔히 말하는 키위와 양다래는 같은 과일로 키위는 뉴질랜드에서 수입한 것이고, 우리나라에서 재배된 것은 양(참)다래라고 부른다.
- 과일을 깨끗이 씻기 위해서는 먼저 식초를 조금 떨어뜨린 물에 씻은 후 흐르는 물에 헹구면 효과적이다.
- 딸기를 씻을 때 꼭지를 떼고 씻으면 꼭지 자리에 물이 들어가 딸기의 단맛을 반감시키기 쉬우므로 가능한 꼭지를 떼지 말고 그냥 씻도록 한다.

과자샌드*

활동목표

- 음식의 모양과 맛에 관심을 갖는다.
- 소근육 발달 및 협응력을 기른다.
- 과자샌드 만드는 과정을 즐긴다.

활동연령 : 3, 4세(I 수준)

활동시기 : 4월(5세), 5월(4세)

준비물

- 재료 : 네모 모양과 동그란 모양의 크래커 낱개 120개, 얇게 썰린 치즈 15장, 얇게 썰린 햄 15장, 얇게 썰어진 오이피클 30조각, 바나나 2개, 마요네즈 한컵, 잘게 잘려진 파인애플 한그릇
- 도구 : 도마, 과도, 작은 숟가락, 접시, 요리순서도

만드는방법.....

① 여러 가지 모양의 크래커를 준비한다.
② 치즈와 햄을 세모나 네모 모양으로 재미있게 자른다.
③ 크래커 위에 마요네즈를 바르고 햄, 치즈, 오이피클 등을 올려놓는다.
④ 다른 크래커를 ③의 위에 덮는다.
⑤ 새 크래커에 다양한 과일을 올려놓아서 다른 맛의 과자샌드를 만든다.

만드는 순서……



활동방법

<탐색과 이야기 나누기>

- 빈 과자 상자를 준비한 후 유아들과 여러 가지 과자 모양을 상자에서 오려서 과자 책을 만들어 본다.
- 유아들과 상자에서 오린 과자 모양을 관찰하고 어떤 모양인지 이야기한다. 기본적으로 네모, 세모, 동그라미 모양이 있으며, 동물모양, 숫자나 한글 자음과 모음 모양, 영어 알파벳 등 다양한 모양을 찾아볼 수 있다.
- 그림과 같은 과자를 먹어본 적이 있는지, 맛은 어떤지, 자기가 가장 좋아하는 과자는 어떤 종류인지 이야기하면서 과자의 모양과 맛에 대하여 흥미를 가진다.
- 샌드위치를 소개하면서 과자와 과일, 야채, 햄, 치즈 등을 샌드위치처럼 요리해서 먹어보았는지 이야기한다.
  - –샌드위치를 먹어 본적이 있니?
  - –어떤 종류의 샌드위치를 먹어 보았니?
  - –샌드위치는 어떤 특징이 있니?
  - –빵 대신 과자를 이용해서 과자샌드를 만들어보면 어떨까?

<요리활동의 계획>

- 과자샌드를 만들어보기로 한다.
- 과자샌드는 어떤 재료를 사용하는지, 어떻게 만드는지 생각해본다.
  - –과자에 햄, 치즈, 오이피클, 바나나, 파인애플 등 여러 가지 재료를 올려놓아 새로운 과자를 만들어 볼까?
  - –여러 가지 재료를 이용해서 이 세상에 하나밖에 없는 자기만의 재미있는 과자샌드를 만들 수 있을까?

<요리활동의 전개>

- 유아들과 함께 요리순서도를 보면서 과자 샌드 만드는 과정을 알아본다.
- 준비된 재료를 하나씩 보며 이름을 말해보고, 맛도 예측해본다.
- 자기만의 과자샌드를 만들기 위해 어떤 모양으로 만들지 생각해 본다.
- 치즈, 햄, 오이 등을 썬다.
  –치즈와 햄을 재미있는 모양으로 잘라보자.
- 자기가 좋아하는 모양의 과자를 골라 한 면에 마요네즈를 바른다.
- 준비된 재료 중 두개를 골라 과자 위에 올려 모양을 꾸민다.
  –어떤 모양의 과자 위에 꾸며볼까?
  –햄과 오이피클을 과자 위에 올려놓고 안 떨어지게 하려면 어떻게 해야 할까?
- 유아들이 재미있는 모양으로 만든 후 다른 크래커 한쪽에 마요네즈를 발라 덮는다.
- 완성된 과자샌드를 접시에 담아 놓는다.
- 요리에 대한 평가를 한다.
  –햄과 치즈로 모양 만들기가 쉬웠나?
  –햄과 치즈 등 재료를 과자 위에 얹어 놓는 것은 잘 되었나?
  –과자샌드 모양이 친구들과 다르게 독창적으로 되었나?

확장활동

- 유아들이 만든 과자샌드의 모양이 서로 어떻게 다른지 알아본다.
- 유아들이 만든 재미있는 모양의 과자샌드를 디지털 카메라로 찍고, 프린트해서 전시한다.
- 자기가 만든 과자샌드에 이름을 재미있게 붙여본다.
- 다음에 과자샌드를 만들때 이번에 사용하지 않은 재료 중에서 더 사용하고 싶은 재료는 어떤 것이 있는지 이야기한다.

도움말

- 우유와 함께 과자샌드 2개 정도를 간식으로 제공한다.
- 오이 피클 대신 생 오이를 사용해도 된다.
- 샌드위치라는 이름은 영국의 백작 이름에서 유래하였다. 샌드위치 백작은 게임을 너무 좋아해서 24시간 내내 게임을 하여 게임을 하는 도중에 식사를 하였는데 고기와 빵을 간단하게 먹기 위하여 빵 사이에 고기를 넣어 먹은 것이 유래가 되어 샌드위치가 개발되었다.
- 참치샌드, 감자샐러드샌드, 계란샌드 등 다양한 과자샌드를 만들 수 있다.
- 과자샌드와 비슷한 재료로 과자카나페를 만들 수 있다. 카나페는 원래 얇게 썬 식빵을 구워 한쪽 면에 버터를 바르고 여러 가지 식품을 얹거나 발라 만든 음식으로 샌드위치보다 먼저 생겼다. 식빵 대신 크래커를 이용해도 좋으며 햄, 치즈, 참치통조림, 훈제연어, 새우, 소시지, 달걀, 닭고기, 과일, 채소류 등을 얹는다. 카나페는 너무 일찍 만들어 놓으면 습기가 생기거나 반대로 음식 표면이 건조해져 맛과 모양이 손상되므로 먹는 시간을 잘 맞추어 만들어야 한다.

김밥

활동목표

- ♣ 김밥이 만들어지는 과정을 안다.
- ♣ 여러 가지 재료의 혼합된 맛을 경험한다.
- ♣ 음식을 골고루 먹는다.

활동연령 : 5세(Ⅱ수준)

활동시기 : 5월, 9월

준비물

- ♣ 재료 : 밥 15공기, 김밥용 김 30장, 햄 30조각, 단무지 30조각, 당근 2개, 달걀 8개, 시금치1단, 참기름, 깨소금, 소금
- ♣ 도구 : 주걱, 뒤집개, 우묵한 그릇, 과도, 도마, 김발, 전기프라이팬, 냄비, 핫플레이트, 요리순서도

만드는방법……

① 시금치를 데친 후 물기를 짜서 소금과 깨소금으로 무친다.
② 그릇에 달걀을 깬 후 거품기로 풀어 달구어진 프라이팬에 기름을 두르고 달걀을 넣고 익으면 꺼내어 길게 썬다.
③ 햄을 살짝 볶는다.
④ 당근을 길게 썰어 볶는다.
⑤ 단무지는 물기를 닦아낸다.
⑥ 밥에 참기름, 소금, 깨소금을 넣어 섞는다.
⑦ 김을 펴 놓고 ⑥을 골고루 편 위에 햄, 당근, 달걀, 단무지, 시금치를 가지런히 모아 놓는다.
⑧ 안에서부터 꼭꼭 누르며 돌돌 말은 후 알맞은 크기로 썬다.

만드는순서……



활동방법

< 탐색 및 이야기 나누기 >

- 소풍이나, 야외에 가서 간편하게 먹을 수 있는 음식에는 어떤 것이 있는지 이야기한다.
  -소풍이나 야외에 가서 어떤 음식을 먹었니?
  -간편하면서 영양이 골고루 들어있는 음식에는 무엇이 있을까?
  -김밥에는 무엇이 들어 있었니?
- 역할놀이 영역에서 교구로 준비 해 놓은 김밥 말기 놀이를 한다.
  (자연스럽게 속을 넣고 말아보는 경험을 한다.)

< 요리활동의 계획 >

- 김밥 만드는 방법에 대해 알아본다.
  -어떤 김밥을 먹어 보았니?
  -김밥은 어떻게 만들까? 유아들이 알고 있는 방법을 이야기한다.
- 햄이 들어가는 김밥을 만들기도 한다.
- 김밥 만들기에 들어갈 재료와 요리순서도를 살펴보면서 요리방법에 대해 이야기한다.

<요리활동의 전개>

- 요리재료를 살펴본다.
  -햄, 당근, 시금치, 달걀, 단무지의 냄새, 촉감, 색깔은 어떠니?
  -김의 모양과 색깔, 냄새는 어떠니?
- 끓는 물에 시금치를 살짝 데친 후 물기를 꼭 짜고 깨소금과 소금으로 무친다.
  -시금치를 데치니 어떻게 되었니?
  -꼭 짜니까 어떤 물이 나오니?
  -시금치에는 어떤 영양소가 있을까?
- 그릇에 달걀을 깬 후 거품기로 푼다.
  -달걀을 깰 때의 느낌은 어떠니?
  -달걀 안에는 무엇이 있을까?
  -거품기로 저으니 어떻게 되었니?
- 달걀을 부친다.
  -열에 의해서 달걀이 어떻게 되었니?
  -어떤 냄새가 나니?
- 햄을 길게 썰어서 살짝 볶는다.
- 당근을 길게 썰어서 볶는다.
  -열에 의해서 당근이 어떻게 되었니?
- 단무지는 물기를 닦아낸다.
- 그릇에 밥을 넣고 참기름, 소금, 깨소금을 넣어 섞는다.
  -냄새가 어떠니?
  -어떤 맛일까?
- 유아들과 함께 김밥을 만든다.
  -김에다 밥을 고루펴서 놓을 때 어디까지 놓아야 할까?
  (끝에 붙여야할 부분이 필요하므로 $\frac{1}{8}$정도는 남겨 놓는다.)
  -각 재료들은 어떻게 놓아야 할까?
  -다 넣었으면 어떻게 할까?
- 알맞은 크기로 썰어서 접시에 담아 맛있게 먹는다.
- 요리에 대한 평가를 한다.
  -맛이 어떠했니?
  -만들 때 재미있었던 점, 힘들었던 점은 무엇이었니?
  -다음엔 어떤 김밥을 먹고 싶니?

확장활동

- 김밥을 만들면서 또는 김밥을 먹고 난 뒤의 느낌이나, 생각나는 것들을 모아 동시를 지어본다.

도움말

- 점심으로 먹을 때는 2/3줄 정도가 적절하며, 간식으로 줄 때는 썰어서 4~5쪽 정도 준다.
- 역할 놀이 영역에서 충분히 김밥 말기 활동을 하고 난 뒤 요리를 하면 유아들이 쉽게 김밥을 만들 수 있다.
- 유아들의 한입에 들어갈 수 있도록 김밥을 얇게 말고 작게 썬다.
- 재료는 상황에 따라서 다른 것으로 바꾸어서 한다(쇠고기, 치즈, 참치, 김치, 오이 등).
- 도시락으로 준비해서 실외에 나가서 먹으면 더욱 좋다.
- 김밥은 유아들이 가장 즐겨먹는 음식 중 하나로 여러 가지 속 재료가 들어가서 영양가도 풍부하고, 만드는 과정도 재미있다.
- 잘 안 먹는 식품을 속 재료로 섞어 넣어 편식을 교정 시키는 효과를 얻을 수 있다.
- 김은 채취시기에 따라서 가을 김, 겨울 김, 봄 김, 동지 김 등으로 나눈다. 이 중 겨울 김이 가장 맛이 있고 질이 좋다. 김은 비타민이 풍부하므로 비타민 섭취량이 부족해지기 쉬운 겨울철에 적합한 음식이다. 또 김의 고소한 향내는 식욕을 돋우는데 이것이 아미노산인 시스틴과 탄수화물인 탄닌 때문이다.

달걀찜*

활동목표

- 달걀이 반고체화 되는 변화과정을 이해한다.
- 달걀의 모양이나 겉껍질과 내용을 관찰한다.
- 달걀을 조심해서 다룬다.

활동연령 : 5세(Ⅱ수준)

활동시기 : 5월(생활주제 '우리가족' 진행 시)

준비물

- 재료 : 달걀 8개, 다시국물(멸치, 다시마), 맛살 60g, 양파 1개, 파 1뿌리, 새우젓국 또는 소금
- 도구 : 호일 컵 중간크기 30개, 도마, 과도, 거품기, 핫플레이트, 찜기, 요리용 면장갑, 요리순서도

만드는 방법……

① 달걀을 깨서 거품기로 젓는다.
② 양파, 맛살, 파를 잘게 썬다.
③ ①에 ②을 넣는다.
④ ③에 다진 새우젓(또는 소금)과 다시국물을 넣고 간을 맞춘 후 젓는다.
⑤ ④를 호일컵에 각각 담는다.
⑥ 찜기판에 호일컵을 올려놓는다.
⑦ 찜기에 물을 붓고 찜기판을 올린 후 뚜껑을 덮고 찐다.

만드는 순서……



활동방법

<요리활동의 계획>

- 오늘아침 식사시 무슨 반찬을 먹고 왔는지 이야기한다.
  –달걀 반찬을 먹고 온 사람?
  –달걀로 만든 어떤 반찬을 먹고 왔니?
- 달걀로 만든 어떤 음식을 먹어 보았는지 이야기한다.
  (삶은달걀, 달걀찜, 달걀말이, 스크램블드에그, 달걀프라이, 샌드위치에 들은 달걀, 달걀장조림, 오믈렛, 푸딩 등) 달걀과 계란은 둘 다 '닭의 알'이라는 뜻임을 안다.
- 달걀로 어떤 요리를 할지 유아들과 의논한다.
  (4세는 달걀 삶기, 5세는 달걀찜을 하기로 정한다.)
- 유아들과 달걀찜을 먹어본 경험과 달걀찜 만드는 방법에 대해 이야기를 나눈다.
- 요리순서도를 살펴보면서 달걀찜 만드는 방법을 이야기한다.

<요리활동의 전개>

- 어떤 재료들이 준비되어 있는지 살펴본다.
  –달걀, 맛살, 양파, 파 등의 색깔, 모양, 촉감, 냄새 등을 탐색한다.
- 맛살과 양파, 파를 과도로 잘게 썬다.
  (양파는 매울 수 있으므로 썬 후 곧 손을 깨끗이 씻는다.)
- 달걀 껍질을 깨면 무엇이 들어 있는지 이야기를 해본 후 달걀 껍질을 깨고 탐색해 본다.
  –숟가락으로 떠보니 어떠니?(잘 떨어지는가?)
  –흰자, 노른자, 속껍질, 알끈은 어떠니?
- 탐색 후 달걀을 거품기로 저어 흰자와 노른자가 잘 섞이도록 한다.
- 잘 저은 달걀에 다시국물을 붓고 소금으로 또는 새우젓을 다져 새우젓 국물

과 함께 넣어 간을 맞춘다.

–다시국물은 왜 넣을까?

–새우젓 국물(소금)은 왜 넣을까?

- 잘게 썬 맛살과 양파, 파를 달걀이 담긴 투명하고 우묵한 그릇에 넣고 잘 섞는다.

–재료들이 서로 어떻게 되었니?

- 재료를 조금씩 떠서 호일컵에 8부가 되게 담는다.

–왜 가득담지 않을까? 가득 담으면 어떻게 될까?

- 찜기그릇의 2/3쯤 되게 물을 부은 후 찜기판을 올린다.
- 찜기판에 호일컵을 가지런히 올린다. 뚜껑을 덮고 15분정도 찐다. 이때 찜기의 뚜껑이 투명하면 유아들이 액체인 달걀이 반고체화 하는 과정을 관찰할 수 있다.

–왜 물을 부을까?

–달걀이 어떻게 되고 있을까?

–냄새는 어떠니?

- 교사가 찜기에서 익은 달걀찜을 요리용 면장갑을 끼고 꺼내 식판에 담아 주면 밥과 함께 반찬으로 맛있게 먹는다.
- 요리에 대한 평가를 한다.

–맛살과 채소가 들어가서 맛이 어떠했니?

–달걀이 달걀찜을 하기 전과 한 후에 어떻게 달라졌니?(색, 모양, 부피, 냄새)

확장활동

- 달걀 껍질을 모아 흰 막을 제거하고 깨끗이 씻어 말린 후 식용색소로 물을 들여 조형 활동 시간에 꾸미기나 만들기 자료로 사용 할 수 있도록 교사가 준비한다.

- 달걀, 메추리알, 오리알, 거위알 등 여러 종류의 알을 구하고 닭, 메추리, 오리, 거위의 그림이나 사진도 준비하여 서로 연결하여 보고 비교, 탐색 해 보도록 준비한다. 알을 삶아서 종, 횡으로 잘라 단면을 비교해 볼 수 있다.

도움말

- 점심 급식시 달걀찜 2/3컵 정도를 반찬으로 제공할 수 있다. 간식으로 제공할 때는 1컵 정도가 적당하다.
- 달걀찜을 할 때 사용하는 물은 멸치나 다시마를 이용한 다시 국물을 쓰는 것이 좋으며 밤이나 은행, 여러 종류의 어묵 등을 섞어 찜을 만들어 맛있는 간식으로 제공할 수 있다.
- 호일컵은 두께가 두꺼운 것으로 선택하며, 속에 있는 얇은 흰 종이는 제거한 후 사용한다. 두께가 얇을 때에는 속 종이를 제거한 후 2장을 겹쳐서 사용한다.
- 달걀은 영양적으로 질이 좋은 단백질, 철분, 인, 비타민B 등이 풍부한 식품이지만 유아는 달걀의 질감이나 촉감 등에 민감하므로 조리방법에 주의를 기울여야 한다. 우리나라에서는 달걀을 품질에 따라 등급으로 분류하는 기준이 없으므로 달걀은 반드시 신용 있고 위생상태가 양호한 공급자로부터 구매하여야 한다. 달걀은 닭이 알을 낳는 과정과 그 후의 취급과정을 통해 세균에 오염될 수 있으며, 특히 살모넬라균에 오염될 가능성이 높으므로 깨끗하게 위생 처리된 위생란을 구입하여야 한다. 껍질이 더러워 진 것은 심하게 오염된 증거이며, 특히 달걀에 금이 가거나 깨졌을 경우 세균에 오염되는 질병을 유발 할 수 있는 매개체가 되기 때문에 절대 사용하여서는 안된다. 유아들이 달걀을 만진 후에는 즉시 손을 씻도록 한다.

두부과자*

»» 활동목표

♣ 요리에 의한 두부의 변화를 이해한다.

♣ 두부로 만든 새로운 음식을 안다.

♣ 두부가 건강에 좋은 음식임을 알고 잘 먹는다.

»» 활동연령 : 5세(Ⅱ수준)

»» 활동시기 : 12월

»» 준비물

♣ 재료 : 두부 1모, 밀가루 4컵, 설탕 1컵, 달걀 1개, 볶은 검은깨 6 작은 숟가락, 베이킹파우더 2 작은 숟가락, 식용유

♣ 도구 : 우묵한 그릇, 거품기, 전기프라이팬, 튀김 젓가락, 베 보자기, 채반, 키친타올, 접시, 요리순서도

만드는방법……

① 두부는 베 보자기에 싼 후 물기 없이 꼭 짜 으깬다.
② 으깬 두부를 큰 그릇에 담고 먼저 설탕을 넣어 고루 섞은 다음, 거품기로 저은 달걀과 검은깨를 넣고 섞어준다.
③ 밀가루와 베이킹파우더를 체에 쳐서 ②에 넣고 반죽한다. 처음에는 주걱으로 섞다가 어느 정도 뭉쳐지면 손으로 매끈하게 반죽한다.
④ 도마 위에 밀가루를 조금 뿌리고 반죽을 놓아 밀대로 2mm 정도로 민다.
⑤ 얇게 밀은 반죽을 여러 가지 모양으로 자른다.
⑥ 프라이팬에 기름을 넣고, 열을 가열한다
⑦ 프라이팬에 자른 반죽을 한 개 넣어 봐서 3~4초쯤 있다가 떠오르면 재료를 넣어 연한 갈색이 나게 튀긴다.
⑧ 키친 타올을 깐 채반 위에 건져 놓아 기름도 빼고 식힌다.

만드는순서……



활동방법

<탐색과 이야기 나누기>

- 두부 사진을 준비하고 유아들과 이야기를 나눈다.
  -이것이 무엇일까?
  -두부를 좋아하니?
  -엄마가 두부를 어떻게 요리해 주시니?
- 두부가 무엇으로 만들어지는지 이야기한다.
  -두부는 무엇으로 만들어졌을까?
- 두부가 만들어지는 과정을 담은 그림을 보면서 이야기한다.
  -콩을 삶은 후 잘게 갈아 콩물을 만든다.
  -콩물에 간수를 넣어 잘 섞이도록 한다.
  -콩물이 간수와 엉기면 틀에 넣고 물기를 짜서 두부를 만든다.
- 두부 과자를 포함해서 두부로 만든 음식의 종류를 알아본다.

<요리활동의 계획>

- 유아들과 두부로 과자를 만들어보기로 한다.
- 두부 과자를 먹어 본 유아가 있는지 이야기한다.
  -두부 과자를 먹어 보았니?
  -두부 과자는 어떤 느낌일까? 두부처럼 부드러울까? 어떨까?
- 요리순서도를 보여주며 두부 과자 만드는 방법에 대하여 알아본다.
  -두부 과자를 만들려면 무엇이 필요한지 그림을 볼까?

<요리활동의 전개>

- 유아들과 함께 요리순서도와 요리재료들을 살펴본다.
  -두부는 어떤 모양이니?
- 두부를 손으로 부수어서 베 보자기에 싼 후 물기 없이 꼭 짜서 으깬 후 유아들과 변한 두부 상태를 관찰한다.
- 으깬 두부를 우묵한 그릇에 담고 먼저 설탕을 넣어 고루 섞는다.
- 다른 그릇에 달걀을 풀고, 거품기로 잘 저으면서 어떻게 달라지고 있는지 관찰한다.
  -달걀을 거품기로 막 저으니까 어떻게 되었니?
- 달걀 거품에 검은깨, 두부를 넣고 고루 섞는다.
- 체에 친 밀가루와 베이킹파우더를 두부에 넣고 반죽한다. 처음에는 주걱으로 섞다가 어느 정도 뭉쳐지면 손으로 매끈하게 반죽한다.
  -밀가루를 넣으니까 어떻게 되고 있니?
  -반죽을 손으로 살짝 만져보자. 어떤 느낌이 나니?
- 넓은 도마 위에 밀가루를 조금 뿌리고 반죽을 놓아 밀대로 민다.
  -반죽을 밀대로 앞 뒤를 뒤집어 가며 밀어보자.
- 밀어서 2mm 정도의 두께로 얇게 된 반죽을 과도로 자른다. 여러 가지 모양을 자유롭게 자른다.
  -재미있는 모양의 과자가 되도록 잘라볼 수 있니?
  -자른 조각으로 새로운 모양도 만들 수 있을까?
- 프라이팬에 기름을 넣고, 열을 가열한다. 기름이 뜨거워지면 델 염려가 있으므로 유아들은 프라이팬에서 조금 떨어져 있도록 하고 이후의 만들기 과정은 교사가 한다.
- 프라이팬에 자른 반죽을 한 개 넣어 봐서 3~4초쯤 있다가 떠오르면 열이 적당하게 오른 상태이므로 재료를 넣어 연한 갈색이 나게 튀긴다.
  -기름에서 건져내면 색이 조금 진해짐을 감안해서 튀긴다.
- 높은 온도에서 튀기면 금방 타 버리므로 과자들이 다 떠오르고 색이 나기 시작하면 온도를 조금 낮추어 서서히 튀긴다.

• 키친 타올 위에 건져 놓아 기름도 빼고 식힌다. 뜨거운 기가 없어져야 과자가 바삭바삭 해진다.
• 유아들이 만든 여러 가지 과자 모양을 서로 관찰한다.
• 요리에 대한 평가를 한다.
  –반죽이 잘 되었는지?
  –과자 모양이 재미있게 만들어졌는지?
  –뜨거운 열기구 사용에 주의하였나?

도움말

• 두유와 함께 간식으로 제공한다. 이 때 분량은 한주먹(20g) 정도가 적당하다.
• 두부는 콩으로 만들며 콩은 밭에서 나는 쇠고기라고 부를 정도로 단백질이 풍부한 음식이다.
• 두부를 직접 만들어서 먹어본다.
• 순두부, 연두부 등 다양한 두부 형태를 보여준다.

떡볶이*

활동목표

♣ 우리나라 전통 음식을 안다.
♣ 음식의 맛을 내기 위한 양념을 안다.
♣ 사용한 재료와 도구를 정리정돈 한다.

활동연령 : 5세(Ⅱ수준)

활동시기 : 12월(주제 : 겨울)

준비물

♣ 재료 : 떡볶이 용 가래떡 900g, 다진 쇠고기 300g, 표고버섯10장, 당근 300g, 오이 2개, 양파1개, 식용유 2큰술가락, 양념장(간장 8큰술가락, 설탕 2큰술가락, 다진 파 2큰술가락, 다진 마늘 2작은술가락, 깨소금 2작은술가락, 맛술 2작은 술가락, 참기름 2큰술가락, 후추가루 약간)
♣ 도구 : 도마, 과도, 우묵한 그릇, 전기프라이팬, 뒤집개, 요리순서도

만드는방법.....

① 떡을 물에 담구어 놓는다.
② 오이, 당근, 표고버섯, 양파를 얇게 썰어 놓는다.
③ 쇠고기와 버섯을 간장, 설탕, 참기름, 후추가루, 깨소금 등으로 양념한다.
④ 양념장을 만든다.
⑤ 프라이팬에 기름을 두르고 양파를 볶다가 쇠고기, 표고버섯, 당근, 떡, 오이를 볶는다.
⑥ 재료에 양념장을 넣고 간이 잘 베이도록 낮은 불에서 익힌다.

만드는 순서……



활동방법

<탐색과 이야기 나누기>

- 어떤 떡볶이를 좋아하는지 이야기한다.
  - –떡볶이를 좋아하니?
  - –어떤 맛의 떡볶이를 먹어보았니?(고기떡볶이, 고추장떡볶이, 자장떡볶이, 카레떡볶이 등)
  - –어떤 맛을 제일 좋아하니?
- 다양한 요리 방법으로 한 떡볶이 사진을 준비하고, 각각에 대한 맛을 이야기한다.
  - –고추장 떡볶이는 맛이 어떨까?(매운맛)
  - –어떤 양념으로 맛을 낸 것 같으니?(고추장)
- 떡볶이를 만들기 위한 재료 사진을 보면서 어떤 맛의 떡볶이를 만들 수 있을지 예측해본다.

<요리활동의 계획>

- 떡볶이를 만들어 보기로 한다.
- 떡볶이를 만드는 과정에 대하여 이야기 나눈 후 요리순서도를 살펴본다.
- 떡볶이를 만들기 위한 기구를 알아본다.

<요리활동의 전개>

- 요리순서도를 살펴보고, 재료를 탐색한다.
  - –떡볶이를 만들려면 어떻게 해야 하는지 요리순서도를 살펴보자.
  - –어떤 재료가 준비되어 있는지 살펴보자.
  - –가래떡을 살펴보자. 이 떡은 무엇으로 만들어 졌을까?
  - –초록색 긴 것은 무엇일까?
  - –주황색 야채는 이름이 무엇일까?
  - –양파를 코 가까이에 대면 어떤 냄새가 날 것 같니?

• 재료 중 양념들의 맛에 대해서 알아본다.
  –음식이 싱거울 때 무엇을 넣으면 될까?
  –고소한 맛을 내는 것은 무엇이지?
• 떡을 부드럽게 하기 위해서 물에 잠깐 담구어 놓는다.
• 표고버섯, 당근, 오이를 가늘게 썰어보도록 한다.
• 다진 쇠고기와 썰어진 표고버섯을 간장, 설탕, 참기름, 후추가루, 깨소금 등으로 양념한다.
• 양념장을 만든다.
• 프라이팬에 기름을 두르고 양파를 볶다가 쇠고기, 표고버섯, 떡, 당근, 오이를 순서대로 볶는다.
• 볶던 재료에 양념장을 넣고 모든 재료가 익도록 볶는다.
• 약간의 물을 넣고 뚜껑을 덮어 익힌다.
• 접시에 담아 간식으로 먹는다.
• 요리에 대한 평가를 한다.
  –떡볶이 맛이 어떤가?
  –지금까지 먹어 본 떡볶이와 어떻게 다른가?

확장활동

• 떡볶이 이외에 가래떡으로 만든 다른 음식을 알아본다(떡꼬치, 떡국 등).

도움말

• 떡볶이는 간식이나 점심으로 제공할 수 있다. 간식으로는 보리차와 함께 80g 정도 제공하고, 점심의 반찬으로 제공할 때는 40g 정도가 적절하다.
• 보리차와 함께 간식으로 먹는다.
• 고추장떡볶이, 자장떡볶이, 카레떡볶이, 케첩떡볶이 등 다양한 맛으로 요리해 본다.

롤샌드위치*

활동목표

♣ 요리하는 과정을 즐긴다.
♣ 눈과 손의 협응력을 기른다.

활동연령 : 4, 5세(Ⅱ수준)

활동시기 : 9, 10월

준비물

♣ 재료 : 식빵 30장, 치즈 30장, 얇게 썬 햄 30장, 얇게 썰은 오이 60개, 마요네즈
♣ 도구 : 호일, 숟가락, 접시, 도마, 과도, 요리순서도

만드는방법.....

① 접시 위에 식빵을 놓는다.
② 식빵의 한 쪽 면에 마요네즈를 골고루 펴 바른다,
③ 햄, 오이, 치즈를 얹는다.
④ 돌돌 만다.
⑤ 호일에 꼭 싸서 잠시 놓아둔다.
⑥ 호일을 벗기고 칼로 썬다(3등분).

만드는 순서……



활동방법

< 요리활동의 계획 >

- 샌드위치를 만들려면 어떤 재료가 필요한지 알아본다.
  –샌드위치를 먹어 본적이 있니?
  –어떤 재료들이 들어 있었니?
  –어떤 모양의 샌드위치를 먹어 보았거나, 보았니?
- 어떤 방법과 모양의 샌드위치를 만들 수 있나 예측해본다.
- 샌드위치 만들기에 들어갈 재료와 요리순서도를 살펴보면서 만드는 방법에 대해 이야기한다.

< 요리활동의 전개 >

- 접시 위에 식빵 1장을 놓은 후 마요네즈를 숟가락으로 골고루 펴 바른다.
  –식빵에서 어떤 냄새가 나니? 무슨 색인가? 무엇으로 만들었을까?
  –마요네즈를 왜 바를까?
  –마요네즈에서는 어떤 냄새가 나니? 무슨 색인가? 무엇으로 만들었을까?
- 햄 1장, 절인 오이 2개, 치즈 1장을 식빵 위에 얹어 놓는다.
  –길고 얇게 썰어 살짝 절인 오이, 치즈, 얇게 썰은 햄은 어떤 냄새가 나니? 무슨 색일까? 무엇으로 만들었을까?
  –오이가 왜 이렇게 되었을까?
  –생오이와 절인 오이가 서로 어떠니?
- 식빵을 긴 쪽으로 돌돌 만다.
  –어떤 모양이 될까?
- 돌돌만 식빵을 호일로 꼭꼭 싼다.
  –왜 호일로 싸는 것일까?
- 호일을 벗기고 칼로 3등분한다.
  –빵 안은 어떤 모양일까?

• 음료수와 함께 간식으로 맛있게 먹는다.
• 요리에 대한 평가를 한다.
  –롤 샌드위치의 모양과 맛이 어떠했니?
  –다음에는 어떤 샌드위치를 만들고 싶니?

도움말

• 롤샌드위치 2조각 정도를 우유와 함께 간식으로 먹는다.
• 지역과 계절에 따라 다양한 재료(잼, 과일, 고기 등)와 방법으로 롤 샌드위치를 만든다.
• 식빵은 토스트용으로 네모 반듯한 것을 준비하여 가장 자리 부분은 잘라내어 사용하는 것이 돌돌 말기에 편리하다.
• 랩으로 싸는 것이 좋으나 유아들이 싸는 것은 힘들기 때문에 호일을 사용한다.
• 샌드위치는 빵 사이에 각종 과일과 야채 등의 속 재료를 넣어 만드는 것으로 영양을 균형적으로 섭취할 수 있고 간편한 것이 가장 큰 장점이다.
• 샌드위치의 종류
  – 크로스 샌드위치 : 빵 2장에 재료를 넣어 여러 가지 모양으로 자른 것.
  – 롤 샌드위치 : 김밥을 말듯이, 식빵의 안쪽에 재료를 넣어 돌돌 만 것.
  – 커스터드 : 바게트 형의 길쭉한 프랑스빵에 칼집을 내어 속 재료를 넣은 것
  – 토스트 샌드위치 : 바삭하게 구운 식빵에 닭고기나 생야채 등을 겹겹이 넣고 만든 것.
  – 오픈 샌드위치 : 한 장의 빵에 속 재료를 얹어 놓은 형태.
  – 프렌치 샌드위치 : 구운 빵에 속 재료를 넣은 다음 그 빵에 달걀과 우유를 풀어 적신 후 팬에서 지져 놓은 것.

모양과자*

활동목표

♣ 열에 의해 물질의 상태가 변화함을 이해한다.
♣ 과자를 만드는 과정을 즐긴다.
♣ 적절한 양의 과자를 조절하여 먹는다.

활동연령 : 4, 5세(Ⅱ수준)

활동시기 : 9, 10월

준비물

♣ 재료 : 밀가루(박력분) 5컵, 베이킹파우더 3ts, 버터 5Ts, 달걀 2개, 우유(반죽에 필요한 조금의 양), 설탕 1½컵, 소금 3ts, 여러 가지 색깔의 초코볼(새알 초콜릿), 식용유
♣ 도구 : 다양한 모양 찍기틀, 계량 스푼, 계량컵, 밀대, 거품기, 체, 우묵한 그릇, 오븐용 그릇, 오븐, 요리용 면장갑, 요리순서도

만드는 방법……

① 밀가루, 베이킹파우더, 소금, 설탕을 체에 넣고 친다.
② 달걀을 거품기로 젓는다.
③ 버터를 녹인다.
④ 달걀을 푼 우묵한 그릇에 체에 친 재료와 녹인 버터를 넣고 반죽한다.
⑤ 반죽을 밀대로 민다.
⑥ 모양 찍기틀로 찍는다.
⑦ ⑥에 여러 가지 색의 초코볼로 예쁘게 꾸민다.
⑧ 오븐용 그릇에 버터를 녹여 종이타월로 한번 닦아 낸다.
⑨ ⑧에 꾸민 과자 반죽을 올려놓고 오븐으로 구워낸다.

만드는 순서……



활동방법

<요리활동의 계획>

- 유아들과 과자를 먹어본 경험을 이야기한다.
  –어떤 과자를 만들어 먹어 보았니?, 어떤 과자를 사 먹어 보았니?
  –만들어서 먹어본 과자와 사서 먹어 본 과자의 맛이 어떻게 달랐니?
- 요리를 위해 어떤 것들이 준비되어 있나 재료와 도구를 살펴본다.
- 각 재료 특히 밀가루, 베이킹파우더, 설탕, 소금 등 보기에 비슷한 가루들의 색과 입자를 자세히 살펴보고, 만져보고, 냄새를 맡아보고 느낌을 비교한다.
- 각 도구의 이름, 특징이나 사용법을 이야기한다.
- 과자를 만들려면 어떻게, 어떤 순서로 할 수 있을까?
  –엄마와 함께 집에서 과자를 만들어 본 경험이 있는 유아의 이야기를 듣는다.
- 원하는 유아들이 생각한 방법을 각자 16절지에 그림으로 그려본다.
- 다른 유아들은 잡지 등에서 다양한 과자 그림을 오려 붙인다.
- 역할놀이 영역에서는 밀가루 점토와 모양 찍기틀을 내어 준 후 활동하게 한다.
- 유아들이 그린 '과자 만들기 순서' 중 유아들이 생각하지 못한 부분이 있을 때에는 교사가 미리 준비한 순서도의 그림을 중간 중간에 첨부하여 함께 사용한다.
- 요리할 때 주의하여야 할 점에 대해 이야기를 나눈다.
  –요리할 때 오븐의 온도는 어떨까? 오븐은 어떻게 사용해야할까?
- 6~8명 정도가 한조가 되도록 하고 교사가 준비한 요리활동 조편성과 과자 모양 찍기틀을 유아들이 선택해서 판에 기록하게 할 수 있다.

<요리활동의 전개>

- 우묵한 그릇에 체를 놓고 밀가루, 베이킹파우더, 소금, 설탕을 정해진 분량만큼 유아와 함께 계량하여 체에 담아 내린다.
  –왜 체에 내리는 걸까?

• 우묵한 그릇에 달걀을 깨어 넣고 거품기로 한 방향으로 젓는다.
–달걀이 어떻게 변하고 있니? 왜 이렇게 거품을 내야 할까?
• 그릇에 버터를 넣고 상온에서 녹인다.
• 거품을 낸 달걀에 녹인 버터와 체에 친 가루를 넣는다.
–버터를 녹이지 않고 그냥 넣으면 어떻게 될까?
–녹인 버터를 넣으면 어떤 점이 좋을까?
• 교사가 여러 가지 재료를 어느 정도 뭉쳐질 때까지 반죽하여 충분히 섞은 후 유아들이 차례로 손으로 주물러 반죽을 한다.
–반죽을 하니 어떻게 되었니?
–왜 반죽이 미끄러울까?
• 교사가 유아들에게 반죽을 나누어주면 도마 위에서 밀가루 반죽을 밀대로 밀어 납작하게 만든다.
• 유아들이 원하는 과자모양을 선택한다.
• 과자모양을 틀에서 떼어낸 후 여러 가지 색깔의 초코볼로 재미있게 꾸민다.
• 오븐용 쟁반에 잠시 전원을 켜 따뜻하게 한 후 버터를 조금 올려놓아 녹으면 종이타월로 한번 닦아낸다.
–왜 버터를 발라 닦아낼까?
–오븐용 쟁반 위에 만든 것을 올려놓고 미리 180˚C–200˚C에서 15분간 예열된 오븐에서 10–13분간 구워낸다.
–뜨거운 오븐 가까이에서는 어떻게 해야 할까?
–오븐 안에서 과자를 꺼내려면 어떻게 해야 할까?
(교사가 요리용 면장갑을 끼고 꺼낸다)
• 과자가 구워지면 굽기 전 반죽의 모양과 색깔, 냄새, 촉감을 비교하며 이야기 나눈다.
–어떤 냄새, 어떤 색깔이니? 크기(부피)는 어떻게 달라졌니?
• 다 만들어진 과자를 접시에 담고 우유와 함께 간식으로 맛있게 먹는다.
• 요리에 대한 평가를 한다.
–맛은 어떠하였니?
–과자를 씹을 때 어떤 느낌이었니?
–과자를 만들면서 제일 재미있었던 점은 무엇이니?

확장활동

• 만든 느낌을 이야기한다.
–과자를 직접 만들어서 먹으니 기분이 어떤가?
• 만들어서 다 먹고 난 후 '과자 만들기' 순서도를 각자 다시 그려본다.
• 모아두었던 달걀껍질은 실외자유선택활동 시 절구에 빻아서 사료와 배추잎과 섞어 닭에게 주어 튼튼한 달걀을 낳게 한다.
• 5세의 경우에는 과자를 구울 때 60인분을 구워서 3세 학급의 동생들에게 간식으로 먹을 수 있도록 나누는 경험도 할 수 있다.

도움말

• 간식시간에 우유와 함께 모양과자를 2개정도 제공한다.
• 오븐이 없는 경우는 전기 프라이팬이나 핫플레이트에 프라이팬을 얹어 중간불로 20분 정도 굽는다. 이 경우 유아들의 안전에 특별히 유의한다.
• 반죽의 두께는 5mm–7mm정도로 하는 것이 굽기에 적당하다.
• 반죽이 질 경우 과자를 만들기 어려우므로 우유를 넣을 경우에는 반드시 버터나 달걀의 양을 조정해야 한다.
• 초코볼 이외에도 초코칩, 호두나 땅콩, 건포도 등의 다양한 재료들을 사용하여 활동의 재미와 다양한 맛의 차이를 음미할 수 있도록 하면 좋다.
• 과자는 버터가 많이 들어갈수록 촉촉하면서 바삭해지고 맛이 좋으나, 촉촉하게 한다고 물을 넣어서는 절대 안된다.

바나나우유*

활동목표

- 물질의 혼합된 상태를 탐색한다.
- 과일의 형태와 맛, 냄새에 대해 안다.
- 우유가 몸에 좋은 음식임을 알고 잘 먹는다.

활동연령 : 3, 4세(Ⅰ수준)

활동시기 : 4월

준비물

- 재료 : 우유 3.6ℓ , 바나나 23개
- 도구 : 도마, 과도, 컵, 믹서기, 요리순서도

만드는방법……

① 바나나 껍질을 벗긴다.
② 적당한 크기로 자른다.
③ 믹서에 바나나와 우유를 넣는다.
④ 믹서기 스위치를 작동하여 바나나와 우유가 잘 섞이도록 한다.
⑤ 컵에 담는다.

만드는순서……



활동방법

<탐색과 이야기 나누기>

- 흰 우유를 준비하여 유아들에게 보여준다.
- 우유는 어떤 동물에게서 생산되는지, 우리가 먹게 되기까지 어떤 과정을 거치는지 이야기한다.
  -우유는 누구의 젖을 짠 것일까?
  -어떻게해서 우리가 먹게 되었을까?
- 우유가 우리 몸의 뼈를 튼튼하게 해줌을 이야기한다.
  -우유는 우리 몸의 어느 부분을 특히 튼튼하게 해 줄까?
- 흰 우유 이외에 딸기 우유, 초코 우유, 바나나 우유 등 다양한 맛의 우유 그림을 보여주고, 자기가 가장 좋아하는 맛의 우유는 어떤 것인지 이야기 해 본다.
- 여러 가지 맛의 우유는 어떻게 만들어질지 이야기한다.
  -초코 우유는 어떻게 만들어질까?

<요리활동의 계획>

- 바나나 우유를 만들어 보기로 한다.
- 바나나 우유를 만들려면 무엇이 필요할지, 어떻게 만들어야 할지 생각해 본다.

<요리활동의 전개>

- 준비된 재료들을 탐색한다.
  -바나나를 손으로 만져보자.
  -바나나 냄새를 맡아보자.
- 바나나 껍질을 벗기고 작게 자른다.
- 자른 바나나를 우유와 함께 믹서기에 넣는다. 바나나 우유를 한명씩 개별적으로 할 경우 우유 150㎖와 바나나 $\frac{1}{4}$개를 넣는다.
- 믹서기 스위치를 누른 후 우유와 바나나의 상태를 관찰한다.
  -믹서기를 켜면 바나나와 우유가 어떻게 될 것 같니?
  -바나나가 없어져 버렸네. 어디로 갔을까? 우유와 섞였구나.
  -바나나가 우유와 섞였다는 것을 어떻게 알 수 있었니?
  -색깔은 어떻게 되었니?
- 다 만들어진 바나나 우유를 컵에 따라 놓고, 흰 우유와는 어떻게 다른지 이야기한다.
- 요리활동에 대한 평가를 한다.
  -바나나 껍질을 잘 벗길 수 있게 되었니?
  -바나나는 썰기 쉬웠니?
  -믹서기는 안전하게 사용했니?

확장활동

- 지금까지 안 먹어 본 새로운 우유를 창의적으로 고안해 보는 활동을 한다.
(예 : 젤리 우유, 떡 우유 등등)

도움말

- 바나나 우유 2/3컵을 과자 1-2개와 함께 간식으로 먹는다.
- 바나나와 우유를 섞을 때 아이스크림을 넣으면 바나나 쉐이크가 된다.
- 바나나 이외에도 계절 과일인 딸기, 양다래 등을 넣어 다양한 과일 우유를 만들어 본다.

밥짓기-흰쌀밥*

활동목표

- 열에 의한 재료의 변화를 예측하고 관찰한다.
- 전열기구 사용 시 주의해야할 점을 알고 안전하게 다룬다.
- 밥을 남기지 않고 깨끗이 먹는다.

활동연령 : 4, 5세(Ⅱ수준)

활동시기 : 4월(봄)

준비물

- 재료 : 쌀 8컵, 물 9½컵(쌀의 종류에 따라 다소 차이가 있음)
- 도구 : 우묵한 그릇, 계량컵, 전기밥솥, 밥주걱, 식판 또는 밥공기, 요리 순서도

만드는방법……

① 쌀을 씻는다.
② 씻은 쌀을 불린다.
③ 쌀을 솥에 넣고 밥물을 붓는다.
④ 밥을 짓는다.
⑤ 밥을 골고루 섞는다.

만드는순서……



활동방법

<요리활동의 계획>

- 준비된 재료들을 보며 이야기를 나눈다.
  -무엇이 준비되어 있니?(쌀, 투명한 용기, 물, 솥)
  -무엇을 할 수 있을까?(밥짓기)
- 유치원에 오기 전에 아침에 밥을 먹고 온 유아들을 중심으로 이야기를 나눈다.
  -몇 명이나 밥을 먹고 왔니?
  -어떤 밥을 먹고 왔니?(흰밥, 현미밥, 검정 약 쌀밥, 콩밥, 잡곡밥, 김밥)
  -밥을 먹지 않은 유아들은 무엇을 먹고 왔니?
- 마른 쌀과 밥을 각각 다른 접시에 담아 관찰, 비교한다.
  -밥은 무엇으로 한 것일까?
  -마른 쌀이 어떻게 밥이 되었을까?
- 밥이 만들어지는 과정에 대해서 이야기를 나눈다.
  -유아들의 이야기를 먼저 들어 보고 정리한다.
- 유아와 함께 요리순서도에 있는 재료와 도구를 보면서 실제 준비된 것을 살펴본다.
- 요리순서도에 있는 만드는 방법을 순서대로 살펴본 후 요리영역 중 모든 유아가 잘 볼 수 있는 장소에 게시하여 요리 진행시 참고 할 수 있도록 한다.

<요리활동의 전개>

- 유아들과 흰쌀밥을 짓는다.
- 준비된 쌀에 물을 붓고 가볍게 손으로 돌리거나 살살 비벼 쌀을 씻는다.
  -만져보니까 어떠니?
  -쌀을 씻을 때 물의 색깔이 어떻게 변했니?
- 세 번 정도 헹군 후 씻은 쌀은 25-30분 정도 물에 불린다.

첫 집단의 쌀은 일찍 등원한 유아와 교사가 준비하고, 첫 번째 조는 두 번째로 밥을 지을 조의 쌀을 씻어 준비해 준다.

- 물에 불린 쌀을 솥에 넣고 밥물은 쌀 부피의 1.2배(무게의 1.5배)인 9½컵을 계량하여 유아들이 차례대로 붓는다.
- 전기밥솥 속 냄비의 물기를 행주로 잘 닦는다.
  -왜 닦아야 하니?
  -물기가 있는 채로 전기밥솥에 넣으면 어떻게 될까?
- 유아들이 밥이 끓는 과정을 살펴볼 수 있는 안전한 장소로 밥솥을 옮긴다.
- 플러그는 교사가 꽂는다.
  -플러그는 어떻게 꽂아야하나?
  -주의할 점은 무엇이 있나?
- 유아가 전기밥솥의 스위치를 누른다.
- 밥솥의 변화를 예측하여 이야기 나눈다.
  -밥솥은 점점 어떻게 될까?
  -구멍에서 무엇이 나오니?
  -수증기는 어떤 특징이 있니?
  -무엇을 주의해야 할까?
- 구수한 냄새가 나면서 밥이 다된 표시(취사→보온)가 나오면 잠시 뜸을 들인다.
- 밥이 다 되면 뚜껑을 열고 고루 섞는다.
  -처음 쌀을 넣을 때와 다 지어진 밥은 어떻게 다르니?
  -어떤 냄새가 나니?
- 점심으로 흰쌀밥과 잡곡밥을 그릇에 각각 덜어서 반찬과 함께 먹는다.
- 요리활동을 평가한다.
  -우리가 밥을 만들어 먹으니 기분이 어떠니?
  -맛은 어떠니?
  -요리를 하면서 재미있었던 점, 힘들었던 점은 무엇이 있었니?

밥짓기-잡곡밥*

활동목표

♣ 잡곡의 종류와 특성에 대해 이해한다.

♣흰쌀밥보다 잡곡밥이 우리 몸에 좋음을 알고 즐겨먹는다.

♣농부의 노고를 알고 감사한 마음을 갖는다.

활동연령 : 5세(Ⅱ수준)

활동시기 : 10월(생활주제 '가을' 진행시)

준비물

♣ 재료 : 멥쌀 4컵, 찹쌀 3컵, 팥 1/2컵, 밤콩 1/2컵, 차수수 1/2컵, 차조 1/2컵, 소금 4큰술, 물 9½컵(팥 삶은 물 포함)

♣ 도구 : 계량컵, 우묵한 그릇, 전기 압력 밥솥, 밥주걱, 식판 또는 밥공기, 요리순서도

만드는방법……

① 곡식을 각각 씻는다.
② 팥을 삶는다.
③ 씻은 멥쌀과 찹쌀을 불린다.
④ 씻은 곡식을 솥에 넣고 밥물을 붓는다.
⑤ 잡곡밥을 짓는다.
⑥ 뜸을 들인다.
⑦ 잡곡밥을 골고루 섞는다.

활동방법

<탐색과 이야기 나누기>

• 재료를 보고 이야기를 나눈다.
  –무엇이 준비되어 있니?
  (투명한 용기 속에 쌀, 팥, 콩, 차수수, 차조, 찹쌀 등의 여러 가지 곡식류, 전기 압력 밥솥, 물)
  –쌀과 곡식들의 색, 모양, 크기, 촉감, 소리는 어떠하니?
• 유아들은 준비된 여러 가지 곡식을 탐색하고, 비교해 본 후 그림이나 글로 기록해 볼 수 있다.
• 마른 쌀과 물에 넣어 불린 쌀, 흰쌀밥, 잡곡밥 등을 그릇에 담아서 과학영역에 제시하여 자유선택활동시간에 관찰, 비교해 볼 수 있도록 한다.
  –오늘 아침에 밥을 먹고 온 사람?
  –어떤 밥을 먹고 왔니?(흰쌀밥, 잡곡밥)

<요리활동의 계획>

• 유아들과 점심으로 먹을 잡곡밥을 지어보기로 한다.
  –밥 중에서 제일 맛있고 영양이 풍부해 우리 몸에 좋은 밥은 무엇일까?
• 잡곡밥을 먹어 본 유아가 있는지 알아본 후 어떤 곡식을 넣어서 맛있는 잡곡밥을 만들지 의논한다.
  –언제 잡곡밥을 먹어 보았나?(보통 식사 때, 정월 대보름, 음식점에서 등)
  –잡곡밥에 어떤 곡식을 넣고 싶은가?
• 잡곡밥이 만들어지는 과정에 대해서 이야기 나눈다.
  –잡곡밥 요리순서도를 어떻게 만들 수 있을까?
• 밥 짓기에 참여하고자 하는 유아들을 흰밥 짓기와 잡곡밥 짓기의 2개조로 나눈다(밥솥은 가정에서 잠시 빌려 사용할 수 있다).
• 준비된 잡곡밥 재료들을 살펴보고, 이름을 이야기해 본다.

<요리활동의 전개>

- 멥쌀, 찹쌀, 팥, 콩, 차수수, 차조를 계량컵으로 측정하여 각각 투명한 플라스틱 그릇에 담는다.
- 싱크대에서 유아들이 번갈아 가며 곡식을 씻는다.
  –씻을 때 무엇을 조심해야 할까?
  –만지는 느낌이 어떻니?
  –물의 색깔이 어떻게 변해가고 있니?
- 잡곡은 각각 크기와 무르기가 다르므로 그 정도에 따라 준비하는 것이 중요하다.
- 팥은 티를 골라내고 깨끗이 씻어서 충분히 잠길 정도의 물을 부어 끓인다, 팥이 끓어오르면 물을 따라 버리고 다시(3컵 정도의)찬물을 부어 팥알이 터지지 않을 정도로만 삶아 건진다. 이때 팥 삶은 물은 따로 받아둔다.
  –팥물 색깔은 무슨 색인가?
  –팥이 어떻게 되었니?
  –팥 삶은 물은 무엇을 할까?
- 콩은 물에 불리되 종류에 따라 시간을 달리한다.
- 차수수는 물에 담구었다 여러 번 비벼 씻어 붉은 물을 우려낸다.
- 차조는 씻어 차수수와 함께 건져놓는다.
- 찹쌀과 멥쌀은 밥 짓기 30분전에 씻어 물에 불렸다가 체에 건져 놓는다.
- 멥쌀, 찹쌀, 삶은 팥, 불린 콩, 수수, 조를 고루 섞은 후 밥물과 팥 삶은 물, 약간의 소금을 넣어 잘 저어 간을 맞춘 후 밥솥의 스위치를 누른다.
  –왜 소금을 넣을까?
- 밥에 물이 없어지고 냄새가 구수해지면 불을 끄고 5분정도 두어 뜸을 들인다.
- 교사가 위 · 아래를 잘 섞어 밥이 고슬고슬하게 될 때 주걱으로 밥을 푼다.
- 처음 여러 가지 곡식을 넣었을 때와 다 지어진 잡곡밥을 비교해 본다.
  –처음 여러 가지 곡식을 넣었을 때와 다 지어진 잡곡밥은 서로 어떻게 다른가?
  –어떤 냄새가 나니?
- 점심으로 흰쌀밥과 잡곡밥을 각각 덜어서 반찬과 함께 먹는다.
- 요리활동을 평가한다.
  –맛은 어떠니?
  –다음에 잡곡밥을 만든다면 어떤 재료를 더 넣어보고 싶니?

확장활동

- 식사시간이 끝나면 잡곡밥과 흰쌀밥의 맛, 색깔, 모양, 느낌, 냄새 등을 비교하고 밥을 짓기 전과 밥을 지은 후의 곡식의 상태변화, 밥을 짓는데 필요한 조건 등에 대해 이야기 나누어 본다.
  –흰쌀밥과 잡곡밥의 다른 점은 무엇인가?
  –같은 점은 무엇인가?
  –잡곡밥이 우리 몸에 왜 더 좋은지를 알아본다.
- 잡곡밥 짓기 순서도를 만들어 본다.
- 밥을 짓는 다양한 기구들에 대해서 실물 또는 사진으로 보여 준다.
  –가마솥, 압력밥솥, 전기밥솥, 돌솥, 냄비 등
- 밥을 짓고 난 후 부산물인 누룽지와 숭늉, 눌은밥에 대해서 알아본다.
- 밥 이외에도 곡식을 이용한 여러 가지 음식들(떡, 죽, 과자 등)에 대해서 알아본다.
- 곡식을 수확하기까지의 과정에 대해서 알아본다.
- 우리나라의 주식과 다른 나라의 주식을 비교해본다.

도움말

- 밥을 지을 때 유아 1인당 쌀의 기준량은 60g이다.
- 우리의 주식은 주로 흰쌀밥이고, 조, 수수, 검정약쌀, 현미, 율무, 보리, 콩, 팥 등을 섞는 잡곡밥이 있으며, 그 외에도 오곡밥, 찰밥, 영양밥, 김밥, 주먹밥, 비빔밥 등이 있다. 밥을 짓는 것은 특수한 조리법의 하나로 끓는 물이 있는 동안은 끓는 법에 속하고, 그 후는 찌는 법에 속한다. 밥 짓는 조건은 쌀의 종류, 쌀의 양, 건조도에 따른 물의 양, 솥의 종류, 불의 종류(전기, 가스, 연탄, 숯)에 따라 다르다.
- 쌀은 도정이 되지 않은 것일수록 밥물의 분량이 많아진다. 밥물이 쌀알에 흡수되어 전분은 투명하게 다 익고 윤이 나야하며, 잘된 밥은 부피가 쌀의 2배로 불어서 고슬고슬하게 지어져야한다.

〈밥물의 분량〉

종류	쌀	물
햅쌀 백미	10컵	10컵
보통 백미	10컵	12컵
묵은쌀 백미	10컵	14컵
현미	10컵	15컵

- 밥짓기는 다른 어느 조리법 보다 숙련을 요하는 조리 기술이다.
  불은 처음에는 강화로 했다가 100℃ 까지 올라가면 밥물이 넘지 않을 정도로 불을 약하게 하여 10-15분이 되면 물은 거의 다 흡수되므로 아주 불을 없이하고 여열로 10분간 뜸을 들인 후 밥그릇에 푼다.
- 우리 식사의 주식은 밥이며, 주영양소는 탄수화물이지만 쌀에는 비타민 B군이 쌀의 외피에 함유되어있기 때문에 도정률이 높은 백미에서는 비타민 B를 기대하기는 힘들다. 현미가 몸에 좋은 이유도 이런 이유 때문이며, 곡류 외피에는 불용성 섬유소가 많이 함유 되어 있기 때문에 변비에도 좋을 뿐더러 콜레스테롤을 몸 밖으로 배출시키는 데에도 중요한 역할을 한다.

베트남 쌈*

활동목표

- 쌀 국수와 라이스페이퍼의 변화하는 과정을 탐색한다.
- 음식을 통해 베트남의 문화를 이해한다.
- 눈과 손의 협응력을 기른다.

활동연령 : 5세(Ⅱ수준)

활동시기 : 11월('다른 나라' 주제 다룰 때)

준비물

- 재료 : 라이스페이퍼 30장, 가는 쌀 국수, 당근 2개, 오이 3개, 양상추 1통, 맛살 8개, 작은 칵테일 새우 60마리, 적채, 닭 가슴살 6쪽, 토마토 4개, 파인애플 통조림 1통, 피쉬 소스, 설탕, 다진 땅콩, 다진 당근
- 도구 : 냄비, 핫플레이트, 프라이팬, 도마, 과도, 개인용 접시, 요리순서도

만드는 방법.....

① 쌀 국수를 삶는다.
② 당근, 오이, 적채, 양상추를 채 썬다.
③ 파인애플을 썬다.
④ 맛살을 썰어 가늘게 찢는다.
⑤ 닭고기는 프라이팬에 구워 가늘게 썬다.
⑥ 끓는 물에 칵테일 새우를 데친다.
⑦ 소스를 만든다.
⑧ 라이스페이퍼를 물에 살짝 담가둔다
⑨ 라이스페이퍼를 펴서 준비된 재료와 소스를 넣고 싼다.

만드는 순서……



활동방법

< 탐색 및 이야기 나누기 >

❖ **베트남을 대표하는 음식에는 어떤 것들이 있는지 소개한다.**

- 베트남 쌈에 대해 유아들이 알고 있거나 먹어본 경험을 이야기한다.
  - –베트남 쌈은 어떤 음식인가?
  - –어떤 맛일까?, 어떻게 만드는 것일까?
- 베트남 쌈 만드는 방법에 대해 알아본다.
- 유아들이 부모님이나 책, 인터넷에서 알아온 베트남 쌈 만들기 방법에 대해 이야기한다.
  - –베트남에서는 왜 베트남 쌈을 만들어서 먹을까?
- 베트남 쌀과 쌀 국수, 라이스페이퍼에 대해 이야기한다.
  - –이것이 무엇일까?
  - –왜 쌀로 만들었을까?
  - (베트남에서는 많은 양의 쌀을 생산한다. 쌀을 이용하여 국수를 많이 만들어 먹는데 이러한 국수를 쌀로 만든 얇은 피(껍질)에 넣어 각종 야채, 고기와 함께 싸서 먹는 것이 널리 알려져 있다.)

< 요리활동의 계획 >

- 베트남 쌈 만들기에 들어갈 재료와 요리순서도를 살펴보면서 요리방법에 대해 이야기한다.
  - –무엇이 준비되어 있니?
  - –베트남 쌈은 어떻게 만들까?
  - –주의할 점은 무엇이 있을까?

< 요리활동의 전개 >

- 끓는 물에 쌀 국수를 2분 정도 삶은 후 찬물에 씻어 건진 후 5㎝정도로 썬다.

–쌀 국수를 삶으니 어떻게 되었니?

• 당근, 오이, 적채, 양상추를 채 썬다.

–각 야채의 모양, 색깔, 냄새는 어떠니?

–어떻게 먹을 수 있니?

• 통조림 파인애플을 4등분한다.

• 맛살을 5㎝길이로 썰어 손으로 가늘게 찢는다.

• 닭고기는 프라이팬에 구워 가늘게 썬다. 유아들이 굽기에는 시간이 오래 걸리므로 교사기 미리 익혀서 가늘게 썰어 준비해 둔다.

• 칵테일 새우는 끓는 물에 데친다.

–새우를 끓는 물에 넣으니 어떻게 되었니?

• 소스는 교사가 미리 만들어 준비해 둔다.

–어떤 소스인가?

–무엇으로 만들었니?

–맛은 어떠니?

• 큰 접시에 쌀 국수, 라이스페이퍼, 야채 채 썬 것, 닭고기, 새우, 맛살을 다 모아 가지런히 놓는다.

• 물에 라이스페이퍼를 살짝 담가 둔다. 너무 오래 담가두면 찢어지므로 조심한다.

–물에 담그기 전과 담근 후는 서로 어떻게 다르니?

• 개인 접시에 라이스페이퍼를 펴고 준비된 재료를 넣고 소스를 바른 후 싼다.

• 접시에 담아 음료수와 함께 먹는다.

• 요리에 대한 평가를 한다.

–베트남 쌈 맛이 어떠했니?

–만들 때 재미있었던 점, 힘들었던 점은 무엇이었니?

도움말

• 음료수와 함께 베트남 쌈 1개를 간식으로 먹는다.

• 베트남쌈은 건강과 맛 둘 다 만족시키는 베트남의 대표 요리이다.

• 최근 파스타와 함께 인기를 끌고 있는 베트남 쌀 국수를 베트남의 말로는 '퍼'라고 한다. 쌀로 만든 면발은 칼국수처럼 넓고 투명하다.

• 파인애플 통조림 국물, 레몬 즙, 피쉬 소스, 당근 다진 것, 땅콩 다진 것과 설탕을 넣어 소스를 만들어서 사용할 수 있다.

• 닭고기 외에 쇠고기를 사용 할 수 있다.

• 유아들 입에 들어 갈 수 있도록 너무 두껍지 않게 싼다.

• 쌈을 싸서 먹을 경우 각각의 야채를 부담 없이 즐겨 먹을 수 있다.

• 라이스페이퍼는 쌀을 곱게 빻아 물을 붓고 반죽해서 팬에 적당량 부어 살짝 구운 뒤 딱딱하게 말린 베트남 음식으로 함지쌈, 넵, 바인차이라고도 한다. 먹을 때는 두꺼운 것은 미지근한 물에 20초 정도 담가 부드럽게 불린 다음 1장씩 키친타월에 올려놓고 물기를 닦아서 먹고, 얇은 것은 젖은 행주에 1장씩 올려놓고 다시 젖은 행주로 눌러서 적셔 먹는다. 금방 마르기 때문에 키친타월이나 행주로 덮어 두어야 한다.

복숭아젤리*

활동목표

- 젤리가 만들어 지는 과정을 안다.
- 젤리의 상태로 변화하는 과정을 탐색한다.
- 젤리를 안전하게 먹는 방법을 알고 실천 한다.

활동연령 : 3, 4, 5세(Ⅰ, Ⅱ수준)

활동시기 : 9월

준비물

- 재료 : 젤라틴가루(jell-o)1봉지 170g, 끓는 물 2컵, 찬물 2컵, 통조림 복숭아 1통, 황설탕 약간
- 도구 : 주전자, 우묵한 그릇 , 접시, 모양 그릇, 국자, 계량컵, 냉장고, 티스푼, 과도, 도마, 요리순서도

만드는방법……

① 복숭아를 썬다.
② 물을 끓인다.
③ 젤라틴 가루를 넣은 후 끓는 물을 붓고 젓는다.
④ ③에 찬물을 붓고 젓는다.
⑤ 황설탕으로 맛을 조절한다.
⑥ 여러 가지 모양의 용기에 썬 복숭아를 넣고 ⑤를 붓는다.
⑦ 젤리가 굳으면 용기에서 떼어내 접시에 담는다.

만드는순서……



활동방법

<탐색과 이야기 나누기>

- 젤리요리를 하기 전날 교사가 미리 젤리를 만들어 두었다가 유아들이 귀가하기 전 한쪽씩 나누어 먹으며 탐색하게 한다.
- 다음날은 등원하는 대로 젤리요리를 할 것임을 알린다.

<요리활동의 계획>

- 어제 또는 전에 젤리를 먹어본 경험을 이야기한다.
  -어떤 젤리를 먹어 보았니?(딸기, 사과, 포도, 밀감...)
  -색과 맛이 어떠하였니?
  -느낌은 어떠하였니?
- 유아들과 함께 젤리에 들어갈 과일을 정한다.
  -어떤 젤리를 만들까?
- 복숭아 젤리를 만들어 보기로 정한다.
- 복숭아 젤리에 들어갈 재료와 만드는 방법에 대해 이야기 나눈다.

<요리활동의 전개>

- 요리재료와 도구들을 살펴본다.
  -젤라틴 가루의 맛, 냄새, 촉감은 어떠니?
  -복숭아의 맛, 모양, 냄새, 촉감은 어떠니?
  -어떤 도구들이 준비되어 있니?
- 생 복숭아를 썰어서 접시에 담아 놓는다.
  -복숭아 안에는 무엇이 있니?
  -씨는 어떻게 생겼니?
- 통조림 복숭아의 국물을 체에 밭쳐 빼낸다.
- 통조림 복숭아를 잘게 썰어서 접시에 담아 놓는다.
- 통조림 복숭아와 생 복숭아를 비교해 본다.
- 요리순서도를 살펴보며 만드는 방법을 익힌다.
- 주전자에 물을 붓고 끓인다.
  -끓는 물은 왜, 언제 필요할까?
- 젤라틴 가루를 투명하고 우묵한 그릇에 넣은 후 끓는 물 2컵을 붓고 젤라틴 가루가 완전히 녹을 때까지 젓는다.
  -끓는 물을 부으니 젤라틴 가루가 어떻게 되었니?
  -왜 끓는 물을 넣을까?
- 다시 찬물 2컵을 붓고 젓는다.
  -왜 찬물을 넣고 젓는 것일까?
- 썰어 놓은 통조림 복숭아를 여러 가지 모양의 작은 용기에 넣은 후 젤라틴액을 붓는다.
  -어떤 모양에 넣고 싶니?
  -복숭아는 왜 넣을까?
- 냉장고에 넣어서 굳힌다.
  -냉장고에 넣어 두면 어떻게 될까?
- 젤리를 용기에서 떼어낸다.
  -굳기 전과 굳은 후는 어떻게 다른가?
  -어떤 젤리가 되었니?
- 접시에 담아 티스푼으로 조금씩 떠먹는다.
  -젤리를 숟가락으로 떴을 때의 느낌과 모양이 어떤가?
- 요리에 대한 평가를 한다.
  -맛은 어떠니?
  -다음에는 어떤 젤리를 만들어 보고 싶으니?
- 젤리를 만들면서 느낀 점과 만들고 난 후의 느낌을 서로 비교하면서 이야기한다.

확장활동

- 복숭아 외에도 밀감, 깐 포도 등의 통조림 국물을 체에 밭쳐 뺀 후 작게 잘라 다양한 과일 젤리를 만들 수 있다.
- 젤리에 관한 동시를 유아들에게 들려준다.
- 변형동시를 유아들과 함께 지어본다.

도움말

- 젤리를 냉장고에 넣어 두었다가 말랑말랑하게 굳으면 간식 또는 점심 식사 시 후식으로 먹는다. 간식으로 제공할 때는 젤리 1개(100g)가 적당하다.
- 젤라틴은 물에 용해되기 쉽고 냉각하면 굳어지는 겔(gel)화 작용이 강한 물질이다. 젤라틴은 따뜻한 물에 넣으면 덩어리가 흩어졌다가 식으면 다시 형태를 이룬다. 이때 고체인 단백질의 액체방울을 에워싼 채 식은 것을 젤리라고 한다. 따라서 젤리는 고체도 액체도 아닌 반고체의 상태로 이것을 '콜로이드' 라고 한다. 젤리를 만들면 흔들리는 것도 이 때문이다.
- 차갑게 해서 먹으면 젤리 맛을 더욱 느낄 수 있다.
- 젤리를 안전하게 먹으려면 티스푼으로 잘게 잘라 떠서 먹도록 한다.
- 직접 과즙을 내어서 젤리를 만들 수도 있다.
- 과일종류로 만드는 젤리는 과즙을 짜서 다시 맑게 밭쳐 여기에 설탕을 넣어 농축시켜 응고시킨다. 시중에서 판매되는 젤리는 산 또는 교질에 전분(녹말)을 혼합하여 만든 것으로 품질이 좋지 못할 수 있다. 젤리가 만들어지는데 필요한 물질은 교질(Pectin), 산, 설탕의 세 가지이다. 이 세 가지가 알맞은 분량으로 혼합되어야 좋은 젤리를 만들 수 있다. 과일에 따라 교질을 함유하고 있는 양은 같은데 산의 함량이 많고 적을 수 있으므로 설탕의 양을 조절하여야 한다. 산량이 같고 교질 함유량이 많게 될 때에는 설탕은 적게 넣어도 된다.

비프타코*

활동목표

- ♣ 비프 타코가 만들어지는 과정을 안다.
- ♣ 물질의 변화과정을 탐색한다.
- ♣ 음식을 통해 멕시코의 문화를 이해한다.

활동연령 : 5세(Ⅱ수준)

활동시기 : 11월(생활주제 '다른 나라' 진행시)

준비물

- ♣ 재료 : 타코 30장, 다진 쇠고기 1근, 양상추 1통, 토마토 5개, 양송이 30개, 소금, 후추, 설탕, 간장, 타코 칠리 소스, 핫 소스, 구아카믈 소스
- ♣ 도구 : 전기프라이팬, 도마, 과도, 요리순서도

만드는방법.....

① 양상추는 살살 뜯어 알맞은 크기로 떼어 낸다.
② 쇠고기를 양념하여 달구어진 프라이팬에 볶는다.
③ 양송이와 토마토를 다져 프라이팬에 볶는다.
④ 타코에 구아카믈 소스를 바른다.
⑤ ④에 양상추, 쇠고기, 양송이와 토마토를 차례로 얹는다.
⑥ ⑤에 타코 칠리 소스를 얹는다.

만드는 순서……



활동방법

< 탐색 및 이야기 나누기 >

❖ **멕시코를 대표하는 음식에는 어떤 것들이 있는지 소개한다.**

- 타코에 대해 유아들이 알고 있거나 먹어본 경험을 이야기한다.
  - –타코는 어떤 음식일까?
  - –어떤 맛일까? 어떻게 만드는 것일까?
- 타코를 만드는 방법에 대해 알아본다.
- 유아들이 부모님이나 책에서 알아온 타코 만들기 방법에 대해 이야기한다.
  - –타코는 어떻게 만들까?
  - –유아들과 비프 타코를 만들 것임을 정한다('비프' 란 쇠고기를 의미한다).

<요리활동의 계획>

- 어떻게 비프 타코를 만들 수 있을지 예측해본다.
- 비프 타코에 들어갈 재료와 요리순서도를 살펴보면서 요리방법에 대해 이야기한다.
  - –무엇이 준비되어 있니?
  - –준비된 재료로 무엇을 어떻게 만들 수 있을까?

< 요리활동의 전개 >

- 깨끗이 씻어 물기를 뺀 양상추는 손으로 살살 뜯어 알맞은 크기로 떼어 낸다 (너무 굵은 줄기는 쓰지 않도록 한다).
- 쇠고기를 액체 파프리카, 설탕, 간장을 넣어 양념한다.
- 달구어진 전기 프라이팬에 쇠고기를 넣고 볶는다.
  - –열에 의해 쇠고기가 어떻게 되었을까?
- 양송이와 토마토를 잘게 다진 후 살짝 볶는다.
  - –토마토를 볶으니 어떻게 되었니?

• 접시에 타코를 펴서 놓는다.
• 타코에 구아카믈 소스를 바른다.
  –구아카믈은 어떤 소스인가?
  –어떤 맛일까?
• 구아카믈 소스를 바른 타코 위에 양상추, 쇠고기, 양송이와 토마토를 얹는다.
• 음식 위에 타코 칠리소스를 얹는다.
  –타코 칠리소스는 어떤 소스인가?
  –어떤 맛일까?
• 접시에 담아 음료수와 함께 간식으로 먹는다.
• 요리에 대한 평가를 한다.
  –비프타고를 만들어 보니 어떠니?
  –맛이 어떠했니?
  –만들 때 재미있었던 점, 힘들었던 점은 무엇이었니?
  –멕시코의 어떤 요리를 또 만들어 볼 수 있을까?

도움말

• 비프타코 1개를 우유와 함께 간식으로 먹는다.
• 타코 칠리소스를 만들어서 사용 할 수 있다. 소스에 들어가는 재료는 칠리소스, 다진 양파, 우스터소스, 핫소스, 잘게 다진 토마토, 약간의 바질, 소금, 후추이다.
  구아카믈 소스는 아보카도, 생크림, 샤워 크림, 다진 실파를 넣어 만든다.
  (아보카도 대신 완두콩 통조림을 사용 할 수 있다.)
• 쇠고기 외에 닭고기, 해산물 등을 사용 할 수 있다.
• 타코는 만들어져 있는 것을 구입하고, 크기가 너무 클 경우 잘라서 사용한다.

삼색주먹밥*

활동목표

♣ 밥을 이용한 새로운 요리를 경험한다.
♣ 달걀과 김의 변화하는 과정을 탐색한다.
♣ 손을 깨끗이 씻는다.

활동연령 : 4, 5세(Ⅱ수준)

활동시기 : 5, 6월

준비물

♣ 재료 : 밥 2000g, 달걀 10개, 김 10장, 볶은 깨 100g, 갈은 쇠고기 600g, 소금, 참기름
♣ 도구 : 우묵한 그릇, 전기 프라이팬, 체, 숟가락, 쟁반, 접시, 주걱, 요리 순서도

만드는방법……

① 달걀을 완숙해서 껍질을 깐 후 노른자를 체에 내린다.
② 쇠고기를 볶는다.
③ 김을 구어 잘게 부순다.
④ 밥에 간을 한다.
⑤ 간한 밥을 동그랗게 뭉친다.
⑥ 밥에 구멍을 내어 볶은 쇠고기를 넣은 후 동그랗게 만든다.
⑦ ⑥을 ①이나 ③ 또는 참깨 고물에 굴린다.

만드는 순서……



활동방법

<요리활동의 계획>

- 유아들이 알고 있거나 먹어본 여러 가지 밥의 종류에 대해 이야기한다.
  -어떤 종류의 밥이 있을까?
  -반찬 없이도 간단하게 먹을 수 있는 밥은 어떤 밥일까?
- 어떻게 주먹밥을 만들 수 있을지 예측해본다.
  -주먹밥은 어떻게 만들까?
- 삼색주먹밥 만들기에 들어갈 재료와 요리순서도를 살펴보면서 요리방법에 대해 이야기한다.

<요리활동의 전개>

- 냄비에 물을 붓고 달걀을 넣은 후 소금을 넣고 저어서 15분정도 삶는다.
- 삶은 달걀을 찬물에 담그었다 껍질을 깐다.
  -껍질 안에는 어떤 것들이 있니?
  -달걀은 삶기 전과 삶은 후에 어떻게 변했니?
- 흰자와 노른자를 분리하여 노른자만 체에 내린다.
  -노른자를 체에 내리니 어떻게 되었니?
  -왜 흰자는 안 쓰는 걸까?(흰자는 밥에 잘 붙지 않는다)
- 열이 오른 프라이팬에 김을 구운 후 잘게 부순다.
  -열에 의해 김이 어떻게 되었니?
- 달구어진 프라이팬에 갈은 쇠고기를 넣은 후 소금으로 간하여 볶는다.
  -열에 의해서 쇠고기가 어떻게 되었니?
- 그릇에 밥을 담고 소금, 참기름을 넣어 골고루 섞는다.
- 체에 내린 노른자, 잘게 부순 김, 볶은 참깨를 각각 넓은 쟁반에 펼쳐 놓는다.
  -왜 넓은 곳에 펼쳐 놓을까?
- 양념한 밥을 경단만한 크기로 덜어서 동그랗게 빚는다.

–밥이 왜 잘 뭉쳐질까?

• 동그랗게 빚은 후 가운데 구멍을 만든다.
• 구멍 안에 볶은 쇠고기를 넣어 다시 동그랗게 만든다.
• 체에 내린 노른자, 김 가루, 볶은 참깨에 각각 넣어 굴린다.

–굴리니까 재료들이 어떻게 되었니?

• 다 만든 주먹밥을 종류별로 한개씩 3개를 간식으로 먹는다.
• 요리에 대한 평가를 한다.

–주먹밥의 맛은 어떠했니?

–어떤 재료를 묻힌 밥이 가장 좋았니?

–또 어떤 주먹밥을 만들 수 있을까?

도움말

• 주먹밥은 간식과 점심으로 모두 제공할 수 있다. 간식으로 줄 경우 보리차와 3개 정도의 주먹밥을 주도록 한다.
• 주먹밥은 그 형태가 여러 가지이다. 주된 재료가 채소일 경우에는 잘게 썰어 밥과 섞어서 주먹밥을 만들면 좋다(시금치, 당근, 오이, 깻잎 등).
• 크기는 한 입에 들어 갈 수 있는 경단 크기 정도면 좋다.
• 김을 부술 때는 구운 김을 비닐 팩에 넣고 부수면 편리하다.
• 찹쌀을 섞어서 밥을 하면 밥이 훨씬 잘 뭉쳐진다.

속채운오이*

활동목표

♣ 다양한 채소에 관심을 갖는다.
♣ 오이에는 좋은 영양소가 많이 있음을 안다.
♣ 채소를 골고루 먹는다.

활동연령 : 4, 5세(Ⅱ수준)

활동시기 : 6, 7월

준비물

♣ 재료 : 오이 6개, 얇게 썰은 햄 15장, 통조림 참치 3통, 통조림 옥수수 2통, 마요네즈
♣ 도구 : 그릇, 숟가락, 찻숟가락, 과도, 도마, 접시, 우묵한 그릇, 요리순서도

만드는방법……

① 오이를 1.5~2cm 정도의 길이로 썬다.
② 찻숟가락으로 오이 속을 파낸다.
③ 참치를 숟가락으로 으깨어 마요네즈를 넣고 섞는다.
④ 햄을 잘게 썬다.
⑤ 얇게 썬 햄과 옥수수에 마요네즈를 넣고 섞는다.
⑥ 준비된 재료를 ②의 오이 속에 각각 넣는다.

만드는 순서……



활동방법

<탐색및이야기나누기>

❖유아들과 함께 봄에 모종을 심었던 채소밭을 살펴본다.

- 채소밭에 어떤 채소 열매들이 달려 있는지 보고, 만지고, 냄새 맡고 하면서 자유롭게 관찰한다.
  –어떻게 생겼니?
  –만지니까 어떤 느낌이 나니?
  –어떤 맛일까?
- 유아들과 함께 잘 자란 오이를 딴다.
- 오이와 관계된 노래를 부른다.
- 오이의 특징에 대해서 이야기 나눈다.
  –오이의 모양, 색깔, 냄새, 촉감은 어떤가?
- 오이 끝에 말라서 붙어 있는 오이 꽃을 관찰한다.

<요리활동의 계획>

- 유아들과 함께 따온 오이를 깨끗이 씻는다(가시 같은 돌기에 찔리지 않도록 조심한다).
- 오이를 이용하여 어떤 요리를 만들 수 있을지 이야기한다.
  –어떤 요리가 있을까?
  –어떻게 만드는 것일까? 간단하게 유아들이 알고 있는 방법을 이야기한다.
- 어떤 요리를 만들 수 있나 예측해본다.
- 속 채운 오이 만들기에 들어갈 재료와 요리순서도를 살펴보면서 요리방법에 대해 이야기한다.

<요리활동의 전개>

- 오이를 8등분(1.5~2cm)으로 썰어서 준비한다.
- 한 유아 당 오이 2개를 찻숟가락을 이용하여 구멍이 나지 않도록 속을 파낸다.
  –오이 속을 파낼때 어떤 냄새가 나니?
  –오이 속에 무엇이 있을까?
- 통조림 참치는 기름을 빼내고 우묵한 그릇에 담는다.
- 숟가락으로 덩어리가 있지 않게 잘게 으깬다.

• 으깬 참치에 마요네즈를 적당량 넣고 섞는다.
  –왜 마요네즈를 넣을까?
  –으깬 참치가 서로 어떻게 되었니?
• 얇게 썰린 햄을 잘게 썬 후 물기를 뺀 통조림 옥수수와 마요네즈를 넣고 섞는다.
• 속을 파낸 오이 속에 참치, 햄과 옥수수를 각각 찻숟가락으로 떠서 넣는다.
• 요리에 대한 평가를 한다.
  –오이로 만든 요리가 어떠했니?
  –맛은 어떠했니?

확장활동

• 요리활동의 과정을 그림을 그리거나 글로 써서 요리 책을 만들어 본다.
• 요리활동에 대한 생각이나 느낌을 모아 동시나 이야기책을 만들어 본다.

도움말

• 우유와 함께 속 채운 오이 2개 정도를 간식으로 먹는다.
• 한입에 쏙 들어 갈 수 있는 크기로 만들어 베어 먹지 않도록 해야 내용물이 빠지지 않는다.
• 다양한 요리방법을 통해 유아들이 채소를 부담 없이 먹을 수 있게 도울 수 있다.
• 얇게 썰린 햄은 뜨거운 물에 살짝 데쳐서 사용한다.
• 오이는 능선과 더불어 줄기에 굵은 털이 있고 덩굴손으로 감으면서 다른 물체에 붙어서 길게 자란다. 잎은 어긋나고 잎자루가 길며 손바닥 모양으로 얕게 갈라지고 가장자리에 톱니가 있으며 거칠다. 꽃은 양성화이며 5-6월에 노란색으로 피고 지름 3cm 내외이며 주름이 진다.
  화관은 5개로 갈라지고 수꽃에는 3개의 수술이 있으며 암꽃에는 가시 같은 돌기가 있는 긴 씨방이 아래쪽에 있다. 열매는 장과로 원주형이며 어릴 때는 가시 같은 돌기가 있고 녹색에서 짙은 황갈색으로 익으며 종자는 황백색이다. 오이는 중요한 식용 작물의 하나이며 즙액은 뜨거운 물에 데었을 때 바르는 등 열을 식혀주는 기능도 한다. 많은 품종이 개발되어 있다.
• 최근에는 온실이나 비닐하우스 등을 이용해 일년 내내 재배가 이루어지고 있으므로 연중 출하가 되고 있으나 최성기는 여름이다. 신선한 것은 생식용(샐러드, 오이소박이 등)으로 하는데 오이 특유의 향기가 있다. 오이에는 95% 이상의 수분이 있으며 각종 비타민, 무기질이 약간씩 들어 있고 아스코르비나아제가 다량 함유되어 있다.

야채샐러드*

활동목표

♣ 야채의 종류와 특성에 대해 안다.
♣ 야채를 깨끗이 씻는 방법을 알고 실천한다.
♣ 요리하는 즐거움을 통해 야채도 즐겨 먹는다.

활동연령 : 4, 5세(Ⅱ수준)

활동시기 : 6월 또는 7월(야채가 많은 여름)

준비물

♣ 재료 : 오이 4개, 양상추 1통, 적채 작은것 1통, 당근 2개, 홍색파프리카 4개, 브로콜리 4송이, 통조림옥수수(340g) 2통, 마요네즈 500g, 토마토케첩 50g, 소금 조금
♣ 도구 : 우묵한 그릇, 주걱, 도마, 과도, 숟가락, 요리순서도

만드는방법.....

① 채소를 씻는다.
② 통조림 옥수수의 국물을 뺀다.
③ 브로콜리를 끓는 물에 살짝 데친다.
④ 채소를 썬다.
⑤ 우묵한 그릇에 넣고 마요네즈, 토마토케첩, 황설탕, 소금을 넣고 버무린다.

만드는 순서……



활동방법

<탐색과 이야기 나누기>

- 계절에 따라 준비 한 채소를 유아들이 실제로 크기, 무게 등을 측정하기, 촉감 느껴보기, 냄새 맡아보기 등의 탐색 활동을 해 볼 수 있도록 그릇에 담아 과학영역에 전시한다.
- 유아들과 함께 '야채' 즉 '채소' 하면 떠올릴 수 있는 단어를 생각해본다.
  채소와 야채는 같은 의미를 가진 단어임을 안다.
  -8절지를 16등분한 작은 종이에 글로 쓰거나 그림으로 그려본다.
- 과학영역 앞에 유아들이 중집단으로 모여 앉는다.
- 전시되어 있는 채소의 다른 점과 같은 점을 찾아본다.
  -다른 점은 무엇인가?
  색깔, 모양, 크기, 무게, 향기, 맛, 이름이 다르다.
  먹을 수 있는 부분(뿌리, 잎, 열매, 씨)이 다르다.
  -모두 다르게 보이지만 같은 점이 있다. 무엇일까?
  같은 채소이며 야채로 모두 밭에서 난다, 모든 채소는 우리 몸에 좋은 식품이며, 꼭 필요한 식품이다. 채소로 맛있는 여러 가지 요리를 만들 수 있다.
- 채소로 만든 음식에 대해 알고 있는 것을 이야기 해 본다.
- 준비된 여러 가지 채소로 어떤 요리를 해볼 수 있을까?

<요리활동의 계획>

- 여러 가지 야채를 이용한 요리 중 생각나는 것을 말해본다.
  -야채주스, 야채샐러드, 야채죽, 김치, 나물무침, 국 등
- 유아들과 야채 요리를 해본다면 어떤 요리가 좋을지 생각해 본다.
- 여러 가지 야채를 섞어 '야채샐러드' 요리를 하기로 유아들과 결정한다.
- 야채샐러드에 어떤 채소를 넣을지 의논한다.
- 쉽게 구할 수 있으면서 색이 아름답게 섞여 구미를 돋울 수 있고 영양소가 조금씩 다르면서 맛이 있는 계절 채소를 융통성 있게 선택한다.

(오이, 당근, 양상추, 적채, 홍색 파프리카, 브로콜리, 옥수수로 결정한다).

- 어디에서 채소를 구입할 수 있을지 이야기한다.
  -어디에서 채소를 구입할 수 있을까?
- 채소의 크기와 양을 고려하여 구입해야 할 수량을 정한다.
  -어떤 채소를 얼마나 구입해야 하나?
  (오이 4개, 양상추 1통, 적채 작은것 1통, 당근 2개, 홍색 파프리카 4개, 브로콜리 4개, 통조림 옥수수 2통)
  -채소를 사려면 무엇이 있어야 하니?
  -돈을 얼마나 준비해야 할까?

** 필요한 채소의 수량과 금액을 유아들이 스스로 판단하기에는 무리이므로 교사가 제시해준다.

<채소가게 견학>

- 채소가게에 어떤 채소들이 있는지 알아본다.
  -채소의 이름과 생김새는 어떠니?
  -각각의 채소들을 판매하는 단위는 무엇이니?
- 유아들이 궁금해 하는 것을 채소가게 주인에게 질문한다.
  -이런 채소들은 어디에서 나나요? 어디에서 가져오나요?
  우리가 채소를 먹게 되기까지의 유통경로(농촌의 채소밭→중간유통 상인→도매시장→소매시장)에 대해서 알 수 있다.
- 우리가 필요한 채소의 가격을 알아본다.
- 유아가 채소가게 주인에게 필요한 채소를 달라고 직접 이야기하고 돈을 지불하고 거스름돈을 받는 것까지 경험해본다.
- 식품점에서 통조림 옥수수와 마요네즈, 토마토케첩, 황설탕, 소금을 구입한다.
- 채소가게를 다녀와서 견학에 대한 느낌이나 경험을 이야기 나눈다.
  -어떤 채소들이 있었니?
  -견학에 대한 느낌이나 새롭게 알게 된 사실은 무엇이니?

- 유아들이 이야기하고 경험한 것들을 '채소가게' 라는 주제로 공동작업을 해 볼 수 있다.

** 교사는 견학할 채소가게를 미리 방문하여 주인에게 양해를 구한다.

<요리활동의 전개>

- 요리재료(양상추, 적채, 오이, 당근, 파프리카, 부로콜리, 옥수수)의 성질을 알아본다.
- 양상추와 적채는 잎을 떼고, 오이, 당근, 파프리카를 흐르는 물에 깨끗이 씻어 체에 밭쳐 물을 뺀다. 통조림 옥수수도 체에 밭쳐 국물을 뺀다.
- 브로콜리는 끓는 물에 살짝 데쳐 꺼낸 후 체에 밭쳐 물기를 뺀다.
  (양상추를 씻는 것과 브로콜리를 데치는 것은 교사가 미리 해 놓으면 좋다.)
- 양상추, 적채, 오이, 당근, 파프리카, 브로콜리를 유아들이 먹기 좋은 크기로 썬다.
  (교사는 야채를 유아가 썰기 쉬운 적당한 크기로 미리 잘라 준비한다.)
- 크고 우묵한 그릇에 오이, 당근 파프리카, 브로콜리와 옥수수, 적채, 양상추를 넣고 마요네즈와 토마토케첩 그리고 약간의 황설탕과 소금을 넣는다.
- 야채와 소스를 잘 섞어 버무려 비닐랩으로 덮어 냉장고에 넣어둔다.
- 각자 샐러드 숟가락으로 먹을 만큼 간식접시에 덜어서 모닝빵과 함께 먹는다.
- 요리활동을 하고 남은 채소나 채소껍질은 비닐봉지에 담아 두었다가 동물먹이로 제공한다.
- 요리활동에 대한 평가를 한다.
  -채소의 수(양)는 적절했는지?
  -채소의 종류는 야채샐러드 만들기에 적합했는지?
  -어떤 야채가 있어 색이 보기에 좋았는지?

확장활동

- 요리활동이 끝난 유아들 중 원하는 유아들은 '야채샐러드 요리순서도' 를 그려본다.

• 요리한 후의 느낌을 그림이나 동시로 표현해본다.
(각자 제일 좋아하는 채소모양 종이에 이름을 쓴다.)
• 채소에 대한 각자의 생각이나 느낌을 재미있는 이야기로 표현한 것을 책으로 묶어준다.
• 역할놀이 영역에서 '채소가게놀이'를 할 수 있도록 계획한다.
(필요한 채소는 백화점이나 마트 등의 판촉물 책자에서 채소를 오려 스티로폼 등에 붙여 사용하거나 그려서 사용할 수 있으며, 미술영역에서 점토로 직접 만들어서 놀이에 사용할 수 있다.)
• 채소를 직접 이용하여 제작한 테이블 동화를 들려줄 수 있다.

도움말

• 간식으로 제공할 때에는 야채샐러드 반컵 정도(70g)가 적당하다.
• 유아들은 채소를 별로 좋아하지 않는 경향이 있으므로 유아들과 함께 채소를 이용한 요리 활동을 함으로서 평소에 잘 먹지 않던 채소에 관심을 갖게 되고 간식으로 또는 점심 식사 시 반찬으로 먹어볼 수 있는 계기가 되어 편식을 교정할 수 있게 된다.
• 반찬으로 준비할 때에는 양상추의 양을 반으로 줄인다.
• 야채샐러드에는 앞에서 제시한 재료 외에 양배추나 샐러리, 방울토마토, 삶은 감자 등 여러 종류의 야채를 곁들일 수 있으며, 야채와 과일을 함께 한 과일야채샐러드, 달걀, 메추리알, 치즈, 어묵, 맛살, 햄, 닭고기, 생선, 해물 등을 곁들인 육류해물 혼합샐러드가 있다.
• 샐러드에 사용되는 재료는 특별히 신선하고 위생적이어야 하며 재료 및 사용되는 기구는 차게 다루는 것이 좋다.
• 샐러드는 먼저 재료를 전부 준비 하였다가 식사직전에 소스에 버무리도록 한다.
• 샐러드는 초와 산이 있는 재료를 취급하기 때문에 용기는 특히 유리그릇이나 나무그릇을 사용해야하며 은제품이나 금속용기는 삼간다.

야채수프*

활동목표

♣ 야채에는 여러 가지가 있음을 안다.
♣ 여러 가지 야채를 분류, 비교한다.
♣ 야채에는 몸에 좋은 영양소가 많이 있음을 알고 맛있게 먹는다.

활동연령 : 5세(Ⅱ수준)

활동시기 : 11월(따뜻한 수프를 먹기 좋은 가을, 겨울)

준비물

♣ 재료 : 다진 쇠고기 600g, 양배추 1/2통(400g), 양파 2개(400g), 홍색, 노란색 파프리카 각각 2개씩, 브로콜리 4송이, 마가린 또는 식용유, 토마토케첩 200g, 소금, 후춧가루 조금씩
♣ 도구 : 우묵한 그릇, 주걱, 교사용 칼과 도마, 과도, 냄비, 전기프라이팬, 국자, 핫플레이트, 수프그릇, 요리순서도

만드는방법.....

① 쇠고기 육수를 만든다.
② 모든 야채를 깨끗이 씻어 물기를 뺀다.
③ 야채를 썬다.
④ 마가린을 두른 전기프라이팬에 야채를 넣고 볶는다.
⑤ ①에 ④와 토마토케첩을 넣고 푹 끓인 후 소금, 후춧가루로 간을 맞춘다.

만드는 순서……



활동방법

<탐색과 이야기 나누기>

- 양배추, 양파, 파프리카, 브로콜리를 유아들이 실제로 모양, 크기, 무게 등을 측정하기, 촉감 느껴보기, 냄새 맡아보기 등의 탐색 활동을 해 볼 수 있도록 그릇에 담아 과학영역에 전시한다.
- 전시되어 있는 채소의 다른 점을 찾아본다.
  –모양, 냄새, 맛, 이름, 먹을 수 있는 부분은 서로 어떻게 다르니?
- 채소의 같은 점을 찾아본다.
- 유아들이 좋아하는 채소에는 어떤 것들이 있나 이야기 해 본다(좋아하는 채소를 작게 그려 그래프화 할 수 있다).
- 채소로 만든 음식에 대해 알고 있는 것을 이야기 해 본다.
  –준비된 여러 가지 채소로 어떤 요리를 해볼 수 있을까?

<요리활동의 계획>

- 1주일 전쯤 크림수프와 손가락 마드렌느를 간식으로 제공한다.
- 크림수프 외에 어떤 수프를 먹어 보았니?
  –옥수수수프, 양송이수프, 쇠고기수프, 야채수프 등
- 여러 가지 야채를 섞어 '야채수프' 요리를 하기로 유아들과 결정한다.
- 야채수프에 어떤 채소를 넣을지 의논한다.
  –어떤 채소를 넣을까?
  –쉽게 구할 수 있으면서 색이 아름답게 섞여 구미를 돋울 수 있고 맛이 있는 계절 채소를 융통성 있게 선택한다.
- 어떤 채소를 어디에서 얼마나 구입해야 할지 의논한다.
- 요리순서도를 보면서 요리방법을 의논한다.

<요리활동의 전개>

- 요리재료(쇠고기, 양배추, 파프리카, 브로콜리, 양파)의 성질을 알아본다.
- 다진 쇠고기를 냄비에 담고 물을 부어 약한 불에서 푹 끓여 30인분의 육수를 만든다(전날 귀가 시 대집단으로 모여 준비한 것을 냉장고에 보관한 후 다음날 조별로 나누어 사용한다).
  -쇠고기를 끓여 어떤 국물이 되었을까?
  국물 위에 뜨는 기름 등을 걷어낸다.
- 양배추는 잎을 떼어내어 깨끗이 씻는다.
- 파프리카는 꼭지를 떼어낸 후 반을 갈라 씨와 살을 발라낸 후 깨끗이 씻는다.
- 양파는 껍질을 벗겨 깨끗이 씻는다.
- 브로콜리는 수돗물을 틀고 흐르는 물에서 잘 씻어 물기를 털고 송이를 작게 떼어낸다.
- 씻은 채소들은 체에 밭쳐 물기를 빼낸다.
- 양배추, 파프리카, 양파는 유아들이 먹기 좋게 1.5㎝ 정도의 크기로 썬다.
- 뜨겁게 달군 전기프라이팬에 마가린이나 식용유를 두르고 잘게 썬 야채들을 차례차례 넣어 볶은 후 소금과 토마토케첩을 조금 넣어 간하고 조금 더 볶는다.
  -채소들이 어떻게 되었을까?
  -냄새는 어떤가?
- 육수에 볶은 재료들과 토마토케첩을 넣고 푹 끓인다. 수프가 한번 끓으면 불을 줄이고 소금, 후춧가루로 간을 맞춰 조금 더 끓인다.
  -끓으니 재료가 어떻게 되었을까?
- 수프와 모닝빵을 간식으로 맛있게 먹는다.
- 요리활동에 대한 평가를 한다.
  -야채수프의 맛은 좋았었니? 집에서 먹은 수프와 무엇이 달랐었니?
  -채소의 수(양)는 적절했는지?
  -채소의 종류는 야채수프 만들기에 적합했는지? 어떤 채소의 맛이 가장 좋았었니?

확장활동

- 요리한 후의 느낌을 그림이나 동시로 표현해본다.
- 채소에 대한 각자의 생각이나 느낌으로 재미있는 이야기나 동화를 만들어 본다.
- 좋아하는 채소를 작게 그려 그래프화한 것이 있으면 이 그래프를 이용하여 다양한 활동을 해 본다.

도움말

- 야채수프 반컵을 모닝빵과 함께 간식으로 제공한다.
- 유아들에게 국이나 수프를 제공 할 때에는 잘못해서 쏟는다 해도 화상을 입지 않을 정도로만 따뜻하게 해서 준다.
- 수프는 우리나라의 국과 같은 것으로 서양식 국이라 할 수 있다. 서양에서는 만찬 시 본격적인 식사를 하기 전 수프를 먹는 것이 우리나라 국과 다른 점이라 할 수 있다.
- 수프는 재료와 조리 방법에 따라 여러 종류로 나누어져있다.
  수프는 야채나 고기, 과일 등 넣는 재료에 따라 맛과 영양이 많이 달라지므로 계절 재료를 다양하게 활용하도록 한다. 감자로 만들면 감자 수프, 옥수수로 만들면 옥수수 수프가 된다. 이중 감자나, 고구마, 옥수수는 탄수화물 식품으로 칼로리가 높아 간식이나 식사 대신으로 먹을 수 있다.

어묵잡채*

활동목표

- ♣ 당면이 변화하는 과정을 탐색한다.
- ♣ 잡채가 우리나라 고유의 음식임을 안다.
- ♣ 사용한 재료와 도구를 정리정돈 한다.

활동연령 : 4, 5세(Ⅱ수준)

활동시기 : 10월('우리나라' 주제를 다룰 때)

준비물

- ♣ 재료 : 흰 네모 어묵 5장, 당면 1봉지, 양파 2개, 당근 2개, 시금치 1단, 참기름, 식용유, 간장, 소금, 설탕, 깨소금
- ♣ 도구 : 우묵한 그릇, 전기 프라이팬, 냄비, 핫플레이트, 과도, 도마, 나무주걱, 요리순서도

만드는방법……

① 어묵, 양파, 당근을 채 썬다.
② 프라이팬에 기름을 두르고 어묵, 양파, 당근을 각각 볶은 후 소금으로 살짝 간한다.
③ 시금치를 끓는 물에 데친다.
④ 시금치는 물기를 짜내고 소금으로 간한다.
⑤ 끓는 물에 당면을 삶아낸 후 찬물로 헹군다.
⑥ 프라이팬에 ②와 ④ 그리고 당면을 넣는다.
⑦ 간장, 참기름, 깨소금, 소금으로 간하여 볶는다.

만드는순서……



활동방법

<탐색 및 이야기나누기>

- 생일이 되면 엄마가 어떤 음식을 해주시는지 유아들이 알고 있거나 먹어본 경험을 이야기한다.
  -오래 오래 건강하게 살라고 어떤 음식을 해주셨니?
  -잡채는 어떤 음식인가?
  -어떤 맛일까?, 어떻게 만드는 것일까?
- 당면을 소개한다.
  -이것은 무엇인가?
  -색깔, 모양, 냄새, 촉감은 어떠니?
  -어떤 것으로 만든 것일까?
  (국수와 당면의 차이점을 이야기 해 본다.)
  -당면으로 어떤 음식을 만들 수 있을까?
- 잡채 만드는 방법에 대해 알아본다.
- 유아들이 부모님이나 책에서 알아온 잡채 만들기 방법에 대해 이야기한다.
  -잡채는 어떻게 만들까? 유아들이 알아 온 방법을 이야기한다.
  -유아들이 먹기 쉬운 어묵 잡채를 만들기로 정한다.

< 요리활동의 계획 >

- 어묵 잡채에 들어갈 재료와 요리순서도를 살펴보면서 만드는 방법에 대해 이야기한다.
  -무엇이 준비되어 있나?
  -어떻게 만드는 것일까?

< 요리활동의 전개 >

- 어묵, 양파, 당근을 채 썬다(당근은 유아가 채 썰 수 있도록 교사가 타원으로 썰어 놓는다).
  -어묵, 양파, 당근의 촉감, 모양, 색깔, 냄새는 어떠니?
  -당면의 모양과 색깔, 냄새는 어떠니?
- 끓는 물에 시금치를 살짝 데친다.
  -끓는 물에 시금치를 넣으니 어떻게 되었니?
  -데치기 전과 데친 후는 서로 어떻게 달라졌니?
  -데친 시금치를 찬물에 헹구고 물기를 꼭 짠 후 소금으로 간한다.
- 프라이팬에 기름을 두르고 어묵, 양파, 당근을 소금으로 간을 맞춘 후 각각 볶는다.
  -어묵, 양파, 당근은 익히기 전과 익히고 난 후 서로 어떻게 달라졌니?
  -볶으면서 어떤 냄새가 났니?
- 끓는 물에 당면을 삶은 후 찬물에 헹구어 물기를 빼서 먹기 좋게 적당한 길이로 자른다.
  -당면의 촉감이 어떠니?
  -당면을 삶으니 어떻게 되었니?
  -당면은 삶기 전과 삶고 난 후에 서로 어떻게 달라졌니?
  -삶은 당면을 왜 찬물에 헹굴까?
- 프라이팬에 볶은 어묵, 당근, 양파, 데친 시금치, 삶은 당면을 넣는다.
- 간장, 참기름, 깨소금으로 간하여 볶는다.
  -다함께 섞어서 볶으니 어떻게 되니?
- 요리에 대한 평가를 한다.
  -맛이 어떠했니?
  -또 어떤 잡채를 만들어 보고 싶으니?
  -만들 때 재미있었던 점, 힘들었던 점은 무엇이었니?
  -먹을 때 어려웠던 점은 없었니?

도움말

- 어묵잡채는 보리차와 함께 간식으로 먹을 수 있고, 점심 급식시 반찬으로 먹을 수도 있다. 간식의 경우 80g정도, 반찬의 경우 40g 정도 제공하는 것이 좋다.
- 재료는 각각 볶아야 제 맛이 나므로 번거롭더라도 꼭 따로 볶아서 사용한다.
- 삶은 당면은 유아가 먹기에 알맞은 길이로 짧게 자른다.
- 당면과 재료를 프라이팬에 볶지 않고 무쳐서 먹을 수도 있다.
- 넣는 재료의 종류에 따라 김치잡채, 고기잡채, 해물잡채, 부추잡채 등 다양하게 만들 수 있다.
- 당면은 녹두, 감자, 고구마 등의 녹말을 원료로 하여 만든 마른 국수로 중국이 원산지이며, '호면'이라고도 한다. 6세기에 발간된 〈제민요술〉에는 '분병'이라는 이름으로 언급되어 있다. 원료 녹말의 일부를 열탕에 반죽하여 풀처럼 만들고, 여기에 나머지 녹말을 부어 저으면서 40℃ 정도의 더운 물을 붓고 치대어 작은 구멍이 많이 뚫린 국수틀을 통해 물이 끓는 솥에 떨어뜨린다. 익어서 떠오르면 건져내어 냉수에 얼린 후 건조시켜서 제품화한다. 먹을 때는 끓는 물에 삶아 찬물로 헹구어 각종 탕 요리, 전골, 잡채 등에 이용한다.

얼음과자*

활동목표

- 물이 얼음의 상태로 변하는 것을 안다.
- 손을 깨끗이 씻는다.
- 얼음과자류를 많이 먹으면 건강을 해칠 수도 있음을 알고 조절한다.

활동연령 : 3, 4, 5세(Ⅰ, Ⅱ수준)

활동시기 : 7월(여름)

준비물

- 재료 : 우유, 설탕, 샤베트가루, 과일을 잘게 자른 조각(통조림 과일이용 가능), 생수
- 도구 : 아이스 큐브 또는 얼음과자 통, 과도, 도마, 손잡이 막대(요플레용 스푼), 그릇, 숟가락, 냉장고, 요리순서도

만드는방법.....

① 과일을 씻어 잘게 썬다.
② 샤베트 가루를 물(우유)에 풀고 설탕을 넣는다.
③ ②에 ①을 넣고 섞는다.
④ 얼음과자 틀에 ③을 넣는다.
⑤ 얼음과자 틀에 막대를 꼽는다.
⑥ 냉동실에 넣고 얼린다.

만드는 순서……



활동방법

<탐색 및 이야기 나누기>

- 우묵한 접시에 물과 얼음조각을 각각 담아 앞에 놓는다.
  - –물과 얼음의 다른점은 무엇이니?
  - –물과 얼음의 같은점은 무엇이니?
  - –접시에 놓았던 얼음조각이 어떻게 되어가고 있니?
- 아이스크림이 점차로 녹아가는 모습의 그림카드 4장을 순서대로 놓아보고 이야기 해본다.
  - –왜 그럴까?
- 물을 냄비에 넣고 끓이거나, 얼음을 냄비에 넣고 끓이면 어떻게 될지 이야기 한후 실제로 해본다.
  - –어떻게 하면 얼음을 다시 만들 수 있을까?

<요리활동의 계획>

- 음식에 얼음을 넣어 먹어본 적이 있는지 이야기한다.
  - –어떤 음식이었나?(냉콩국수, 냉면, 동치미, 냉국 등)
  - –맛이 어떠하였니?
- 더운 여름에 더위를 식히기 위하여 어떤 음식을 먹었는지 이야기한다.
  (아이스크림, 빙수, 아이스케이크)
- 집에서 아이스케이크와 비슷한 얼음과자를 만들어 먹어 본 경험이 있는 유아들의 이야기를 듣는다.
  - –얼음과자의 재료로 어떤 것이 필요한가?
  - –얼음과자를 만드는 순서는?
- 준비된 재료와 요리순서도를 보면서 유아들과 만들기 방법을 의논한다.
  - –무엇이 준비되어있니?

-준비된 재료로 무엇을 어떻게 만들 수 있을까?, 주의해야 할 점은 무엇일까?
(물을 끓여서 식힌물을 사용하던지 잘 정수된 물을 사용한다.)

<요리활동의 전개>

- 원하는 과일을 깨끗이 씻어 잘게 자르거나, 잘게 잘라진 통조림 혼합과일을 그릇에 담아 놓는다.
- 샤베트가루를 물에 풀거나, 과일을 갈아 만든 과일주스에 설탕을 넣는다.
  -설탕을 왜 넣을까?
- 과일조각을 샤베트가루를 풀은 물이나 과일을 갈은 물에 넣는다.
- 유아들은 과일조각과 샤베트가루를 잘 섞은 후 얼음과자 통에 숟가락으로 8부 정도 떠 넣는다.
  -왜 이만큼(8부)만 넣을까?
  -가득 넣으면 어떻게 될까?
- 우유에 설탕을 조금 풀어 잘 저은 후 얼음 과자통에 넣는다.
- 얼음 과자통의 각 칸에 손잡이 막대를 꽂는다.
  (유아들과 함께 냉동실의 얼음 과자통을 깨끗이 씻은 후 사용한다.)
- 속이 채워진 얼음 과자통을 냉동실에 넣는다.
- 유아들과 어떻게 될지 예측해본다.
- 물을 얼음통에 3/4이나 2/3정도 넣은 후 물높이를 색비닐테잎을 붙여 표시해 놓고 냉동실에서 꺼낸후 어떻게 변하였는지 확인한다.
- 유치원에 등원하자마자 만들어 집에 가기 전에 먹던지, 귀가 시간 전쯤 만들어 다음날 간식시간에 우유 얼음과자와 과일 샤베트 1개씩을 먹는다.
- 요리활동을 평가한다.
  -얼음과자의 느낌과 맛이 어떠하였니?
  -다음에는 어떤 얼음과자를 만들고 싶으니?

확장활동

- 얼리기 전과 얼린 후의 차이점, 여러 종류의 얼음과자의 맛, 느낌, 상태의 차이점을 비교해 본다.
- 넣을 때 냉동실과 방안의 온도를 온도계로 재어보고 비교해 본다.
- 물이 어는 원리, 온도계의 눈금 읽는 법, 수 개념들을 익힐 수 있다.
- 물과 우유와 과일이 들어있는 얼음과자 통을 같은 시간에 냉동실에 넣어 어는 시간의 차이를 비교해 볼 수 있다. 어떤 것이 가장 먼저 얼었나? 왜 어는 시간에 차이가 날까?
- 바나나 껍질을 벗겨 길이를 4등분한 후 각각 막대를 꽂아 잘게 부순 콘플레이크를 골고루 묻힌 후 냉동실에서 얼려 바나나 아이스 케이크를 만들어 먹어본다.

도움말

- 얼음과자는 유아들이 더운 여름철에 간식으로 즐겨 먹는 빙과류다. 간식시 얼린 빙과 1개를 제공한다.
- 얼음과자 만들기 활동은 만드는 과정에 위험 요소도 없고 단순하면서 유아들이 좋아하기 때문에 3, 4, 5세아 모두 더운 여름철 유치원에서 활용하기 좋은 활동이라 할 수 있다.
- 연령에 따라 과학적 개념의 이해에 차이가 있으므로 활동목표를 다르게 설정할 수 있다.

영양꼬치*

활동목표

- 영양꼬치가 만들어지는 과정을 안다.
- 재료의 모양, 크기, 색 등 특성을 관찰한다.
- 다양한 음식을 골고루 먹는다.

활동연령 : 3, 4세(I 수준)

활동시기 : 4월

준비물

- 재료 : 메추리알 70개(여분 10개), 게맛살 8줄(320g), 치즈 8장, 오이 4개, 당근 4개, 살짝 볶은 비엔나소시지 60개
- 도구 : 대나무꼬치, 과도, 도마, 요리순서도

만드는방법……

① 삶은 메추리알 껍질을 벗긴다.
② 오이를 길이로 2등분하여 썬다.
③ 당근을 길이로 2등분하여 썬다.
④ 비엔나소시지를 길이로 2등분하여 썬다.
⑤ 게맛살을 반으로 썬다.
⑥ 치즈를 반으로 썬다.
⑦ 소시지-당근-메추리알-오이-치즈 순서로 꼬치에 끼운다.

만드는순서……



활동방법

<탐색 및 이야기 나누기>

- 여러 가지 알들을 관찰한다.
  -누구의 알일까?
  -크기, 색깔, 모양은 서로 어떨까?
  -쉽게 구할 수 있는 알들은 무엇이 있을까?
  -제일 크기가 작은 알은 무엇일까?
- 메추리알을 어떻게 한 것을 먹어 보았는지 경험을 이야기한다.
  -어떤 요리를 해 먹어보았니?
- 간단한 메추리알 요리를 할 것임을 알린다.
- 유치원에 먼저 등원한 유아들과 메추리알을 씻는다.
- 냄비에 물을 붓는다.
- 메추리알을 깨어지지 않게 잘 넣은 후 소금을 약간 넣고 삶는다.

<요리활동의 계획>

- 준비되어 있는 재료를 이용하여 어떤 요리를 만들 수 있을지 예측해본다.
  -어떤 요리를 만들 수 있을까?
- 영양꼬치 만들기에 들어갈 재료와 요리순서도를 살펴보면서 요리방법에 대해 이야기한다.

<요리활동의 전개>

- 메추리알 껍질을 2개씩 깐다.
  -속에 무엇이 들어 있니?
  -색깔은 어떠니?
  -달걀과 다른 점, 같은 점은 무엇인가?
- 교사가 10등분으로 준비해 준 오이와 당근을 유아들은 길이로 이등분하여 썬다.
  -썰은 오이 속에는 무엇이 보이니?
- 살짝 볶아 놓은 비엔나소시지를 길이로 2등분하여 썬다.
  -무엇으로 만든 것일까?
- 4등분되어 있는 게맛살과 치즈를 반으로 썬다.
- 대나무 꼬치에 소시지-당근-메추리알-오이-치즈 순서로 끼운다.
- 영양꼬치 2개를 음료수와 함께 간식으로 먹는다.
- 요리에 대한 평가를 한다.
  -영양꼬치를 만들어서 먹으니 어떠했니?
  -또 어떤 재료의 꼬치를 만들어 볼 수 있을까?

확장활동

- 요리 후 남은 야채조각을 이용하여 야채 도장을 만들어 찍기 놀이를 한다.

도움말

- 영양꼬치 2개를 우유와 함께 간식으로 먹는다.
- 꼬치에 끼우는 당근은 살짝 볶아 끼우면 끼우기도 쉽고 날 당근보다 소화하기도 쉽다.
- 햄이나 소시지 등 훈제 가공식품에는 발색제, 산화방지제, 부패 방지와 고기의 산도 조정을 위한 PH 조정제, 인공색소 등이 들어 있다. 햄이나 소시지를 끓는 물에 살짝 데쳐서 조리하면 이들 성분을 줄일 수 있다.

영양전*

활동목표

- 몸에 이로운 음식을 안다.
- 버섯, 야채 등 여러 가지 식품을 골고루 먹는다.
- 전열 기구 사용시 주의할 점을 알고 안전관리를 한다.

활동연령 : 5세(Ⅱ수준)

활동시기 : 10월

준비물

- 재료 : 양송이 버섯이나 표고버섯 200g, 달걀 5개, 통조림 옥수수 한통, 맛살 5줄, 당근 1개, 피망 2개, 다진 양파 한 컵, 부침가루 한 컵, 소금 약간, 식용유
- 도구 : 도마, 과도, 우묵한 그릇, 국자, 전기프라이팬, 접시, 뒤집개, 요리순서도

만드는방법……

① 영양전에 넣을 재료를 잘게 썬다.
② 잘게 자른 재료들 위에 부침 가루를 뿌린다.
③ 달걀을 잘 푼다.
④ 잘 풀어 놓은 달걀에 잘게 자른 재료를 넣어 잘 섞는다.
⑤ 전기 프라이팬에 기름을 두른 후 둥글게 부쳐낸다.

만드는순서……



활동방법

<탐색과 이야기 나누기>

- 당근, 피망, 버섯, 옥수수, 달걀 등의 그림이나 사진을 카드로 만들어서 수 · 과학 영역에 준비한다.
- 유아에게 자기가 좋아하는 음식 카드를 골라보도록 하며, 혹시 이 음식들을 좋아하지 않으면 왜 그런지 이야기를 나눈다.
- 당근, 피망, 달걀, 버섯, 옥수수 등은 건강에 매우 좋은 음식임을 이야기 나눈다.
- 이러한 식품들로 만든 음식은 어떤 것들이 있는지 알아본다.
  (달걀요리, 야채샐러드, 야채볶음, 당근케이크)

<요리활동의 계획>

- 당근, 피망, 버섯, 옥수수, 달걀 등을 이용해서 영양전을 만들어보기로 한다.
- 영양전 요리순서도를 살펴본다.
- 당근은 유아들이 썰기 쉽게 얇게 잘라 놓거나 혹은 살짝 데쳐서 부드럽게 해 놓는다.

<요리활동의 전개>

- 요리순서도를 살펴보고, 재료를 탐색한다.
  –영양전을 만들려면 어떻게 해야 하는지 요리순서도를 살펴보자.
  –당근, 버섯, 피망을 만져보고, 냄새도 맡아보자.
  –맛은 어떨까?
  –어느 것이 가장 딱딱하니?
- 도마 위에 재료를 놓고 잘게 썬다.
- 잘게 썰어 놓은 재료 위에 부침 가루를 솔솔 뿌린다.
  –부침 가루를 뿌려 놓은 후 재료들이 어떻게 변화되었니?
- 달걀을 잘 풀고, 약간의 소금으로 간을 맞춘다.
- 잘 풀어 놓은 달걀에 재료들을 넣어서 섞는다.
- 프라이팬에 기름을 두른 후 재료를 한 숟가락씩 떠 놓는다.
- 노릇노릇하게 구워지면 교사가 뒤집개로 뒤집는다.
- 다 익은 후 접시에 담아 놓는다.
- 전기 프라이팬이 뜨겁고, 기름이 튈 수 있으므로 각별히 안전에 주의한다.
- 완성된 영양전의 모양과 색을 관찰한다.
- 자리를 정리 한다.
- 요리활동에 대한 평가를 한다.
  –영양전의 맛이 어떤가?
  –가장 잘 썰어진 재료는 어떤 것인가? 왜 그럴까?

확장활동

- 야채를 작은 조각으로 잘라서 접시에 담고 유아들과 맛보기 활동을 해 본다.

도움말

- 영양전은 간식과 반찬 두 가지 모두 적절하다. 간식으로 제공할 경우 2쪽 정도가 적당하다.
- 유아들이 좋아하지 않는 야채들은 영양전과 같이 조리 방법을 새롭게 하여 먹을 수 있도록 한다.
- 빨강, 노랑, 녹색, 보라색, 흰색 등 다섯 가지 색깔의 과일과 야채를 가능한 매일 섭취하는 것이 좋다. 예를 들면 파프리카, 고추, 당근, 호박, 브로콜리, 오이, 시금치, 가지, 연근 무침, 배추, 적채 등과 같은 과일과 채소에는 비타민과 무기질뿐 아니라 각각의 색을 나타내는 '파이토 케미칼'이라는 색소성분이 있는데 색깔별로 효능이 다른 영양소를 가진다.

오미자화채*

활동목표

- ♣ 전통 음료에 대해 관심을 갖는다.
- ♣ 우리 몸에 좋은 음료와 해로운 음료를 구별한다.
- ♣ 사용한 재료와 도구를 정리 · 정돈 한다.

활동연령 : 3, 4, 5세(Ⅰ , Ⅱ 수준)

활동시기 : 9월

준비물

- ♣ 재료 : 오미자 2컵, 사과 4개, 배 2개, 생수 4.5ℓ , 황설탕 혹은 꿀
- ♣ 도구 : 물통, 화채그릇, 국자, 도마, 과도, 요리순서도

만드는방법……

① 오미자 물을 우려낸다.
② 황설탕(꿀)을 넣는다.
③ 과일을 썬다.
④ 오미자 물을 그릇에 담는다.
⑤ ④에 ③을 띄운다.

만드는순서……



활동방법

<탐색과 이야기 나누기>

- 유아들과 함께 '음료수' 하면 떠올릴 수 있는 단어를 생각해본다.
  -8절지를 8등분한 작은 종이에 글로 쓰거나 그림으로 그려볼 수 있다.
- 유아들이 주로 마시는 음료수에는 무엇이 있는지, 우리나라 전통 음료에는 무엇이 있는지 알아본다.
- 유아들은 준비된 과일과 오미자 열매를 탐색하고, 비교해 본다.
- 오미자를 보여주고 이야기를 나눈다.
  -본적이 있니?(언제, 어디에서) 열매를 만져 보고 냄새를 맡아본다.
  -맛을 본적이 있니?
  -오미자라고 하는 이름의 뜻은 무엇인가?(오미자는 우리나라 전통 차를 만들 수 있는 열매로 신맛, 쓴맛, 짠맛, 매운 맛, 그리고 달콤한 맛의 5가지 맛이 난다고해서 붙인 이름이다).
- 빨간 사과를 물에 담그면 어떻게 될지 호기심을 자극한다.
- 오미자 열매와 사과를 찬물에 하루 동안 각각 담가 놓고 관찰한다.
- 하루가 지난 후 오미자와 사과를 담가 놓은 물을 비교해 본다.
  -오미자 물이 어떻게 되었니? 왜 그럴까?
  -사과를 담가 놓은 물은 어떻게 되었니?
- 유아들이 마시는 여러 가지 음료의 색들을 떠 올려보고, 오미자 물과 비교해 본다.

<요리활동의 계획>

- 여러 가지 과일을 이용한 요리 중 생각나는 것을 말해본다.
  과일 주스, 과일 샐러드, 과일 화채, 과일 잼, 사과 파이, 과일 쉐이크 등
- 유아들과 과일요리를 해본다면 어떤 요리가 좋을지 생각해 본다.
  오미자 물을 이용하여 '오미자 과일화채'를 하기로 유아들과 결정한다.
- 오미자 과일화채에 어떤 과일을 넣을지 의논한다.
- 쉽게 구할 수 있는 과일을 융통성 있게 선택한다.
  -어디에서 과일을 구입할 수 있니?
  -어떤 과일을 얼마나 구입해야 할까?(사과 4개, 배 2개)
  -과일을 사려면 무엇이 있어야 할까?
  -돈을 얼마나 준비해야 할까?

<슈퍼견학>

- 슈퍼의 과일 코너에는 어떤 과일들이 있는지 알아본다.
  -과일의 이름과 생김새는?
- 유아들이 궁금해 하는 것을 슈퍼주인에게 질문한다.
  -이런 과일들은 어디에서 나나요? 어디에서 가져오나요?
  우리가 과일을 먹게 되기까지의 유통경로(과수원→중간유통 상인→도매시장→소매시장) 에 대해서 알 수 있다.
  -오미자를 사려면 어디로 가야하나요?
  (오미자는 차 종류를 판매하는 곳에서 살 수 있다.)
- 우리가 필요한 과일과 오미자의 가격을 알아본다.
- 유아가 '오미자화채'에 필요한 오미자와 사과, 배를 바구니에 담고, 돈을 지불하고 거스름돈을 받는 것까지 경험해본다.
- 주인에게 부탁하여 작은 과일상자나 포장용기를 얻어온다.
- 슈퍼에 다녀와서 느낌이나 경험을 이야기 나눈다.
  -슈퍼에는 어떤 물건들이 있었나? 차 종류에는 어떤 것들이 있었나?
  -견학에 대한 느낌이나 새롭게 알게 된 사실은?
- 유아들이 이야기하고 경험한 것들을 기록하게 하여 '슈퍼에서 보았던 것'이라는 주제로 작은 책을 만들어 본다.
  ** 교사는 견학할 슈퍼에 미리 방문하여 주인에게 양해를 구한다.
- 구입한 사과와 배를 흐르는 물에 깨끗이 씻어 물기를 뺀 후 그릇에 나누어

담는다.

• 오미자를 물에 깨끗이 씻은 후 생수를 부어 담가 놓는다.

<요리활동의 전개>

• 요리재료(오미자 열매, 사과, 배)의 성질을 알아본다.

• 하루 전에 우려낸 오미자 물을 유아들이 맛본다.

–오미자가 어떻게 되었니?

–색깔이 어떻게 달라졌니?

–어떤 맛이 나니?

• 오미자 물은 약간 떫은 듯, 새콤하고 단맛이 별로 없으므로 유아들에게 달콤하게 만들기 위한 방법을 질문한다.

–단맛이 나게 하려면 어떻게 해야 할까?

–설탕과 꿀을 넣으면 어떻게 될까?

• 오미자 물에 황설탕(꿀)을 넣고 맛을 본다.

–맛이 어떻게 달라졌니?

• 화채에 넣을 과일을 알맞은 크기로 썬 후 화채그릇에 담는다.

–어떤 크기로 썰면 좋을까?

• 투명한 유리그릇에 오미자 물을 붓고 골고루 섞은 후 비닐랩으로 덮어 냉장고에 둔다.

• 그릇에 떠서 쑥떡과 함께 간식으로 먹는다.

• 요리활동에 대한 평가를 한다.

–과일의 수(양)는 적절했는지?

–과일의 종류는 화채 만들기에 적합했는지?

–오미자 화채를 좋아하게 되었나?

확장활동

• 요리활동이 끝난 유아들 중 원하는 유아들은 '오미자 과일화채 요리순서도'를 그려본다.

• 요리한 후의 느낌을 그림이나 동시로 표현해본다.

–각자 제일 좋아하는 과일모양 종이에 이름을 쓴다.

–오미자나 과일에 대한 각자의 생각이나 느낌을 재미있는 그림이나 동시로 표현하고 교사는 공동 작품화하여 구성해준다.

• 유아들이 먹는 음료 중 몸에 좋은 음료와 해로운 음료를 비교해 본다.

• 우리나라 전통 음료를 알아본다.

–식혜, 수정과, 오미자 화채, 미숫가루 등

• 우리나라 전통음료는 자연재료를 이용하여 건강에 좋음을 안다.

• 오미자 물을 진하게 우려내고, 치자, 봉선화 꽃, 풀잎 등을 이용한 천연 염료로 한지에 염색을 하거나 그림을 그리는 활동을 해본다.

• 역할놀이 영역에서 '과일가게 놀이'를 할 수 있도록 계획한다.

–과일가게에서 구해온 작은 과일상자와 포장 용기를 내어준다.

–필요한 과일은 미술영역에서 점토로 직접 만들어서 놀이에 사용 할 수 있다.

도움말

• 오미자 화채는 간식시간에 음료로 마시거나 점심식사 후 후식으로 마실 수 있다. 오미자화채는 투명한 그릇에 담아내면 빛깔이 좋아 보기도 좋고 식욕을 돋울 수 있다. 과일 조각을 뜰 수 있도록 티스푼을 함께 내어준다.

• 유아 1인을 기준으로 했을 때 오미자의 양을 10cc로 하면 물의 양은 100cc 정도가 적합하다. 즉 오미자와 물의 비율은 1 : 10 정도가 적당하고 1일정도 우려내는 것이 적당하다.

유자차*

활동목표

- 유자의 모양과 특성을 안다.
- 과일이 설탕에 절여져서 생긴 변화를 이해한다.

활동연령 : 4, 5세(Ⅱ수준)

활동시기 : 11월 혹은 12월

준비물

- 재료 : 유자 8개, 황설탕 2컵, 잣, 대추채 약간
- 도구 : 도마, 과도, 큰 유리병, 전기 주전자, 컵, 차 숟가락, 요리순서도

만드는방법……

① 유자를 깨끗이 씻은 후 물기를 닦아 준비한다
② 유자를 얇은 두께로 자른 후 가는 채로 썬다.
③ 썬 유자와 황설탕을 유리병에 한 켜씩 넣어 꼭꼭 눌러 담은 후 설탕뚜껑을 한다.
④ 설탕에 잰 유자는 20일이 지난 다음 먹기 시작한다.
⑤ 컵에 끓는 물을 붓고 완성된 유자액 1큰술과 유자채를 넣고 잣과 대추채를 띄워 낸다.

만드는순서……



활동방법

<탐색과 이야기 나누기>

- 유자를 바구니에 담아 과학 영역에 준비하여 유아들이 유자 모양과 냄새, 질감 등을 고루 탐색해 보도록 한다.
- 유아들과 유자에 대하여 이야기를 나눈다.
  -이 과일의 이름이 무엇일까?
  -유자 냄새를 맡으니 어떤 냄새가 나니?
  -유자와 비슷한 과일은 어떤 것이 있을까?
- 유자로 만든 음식에 대한 경험을 이야기한다.
  -유자를 먹어 본 적이 있니?
  -어떻게 먹어보았니?
  -유자로 만든 음식은 어떤 것들이 있을까?

<요리활동의 계획>

- 유아들과 유자청을 만들어 유자차를 타서 먹어보기로 한다.
  -유자차를 먹어본 친구들 있니?
  -맛이 어땠니?
  -유자차는 어떻게 만들 수 있을까?
- 요리순서도를 보여주며 유자청을 만드는 방법에 대하여 이야기를 나눈다.

<요리활동의 전개>

- 유아들과 요리순서도와 준비된 재료를 살펴본다.
  -잘라지지 않은 유자를 만져보니까 어떤 느낌이 나니?
  -유자를 어떻게 썰면 좋을까?
- 납작하게 잘라진 유자를 유아들에게 나누어준다.
  -유자에서 어떤 향이 나니?
- 유아들이 유자를 가늘게 썬다.
- 썬 유자를 설탕을 한 켜씩 뿌려가면서 유리병에 꼭꼭 눌러 담는다.
  -유자 위에 설탕을 살살 뿌려보자.
  -설탕이 어떻게 되고 있니?
- 맨 위에는 설탕을 듬뿍 담아 설탕 뚜껑을 만든다.
- 병의 뚜껑을 닫고 밀봉해서 보관한다.
- 유자를 투명한 유리병에 넣었으므로 설탕과 섞여서 유자청이 되어가는 모습을 관찰할 수 있다.
- 설탕에 잰 유자는 20일이 지난 다음부터 먹을 수 있다.
- 컵에 따뜻한 물을 붓고 완성된 유자액 1큰술과 유자채를 넣고 잘 저어 유자차를 만든다.
- 유자차에 잣과 대추채를 띄우면 더욱 감칠맛을 낼 수 있다.
- 요리활동에 대한 평가를 한다.
  -유자를 잘 썰을 수 있었나?
  -밀봉해 놓은 유자를 지속적으로 관찰해 보았나?

도움말

- 유자차는 한과나 떡과 함께 간식으로 제공한다.
- 유자차를 만들 때 황설탕 대신에 꿀을 이용할 수 있다.
- 유자차는 비타민 C가 풍부하여 감기와 피로회복에 좋다.

자장면*

활동목표

- 자장면이 만들어지는 과정을 안다.
- 녹말가루로 인해 걸쭉하게 되는 과정을 탐색한다.
- 음식을 통해 중국의 문화를 이해한다.

활동연령 : 5세(Ⅱ수준)

활동시기 : 10월('다른 나라' 주제를 다룰 때)

준비물

- 재료 : 돼지고기 600g, 감자 6개, 양파 3개, 호박 2개, 양배추 $\frac{1}{4}$통, 우동 국수 30인분, 춘장, 녹말가루, 식용유, 물
- 도구 : 핫플레이트, 도마, 과도, 중국 팬, 주걱, 요리순서도

만드는방법……

① 감자, 당근, 양파를 썬다.
② 양배추를 알맞은 크기로 썬다.
③ 중국 팬에 춘장과 기름을 넣고 볶는다.
④ 체에 받쳐 기름을 빼낸다.
⑤ 돼지고기, 감자, 호박, 양파를 넣고 볶는다.
⑥ ⑤에 볶아 놓은 춘장을 넣고 다시한번 볶는다.
⑦ ⑥에 양배추를 넣어 익힌다.
⑧ 우동 국수를 삶아 준비된 자장을 얹는다.

만드는순서……



활동방법

< 요리활동의 계획 >

❖ **중국 음식에는 어떤 것들이 있는지 이야기한다.**

- 자장면에 대해 유아들이 알고 있거나 먹어본 경험을 이야기한다.
  - –자장면은 어떤 음식일까?
  - –어떤 색이었니? 자장면의 짙은 갈색은 어디서 나왔을까?
  - –어떤 맛이니? 어떻게 만드는 것일까?
- 자장면 만드는 방법에 대해 알아본다.
- 유아들이 부모님이나 책에서 알아온 자장면 만들기 방법에 대해 이야기한다.
  - –자장면은 어떻게 만들까?
- 어떻게 자장면을 만들 수 있을지 예측해본다.
- 자장면에 들어갈 재료와 요리순서도를 살펴보면서 요리방법에 대해 이야기한다.

< 요리활동의 전개 >

- 요리도구와 재료를 살펴본다.
  - –돼지고기, 감자, 양파, 호박, 양배추의 냄새, 촉감, 색깔은 어떠니?
  - –춘장의 모양과 색, 냄새는 어떠니?
- 도구를 사용하면서 주의해야 할 점을 이야기한다.
  - –핫플레이트는 어떻게 사용할까?
- 감자, 당근, 양파를 1㎝ 주사위 모양으로 썬다.
- 양배추를 알맞은 크기로 썬다.
- 달구어진 중국 팬에 춘장과 기름을 넣고 볶다가 설탕을 약간 넣어서 간한다.
  - –어떤 팬일까?
  - –중국 팬이 뜨거워졌을 때 어떻게 해야 할까?
  - –춘장은 왜 볶는 것일까?
  - –춘장을 볶으면 어떻게 될까?
- 볶은 춘장은 체에 받쳐 기름을 빼낸다.
  - –기름은 왜 빼낼까?
- 중국 팬에 돼지고기, 감자, 당근, 양파를 넣고 볶는다.
- 익으면 춘장을 넣고 함께 볶는다.
- 양배추를 넣어 익힌다.
- 녹말가루를 물에 갠다.
  - –녹말가루에 물을 넣으니 어떻게 되었니?
  - –익힌 재료들의 걸죽한 정도는 알맞은가?
  - –너무 되면? 너무 질면? 어떻게 할까?
  - –개어 놓은 녹말가루를 넣으니 어떻게 되었니?
- 우동 국수를 삶는다.
  - –끓는 물속에 국수를 넣으면 어떻게 될까?
  - –삶기 전과 삶은 후에 국수가 어떻게 되었니?
- 국수에 자장을 얹어서 점심으로 먹는다.
- 요리에 대한 평가를 한다.
  - –맛은 어떠했니?
  - –밥에 얹어서 먹으면 무엇이 될까?
  - –만들 때 재미있었던 점, 힘들었던 점은 무엇이었니?

도움말

- 점심 급식 시간에 국수와 함께 먹는다.
- 재료는 상황에 따라서 다른 것으로 바꾸어서 한다.
  (돼지고기 대신 쇠고기, 닭고기, 해산물을 사용할 수 있다.)
- 자장 소스의 간을 굴 소스로 하면 향이 더욱 좋다.

찹쌀부꾸미*

활동목표

- 찹쌀의 성질을 관찰한다.
- 우리나라 전통 음식에 대해 안다.
- 떡을 먹을 때 유의할 점을 알고, 실천한다.

활동연령 : 4, 5세(Ⅱ수준)

활동시기 : 5월

준비물

- 재료 : 찹쌀가루 5컵, 멥쌀가루 3컵, 뜨거운 물 1⅓컵, 소금, 식용유, 잘게 채 썬 대추, 쑥 혹은 쑥갓잎, 건포도
- 도구 및 자료 : 우묵한 그릇, 뒤집개, 전기프라이팬, 접시, 요리순서도

만드는방법……

① 쌀가루에 소금을 넣고 뜨거운 물로 익반죽을 한다.
② 반죽을 조금 떼어내어 동그랗고 납작하게 만든다.
③ ②위에 대추 썬 것, 쑥갓(쑥)잎, 잣, 건포도 등을 붙인다.
④ 프라이팬에 식용유를 두르고 부친다.

만드는순서……



활동방법

<탐색과 이야기 나누기>

- 다양한 떡의 그림이나 사진을 전시하여 유아들의 흥미를 유도한다.
- 그림을 보면서 먹어본 떡이 있는지, 맛은 어떤지 이야기 나눈다.
- 떡은 어떤 재료를 가지고 만드는지 수수께끼로 알아본다.
- 쌀, 쌀가루, 반죽 상태의 사진을 보여주고, 어떤 관련성이 있을지 예측해 본다.
- 그림 카드를 순서대로 놓아본다.
- 멥쌀과 찹쌀을 비교해 본다.

<요리활동의 계획>

- 찹쌀부꾸미를 만들어 보기로 한다.
- 요리순서도를 보면서 어떤 재료가 필요한지 알아본다.
- 실외 놀이 시간에 요리에 필요한 쑥을 찾아서 캐어본다.

<요리활동의 전개>

- 유아와 함께 준비된 찹쌀가루와 멥쌀가루, 기타 다른 재료들을 탐색한다.
- 찹쌀가루, 멥쌀가루 등을 보여주면서 무엇으로 만들었을지 이야기한다.
  –이 하얀 가루는 무엇일까?
  –무엇을 어떻게 해서 가루가 되었을까?
- 찹쌀가루와 비슷한 느낌이 나는 가루들을 찾아본다(밀가루, 전분가루, 미수가루, 콩가루 등).
- 찹쌀가루를 손으로 만져보고, 냄새도 맡아본다.
- 찹쌀가루와 멥쌀가루를 2 : 1로 섞고, 뜨거운 소금물을 조금씩 넣으면서 반죽을 한다.
- 반죽을 하는 동안 유아는 쌀가루가 어떻게 변화되는지 관찰한다.
  –쌀가루에 물을 넣으니까 어떻게 되었니?
  –선생님이 손으로 주무르니까 반죽이 어떻게 되고 있니?
- 유아에게 잘 반죽된 반죽 덩어리를 조금씩 떼어준다.
- 유아는 각자 동그랗게 모양을 만든다.
  –반죽을 만지니까 어떤 느낌이니?
  –가루를 만졌을 때와 어떻게 다르니?
  –동그랗게 만들려면 어떻게 해야 할까?
- 동그랗게 만든 반죽 위에 잘게 썰은 대추와 쑥, 건포도 등을 얹어 모양을 꾸민다.
- 찹쌀 부꾸미를 익히기 위해서 뜨거운 프라이팬이 사용되므로 열기구에 대한 주의 사항을 이야기한다.
- 전기 프라이팬에 식용유를 두르고 노릇하게 지져낸다.
- 다 익은 것은 채반에 꺼내어 놓는다.
- 요리활동에 대한 평가를 한다.
  –반죽이 적절하게 되었는가?
  –찹쌀 부꾸미가 납작하게 잘 만들어졌는가?

확장활동

- 유아들이 만든 재미있는 모양들을 디지털 카메라로 찍어 전시한다.
- 찹쌀 반죽에 올려놓는 재료들을 다양하게 하여 요리를 변화시킬 수 있다.
  (예 : 진달래 화전)

도움말

- 찹쌀부꾸미 2개를 우유와 함께 간식으로 먹는다.
- 떡종류 특히 찹쌀로 만든 음식을 먹을 때는 잘게 잘라 천천히 꼭꼭 씹어 잘 삼킨다.
- 찹쌀은 영양학적으로 콩과도 매우 잘 어울린다. 건포도 대신에 삶은 콩을 곁들이면 영양적으로 매우 좋은 간식이 된다.

콩나물무침*

활동목표

- 콩나물을 기르면서 식물의 성장 과정을 이해한다.
- 콩나물이 몸에 좋은 음식임을 안다.
- 음식의 맛을 내는 양념에 대해서 안다.

활동연령 : 4, 5세(Ⅱ수준)

활동시기 : 5월

준비물

- 재료 : 콩나물 500g, 소금 2 작은 숟가락, 참기름 2 작은 숟가락, 다진 파 2 큰 숟가락, 마늘 2 작은 숟가락, 깨소금 2 작은 숟가락
- 도구 및 자료 : 핫플레이트, 냄비, 우묵한 그릇, 접시, 요리순서도

만드는방법……

① 콩나물의 껍질을 골라내고 흐르는 물에서 깨끗이 씻는다.
② 콩나물을 냄비에 넣고 물을 붓고 소금을 넣은 후 뚜껑을 덮고 데친다.
③ 데쳐진 콩나물을 큰 그릇에 건져 놓는다.
④ 콩나물에 소금, 마늘, 참기름, 파, 깨소금 등을 넣고 살살 무친다.

만드는순서……



활동방법

<탐색과 이야기 나누기>

- 콩나물의 성장 과정을 볼 수 있는 사진 또는 그림을 코팅하여 준비해둔다.
- 콩은 2~3일 전에 미리 물에 불려놓는다.
- 유아들에게 실제 콩과 콩나물을 보여주고 이야기를 나눈다.
  -그릇에 담겨져 있는 것이 무엇인지 알고 있니?
  -그래, 콩나물이지, 음식으로 먹어 본 친구들 있니?
  -콩나물은 어떻게 자랄까?
- 유아들과 함께 콩나물을 길러보기로 한다.
- 콩이 콩나물로 자라도록 하기 위한 방법을 알아본다.
  -물을 자주 주어야 한다.
  -햇빛을 받지 않도록 어두운 곳에서 천으로 잘 덮어 키워야 한다.
- 콩나물시루, 구멍이 엉성하게 뚫린 깔판, 시루 덮개 등을 준비하여 콩나물을 기른다.

<요리활동의 계획>

- 콩나물이 어느 정도 자랐으면 유아들과 콩나물로 반찬을 만들어 보기로 한다.
- 콩나물을 이용한 음식은 어떤 것이 있는지 알아본다.
  -콩나물 국, 콩나물 무침, 콩나물 밥, 콩나물 잡채 등.
- 콩나물 무침을 만들어 보기로 하고, 어떻게 해야 할지 이야기를 나눈다.
  -콩나물을 맛있게 요리하려면 어떻게 해야 할까?
  -콩나물을 익히려면 무엇이 필요할까?

<요리활동의 전개>

- 요리순서도를 유아들과 함께 보면서 콩나물 무침을 만드는 과정을 알아본다.
  -제일 먼저 어떤 일을 해야 할까?
  -콩나물을 맛있게 무치려면 어떤 것을 넣어야할까?
- 익지 않은 콩나물을 손으로 만져보고, 냄새도 맡아보면서 관찰한다.
- 냄비에 물과 콩나물을 넣고 살짝 데친다. 냄비에 열이 가해지므로 유아가 냄비를 만지지 않도록 주의한다.
- 콩나물이 익기 전에 냄비 뚜껑을 열면 어떻게 될지 이야기한다.
  -익기전에 냄비뚜껑을 열면 어떻게 될까?
- 콩나물이 다 익은 후 큰 그릇에 담고 익기전과 비교, 관찰한다.
  -콩나물이 익으니까 어떻게 변했니?
  -어떤 냄새가 나니?
- 콩나물을 맛있게 만들기 위해서 어떤 양념이 준비되었는지 살펴보고 유아들과 이야기 나눈다
  -콩나물이 싱겁지 않으려면 어떤 양념을 넣어야 할까?
  -고소한 맛을 내는 양념은 무엇이니?
  -만지면 미끄러운 양념은 무엇이니?
- 콩나물에 준비된 양념을 넣고 고루 잘 무친다
- 콩나물을 접시에 잘 담아 놓는다.
- 요리활동에 대한 평가를 한다.
  -콩나물이 잘 삶아졌는가?
  -양념이 알맞게 잘 되었는가?

확장활동

- 콩이 콩나물로 자라나는 과정을 잘 관찰하고, 콩나물의 성장 그래프도 만들어 본다.

• 콩이 우리 몸에 매우 좋은 음식임을 알게 한다.
• 콩나물의 느낌을 어휘로 표현해본다.
• 콩나물과 비슷한 느낌이 드는 사물들을 연상해본다.
• 양념을 이용해서 맛보기(달다, 고소하다, 짜다, 맵다, 시다 등) 활동을 해본다.
• 콩을 흙과 오아시스에 심어서 기르고, 물로 키운 콩나물과 비교해 본다.

도움말

• 유아들이 직접 기르고 요리한 콩나물을 점심 때 반찬으로 먹을 수 있도록 한다.
• 콩나물은 콩이 발아되어 생장하는 과정에서 체내대사가 이루어짐으로써 영양성분이 상당히 달라지게 된다. 즉, 콩나물 생장과정 중 지방은 현저히 감소하는 한편 섬유소와 비타민류는 대단히 많이 증가한다.
• 콩나물에는 단백질, 비타민, 무기질이 비교적 많고, 특히 비타민 B_1, B_2, C 등의 함량이 많다. 콩 자체에는 들어있지 않은 비타민 C가 콩이 발아해 콩나물이 되면서 생성된다.
• 새싹이 난 후 5-6일 동안은 비타민 함량이 늘어나고, 그 후부터는 줄어든다.
• 콩나물을 오래 끓이면 비타민C가 파괴되므로 짧은 시간동안 조리하도록 한다. 콩나물국을 끓일 때 소금을 첨가하면 비타민C의 파괴를 어느 정도 막을 수 있으므로 콩나물의 비타민C를 보존하려면 식염용액에 살짝 끓여 먹으면 좋다.

피자토스트*

활동목표

♣ 열에 의한 재료의 변화를 예측하고 관찰한다.
♣ 전열기구 사용 시 주의할 점을 알고 안전관리를 한다.

활동연령 : 4, 5세(Ⅱ수준)

활동시기 : 9, 10월

준비물

♣ 재료 : 토스트 식빵 30장, 옥수수 통조림 2통, 얇게 썰은 햄 30장, 피망 4개, 양파 4개, 얇게 썰은 피자치즈 2봉, 토마토케첩, 버터
♣ 도구 : 도마, 과도, 숟가락, 전기 프라이팬, 오븐렌지, 요리순서도

만드는방법……

① 양파를 잘게 썬다.
② 피망을 잘게 썬다.
③ 햄을 잘게 썬다.
④ 프라이팬에 양파를 넣고 볶은 후 케첩을 넣어 섞는다.
⑤ 식빵에 볶은 양파를 골고루 바른다.
⑥ ⑤ 위에 피망, 옥수수, 햄, 피자 치즈를 얹는다.
⑦ 오븐렌지에 넣고 굽는다.

만드는 순서……



활동방법

<탐색과 이야기 나누기>

❖ **세계 여러 나라의 음식에는 어떤 것들이 있는지 이야기한다.**

- 다양한 치즈를 관찰한다.
  - –치즈는 어떻게 생겼니?
  - –치즈는 어떤 맛일까?
- 유아들이 알고 있거나 먹어본 다른 나라 음식은 어떤 것들이 있는지 이야기한다.
  - –다른 나라에는 어떤 음식들이 있을까?
  - –어떤 음식을 만들어 보고 싶니?
  - –치즈를 이용하여 만든 대표적인 음식은 무엇일까?
  - –피자는 어떤 맛이었니? 어떻게 만드는 것일까?

<요리활동의 계획>

- 피자 만드는 방법에 대해 알아본다.
- 유아들이 부모님으로부터 또는 책에서 알아온 피자 만들기 방법에 대해 이야기한다.
  - –피자는 어떻게 만들까? 유아들이 알고 있는 방법을 이야기 해본다.
  - –우리가 간단하게 만들 수 있는 피자에는 어떤 것이 있을까?
- 피자 토스트를 만들기로 유아들과 정한다.
- 피자 토스트를 어떻게 만들 수 있을지 예측해본다.
- 피자 토스트 만들기에 들어갈 재료와 요리순서도를 살펴보면서 요리방법에 대해 이야기한다.
  - –피자 토스트를 만들려면 무엇이 필요한가?
  - –피자 토스트는 어떻게 만들까?

< 요리활동의 전개 >

- 요리기구와 재료를 살펴본다.
  - –식빵, 옥수수, 햄, 피망, 양파의 각각의 냄새, 촉감, 색깔은 어떠한가?
  - –피자치즈의 모양과 색, 냄새는 어떠니?
  - –오븐렌지는 무엇을 할 때 쓰는 것일까?
- 기구를 사용하면서 주의해야 할 점을 이야기한다.
  - –전기 프라이팬은 어떻게 사용할까?
  - –오븐렌지는 어떻게 사용할까?
- 양파, 피망, 햄을 잘게 썬다(양파는 매우므로 교사가 미리 썰어서 준비한다).
  - –잘게 썰기가 어떤가?
- 프라이팬에 버터를 두른 후 녹으면 양파를 넣고 볶은 후 케첩을 넣어 섞는다.
  - –프라이팬이 어떻게 되었을까?
  - –뜨거운 프라이팬을 사용할 때는 어떻게 할까?
  - –버터가 어떻게 되었나? 녹으니까 어떤 냄새가 나니?
  - –케첩을 넣어 섞으니 어떻게 되었니?
- 접시 위에 식빵을 놓은 후 식빵 위에 볶은 양파를 골고루 펴 바른다.
- 양파위에 피망, 옥수수, 햄을 얹고 슬라이스 피자 치즈를 골고루 뿌린다.
- 오븐을 250℃로 예열한 후 피자를 넣는다.
  - –오븐이 어떻게 되었을까?
  - –뜨거운 오븐에 음식을 넣고 꺼낼 때 어떻게 할까?
- 오븐에서 7분간 굽는다.
- 피자토스트가 구워지는 것을 관찰한다.
  - –열에 의해서 재료들이 어떻게 되었니?
  - –냄새, 색깔은 어떤가?
- 요리에 대한 평가를 한다.
  - –맛이 어떠했니?
  - –만들 때 재미있었던 점, 힘들었던 점은 무엇이었니?

도움말

- 피자 토스트 1쪽(150g)을 음료수와 함께 간식으로 먹는다.
- 양파는 유아들이 썰기에는 매우므로 교사가 미리 썰어서 준비해 준다.
- 치즈는 이와 뼈에 좋은 칼슘이 풍부하고 다른 유제품에 비해 소화가 잘 되므로 위의 기능이 약한 유아들에게 아주 좋은 식품이다.
- 오븐 주위에 안전 영역을 표시해 주면 위험하지 않게 주변에서 잘 관찰 할 수 있다.
- 교사는 피자토스트에 따른 오븐 사용법을 미리 알아둔다.
- 재료는 상황에 따라서 다른 것으로 바꾸어서 한다.
  (쇠고기, 해물, 고구마, 감자, 옥수수 등)
- 피자(pizza)는 이탈리아 파이의 한 종류로 피자파이라고도 한다. 밀가루, 물, 소금, 오일, 설탕, 이스트, 분유로 충분히 반죽하여 성형 밀대나 손으로 밀어 밑판인 크러스트(crust)를 만든 다음, 팬에 기름을 두르고 크러스트를 얹어 온도 40℃, 습도 87%에서 약 90~120분간 발효 시킨다. 토마토페이스트와 물, 마늘, 월계수 잎, 타바스코소스를 넣어 잘 저어서 끓인 다음 올스피아, 오레가노향을 넣어 만든 피자소스를 크러스트 위에 엷게 바르고 그 위에 토핑(topping)재료인 버섯, 양파, 치즈, 올리브, 고기류, 등을 얹어 300℃ 정도의 불에서 5~10분 정도 굽는다. 일반적으로 피자는 크러스트의 두께에 따라 두꺼운 팬 피자(pan pizza)와 얇은 신 피자(thin pizza)로 나누며, 크러스트 위에 얹는 토핑 재료에 따라서도 그 맛과 이름이 다르다.

호박죽*

활동목표

- 열에 의한 재료의 변화를 예측하고 관찰한다.
- 호박에 들어있는 영양소를 알고 맛있게 먹는다.

활동연령 : 5세(Ⅱ수준)

활동시기 : 10월말 또는 11월 초

준비물

- 재료 : 늙은 호박 큰 것 1개, 찹쌀가루 액, 황설탕, 소금
- 도구 : 핫플레이트, 투명한 냄비, 도마, 주걱, 과도, 요리순서도

만드는방법……

① 늙은 호박을 깨끗이 씻는다(교사가 4등분 하여준다).
② 유아들이 씨를 뺀다(씨는 따로 모아 관찰할 수 있도록 한다).
③ 껍질을 벗긴다(두껍고 딱딱하므로 교사가 벗겨준다).
④ 교사가 조각을 내어주면 유아가 잘게 썬다.
⑤ 호박을 냄비에 넣고 물을 붓고 푹 끓인다.
⑥ 호박이 푹 익으면 으깬다.
⑦ 체에 내린다.
⑧ ⑦에 찹쌀가루 액으로 걸죽하게 농도를 맞춘다.
⑨ 설탕과 소금으로 간한다.
⑩ 냄비에 넣고 다시 한번 더 끓인다.

만드는순서……



활동방법

< 탐색 및 이야기 나누기 >

- 유아들과 함께 봄에 채소 모종을 한 밭을 살펴본다. 채소밭에 어떤 채소 열매들이 달려 있는지 보고, 만지고, 냄새 맡고 하면서 자유롭게 관찰한다.
  -어떻게 생겼니?
  -만지니까 느낌이 어떠니?
  -어떤 냄새가 나니?
  -어떤 맛일까?
- 유아들과 함께 잘 자란 후 누렇게 늙은 호박을 딴다.
- 애호박과 늙은 호박을 비교 해 보고 각각의 특징에 대해서 이야기 나눈다.

< 요리활동의 계획 >

- 늙은 호박을 이용하여 어떤 요리를 만들 수 있을지 이야기한다.
  -어떤 요리가 있을까?
  -호박죽은 어떻게 하는 것일까? 유아들이 알고 있는 방법을 이야기한다.
- 유아들과 함께 따온 늙은 호박을 깨끗이 씻는다.
- 호박죽 만들기에 들어갈 재료와 요리순서도를 살펴보면서 만드는 방법에 대해 이야기한다.

< 요리활동의 전개 >

- 요리도구와 재료를 살펴본다.
  -늙은 호박의 냄새, 촉감, 색깔은 어떠니?
  -늙은 호박 속의 모양과 색깔은 어떠니?
  -씨는 어떻게 생겼니?
- 늙은 호박에서 씨를 뺀다.
  -씨의 모양, 색깔, 냄새, 맛은 어떨까?
- 교사가 채소껍질을 벗기는 칼로 호박 껍질을 벗긴 후 유아들이 썰기 좋은 크기로 썰어 준다(호박껍질을 벗기기가 쉽지 않으므로 반정도는 요리시간 전에 벗겨 놓는다).
- 유아들이 늙은 호박을 썰어서 접시에 담아놓는다.
- 냄비에 물을 부은 후 끓인다.
  -열에 의해 호박이 어떻게 되었을까?
- 푹 익은 호박을 꺼내어 주걱으로 으깬다.
- 체에 내린다.
  -체에 호박을 내리니까 어떻게 되었니?
  -냄새, 색깔, 모양은 어떠니?
- 찹쌀가루 액을 넣어 걸죽하게 만든다.
  -찹쌀가루 액을 왜 넣은 것일까?
  -넣으니까 어떻게 되었을까?
- 체에 내린 호박을 냄비에 넣고 설탕과 소금을 넣어 간을 맞춘 후 다시 끓인다.
- 요리에 대한 평가를 한다.
  -맛은 어떠했니?
  -밭에서 따온 호박을 끓였더니 어떻게 변화되었니?

확장활동

- 호박씨를 말린 후 까서 먹을 수 있다.
- 잘 말린 호박씨를 이용하여 조형 활동을 한다(마라카스 만들기. 식용색소로 물을 들여 꾸미기 등).

도움말

- 호박죽 1컵을 간식으로 먹는다.
- 끓인 호박을 체에 내리려면 시간이 오래 걸리므로 믹서기에 갈 수도 있다.
- 양파를 갈아서 함께 넣어 만든 호박죽도 영양 만점이다.
- 찹쌀가루 액을 넣는 이유는 호박죽이 풀어지지 않고 쫄깃한 맛을 내게 하기 때문이다.
- 호박죽에 여러 종류의 콩을 넣으면 맛도 좋고 영양도 좋다.
- 호박은 나이에 따라 겉과 속 모양이 차이가 난다. 호박나물, 호박찌개용으로 많이 먹는 어린호박 즉 애호박은 일생 중에서 가장 어릴 때 딴 것이다. 이것이 더 커서 초록색 빛깔이 없어지고 누렇게 익은 것을 늙은 호박이라고 한다.
- 늙은 호박 속에는 호박씨가 수십 개 들어있다. 호박씨는 영양식품이다. 호박씨는 단백질과 지방산이 주성분으로 식용유의 원료로 쓰인다. 인체에 유익한 질 좋은 불포화 지방산이 많아서 약재료로도 쓰인다. 호박씨는 머리를 좋게 하는 필수 아미노산이 많이 들어 있으므로 성장기 어린이 영양 간식으로 좋다.

Ⅲ. 급식 및 간식 식단 ……159

1. 식단작성의 원칙 ……160
2. 계절별 주간 식단 ……162
3. 주간 식단별 영양가 분석 ……186
4. 급식 음식 및 간식 조리법 ……210

Ⅲ. 급식 및 간식 식단

1. 식단작성의 원칙

본 자료에서 제시된 급식 및 간식식단의 작성원칙은 다음과 같다.

1) 계절별로 6주간의 주기 식단으로 구성되어 있으므로 1회를 더 반복하면 1년 식단이 된다.

2) 한국영양학회의 '한국인의 영양권장량 제7차 개정안' 자료에 근거하여 식단함유 영양소량이 결정되었다.

- 1-3세 유아 : 1일 영양공급량은 1200칼로리, 단백질 25g
- 4-6세 유아 : 1일 영양공급량은 1600칼로리, 단백질 30g을 기준

3) 급식 식단의 영양공급량 배분과 구성은 다음과 같다.

- 오전 간식 : 1일 권장 총 열량의 약 10%수준(약 120~150칼로리)
- 오후 간식 : 1일 권장 총 열량의 약 10%수준(약 120~150칼로리 및 수분공급)
- 점심 식단 : 1일 권장 열량에서 간식의 열량 공급량을 제외한 1/3수준

  3세 : [1200-(120×2)]/3 ⇒ 약 320칼로리

  4-5세 : [1600-(150×2)]/3 ⇒ 약 430칼로리
- 기준으로 제시한 급식량의 가감을 통해 연령별 영양공급량을 조절할 수 있다.

  (참고) 식단의 구성에서 1일 절대 공급열량이 중요한 것이 아니라 일정기간 평균공급량이 어린이들의 영양권장 수준으로 구성되어야 한다.
- 평일 일일 총 식단(2끼 간식과 1끼 점심)의 영양가 구성은, 열량 560~730kcal로 조정하였다.
- 학기초인 봄철보다 어린이들의 성장 및 급식 습관 적응 등을 고려하여 가을, 겨울철 열량구성량을 증가시켰다.

4) 급식 및 간식식단의 특성은 다음과 같다.

- 오전간식 : 각종 영양소의 균형적인 공급을 고려하되, 준비가 용이하며 점심 식사에 영향을 미치지 않도록 구성함.
- 점심급식 : ① 한식중심의 식단 구성을 원칙으로 함(밥, 국, 반찬류, 김치)
  ② 조리법과 식재료를 다양하게 구성하였으며, 어린이의 기호도를 고려하여 식단을 구성함.
  ③ 조리사 및 조리원의 작업량을 고려하여 메뉴와 구성을 조절함.
- 토요일 점심급식 : 한 끼의 식사의 역할이 가능하도록 영양공급량을 구성하되 유치원의 급식인력 및 시간을 고려하여 구성하였음.
- 오후간식 : 활동량을 고려하여 오전 간식보다 다소 비중을 두어 구성하고, 요리활동 음식을 활용할 수 있도록 구성 배치함.

2. 계절별 주간 식단

봄1주 식단표

구분 / 요일	오전간식	점심	오후간식
월	쨈토스트(1쪽) 우유	카레라이스 소시지케찹조림 배추김치	사과주스 샌드과자(1개)
화	쌀과자(2개) 오렌지주스	흰밥 김구이 돼지고기완자전 어묵감자조림 열무물김치	파인애플(통조림, 1쪽) 우유
수	반숙달걀(1개) 우유	쇠고기야채비빔국수 콩나물국 메추리알조림 감자크로켓 오이초절임	바람떡(팥송편, 2개) 식혜
목	팝콘(1주먹) 과일주스(오렌지주스)	완두콩밥 냉이된장국 닭찜 감자야채볶음 참치완자전	콘프레이크 우유 딸기(2개)
금	웨하스(바닐라, 2쪽) 우유	흰밥 미역국 쇠고기버섯볶음 야채달걀말이 배추김치	토마토(1/2개) 유산균발효유 1) 감자전(1쪽)
토	초코칩과자(1개) 우유	햄달걀샌드위치 감자스프 귤	

1) 유산균발효유 유산균발효액을 희석하여 단맛을 가한 음료 형태의 발효유제품으로 현재 각 기관에서 어린이 간식으로 널리 사용하고 있음(보통 50~70ml 단위로 포장 판매함).

봄2주 식단표

구분 / 요일	오전간식	점심	오후간식
월	땅콩샌드(1개) 오렌지주스	콩나물밥 물오징어찌개 건새우볶음 소시지전 깍두기	바나나(1/2개) 우유
화	과일젤리(1개) 우유	보리밥 두부된장찌개 임연수구이 콩나물무침 배추김치	컵케이크(소1개) 우유
수	사과(1/2쪽) 우유	자장면 미니쇠고기튀김 단무지무침	삶은 감자(중 1개) 유산균발효유
목	과자(2개) 포도주스	흰밥 오징어무국 다진고기두부찜 야채샐러드	복숭아(통조림, 1/2쪽) 우유
금	스틱파이(2개) 우유	보리밥 야채달걀국 생선커틀렛 김구이 깍두기	스폰지케이크 오렌지주스
토	호상요쿠르트 2)	떡볶기 우유	

2) 호상요구르트 우유를 발효하여 만든 반고형의 발효유제품으로 숟가락으로 떠먹는 형태의 발효유제품이다. 어린이용 간식으로 제공할 수도 있으며, 과일을 잘게 잘라서 같이 먹거나 시리얼이나 크래커와 함께 먹도록 하면 영양이 풍부한 간식이 될 수 있다.(현재 시중에 여러 가지 과즙과 맛을 첨가한 형태로 판매되고 있다.)

봄3주 식단표

구분 / 요일	오전간식	점심	오후간식
월	으깬 감자(1/2컵) 우유	잡채밥 미트볼 배추김치 장국	토마토주스 찹쌀전병(2개)
화	과자(2개)	보리밥 돼지고기장조림 오이나물 두부구이 백김치	소보로빵(1/3쪽) 오렌지주스
수	땅콩과자(2개) 우유	유부국수 생선전 어묵볶음 배추김치	찐만두(3개) 보리차
목	쌀과자(2조각) 우유	완두콩밥 닭찜 호박나물 뱅어포구이 백김치	절편(3개) 식혜
금	딸기(중 8개) 우유	보리밥 두부된장찌개 쇠고기피망볶음 어묵감자조림 깍두기	팥빵(1/2개) 오렌지주스
토	콘프레이크 우유	닭칼국수 감자야채전 배추김치 사과	

봄4주 식단표

구분 / 요일	오전간식	점심	오후간식
월	치즈토스트(1쪽) 보리차	카레라이스 햄오이샐러드 배추김치	사과주스 베이비슈크림(2개)
화	과자(2개) 호상요구르트	보리밥 김구이 미니쇠고기튀김 콩나물(무침) (열무)물김치	복숭아통조림(1/2쪽) 우유
수	데빌드에그 2) (1개) 보리차	스파게티 마늘빵(1쪽) 미트볼 야채샐러드	시루떡(2쪽) 식혜
목	애플파이(1개) 과일주스	완두콩밥 모듬전(생선, 간) 오이(초)절임 감자야채볶음 멸치조림(볶음)	콘프레이크 우유
금	버터스틱과자(2쪽) 우유	흰밥 쇠고기미역국 뱅어포구이 야채달걀말이 배추김치	감자전(1쪽) 우유
토	찹쌀전병(2개) 식혜	콩나물밥 장국 야채달걀말이 배추김치	

① 달걀을 삶아 반으로 자른 후 완숙된 노른자를 꺼내 으깬다.
② 으깬 노른자에 다진 햄이나 야채와 마요네즈를 섞어둔다.
③ 준비한 내용물을 다시 달걀에 채워 넣는다.
* 노른자를 어린이들이 먹기 거북해 할 때 찐 달걀 대신 변형된 방법으로 변화를 주어 식단으로 제공할 수 있다.

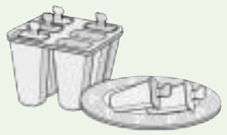
봄5주 식단표

구분 / 요일	오전간식	점심	오후간식
월	쨈샌드위치(1/4쪽) 주스	잡탕밥 북어(달걀)국 오이(소박이)김치 연근조림	바나나(1/2개) 우유
화	과일푸딩(1개) 우유	보리밥 두부된장찌개 삼치구이 콩나물무침 배추김치	컵케이크(소1개) 우유
수	사과(1/2쪽) 우유	자장면 단무지(무침) 야채튀김 닭튀김	삶은 감자(1개) 버터 주스
목	초코과자(2개) 포도주스	흰밥 오징어무국 다진고기두부찜 깍두기 야채전	핫케이크(소, 2쪽) 보리차
금	스넥류 우유	보리밥 순두부찌개 생선커틀렛 김구이 배추김치	어묵구이(3쪽) 오렌지주스
토	우유	보리밥 돼지고기커틀렛 감자야채샐러드 단무지	

봄6주 식단표

구분 / 요일	오전간식	점심	오후간식
월	으깬 감자(1/2컵) 우유	잡채밥 장국 연근조림 생선전 배추김치	오렌지주스 전병(2개)
화	호상요구르트 크래커(1개)	보리밥 쇠고기(비프, 고기)스튜 오이나물 두부구이 배추김치	떡구이(떡볶이 떡 3개) 주스
수	샌드위치과자(2개) 우유	어묵국수 호박전 새우완자전 단무지무침	찐만두(3개) 보리차
목	강정(5조각) 우유	팥밥 생선(고등어)조림 호박나물 콩자반 백김치	절편(3개) 오미자화채
금	딸기(8~10개) 우유	보리밥 냉이(조개)된장국 햄, 오이 샐러드 어묵감자조림 깍두기	치즈크래커카나페(2쪽) 오렌지주스
토	컵케이크(소, 1개) 요구르트	미니햄버거 감자튀김 우유	

여름 1주 식단표

구분 / 요일	오전간식	점심	오후간식
월	오렌지쨈쿠키(2개) 우유	하이라이스 야채샐러드 오징어튀김 오이초절임	딸기(10개) 우유
화	땅콩버터(1큰술) 당근스틱(2개) 우유	흰밥 미역오이냉국 달걀야채(말이)햄부침 새우케찹볶음 오이김치(오이소박이)	카스텔라(1개) 오렌지주스
수	스크램블드에그(1개) 우유	흰밥 곰국 감자야채조림 소시지전 깍두기	찐감자(1개) 우유
목	웨하스(바닐라, 2개) 오렌지주스	완두콩밥 크림스프 돈까스 감자야채샐러드 무초절임	애호박밀전병(2쪽) 우유
금	초코볼(6개) 우유	흰밥 (쇠고기)미역국 김구이 두부조림 깻잎고기전 배추김치	수박(2쪽) 케이크도넛(1/2개)
토	과일푸딩(1개) 우유	자장면 단무지 야채튀김 닭튀김	

여름 2주 식단표

구분 / 요일	오전간식	점심	오후간식
월	파이과자(2개) 포도주스	고기(야채)달걀덮밥 두부장국 배추김치 감자부침	떡꼬치 1개(떡볶이 떡 3개) 우유
화	오이, 당근스틱(각 2개) 참치마요네즈(1숟가락) 우유	보리밥 불고기 호박나물 감자조림 물김치	꽈배기(1개) 사과주스
수	치즈샌드위치(1/4쪽) 우유	쇠고기야채주먹밥 달걀장국 호박전 배추김치	수박(2쪽) 찹쌀떡(1개)
목	작은 마드렌느(1개) 우유	보리밥 닭백숙 멸치볶음 다시마튀각 오이소박이	과일샤베트(1개) 과자(1개)
금	과일푸딩(1개) 우유	흰밥 돼지고기커틀렛 오이게맛살무침 연근조림 배추김치	쨈샌드위치(1/2쪽) 우유
토	웨하스(바닐라, 2쪽) 우유	흰밥 미역국 쇠고기버섯볶음 야채달걀말이 배추김치	

여름 3주 식단표

구분 / 요일	오전간식	점심	오후간식
월	토마토(1/2개) 요구르트	카레라이스 소시지케찹조림 오이초절임 감자야채볶음	코코넛쿠키(3개) 우유
화	스넥류(15개) 포도주스	보리밥 오이미역냉국 쇠고기장조림 야채전 마른새우볶음 배추김치	바나나(1/2개) 우유
수	콘프레이크 우유	닭칼국수 꼬마김밥 부추전 단무지(무침)	참치야채샐러드 사과주스
목	버터쿠키(2개) 요구르트	조밥 (고기)연근조림 콩나물무침 야채달걀말이 (열무)물김치	자두(2개) 우유(1컵)
금	버터토스트(1/2쪽) 우유	보리밥 오징어무국 생선구이(삼치) 야채볶음 달걀찜	아이스크림바
토	샌드위치 (햄 · 에그, 1/2쪽) 우유	콩국수 야채전 배추김치	

여름 4주 식단표

구분 / 요일	오전간식	점심	오후간식
월	오렌지쨈쿠키(2개) 우유	닭고기덮밥 오이게맛살무침 마른오징어볶음 배추김치	딸기(8~10개) 우유
화	살구쨈(1큰술) 크래커(1개) 우유	팥밥 콩나물국 쇠고기케찹볶음 시금치무침 오이김치(오이소박이)	카스텔라(1쪽) 오렌지주스
수	달걀찜(1개) 우유	흰밥 곰국 감자야채볶음 뱅어포구이 깍두기	꿀송편(2개) 미숫가루
목	소시지팬케이크(2개) 오렌지주스	흰밥 감자스프 햄버그스테이크 야채샐러드 사과(1/4쪽)	찐감자(중1개) 우유
금	초코볼(6개) 우유	보리밥 (쇠고기)미역국 김구이 두부쇠고기조림 호박나물 배추김치	수박(3쪽) 케이크도넛(1/2개)
토	군만두(2개) 우유	스파게티 미트볼 야채샐러드	

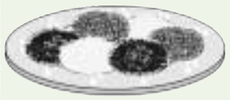
여름 5주 식단표

구분 / 요일	오전간식	점심	오후간식
월	크래커(1개) 참치달걀야채마요네즈 우유	비빔밥 무국 배추김치 소시지전	떡꼬치(떡볶이 떡 3개) 포도주스
화	초코칩과자(2개) 우유	자장밥 임연수구이 호박나물 감자조림 물김치	꽈배기(1개) 사과주스
수	치즈샌드위치(1/4쪽) 우유	쇠고기야채주먹밥 달걀장국 부추전 배추김치	수박(2쪽) 찹쌀떡(소1개)
목	컵케이크(1개) 보리차	보리밥 갈비탕 멸치볶음 김무침 깍두기	과일샤베트
금	과일젤리(1개) 요구르트	흰밥 닭백숙 오이게맛살무침 배추김치	쨈샌드위치(1/2쪽) 우유
토	과일쉐이크(1/2컵)	김초밥 달걀국 야채튀김 과일샐러드	

여름 6주 식단표

구분 / 요일	오전간식	점심	오후간식
월	토마토(1/2개) 요구르트	오므라이스 두부장국 무초절임	야채달걀말이(3쪽) 우유
화	완자전(2쪽) 포도주스	보리밥 오이미역냉국 쇠고기스튜 (호박)건새우볶음 배추김치	바나나쉐이크
수	콘프레이크 우유	(냉)콩국수 간전유어 야채전 단무지무침	참치야채샐러드 사과주스
목	버터쿠키(2개) 요구르트	조밥 완자탕 콩나물무침 달걀햄샐러드 물김치	애호박밀전병(2쪽) 우유
금	초코과자(1개) 우유	보리밥 콩나물조개국 임연수구이 야채어묵볶음 오이소박이	아이스크림
토	바나나(작은 것, 1개) 요구르트	삼색주먹밥 우유	

가을1주 식단표

구분 / 요일	오전간식	점심	오후간식
월	포도(10알) 우유	콩밥 고기스튜 배추김치 오징어튀김 야채전	비스킷(2개) 오렌지주스
화	쌀과자(2개) 우유	흰밥 김구이 소시지(야채)볶음 감자조림 배추김치	머핀(컵케이크, 소1개) 토마토(오렌지)주스
수	비엔나소시지(1개) 우유	자장밥 난자완스 무초절임 감자야채샐러드	복숭아(백도, 소1개) 우유
목	과자(2개) 호상요구르트	흰밥 쇠고기맑은국 오징어볶음 메추리알조림 배추김치	송편(깨, 2개) 우유
금	슈크림(1개) 우유	흰밥 미역국 고등어조림 콩나물무침 배추김치	과일칵테일(1/2컵) 초코크림과자(5개)
토	스폰지케이크 유산균발효유	미니햄버거 감자튀김 우유	

가을2주 식단표

구분 / 요일	오전간식	점심	오후간식
월	웨하스(바닐라, 2개) 우유	잡채밥 달걀장국 배추김치 부추전	사과(1/2개) 우유
화	프렌치토스트(식빵 1개) 호상요구르트	보리밥 참치야채달걀부침 (참치완자전) 감자당근(야채)볶음 멸치조림(볶음) 깍두기	배(1/4개) 팥 시루떡(작은 것 4쪽)
수	콘프레이크 우유	쇠고기야채비빔국수 달걀국 단무지(무침) 닭튀김	경단(찹쌀떡, 3개) 오렌지주스
목	스넥류 오렌지주스	조밥 오징어유부국 불고기 콩나물무침 야채샐러드	감(1/2개) 호상요구르트
금	과자(2개) 우유	(쇠고기)야채주먹밥 감자국 생선크로켓 배추김치 햄달걀말이	크림케이크(생크림, 1개) 우유
토	사과(1/2쪽) 우유	닭고기덮밥 쇠고기당면국 배추김치	

가을 3주 식단표

구분 / 요일	오전간식	점심	오후간식
월	크림스프 과자	카레라이스 야채달걀말이 배추김치 야채어묵볶음	우유
화	카스텔라(1개) 포도주스	보리밥 쇠고기감자찌개 호박나물 메추리알조림 배추김치	삶은 밤(5개) 우유
수	어묵구이(2~3쪽) 케찹 우유	보리밥 (두부)된장찌개 시금치나물 돼지고기완자전 물김치	백설기(1쪽) 식혜
목	웨하스(바닐라, 2개) 호상요구르트	팥밥 닭튀김 야채샐러드 감자조림 물김치	사과(1/2쪽) 우유
금	시리얼 우유	보리밥 북어국 달걀찜 야채어묵볶음 깍두기	귤(1개) 우유
토	군만두(2~3개) 귤(1개)	자장면 미니쇠고기튀김 단무지무침	

가을 4주 식단표

구분 / 요일	오전간식	점심	오후간식
월	포도(10알) 우유	해쉬라이스 배추김치 옥수수샐러드	치즈스틱과자(1쪽) 유지방아이스크림
화	머핀(소1개) 토마토주스	보리밥 김구이 햄감자볶음 연근조림 배추김치	녹두전(2쪽) 보리차
수	비엔나소시지(1개) 우유	자장밥 쇠고기맑은장국 단무지무침	복숭아(소, 1개) 우유
목	콩 삶은 것 초코우유	밤밥 배추된장국 야채튀김 고등어조림 배추김치	송편(2개) 우유
금	슈크림(1개) 우유	콩밥 미역국 (쇠고기)장조림 콩나물무침 배추김치	생과일칵테일 건포도과자(2개)
토	바나나(1/2개) 우유	잡탕밥 북어(달걀)국 오이김치 연근조림	

가을 5주 식단표

구분 / 요일	오전간식	점심	오후간식
월	달걀야채카나페(3쪽) 우유	닭고기덮밥 쇠고기당면국 배추김치	사과(1/2쪽) 우유
화	프렌치토스트(1개) 호상요구르트	보리밥 참치완자전 오이생채 감자조림 깍두기	배(1/4개) 크림케이크(1/2개)
수	콘프레이크 우유	쇠고기야채비빔국수 두부야채전(두부구이) 배추김치	햄야채달걀오믈렛 오렌지주스
목	떡꼬치(떡볶이 떡 3개) 우유	조밥 물오징어찌개 삼치구이 콩나물무침 배추김치	감(1/2개) 호상요구르트
금	두부구이(오믈렛, 2쪽) 우유	꼬마김밥 어묵국 생선크로켓 감자(야채)샐러드 오이초절임	과일쉐이크
토	동물모양과자 코코아우유	흰밥 만두국 뱅어포구이 배추김치	

가을 6주 식단표

구분 / 요일	오전간식	점심	오후간식
월	크림스프 (버터)토스트(1개)	콩나물밥 유부국 쇠고기케찹조림 쥐치어채볶음 배추김치	야채튀김(2개) 우유
화	당근케이크(1쪽) 포도주스	오곡밥 두부전골 불고기 임연수구이 호박나물 배추김치	삶은 밤(5개) 우유
수	어묵구이(2~3쪽) 케찹 우유	보리밥 동태두부찌개(맑은국) 시금치나물 생선전 김치전 깍두기	송편(2개) 식혜
목	시리얼 우유	팥밥 닭튀김 야채샐러드 감자조림 물김치	사과(1/2쪽) 우유
금	부추전(2쪽) 우유	흰밥 곰국 햄달걀말이 야채볶음 깍두기	찹쌀부끄미(2개) 호상요구르트
토	찹쌀떡(1개) 우유	햄달걀샌드위치(1개) 과일칵테일 우유	

겨울1주 식단표

구분 / 요일	오전간식	점심	오후간식
월	감자스프 토스트(1/4개)	쌀밥 닭백숙 김치전 깍두기	크림빵(1/2개) 우유
화	귤(1개) 스넥류	보리밥 갈비탕 연근조림 파래무침 배추김치	스폰지케이크(1쪽) 포도주스
수	우유과자(5개) 코코아우유	흰밥 만두국 야채전 배추김치	찐고구마(소1개) 오렌지주스
목	귤(1개) 호상요구르트	팥밥 돈까스 김구이 야채볶음 달걀찜 백김치	절편(3개) 우유
금	땅콩버터샌드과자(1개) 오렌지주스	오므라이스 유부국 미트볼 마른오징어볶음 깍두기	으깬감자(메쉬드) 우유
토	콘프레이크 우유	햄달걀샌드위치 감자크림스프 사과	

겨울2주 식단표

구분 / 요일	오전간식	점심	오후간식
월	과일샐러드 우유	오곡밥 두부전골 참치완자전 배추김치	흰떡참기름구이 (떡볶이 떡 2개) 식혜
화	귤(1개) 호상요구르트	닭고기덮밥 쇠고기당면국 두부구이 김치볶음	찐빵(소1개) 우유
수	소프트롤(1쪽) 우유	(닭)칼국수 햄야채달걀말이 옥수수튀김 배추김치	찹쌀떡(소1개) 코코아우유
목	사과(1/2개) 우유	자장밥 무국 탕수육 단무지무침	고구마맛탕(2조각) 과일주스
금	포도주스 초코과자(2개)	보리밥 갈비탕 김무침 쇠고기장조림 배추김치	찐만두(3개) 우유
토	찐고구마(1개) 오렌지주스	떡국 깍두기 김치전	

겨울 3주 식단표

구분 / 요일	오전간식	점심	오후간식
월	감(1/2개) 우유	흰밥 곰국 동태조림 도토리묵무침 배추김치	과자(2쪽) 호상요구르트
화	콘프레이크 우유	오곡밥 무국 시금치나물 멸치볶음 돼지고기김치볶음	생과일칵테일 군고구마(소1개)
수	크림스프 토스트(½개)	콩나물밥 순두부찌개 뱅어포구이 돼지고기완자전 깍두기	떡볶이 (떡볶이 떡 3개)
목	슈크림(1개) 사과주스	스파게티 미트볼 고구마맛탕 단무지(무침)	핫도그(1/2개) 우유
금	사과(중 1/4쪽) 우유	보리밥 쇠고기당면국 야채어묵볶음 간전유어 배추김치	시루떡(2쪽) 식혜
토	야채달걀말이(3쪽) 귤(1개)	김치볶음밥 어묵국 호박전	

겨울 4주 식단표

구분 / 요일	오전간식	점심	오후간식
월	당근스프 햄치즈구이 (까나페, 1/2쪽)	쌀밥 감자쇠고기찌개 뱅어포튀김(구이) 소시지케찹조림 배추김치	크림빵(1/2개) 우유
화	귤(1개) 스넥류	보리밥 대구맑은국 콩자반 돼지고기장조림 백김치	햄달걀카나페(2쪽) 포도주스
수	우유과자(3개) 우유	떡국 생선전 부추전 배추김치	찐고구마(소1개) 오렌지주스
목	옥수수샐러드 호상요구르트	팥밥 삼치튀김 김구이 잡채 연근조림 동치미(물김치)	시루떡(2쪽) 우유
금	쌀과자(2개) 오렌지주스	흰밥 어묵국 미트볼 콩나물무침 백김치	게맛살야채꼬치구이(2개) 우유
토	바람떡(2개) 식혜	쇠고기야채비빔국수 콩나물국 오이초절임	

겨울 5주 식단표

구분 / 요일	오전간식	점심	오후간식
월	버터토스트(1개) 우유	조밥 배추된장국 깐풍기 김치볶음 호박전	흰떡참기름구이(1개) 식혜
화	귤(1개) 호상요구르트	보리밥 쇠고기당면국 김구이 새우케찹조림(볶음) 깍두기	참치샌드위치(1/4쪽) 우유
수	소시지팬케이크롤(1개) 야채스프	닭칼국수 해물파전 간전유어 배추김치	물만두(3개) 우유
목	사과(1/2쪽) 우유	유부초밥 어묵국 닭튀김 야채튀김 단무지	고구마맛탕(2조각) 과일주스
금	포도주스 초코과자	보리밥 두부전골 파래무침 쥐치어채무침 배추김치	김치전(2쪽) 우유
토	쨈토스트(1쪽) 우유	카레라이스 소시지케찹조림 배추김치	

겨울 6주 식단표

구분 / 요일	오전간식	점심	오후간식
월	핫케이크와 시럽(2쪽) 우유	흰밥 곰국 고등어조림 콩나물무침 배추김치	생과일칵테일 호상요구르트
화	콘프레이크 우유	팥밥 순두부찌개 시금치나물 쇠고기피망볶음 깍두기	우유 군고구마(소1개)
수	옥수수크림스프 치즈과자(2쪽)	콩나물밥 달걀국 삼치구이 어묵감자조림 깍두기	떡볶이(떡볶이 떡 3개) 우유
목	슈크림(1개) 사과주스	스파게티 마늘빵 (햄)오이샐러드 단무지(무침)	핫도그(1/2개) 귤(1개)
금	사과(1/2쪽) 우유	보리밥 쇠고기맑은국 명태찜(북어찜) 호박전 배추김치	시루떡(2쪽) 유자차
토	쌀강정(2조각) 우유	유부국수 생선전 배추김치	

3. 주간 식단별 영양가 분석

봄1주

월

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	찜 호스트(1쪽)	47.00	127.80	3.70
	우유	100.00	60.00	3.00
	합계		187.80	6.70
점심	카레라이스	150.10	325.00	9.90
	소시지케찹조림	20.00	48.30	1.70
	배추김치	15.00	4.50	0.40
	합계		374.95	12.00
오후간식	사과주스	100.00	44.00	0.20
	샌드과자(1개)	20.00	99.40	2.20
	합계		143.40	2.40
	총계		707.09	21.10

화

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	딸과자(2개)	30.00	114.90	1.00
	오렌지주스	100.00	38.00	0.60
	합계		152.90	1.60
점심	흰밥	60.00	208.80	3.90
	김구이	3.50	13.90	0.80
	돼지고기완자전	30.00	70.10	3.70
	어묵감자조림	20.00	30.90	1.20
	열무물김치	15.00	4.60	0.30
	합계		328.30	8.90
오후간식	곡인애플(통조림, 1쪽)	100.00	62.00	0.40
	우유	100.00	60.00	3.00
	합계		122.00	3.40
	총계		603.20	14.90

수

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	한숙당귤(1개)	54.00	96.70	5.40
	우유	100.00	60.00	3.00
	합계		155.70	8.40
점심	쇠고기야채버섯국수	124.50	307.40	11.80
	콩나물국	30.00	15.10	2.50
	메추리알조림	20.00	32.00	2.30
	감자크로켓	30.00	47.70	1.90
	오이초절임	15.00	4.80	0.10
	합계		407.00	18.60
오후간식	비엔빅(송편맛, 2개)	40.00	86.00	2.40
	식혜	100.00	52.00	0.20
	합계		138.00	2.60
	총계		700.70	29.60

목

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	팝콘(1주먹)	25.00	107.00	2.50
	과일주스(오렌지주스)	100.00	38.00	0.60
	합계		145.00	3.10
점심	콩두부밥	60.00	180.00	4.10
	냉이된장국	30.00	17.50	1.90
	닭볶음	50.00	68.60	6.20
	감자야채볶음	30.00	25.10	0.60
	참치된자전	30.00	56.10	3.10
	합계		357.30	15.90
오후간식	콘프레이크	20.00	78.60	0.93
	우유	100.00	60.00	3.00
	딸기(2개)	100.00	26.00	0.80
	합계		164.60	4.73
	총계		666.90	23.73

금

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	웨하스(바닐라) 2롤	20.00	102.20	0.80
	우유	100.00	60.00	3.00
	합계		162.20	3.80
점심	흰밥	60.00	208.80	3.90
	미역국	10.50	34.30	2.50
	쇠고기버섯볶음	30.00	53.00	2.70
	야채달걀말이	50.00	56.30	2.80
	배추김치	15.00	4.30	0.40
	합계		356.70	12.30
오후간식	토마토 1/2개	100.00	14.00	0.90
	유산균발효유	60.00	39.00	0.90
	감자칩(1봉)	55.00	62.90	1.30
	합계		115.90	3.10
	총계		634.80	18.20

토

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	초코칩과자(1개)	10.00	53.30	0.80
	우유	100.00	60.00	3.00
	합계		113.30	3.80
점심	햄달걀샌드위치(1개)	75.50	200.60	8.40
	감자스프	138.00	117.00	3.50
	귤(1개)	100.00	38.00	0.80
	합계		355.60	12.70
	총계		468.90	16.50



* 각 음식의 제공 분량은 g단위 식재료의 건조 중량을 기준으로 한 것임. 즉 수분함량은 제외됨
(흰밥 분량 60g으로 표기된 것은 쌀 60g을 뜻함. 미역국 분량 10.5g은 국조리시 첨가되는 물을 제외한 건미역 및 첨가되는 각종 양념류의 분량을 뜻함.)
* 열량은 칼로리, 단백질은 g수를 나타내는 단위임

봄2주

월

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	탕콩샌드(1개)	20.00	99.40	2.20
	오렌지주스	100.00	38.00	0.60
	합계		137.40	2.80
점심	콩나물밥	110.50	225.50	9.80
	물오징어찌개	50.00	31.90	5.80
	건새우볶음	10.00	39.30	3.90
	소시지전	30.00	82.70	3.50
	깍두기	15.00	7.80	0.50
	합계		387.20	23.50
오후간식	바나나(1/2개)	100.00	93.00	1.20
	우유	100.00	60.00	3.00
	합계		153.00	4.20
	총계		677.60	30.50

화

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	과일젤리 (1개)	25.00	19.30	0.00
	우유	200.00	120.00	6.00
	합계		139.30	6.00
점심	보리밥	60.00	209.15	4.13
	두부된장찌개	50.00	39.99	5.25
	임연수구이	30.00	57.23	5.19
	콩나물무침	20.00	13.33	0.95
	배추김치	15.00	4.21	0.41
	합계		323.91	15.93
오후간식	컵케이크(소 1개)	45.00	189.40	2.90
	우유	100.00	60.00	3.00
	합계		249.40	5.90
	총계		712.61	27.83

수

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	사과(1/2쪽)	100.00	57.00	0.30
	우유	100.00	60.00	3.00
	합계		117.00	3.30
점심	자장면	136.00	288.80	8.80
	떠니쇠고기튀김	30.00	72.10	4.20
	단무지무침	15.00	5.80	0.10
	합계		366.70	13.10
오후간식	삶은감자(중 2개)	75.00	63.00	1.40
	유산균발효유(오구르트)	60.00	39.00	0.90
	합계		102.00	2.30
	총계		585.70	18.70

목

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	버터리지 (2개)	20.00	101.40	1.10
	포도주스	100.00	55.00	0.20
	합계		156.40	2.40
점심	흰밥	60.00	208.80	3.90
	오징어무국	30.00	17.26	3.02
	디진고기두부조림	20.00	19.47	2.14
	아채샐러드	70.00	101.75	0.62
	어묵소시지무침	30.00	60.06	3.66
	합계		376.34	13.34
오후간식	목숭아(통조림, 1/2쪽)	100.00	59.00	0.30
	우유	100.00	60.00	3.00
	합계		119.00	3.30
	총계		648.74	18.04

금

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	스틱파이(2개)	40.00	95.60	0.80
	우유	100.00	60.00	3.00
	합계		155.60	3.80
점심	보리밥	60.00	209.15	4.13
	아채달걀국	30.00	17.66	8.51
	생선커틀렛	30.00	63.20	3.96
	김구이	3.50	13.90	0.80
	깍두기	15.00	7.82	0.50
	합계		311.73	17.90
오후간식	스콘지케이크	30.00	121.20	1.70
	오렌지주스	100.00	38.00	0.60
	합계		159.20	2.30
	총계		626.53	24.00

토

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	호상오구르트	100.00	89.50	2.20
	과자	20.00	99.40	2.20
	합계		188.9	4.40
점심	맥튀이	160.00	239.00	4.40
	우유	100.00	60.00	3.00
	합계		299.00	7.40
	총계		487.90	11.80



봄3주

월

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	으깬감자 (1/2컵)	54.00	44.80	1.30
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	104.80	4.30
점심	잡채밥	132.30	203.00	7.50
	미트볼	20.00	48.30	2.20
	배추김치	15.00	4.30	0.40
	장국	30.00	41.11	2.03
		합계	387.61	12.73
오후간식	토마토주스	100.00	38.00	0.60
	찹쌀찐빵(2개)	20.00	89.20	1.60
		합계	127.20	2.20
		총계	619.61	19.23

화

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	호상요구르트	100.00	89.50	2.20
	과자(2개)	20.00	106.60	1.30
		합계	196.10	3.50
점심	보리밥	60.00	209.15	4.13
	돼지고기청조림	20.00	37.00	2.30
	오이나물	15.00	10.20	0.10
	두부구이	30.00	43.80	2.40
	백김치	15.00	4.30	0.40
		합계	304.45	9.33
오후간식	스브로콜(1/3팩)	40.00	150.40	3.50
	오렌지주스	100.00	38.00	0.60
		합계	188.40	4.10
		총계	688.95	16.93

수

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	땅콩과자 (2개)	20.00	99.40	2.20
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	159.40	5.20
점심	우무국수	121.00	203.00	13.00
	생선전	30.00	53.60	4.40
	여목무음	30.00	47.60	2.10
	배추김치	15.00	4.30	0.40
		합계	308.50	19.90
오후간식	쫀만두 (4개)	60.30	138.60	5.90
	보리차	100.00	0.00	0.00
		합계	138.60	5.90
		총계	596.50	31.90

목

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	감자(찜, 2조각)	30.00	114.90	1.00
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	174.90	4.00
점심	완두콩밥	60.00	190.00	4.10
	닭찜	50.00	86.60	6.00
	호박나물	15.00	10.80	0.30
	멸메포구이	10.00	35.80	2.40
	백김치	15.00	4.30	0.40
		합계	327.50	13.20
오후간식	찰편(3개)	30.00	66.00	1.30
	식혜	100.00	52.00	0.20
		합계	118.00	1.50
		총계	620.40	18.70

금

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	떡기	100.00	26.00	0.80
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	86.00	3.80
점심	보리밥	60.00	209.15	4.10
	두부된장찌개	50.00	39.70	3.80
	쇠고기피망볶음	30.00	61.10	3.10
	여목감자조림	20.00	30.60	1.20
	파무기	15.00	7.80	0.50
		합계	348.55	12.70
오후간식	골뱅(1/2개)	40.00	117.20	3.00
	오렌지주스	100.00	38.00	0.60
		합계	155.20	3.60
		총계	589.85	20.10

토

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	콘프레이크	20.00	78.60	0.03
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	138.60	3.93
점심	닭칼국수	209.20	172.40	9.70
	감자야채전	30.00	46.57	1.30
	배추김치	15.00	4.21	0.41
	사과(1/2쪽)	100.00	57.00	0.30
		합계	280.18	11.71
		총계	418.78	15.64



봄4주

월

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	치즈토스트(1쪽)	50.00	153.10	6.30
	보리차			
		합계	153.10	6.30
점심	카레라이스	150.10	323.00	9.90
	쌈오이샐러드	70.00	117.00	3.60
	배추김치	15.00	4.30	0.40
		합계	444.30	13.90
오후간식	사과주스	100.00	44.00	0.20
	베이비우크림(1개)	20.00	48.80	1.20
		합계	92.80	1.40
		총계	688.20	21.60

화

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	과자(2개)	20.00	99.40	2.20
	호상요구르트	100.00	89.50	2.20
		합계	188.90	4.40
점심	보리밥	60.00	209.00	4.10
	김구이	3.50	13.50	0.80
	버니쇠고기채김	30.00	72.10	4.20
	콩나물(무침)	20.00	13.30	0.90
	깍두기(물무)김치	15.00	4.30	0.40
		합계	311.60	10.40
오후간식	북송아동조림(1/2쪽)	100.00	59.00	0.30
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	119.00	3.30
		총계	619.50	18.19

수

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	데빌드에그(1개)	88.50	153.90	8.10
		합계	153.90	8.10
점심	스파게티	158.00	255.50	10.30
	마늘빵(1쪽)	20.00	100.00	2.75
	피프봄	20.00	48.30	2.20
	야채샐러드	70.00	56.90	4.40
		합계	460.70	19.65
오후간식	시루떡 (2쪽)	30.00	61.50	1.70
	식혜	100.00	52.00	0.20
		합계	113.50	1.90
		총계	728.10	29.65

목

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	애플파이(1개)	40.00	95.60	0.80
	과일주스	100.00	38.00	0.60
		합계	133.60	1.40
점심	현무콩밥	60.00	190.00	4.10
	모듬전 (생선, 감)	30.00	53.60	4.40
	오이(초)무침	15.00	4.80	0.10
	감자야채볶음	30.00	25.10	0.60
	멸치조림(유음)	10.00	36.40	2.30
		합계	309.90	11.50
오후간식	콘프레이크	20.00	78.60	0.03
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	138.60	3.03
		총계	582.10	16.93

금

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	버터스틱과자(2쪽)	20.00	101.40	1.10
	우유	100.00	60.00	5.00
		합계	161.40	6.10
점심	현밥	60.00	208.80	3.90
	쇠고기)미역국	10.50	34.30	2.50
	멸어포구이	10.00	35.80	2.40
	야채달걀말이	30.00	56.30	2.80
	배추김치	15.00	4.30	0.40
		합계	339.50	12.00
오후간식	우유	100.00	60.00	5.00
	감자칩 (1팩)	55.00	62.90	1.30
		합계	122.90	6.30
		총계	623.80	24.40

토

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	찹쌀찐빵 (2개)	20.00	89.20	1.60
	식혜	100.00	52.00	0.20
		합계	141.20	1.80
점심	콩나물밥	110.00	225.50	5.80
	장국	30.00	41.11	2.63
	야채달걀말이	30.00	56.34	2.76
	배추김치	15.00	4.21	0.41
		합계	327.16	11.60
		총계	468.36	17.40



봄5주

월

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	웰샌드위치(1/4쪽)	23.50	63.90	1.85
	주스	100.00	38.00	0.60
		합계	101.90	2.45
점심	잡탕밥	134.50	294.70	12.00
	북어(달걀)국	30.00	46.40	6.30
	오이(소박이)김치	20.00	5.10	0.40
	연근조림	20.00	16.20	0.30
		합계	362.40	19.00
오후간식	바나나(1/2개)	100.00	93.00	1.20
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	153.00	4.20
		총계	617.30	25.65

화

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	파얼푸딩(1개)	50.00	38.60	0.00
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	98.60	3.00
점심	보리밥	60.00	208.50	4.10
	두부된장찌개	50.00	39.70	3.80
	삼치구이	30.00	52.40	5.60
	콩나물무침	20.00	13.30	0.90
	배추김치	15.00	4.30	0.40
		합계	318.20	14.80
오후간식	컵케익(소)1개	45.00	189.40	2.90
		합계	189.40	2.90
		총계	606.20	20.70

수

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	시금(1/2목)	100.00	57.00	0.30
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	117.00	3.30
점심	자장면	136.00	288.80	8.80
	단무지(무침)	15.00	5.80	0.10
	야채튀김	30.00	57.70	1.00
	닭튀김	20.00	52.50	2.90
		합계	404.80	12.80
오후간식	삶은 감자(1개)	75.00	63.00	1.40
	버터(1ts)	5.00	45.00	0
	주스	100.00	38.00	0.60
		합계	146.00	2.00
		총계	667.80	18.10

목

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	초코과자(2개)	20.00	106.60	1.30
	포도주스	100.00	55.00	0.20
		합계	161.60	1.50
점심	현미밥	60.00	208.80	3.90
	오징어무국	30.00	17.30	3.00
	다진고기두부범	20.00	19.60	2.20
	딱두기	15.00	7.80	0.50
	야채전	30.00	57.20	1.80
		합계	310.70	11.40
오후간식	핫케이크(소, 2개)	31.00	134.30	1.60
	보리차	200.00	0	0
		합계	134.30	1.60
		총계	606.60	14.50

금

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	스넥류	20.00	110.00	1.26
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	170.00	4.26
점심	보리밥	60.00	208.50	4.10
	순두부찌개	50.00	31.90	2.80
	생선커틀렛	30.00	63.10	4.00
	김구이	3.50	13.90	0.80
	배추김치	15.00	4.30	0.40
		합계	321.70	12.10
오후간식	어묵구이(3목)	41.00	58.40	3.50
	오렌지주스	100.00	38.00	0.60
		합계	96.40	4.50
		총계	588.10	20.88

토

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	우유	200.00	120.00	6.00
		합계	120.00	6.00
점심	보리밥	30.00	104.50	4.13
	돼지고기커틀렛	60.00	168.20	7.30
	감자야채샐러드	70.00	85.54	1.20
	단무지	15.00	5.85	0.14
		합계	374.09	12.77
		총계	494.09	18.77



봄6주

월

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	으깬감자(1/2컵)	54.00	44.80	1.30
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	104.80	4.30
점심	잡채밥	132.30	293.90	7.50
	장국	30.00	41.40	2.60
	연근조림	10.00	16.20	0.30
	생선전	30.00	53.60	4.40
	배추김치	15.00	4.30	0.40
		합계	409.40	15.20
오후간식	오렌지주스	100.00	38.00	0.60
	전병(2개)	20.00	89.20	1.60
		합계	127.20	2.20
		총계	641.40	21.70

화

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	호상오구르트	100.00	89.50	2.20
	크래커(1개)	10.00	55.0	0.64
		합계	144.5	2.84
점심	보리밥	60.00	208.50	4.10
	쇠고기(버프, 고기)스튜	70.00	88.30	6.80
	모아나물	15.00	10.20	0.10
	두부구이	30.00	43.80	2.40
	배추김치	15.00	4.30	0.40
		합계	355.10	13.80
오후간식	백구이(찌뷔이 빅 3개)	80.00	105.00	2.00
	주스	100.00	38.00	0.60
		합계	143.00	2.60
		총계	642.60	19.24

수

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	샌드과자(2개)	20.00	99.40	2.00
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	159.40	5.00
점심	여묵국수	120.00	225.60	11.20
	호박전	30.00	53.70	1.50
	새우된자찐	30.00	40.80	3.50
	단무지무침	15.00	5.80	0.10
		합계	325.90	16.30
오후간식	찐만두(3개)	60.30	138.60	5.90
	보리차	200.00	0.00	0.00
		합계	138.60	5.90
		총계	623.90	27.20

목

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	감정(3조각)	30.00	114.90	1.00
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	174.90	4.00
점심	팥밥	60.00	205.70	5.10
	생선(고등어)조림	20.00	80.90	2.60
	호박나물	15.00	10.60	0.30
	콩자반	10.00	39.00	1.90
	백김치	15.00	4.30	0.40
		합계	339.10	10.30
오후간식	절편(3개)	30.00	66.00	1.30
	오미자화채	100.00	52.00	0.20
		합계	118.00	1.50
		총계	593.00	15.80

금

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	딸기(8-10개)	100.00	26.00	0.80
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	86.00	3.80
점심	보리밥	60.00	208.50	4.10
	냉어(조개)된장국	30.00	17.50	1.90
	햄, 오이샐러드	70.00	117.70	3.60
	여묵감자조림	20.00	30.90	1.20
	딱두기	15.00	7.80	0.40
		합계	382.40	11.20
오후간식	치즈크래커너래(2쪽)	37.00	117.00	4.80
	오렌지주스	100.00	38.00	0.60
		합계	155.00	5.40
		총계	623.40	20.40

토

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	컵케이크(소, 1개)	45.00	189.40	2.90
		합계	189.40	2.90
점심	미니햄버거	72.00	186.70	12.90
	감자튀김	47.00	66.20	1.00
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	324.90	16.90
		총계	514.30	19.80



여름1주

월

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	오렌지샌쿠키(2개)	20.00	105.00	1.30
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	165.00	4.30
점심	하이라이스	147.60	252.90	9.00
	야채샐러드	70.00	70.40	0.60
	오징어볶음	30.00	51.60	4.60
	오이초절임	15.00	4.80	0.10
		합계	379.70	14.30
오후간식	딸기(10개)	100.00	26.00	0.80
	우유	200.00	120.00	6.00
		합계	146.00	6.80
		총계	690.70	25.40

화

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	땅콩버터 (콘슬)	15.00	90.00	3.20
	당근스틱(2개)	30.00	13.60	0.33
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	163.60	6.53
점심	흰밥	60.00	208.80	3.90
	미역오이냉국	30.00	25.20	2.00
	달걀야채말이햄부침	30.00	54.60	2.80
	새우계참볶음	20.00	74.28	7.45
	오이김치(오이소박이)	20.00	5.10	0.40
		합계	367.98	16.55
오후간식	카스텔라	25.00	121.20	1.70
	오렌지주스	100.00	38.00	0.60
		합계	159.20	2.30
		총계	690.78	25.38

수

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	스크램블드에그(1개	54.00	95.70	5.40
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	155.70	8.40
점심	흰밥	60.00	208.80	3.90
	곰국	40.00	41.30	5.60
	김자야채조림	20.00	36.00	0.50
	파두기	15.00	7.80	0.50
	소시지전	30.00	82.70	3.50
		합계	356.60	14.00
오후간식	땡감자(1개)	75.00	63.00	1.40
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	123.00	4.40
		총계	633.30	26.80

목

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	웨하스 (버닐라, 2개)	20.00	102.20	0.80
	오렌지주스	100.00	38.00	0.60
		합계	140.20	1.40
점심	완두콩밥	60.00	150.76	3.26
	크림스프	110.00	90.10	2.90
	돈까스	30.00	84.70	3.70
	김자야채샐러드	35.00	47.90	0.65
	무초절임	15.00	9.80	0.20
		합계	383.26	10.71
오후간식	떠호떡(달콘템)(2떡)	20.00	89.20	1.60
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	149.20	4.60
		총계	672.66	16.71

금

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	초코볼(6개)	20.00	126.60	2.13
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	186.60	5.13
점심	흰밥	60.00	208.80	3.90
	(쇠고기)미역국	10.50	34.30	2.50
	김구이	3.50	13.90	0.80
	두부조림	20.00	25.00	1.70
	햇양고기전	30.00	65.01	4.07
	배추김치	15.00	4.30	0.40
		합계	351.31	13.37
오후간식	우틱(2떡)	100.00	31.00	0.70
	케이도넛(1/2개)	30.00	123.80	2.20
		합계	154.80	2.90
		총계	693.11	21.40

토

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	과일푸딩(1개)	50.00	38.60	0.00
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	98.60	3.00
점심	차장면	136.00	288.80	8.80
	단무지무침	15.00	5.80	0.10
	야채튀김	30.00	37.70	1.00
	닭튀김	20.00	52.50	2.90
		합계	484.80	12.80
		총계	583.40	15.80



여름2주

월

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	파이러지(2개)	30.00	103.50	2.40
	포도주스	100.00	55.00	0.20
		합계	158.50	2.60
점심	고기(야채)달걀덮밥	137.50	290.00	9.80
	두부장국	30.00	43.76	3.48
	배추김치	15.00	4.30	0.40
	감자부침	30.00	43.90	1.20
		합계	381.96	14.88
오후간식	찌꼬치	80.00	105.00	2.00
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	165.00	5.00
		총계	703.46	22.48

화

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	오리_당근스틱	30.00	13.60	0.33
	참치마요네즈	15.00	54.00	0.10
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	127.60	3.43
점심	보리밥	60.00	209.15	4.13
	불고기	60.00	102.80	8.20
	호박나물	15.00	10.80	0.30
	감자조림	20.00	16.00	0.50
	물김치	15.00	4.60	0.20
		합계	343.35	13.43
오후간식	파빼기(1개)	30.00	110.00	2.00
	사과주스	100.00	44.00	0.20
		합계	154.00	2.20
		총계	624.95	19.06

수

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	치즈샌드위치(1/4짝)	52.00	100.30	4.20
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	160.30	7.20
점심	쇠고기야채주먹밥	162.00	286.70	9.10
	달걀정국	30.00	45.90	4.60
	배추김치	15.00	4.30	0.40
		합계	336.90	14.10
오후간식	우틱(2떡)	100.00	31.00	0.70
	참쌀떡(1개)	40.00	94.40	1.90
		합계	125.40	2.60
		총계	622.60	23.90

목

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	작은마드렌느	25.00	80.00	1.30
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	140.00	4.30
점심	보리밥	60.00	208.50	4.10
	잡백숙	70.00	109.40	11.10
	멸치볶음	10.00	36.40	2.30
	다시마튀각	12.00	56.70	0.30
	오이소박이	20.00	5.10	0.40
		합계	416.10	18.20
오후간식	과일사베도(1개)	1개	95.00	0.00
	과자(1개)	10.00	49.70	1.10
		합계	144.70	1.10
		총계	700.80	23.60

금

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	과일푸딩(2개)	50.00	38.60	0.00
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	98.60	3.00
점심	흰밥	60.00	208.80	3.90
	돼지고기커틀렛	30.00	84.70	3.70
	오이계맛살무침	70.00	56.90	4.40
	연근조림	15.00	4.30	0.40
	배추김치	10.00	16.20	2.60
		합계	370.90	15.00
오후간식	햄샌드위치(1/2짝)	47.00	127.80	3.70
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	187.80	6.70
		총계	657.30	24.70

토

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	웨하스(버닐라, 2짝)	20.00	102.20	0.80
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	162.20	3.80
점심	흰밥	70.00	243.60	4.60
	미역국	10.50	34.30	2.50
	쇠고기버섯볶음	30.00	53.00	2.70
	야채달걀찜이	30.00	56.30	2.80
	배추김치	15.00	4.30	0.40
		합계	391.50	13.00
		총계	553.70	16.80



여름3주

월

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	토마토(1/2개	100.00	14.00	0.90
	요구르트	60.00	39.00	0.90
		합계	53.00	1.80
점심	카레라이스	150.10	323.00	9.90
	소시지계람조림	20.00	48.30	1.70
	오이초절임	15.00	4.84	0.09
	감자야채볶음	30.00	25.10	0.60
		합계	401.24	12.29
오후간식	크로넛 쿠키(2개)	20.00	101.40	1.10
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	161.40	4.10
		총계	615.64	18.19

화

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	스낵류	20.00	110.00	1.28
	포도주스	100.00	55.00	0.20
		합계	165.00	1.48
점심	보리밥	60.00	208.50	4.10
	오이미역냉국	30.00	25.20	2.00
	쇠고기장조림	20.00	26.60	4.00
	야채전	30.00	57.20	1.80
	마른새우볶음	10.00	39.90	3.90
	배추김치	15.00	4.21	0.41
		합계	361.61	18.21
오후간식	바나나(1/2개)	100.00	93.00	1.20
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	153.00	4.20
		총계	679.61	21.89

수

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	곤프레이크	20.00	78.60	0.93
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	138.60	3.93
점심	닭칼국수	200.00	172.40	9.70
	꼬마김밥	57.00	100.23	4.55
	부추전	30.00	49.70	1.90
	김우지(쿠첩)	15.00	5.80	0.10
		합계	328.13	16.25
오후간식	참치야채샐러드	1/2접	110.00	8.00
	사과주스	100.00	44.00	0.20
		합계	154.00	8.20
		총계	620.73	28.38

목

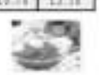
분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	버터쿠키(2개)	20.00	93.00	1.20
	요구르트	60.00	39.00	0.90
		합계	132.00	2.10
점심	조밥	60.00	207.00	5.40
	(고기)연근조림	10.00	16.20	2.60
	콩나물 무침	20.00	13.30	0.90
	야채달걀말이	30.00	56.30	2.80
	(쌈무) 물김치	15.00	4.60	0.30
		합계	297.40	12.00
오후간식	자두(2개)	100.00	34.00	0.60
	우유(1컵)	200.00	120.00	6.00
		합계	154.00	6.60
		총계	583.40	20.70

금

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	허타로스트(1/2쪽)	40.00	110.60	3.70
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	170.00	6.70
점심	보리밥	60.00	208.50	4.10
	오징어무국	30.00	17.30	3.00
	생선구이(삼치)	30.00	52.40	5.60
	야채볶음	30.00	27.30	0.60
	달걀찜	40.00	54.00	4.00
		합계	359.50	17.30
오후간식	아이스크림바	1개	192.00	3.00
		합계	192.00	3.10
		총계	722.50	27.10

토

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	샌드위치 (햄에그, 1/2쪽)	57.75	300.30	4.20
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	160.30	7.20
점심	콩국수	101.50	298.90	15.70
	야채전	30.00	57.20	1.80
	배추김치	15.00	4.30	0.40
		합계	360.40	17.90
		총계	520.70	25.10



여름4주

월

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	오렌지몸뿌키(2개)	20.00	96.00	1.44
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	156.00	4.44
점심	쇠고기덮밥	106.00	274.60	8.70
	오이계란살무침	70.00	56.90	4.40
	마른오징어볶음	10.00	40.10	2.90
	배추김치	15.00	4.30	0.80
		합계	375.90	16.49
오후간식	딸기(8-10개	100.00	26.00	0.80
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	86.00	3.80
		총계	617.90	24.64

화

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	삶구맴(1큰술)	10.00	16.00	0.05
	크래커(3개	15.00	67.20	1.44
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	143.20	4.49
점심	곱밥	60.00	205.70	5.10
	콩나물국	30.00	15.10	2.50
	쇠고기계장볶음	30.00	42.90	3.00
	시금치무침	20.00	7.50	0.70
	오이김치(소박이)	20.00	7.80	0.50
		합계	279.00	12.70
오후간식	키스텔라(1쪽)	30.00	121.20	1.70
	오렌지주스	100.00	38.00	0.60
		합계	159.20	2.30
		총계	581.40	19.49

수

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	달걀찜(1개)	70.50	95.80	7.70
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	155.80	10.73
점심	흰밥	60.00	208.80	3.90
	곰국	40.00	41.30	3.60
	감자야채볶음	30.00	25.10	0.60
	탕애포구이	10.00	35.80	2.40
	깍두기	15.00	7.90	0.50
		합계	318.90	11.00
오후간식	꽃송편 (2개)	40.00	84.80	1.40
	미숫가루(1컵)	25.00	90.00	1.00
		합계	174.80	2.40
		총계	649.30	24.13

목

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	소시지팬케익(2개	56.00	178.40	6.30
	오렌지주스	100.00	38.00	0.60
		합계	216.40	6.90
점심	흰밥	30.00	104.40	1.50
	김치스프	110.00	80.10	2.90
	불버그스테이크	50.00	112.00	6.60
	야채샐러드	70.00	56.90	4.40
	사과(1/4쪽)	50.00	28.50	0.15
		합계	391.90	15.55
오후간식	변감자(중(1개)	75.00	63.00	1.40
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	123.00	4.40
		총계	731.30	26.85

금

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	초코쿨(1개)	15.00	97.00	1.80
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	157.00	4.80
점심	보리밥	60.00	208.80	3.90
	(쇠고기)미역국	10.50	34.30	2.50
	김구이	3.50	13.90	0.80
	두부쇠고기조림	20.00	19.60	2.20
	호박나물	15.00	10.80	0.30
	배추김치	15.00	4.30	0.40
		합계	291.70	10.10
오후간식	수박(3쪽)	100.00	31.00	0.70
	케익도넛 (1/2개)	30.00	123.60	2.20
		합계	154.60	2.90
		총계	603.30	17.80

토

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	군만두(2개)	66.57	118.60	7.00
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	178.60	10.00
점심	스파게티	158.00	255.50	10.30
	미트볼	20.00	48.30	2.20
	야채샐러드	70.00	56.90	4.40
		합계	360.70	16.90
		총계	539.30	26.90



여름5주

월

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	크래커(1개)	15.00	67.20	1.44
	참치달걀야채마요네즈	15.00	54.00	0.10
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	181.20	4.54
점심	비빔밥	108.70	269.80	8.30
	무국	30.00	11.70	1.40
	배추김치	15.00	4.30	0.40
	소시지전	30.00	86.00	3.20
		합계	371.80	13.30
오후간식	떡꼬치(1개)	80.00	105.00	2.0
	포도주스	100.00	55.00	0.20
		합계	160.00	2.20
		총계	713.00	20.04

화

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	초코칩파자(2개)	20.00	106.60	2.30
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	166.60	5.30
점심	자장밥	149.00	284.70	7.20
	임연수구이	30.00	57.30	5.20
	호박나물	15.00	10.80	0.30
	감자조림	20.00	23.60	0.60
	물김치	15.00	4.60	0.30
		합계	380.80	13.60
오후간식	바베기(1개)	30.00	110.00	2.00
	사과주스	100.00	44.00	0.20
		합계	154.00	2.20
		총계	701.40	21.10

수

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	치즈샌드위치(1/4쪽)	50.00	153.10	6.30
		합계	153.10	6.30
점심	쇠고기야채주먹밥	162.00	286.00	9.10
	달걀장국	30.00	45.90	4.60
	무추간	30.00	69.53	1.94
	배추김치	15.00	4.30	0.40
		합계	385.73	16.04
오후간식	수박(2쪽)	100.00	31.00	0.70
	찹쌀떡(소1개)	40.00	94.40	1.90
		합계	125.40	2.60
		총계	664.23	24.94

목

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	캡케이크(1개)	45.00	189.40	2.90
	보리차			
		합계	189.40	2.90
점심	보리밥	60.00	208.50	4.10
	갈비탕	70.00	143.70	9.40
	멸치볶음	10.00	36.40	2.30
	김무침	3.00	11.80	0.60
	깍두기	15.00	7.80	0.50
		합계	408.20	16.90
오후간식	과일시트	1개	95.00	0.00
		합계	93.00	0.00
		총계	692.60	19.80

금

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	과일젤리(1개)	50.00	389.60	0.00
	오구르트	60.00	39.00	0.90
		합계	77.60	0.90
점심	흰밥	60.00	208.80	3.60
	닭백숙	70.00	109.40	11.10
	오이계랏살무침	70.00	50.90	4.40
	배추김치	15.00	4.30	0.40
		합계	379.40	19.50
오후간식	햄샌드위치(1/2쪽)	47.00	127.80	3.70
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	187.80	6.70
		총계	644.80	27.10

토

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	과일샌이크(1/2접)	100.00	111.00	3.51
		합계	111.00	3.51
점심	김초밥	193.50	211.50	9.75
	달걀국	20.00	10.20	1.11
	야채튀김	30.00	57.72	0.96
	과일샐러드	70.00	85.93	0.55
		합계	365.44	12.37
		총계	476.44	15.88



여름6주

월

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	토마토(1/2개)	100.00	14.00	0.90
	오구르트	60.00	39.00	0.90
		합계	53.00	1.80
점심	오므라이스	159.50	327.90	13.20
	두부장국	30.00	43.70	3.50
	무초절임	15.00	9.80	0.20
		합계	381.40	16.90
오후간식	야채달걀말이(3쪽)	3쪽	120.00	5.00
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	180.00	8.00
		총계	614.40	26.70

화

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	된장전(2쪽)	86.50	149.40	4.20
	포도주스	100.00	55.00	0.20
		합계	204.40	4.40
점심	보리밥	60.00	208.50	4.10
	오이미역냉국	30.00	25.20	2.00
	쇠고기스튜	70.00	88.30	6.80
	(호박)건새우볶음	10.00	39.30	3.90
	배추김치	15.00	4.30	0.40
		합계	365.60	17.20
오후간식	바나나쉐이크	100.00	111.00	3.51
		합계	111.00	3.51
		총계	681.00	25.11

수

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	콘프레이크	20.00	78.60	0.93
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	138.60	3.93
점심	(냉)콩국수	101.50	298.90	15.70
	간전유어	30.00	63.20	4.60
	야채전	30.00	57.20	1.80
	단무지무침	15.00	5.80	0.10
		합계	425.10	22.20
오후간식	참치야채샐러드	1/2캡	110.00	8.00
	사과주스	100.00	44.00	0.20
		합계	154.00	8.20
		총계	717.70	34.33

목

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	바타쿠키(2개)	20.00	105.00	1.30
	오구르트	60.00	39.00	0.90
		합계	144.00	2.20
점심	조밥	60.00	207.00	5.40
	된장탕	40.00	97.50	9.20
	콩나물 무침	20.00	13.30	0.90
	달걀샐샐러드	35.00	58.85	1.80
	물김치	15.00	4.60	0.30
		합계	381.25	17.60
오후간식	매호박달전병(2쪽)	20.00	80.20	1.60
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	140.20	4.60
		총계	674.15	24.40

금

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	초코과자(2개)	20.00	106.60	1.30
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	166.60	4.30
점심	보리밥	60.00	208.50	4.10
	떠덕국	10.50	34.30	2.50
	야연수구이	30.00	57.00	5.20
	야채어묵튀김	30.00	47.60	2.10
	오이소배기	20.00	7.80	0.50
		합계	355.20	14.40
오후간식	아이스크림	1개	192.60	3.10
		합계	192.60	3.10
		총계	714.40	21.80

토

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	바나나(1/2개)	100.00	93.00	1.20
	오구르트	60.00	39.00	0.90
		합계	132.00	2.10
점심	쌀백주먹밥	162.00	286.70	9.10
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	346.70	12.10
		총계	478.70	14.20



가을1주

월

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	포도(1알)	100.00	60.00	0.40
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	120.00	3.40
점심	콩밥	60.00	214.90	6.90
	고기스튜	70.00	87.85	6.72
	배추김치	15.00	4.30	0.40
	오징어튀김	30.00	51.60	4.80
	아채전	30.00	57.20	1.80
		합계	413.85	20.62
오후간식	비스켓(2개)	20.00	99.40	2.20
	오렌지주스	100.00	38.00	0.60
		합계	137.40	2.80
		총계	673.25	26.82

화

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	멜리자(2개)	30.00	114.90	1.00
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	174.90	4.00
점심	흰밥	60.00	208.80	3.90
	김구이	3.50	13.90	0.80
	소시지(야채)볶음	30.00	63.60	2.50
	감자조림	20.00	23.60	0.60
	배추김치	15.00	4.30	0.40
		합계	314.20	8.20
오후간식	머핀(컵케이크 소)(개)	45.00	189.40	2.90
	토마토(오렌지)주스	100.00	38.00	0.60
		합계	227.40	3.50
		총계	716.50	15.70

수

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	비빈나소시지(1개)	40.00	120.00	5.40
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	180.00	8.40
점심	자장밥	149.00	284.70	7.20
	닌자완스	30.00	62.00	3.00
	무초절임	15.00	9.80	0.20
	감자아채샐러드	70.00	95.80	1.30
		합계	452.30	11.70
오후간식	복숭아(백도)	100.00	34.00	0.90
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	94.00	3.90
		총계	726.30	24.00

목

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	과자(2개)	20.00	99.40	2.20
	호상요구르트	60.00	39.00	0.90
		합계	138.40	3.10
점심	흰밥	70.00	243.60	4.60
	쇠고기뭇은국	40.00	48.20	3.50
	오징어볶음	30.00	35.10	3.30
	배추러빌조림	20.00	32.00	2.30
	배추김치	15.00	4.30	0.40
		합계	383.20	14.10
오후간식	송편(백, 2개)	40.00	84.80	1.40
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	144.80	4.40
		총계	666.40	21.60

금

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	수크림(1개)	40.00	97.60	2.40
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	157.60	5.40
점심	흰밥	90.00	208.80	3.90
	미역국	10.50	34.30	2.50
	고등어조림	20.00	40.90	2.60
	콩나물무침	20.00	13.30	0.90
	배추김치	15.00	4.30	0.40
		합계	301.60	10.30
오후간식	과일믹테일(1/2컵)	100.00	79.00	0.40
	쵸크크림과자(5개)	20.00	106.60	1.30
		합계	185.60	1.70
		총계	644.80	17.40

토

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	스콘지케이크	30.00	121.20	1.70
	윤산군밤호유	60.00	39.00	0.90
		합계	160.20	2.60
점심	미니햄버거	72.00	198.70	12.50
	감자튀김	47.00	66.20	1.00
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	324.90	16.50
		총계	485.10	19.10

가을2주

월

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	떡볶스(바닐라, 2개)	20.00	102.20	0.80
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	162.20	3.80
점심	잡채밥	132.30	293.90	7.50
	달걀장국	30.00	45.90	4.60
	배추김치	15.00	4.30	0.40
	부추전	30.00	49.70	1.90
		합계	393.80	14.40
오후간식	시리(1/2개)	100.00	57.00	0.30
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	117.00	3.30
		총계	673.00	21.50

화

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	프렌치토스트	40.00	120.00	5.40
	호상요구르트	60.00	39.00	0.90
		합계	159.00	6.30
점심	보리밥	60.00	208.80	4.10
	참치야채달걀푸침	30.00	56.10	3.10
	감자당근(야채)볶음	30.00	25.10	0.60
	멸치조림(볶음)	10.00	36.40	2.30
	파두기	15.00	8.00	0.50
		합계	334.40	10.60
오후간식	빼(1/4개)	100.00	39.00	0.30
	콜 시루떡(소, 4팩)	50.00	86.00	2.80
		합계	125.00	3.10
		총계	618.40	20.00

수

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	콘프레이크	20.00	78.60	0.60
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	138.60	3.60
점심	쇠고기야채비빔국수	124.50	307.40	11.80
	달걀국	20.00	10.40	1.10
	단무지(무침)	15.00	5.80	0.40
	닭튀김	40.00	105.40	5.80
		합계	429.00	19.10
오후간식	경단(찹쌀떡, 3개)	40.00	94.40	1.90
	오렌지주스	100.00	38.00	0.60
		합계	132.40	2.50
		총계	700.00	25.53

목

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	스네루	20.00	99.20	1.12
	오렌지주스	100.00	38.00	0.60
		합계	137.10	1.72
점심	조밥	60.00	207.00	5.40
	오징어유부국	30.00	26.30	4.00
	불고기	30.00	51.40	4.10
	콩나물무침	20.00	13.30	0.90
	아채샐러드	70.00	70.40	0.60
		합계	368.40	13.00
오후간식	감(1/2개)	100.00	66.00	0.60
	호상요구르트	100.00	89.50	2.20
		합계	155.50	2.80
		총계	661.10	19.32

금

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	피자(2개)	20.00	99.40	2.20
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	159.40	5.20
점심	(쇠고기)야채주먹밥	162.00	288.70	9.10
	김자국	40.00	38.10	3.70
	생선크로켓	30.00	53.20	2.40
	배추김치	15.00	4.30	0.40
	팽달깔말이	15.00	27.30	1.40
		합계	411.60	17.00
오후간식	크림케이크(생크림, 1개)	30.00	73.20	0.90
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	133.20	3.90
		총계	704.20	26.10

토

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	시리(1/2개)	100.00	57.00	0.30
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	117.00	3.30
점심	덮고기덮밥	108.00	274.6	8.70
	쇠고기당면국	40.00	43.90	3.70
	배추김치	15.00	4.30	0.40
		합계	322.80	12.80
		총계	439.80	16.10



가을3주

월

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	크림스프	107.50	89.80	2.90
	과자	12.00	60.10	0.80
		합계	149.90	3.70
점심	카레라이스	150.10	323.00	9.90
	달걀(아채)샐러	30.00	54.60	2.80
	배추김치	15.00	10.80	0.30
	아채야목볶음	30.00	47.60	2.10
		합계	436.00	13.10
오후간식	우유(1컵)	200.00	120.00	1.50
		합계	120.00	1.50
		총계	705.90	20.30

화

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	카스텔라	30.00	121.20	1.70
	포도주스	100.00	55.00	0.20
		합계	176.20	1.90
점심	보리밥	70.00	243.20	4.90
	쇠고기김자찌개	50.00	40.20	4.40
	호박나물	15.00	10.80	0.30
	베추리앨조림	20.00	32.00	2.30
	배추김치	15.00	4.3	0.40
		합계	330.50	12.20
오후간식	삶은 밤(3개)	70.00	109.90	2.20
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	169.90	5.20
		총계	676.60	19.30

수

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	어묵구이	41.00	58.40	3.90
	케찹	5.00	5.00	0.00
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	123.40	6.90
점심	보리밥	60.00	208.50	4.10
	(두부)된장찌개	50.00	39.70	3.80
	시금치나물	20.00	7.50	0.70
	돼지고기완자전	30.00	70.10	3.70
	물김치	15.00	4.60	0.30
		합계	330.40	12.60
오후간식	떡설기(1쪽)	30.00	70.20	1.00
	식혜	100.00	52.00	0.20
		합계	122.20	1.20
		총계	576.00	20.70

목

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	떡하스(바닐라, 2개)	20.00	102.20	0.80
	호상오구르트	60.00	39.00	0.90
		합계	141.20	1.70
점심	팥밥	60.00	205.70	5.10
	닭튀김	40.00	105.40	4.80
	아채샐러드	70.00	117.00	3.60
	김자조림	20.00	23.60	0.60
	물김치	15.00	4.60	0.30
		합계	456.30	14.40
오후간식	사과(1/2쪽)	100.00	57.00	0.30
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	117.00	3.30
		총계	714.50	19.40

금

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	시리얼	20.00	76.20	0.11
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	136.20	3.11
점심	보리밥	60.00	208.50	4.10
	북어국	30.00	46.40	6.30
	달걀찜	40.50	54.00	4.00
	아채야목볶음	30.00	47.60	2.10
	깍두기	15.10	7.90	0.50
		합계	364.40	17.00
오후간식	굴(1개)	100.00	38.00	0.80
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	98.00	3.80
		총계	598.60	23.91

토

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	군만두	66.57	118.60	7.00
	귤	100.00	38.00	0.80
		합계	156.60	7.80
점심	자장면	336.00	288.80	8.80
	미니쇠고기튀김	30.00	72.45	4.20
	단무지무침	15.00	5.85	0.14
		합계	367.10	13.14
		합계	523.70	20.94



가을4주

월

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	포도(10알)	100.00	60.00	0.40
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	120.00	3.40
점심	해쉬라이스	147.60	252.90	9.00
	배추김치	15.00	4.30	0.40
	옥수수샐러드	70.00	70.40	0.60
		합계	327.60	10.00
오후간식	치즈스틱과자(1쪽)	20.00	94.80	1.90
	유치방아이스크림	50.00	45.00	0.00
		합계	139.80	1.90
		총계	587.40	15.30

화

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	어린	30.00	121.20	1.70
	토마토주스	100.00	38.00	0.60
		합계	159.20	2.30
점심	보리밥	60.00	208.50	4.10
	김구이	3.50	13.90	0.80
	햄감자볶음	30.00	63.60	2.50
	연근조림	10.00	16.20	0.30
	배추김치	15.00	4.30	0.40
		합계	306.50	8.10
오후간식	녹두전(2쪽)	77.00	214.10	7.30
	보리차	100.00	0.00	0.00
		합계	214.10	7.30
		총계	679.80	17.70

수

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	비엔나소시지(1개)	40.00	118.00	5.10
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	178.00	8.10
점심	자장밥	149.00	284.70	7.20
	쇠고기맑은장국	40.00	48.20	3.50
	단무지무침	15.00	5.80	0.10
		합계	338.70	10.80
오후간식	북숭아(소, 1개)	200.00	68.00	1.80
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	128.00	4.80
		총계	644.70	25.70

목

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	콩 삶은 것	50.00	50.00	1.60
	초코우유	100.00	60.00	3.00
		합계	110.00	4.60
점심	팥밥	60.00	191.25	3.57
	배추된장국	30.00	25.70	3.20
	아채튀김	30.00	57.70	1.00
	고등어조림	20.00	40.90	2.60
	배추김치	15.00	4.30	0.40
		합계	319.85	10.77
오후간식	송편(2개)	40.00	84.60	1.40
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	144.60	4.40
		총계	574.65	19.77

금

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	쑤크림(1개)	40.00	97.60	2.40
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	157.60	5.40
점심	콩밥	60.00	214.90	6.90
	미역국	10.50	34.30	2.50
	(쇠고기)장조림	20.00	26.60	4.00
	콩나물무침	20.00	13.30	0.90
	배추김치	15.00	4.30	0.40
		합계	293.40	14.70
오후간식	생과일칵테일	100.00	79.00	0.40
	건포도과자(2개)	20.00	105.00	1.30
		합계	184.00	1.70
		총계	635.00	21.80

토

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	바나나(1/2개)	100.00	93.00	1.20
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	153.00	4.20
점심	잡탕밥	134.50	284.70	12.00
	북어(달걀)국	30.00	46.40	6.30
	오이(소박이)김치	20.00	5.10	0.40
	연근조림	20.00	16.20	0.30
		합계	362.40	18.80
		총계	515.40	23.20



가을5주

월

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	달걀야채카나페(1쪽)	42.00	113.90	4.10
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	173.90	7.10
점심	닭고기덮밥	108.00	274.60	8.70
	쇠고기탕면국	40.00	43.00	3.70
	배추김치	15.00	4.30	0.40
		합계	322.00	12.80
오후간식	사과(1/2쪽)	100.00	57.00	0.30
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	117.00	3.30
		총계	613.70	23.20

화

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	프렌치토스트	60.00	141.60	6.20
	호상오구르트	60.00	39.00	0.90
		합계	180.60	7.10
점심	보리밥	60.00	208.50	4.10
	참치된장찌	30.00	56.10	5.10
	오이생채	15.00	10.20	0.10
	감자조림	20.00	23.60	0.60
	깍두기	15.00	7.80	0.50
		합계	306.20	8.40
오후간식	배(1/4개)	100.00	39.00	0.30
	크림케이크(1/2쪽)	20.00	99.00	1.20
		합계	138.00	1.50
		총계	624.80	17.00

수

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	콘프레이크	20.00	78.60	0.90
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	138.60	3.90
점심	쇠고기야채비빔국수	124.50	307.40	11.80
	두부야채전(두부구이)	30.00	43.80	2.40
	배추김치	15.00	4.30	0.40
		합계	355.50	14.60
오후간식	혼야채달걀오믈렛	88.50	153.90	8.10
	오렌지주스	100.00	38.00	0.60
		합계	191.90	8.70
		총계	686.00	27.20

목

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	떡꼬치	1쪽	105.00	2.00
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	165.00	5.00
점심	조밥	60.00	207.00	5.40
	물오징어떡개	50.00	37.10	5.30
	상추구이	30.00	52.40	5.60
	콩나물무침	20.00	13.30	0.90
	배추김치	15.00	4.30	0.40
		합계	314.10	17.60
오후간식	감(1/2개)	100.00	66.00	0.60
	호상오구르트	100.00	89.50	2.20
		합계	155.50	2.80
		총계	634.60	23.40

금

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	두부구이(오믈렛, 2쪽)	74.20	116.70	7.10
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	176.70	10.10
점심	꼬마김밥	114.00	199.70	9.10
	어묵국	40.00	39.60	3.90
	생선크로켓	30.00	55.20	2.40
	감자(야채)샐러드	70.00	93.80	1.30
	오이초절임	13.00	4.80	0.10
		합계	395.10	16.80
오후간식	과일쉐이크	1/2컵	111.00	3.51
		합계	111.00	3.51
		총계	682.80	30.41

토

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	동물모양과자	21.00	103.70	1.50
	코코아우유	100.00	73.30	3.00
		합계	177.00	4.50
점심	흰밥	30.00	104.40	2.00
	된두국	103.50	218.90	10.60
	생선꼬치구이	10.00	4.30	0.40
	배추김치	15.00	35.80	2.40
		합계	363.40	15.40
		총계	540.40	19.90



가을6주

월

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	크림스프	110.00	90.10	2.90
	(버터)토스트	40.00	110.80	3.70
		합계	200.90	6.60
점심	콩나물밥	110.50	225.50	9.80
	유부국	20.00	20.00	2.20
	쇠고기케찹조림	20.00	37.90	2.20
	취치야채볶음	10.00	30.10	2.30
	배추김치	15.00	4.30	0.40
		합계	317.80	16.90
오후간식	야채튀김(2개)	86.50	117.50	3.00
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	177.50	6.00
		총계	696.20	29.50

화

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	당근케이크(1쪽)	30.00	104.70	1.50
	포도주스	100.00	55.00	0.20
		합계	159.70	1.70
점심	오곡밥	60.00	205.70	6.37
	두부전골	20.00	94.35	7.00
	불고기	30.00	51.24	4.05
	호박나물	15.00	10.70	0.25
	배추김치	15.00	4.21	0.41
		합계	366.20	18.08
오후간식	삶은 밤(5개)	70.00	109.90	2.20
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	169.90	5.20
		총계	691.80	24.98

수

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	어묵구이	41.00	58.40	3.90
	케찹	5.00	5.00	0.00
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	123.40	6.90
점심	보리밥	60.00	209.15	4.13
	동태두부찌개	70.00	64.48	10.09
	시금치나물	20.00	7.40	0.73
	생선전	30.00	53.32	4.34
	김치전	30.00	45.57	1.04
	깍두기	15.00	7.82	0.50
		합계	387.74	20.83
오후간식	송편(2개)	40.00	84.80	1.40
	식혜	100.00	52.00	0.20
		합계	136.80	1.60
		총계	647.94	29.33

목

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	시리얼	20.00	76.20	1.10
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	136.20	4.10
점심	팥밥	60.00	206.40	5.16
	닭찌김	40.00	105.35	5.81
	야채샐러드	70.00	70.75	0.61
	감자조림	20.00	23.01	4.37
	물김치	15.00	4.55	0.30
		합계	410.06	16.23
오후간식	사과(1/2쪽)	100.00	57.00	0.30
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	117.00	3.30
		총계	663.26	23.63

금

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	부추전(2쪽)	30.00	51.90	1.46
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	111.90	4.46
점심	흰밥	60.00	209.50	3.90
	곰국	70.00	72.24	9.80
	햄달걀말이	30.00	54.83	2.83
	야채볶음	30.00	27.50	0.61
	깍두기	15.00	7.82	0.50
		합계	371.87	17.64
오후간식	참쌀부꼬미(2개)	40.00	117.20	3.00
	호상오구르트	60.00	39.00	0.90
		합계	156.20	3.90
		총계	639.97	26.00

토

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	참쌀약(1개)	40.00	84.40	1.50
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	144.40	4.50
점심	햄달걀샌드위치	75.50	200.60	8.40
	과일파인애플	100.00	79.00	0.40
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	339.60	11.80
		총계	484.00	16.30



겨울1주

월

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	감자스프	138.00	117.90	2.90
	토스트(1/4쪽)	20.00	55.40	1.85
		합계	173.30	4.75
점심	쌀밥	60.00	208.50	3.90
	돼지목살	70.00	109.40	11.10
	김치찜	30.00	45.70	1.00
	깍두기	15.00	7.80	0.50
		합계	371.40	16.50
오후간식	크림빵(1/2개)	40.00	109.60	2.40
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	169.60	5.40
		총계	714.30	26.65

화

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	귤	100.00	38.00	0.80
	스낵류	20.00	104.00	1.36
		합계	142.00	2.16
점심	보리밥	60.00	208.50	3.90
	갈비탕	70.00	134.70	9.40
	연근조림	10.00	16.20	0.30
	파래무침	10.00	5.10	0.30
	배추김치	15.00	4.30	0.40
		합계	368.80	14.30
오후간식	스푼치케이크(1팩)	30.00	121.20	1.70
	포도주스	100.00	55.00	0.20
		합계	176.20	1.90
		총계	687.00	18.36

수

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	우유과자	21.00	103.70	1.50
	코코아우유	100.00	73.30	3.00
		합계	177.00	4.50
점심	흰밥	30.00	104.40	2.00
	만두국	103.50	218.90	10.60
	야채전	30.00	57.20	1.80
	배추김치	15.00	4.30	0.40
		합계	384.80	14.80
오후간식	현고구마(소1개)	100.00	125.00	1.10
	오렌지주스	100.00	38.00	0.60
		합계	163.00	1.70
		총계	726.80	21.00

목

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	귤	100.00	38.00	0.80
	호상요구르트	100.00	89.50	2.20
		합계	127.50	3.00
점심	콩밥	60.00	205.70	5.40
	돈까스	30.00	84.70	3.70
	김구이	3.50	13.90	0.80
	야채볶음	30.00	27.30	0.60
	달걀찜	40.00	54.00	4.00
	백김치	15.00	4.60	0.30
		합계	390.20	14.80
오후간식	절편(3개)	30.00	66.00	1.30
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	126.00	4.30
		총계	643.70	22.10

금

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	달콤버터샌드과자(1개)	20.00	125.00	1.10
	오렌지주스	100.00	38.00	0.60
		합계	163.00	1.70
점심	오므라이스	159.50	327.90	13.20
	유부국	20.00	20.00	2.20
	미트볼	20.00	48.30	2.20
	마른오징어볶음	10.00	39.90	2.84
	깍두기	15.00	7.80	0.50
		합계	443.90	20.94
오후간식	오렌지자(애쉬드)	54.00	44.80	1.30
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	104.80	4.30
		총계	711.70	26.94

토

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	콘프레이크	20.00	78.60	0.93
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	138.60	3.93
점심	밥(달걀)샌드위치	75.50	200.60	8.40
	김자크림스프	138.00	117.90	2.29
	사과(1/2쪽)	100.00	57.00	3.00
		합계	375.50	13.69
		총계	314.10	17.62



겨울2주

월

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	과일샐러드	100.00	135.50	0.90
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	195.50	3.90
점심	오곡밥	60.00	208.50	5.40
	두부전골	70.00	94.70	7.10
	참치완자전	30.00	56.10	3.10
	배추김치	15.00	4.30	0.40
		합계	361.60	16.00
오후간식	흰찍찹기름구이	80.00	105.00	2.00
	식혜	100.00	52.00	0.20
		합계	157.00	2.20
		총계	714.10	22.10

화

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	귤	100.00	38.00	0.80
	호상요구르트	60.00	39.00	0.90
		합계	77.00	1.70
점심	닭고기덮밥	108.00	274.60	8.70
	쇠고기탕면국	40.00	43.90	9.70
	두부구이	30.00	43.80	2.40
	김치볶음	30.00	38.50	0.60
		합계	400.80	21.40
오후간식	땅콩(소1개)	30.00	76.20	2.70
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	136.20	5.70
		총계	614.00	28.80

수

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	소프트콘(1개)	30.00	110.00	2.90
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	170.00	5.90
점심	(닭)팝국수	200.20	172.40	9.70
	멸아채달걀말이	30.00	54.60	2.80
	옥수수튀김	30.00	53.80	2.20
	배추김치	15.00	4.30	0.40
		합계	285.10	15.10
오후간식	찹쌀떡(소1개)	40.00	94.40	1.90
	코코아우유	100.00	73.30	3.00
		합계	167.70	4.90
		총계	622.80	25.90

목

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	사과(1/2개)	100.00	57.00	0.30
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	117.00	3.30
점심	자장밥	149.00	284.70	7.20
	무국	30.00	11.70	1.40
	탕수육	30.00	56.30	2.60
	단무지무침	15.00	5.80	0.10
		합계	358.50	13.10
오후간식	고구마칩팩(2조각)	68.00	139.10	0.90
	파인주스	100.00	38.00	0.60
		합계	177.10	1.50
		총계	652.60	16.10

금

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	포도주스	100.00	55.00	0.20
	초코과자	25.00	72.50	1.10
		합계	127.50	1.30
점심	보리밥	60.00	208.50	4.10
	갈비탕	70.00	87.85	6.72
	김우침	3.00	11.80	0.60
	쇠고기장조림	20.00	26.60	4.00
	배추김치	15.00	4.30	0.40
		합계	339.05	15.82
오후간식	찐만두(3개)	60.30	138.60	5.90
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	198.60	8.90
		총계	665.15	26.02

토

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	현고구마(소, 1개)	100.00	125.00	1.10
	오렌지주스	100.00	38.00	0.60
		합계	163.00	1.70
점심	백국	85.00	106.30	6.80
	깍두기	15.00	7.80	0.30
	김치전	30.00	45.57	1.04
		합계	249.67	8.34
		총계	412.67	10.04



겨울3주

월

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	감(1/2개)	100.00	66.00	0.60
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	126.00	3.60
점심	흰밥	60.00	208.80	3.90
	곰국	70.00	72.24	9.80
	동태조림	20.00	16.00	2.60
	도토리묵무침	20.00	14.60	0.60
	배추김치	15.00	4.30	0.40
		합계	315.94	17.30
오후간식	과자(2쪽)	21.00	103.70	1.50
	호상요구르트	100.00	89.50	2.20
		합계	193.20	3.70
		총계	635.14	24.60

화

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	곤드레야크	20.00	78.60	0.93
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	138.60	3.93
점심	오곡밥	60.00	206.50	0.40
	무국	50.00	11.70	1.40
	시금치나물	20.00	7.50	0.70
	멸치볶음	10.00	36.40	2.30
	돼지고기김치볶음	30.00	77.80	2.90
		합계	339.90	13.70
오후간식	생과일딸기떠먹	100.00	70.00	0.40
	군고구마(소1개)	100.00	125.00	1.10
		합계	194.00	1.50
		총계	642.50	18.13

수

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	크림스프	110.00	90.10	2.90
	토스트(1/2쪽)	40.00	110.80	3.70
		합계	200.90	6.60
점심	콩나물밥	110.50	225.50	9.80
	순두부찌개	50.00	31.90	2.80
	햄야채볶음	10.00	33.80	2.40
	돼지고기완자전	30.00	70.10	3.70
	깍두기	15.00	7.80	0.50
		합계	371.10	19.20
오후간식	떡볶이	80.00	119.50	2.20
		합계	119.50	2.20
		총계	691.50	28.00

목

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	슈크림(1개)	40.00	97.60	2.40
	사과주스	100.00	44.00	0.20
		합계	141.60	2.60
점심	스파게티	158.00	255.50	10.30
	미트볼	20.00	68.30	2.20
	고구마맛탕	30.00	76.10	0.10
	단무지(무침)	15.00	5.80	0.30
		합계	385.70	12.90
오후간식	핫도그(1/2개)	50.00	121.00	5.20
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	181.00	8.20
		총계	708.30	23.70

금

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	사과	100.00	57.00	0.30
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	117.00	3.30
점심	보리밥	60.00	208.50	4.10
	쇠고기당면국	40.00	43.90	3.70
	야채어묵볶음	30.00	47.60	2.10
	간전유어	30.00	63.20	4.60
	배추김치	15.00	4.30	0.40
		합계	367.50	14.90
오후간식	시루떡(2쪽)	30.00	61.50	1.70
	식혜	100.00	52.00	0.20
		합계	113.50	1.90
		총계	598.00	20.10

토

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	야채달걀말이(3쪽)	60.00	120.00	5.00
	귤(1개)	100.00	38.00	0.80
		합계	158.00	5.80
점심	김치볶음밥	120.80	256.90	8.30
	어묵국	40.00	39.60	3.90
	호박전	30.00	53.61	1.51
		합계	350.11	13.71
		총계	508.11	19.51



겨울4주

월

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	닭근스프	100.00	89.80	2.90
	햄치즈구이(1/2개)	37.00	117.00	4.80
		합계	206.80	7.70
점심	쌀밥	60.00	208.50	3.90
	감자쇠고기찌개	50.00	40.20	3.80
	명태포튀김(구이)	10.00	35.80	2.40
	소시지케찹조림	20.00	37.20	2.20
	배추김치	10.00	4.30	0.40
		합계	326.00	13.70
오후간식	크림빵(1/2개)	40.00	109.60	2.40
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	188.60	5.40
		총계	732.40	25.80

화

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	굴(1개)	100.00	38.00	0.80
	스넥류	21.00	103.70	1.50
		합계	141.70	2.30
점심	보리밥	60.00	208.50	4.10
	대구맑은국	70.00	46.60	7.90
	콩자반	10.00	39.00	1.90
	돼지고기장조림	20.00	37.00	2.30
	백김치	10.00	4.30	0.40
		합계	335.40	18.60
오후간식	햄달걀카나페(2개)	37.00	117.00	4.80
	포도주스	100.00	55.00	0.20
		합계	172.00	5.00
		총계	649.10	22.90

수

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	우유과자(1개)	21.00	103.70	1.50
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	163.70	4.50
점심	백국	128.00	293.90	10.20
	생선전	30.00	53.60	4.40
	부추전	30.00	49.70	1.20
	배추김치	10.00	4.30	0.40
		합계	401.50	16.20
오후간식	팬고구마(소1개)	100.00	125.00	1.10
	오렌지주스	100.00	38.00	0.60
		합계	163.00	1.70
		총계	728.10	22.40

목

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	옥수수샐러드	70.00	70.40	0.60
	호상요구르트	60.00	39.00	0.90
		합계	109.40	1.50
점심	콩밥	60.00	205.70	3.60
	삼치튀김	30.00	52.40	5.20
	김구이	3.50	13.90	0.80
	잡채	40.00	76.30	1.70
	연근조림	10.00	16.20	0.30
	동치미(물김치)	15.00	4.60	0.30
		합계	369.10	11.90
오후간식	시루떡(2쪽)	30.00	61.50	1.70
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	121.50	4.70
		총계	600.00	18.10

금

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	샐과지	30.00	114.90	1.00
	오렌지주스	100.00	38.00	0.60
		합계	152.90	1.61
점심	혼합	60.00	208.50	3.90
	어묵국	40.00	39.60	3.90
	미트볼	20.00	68.30	2.20
	콩나물무침	20.00	13.30	0.90
	백김치	15.00	4.30	0.40
		합계	334.60	11.30
오후간식	계핏설아베로치구마(2개)	61.50	117.30	2.00
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	177.30	5.00
		총계	664.30	17.90

토

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	바람떡(2개)	40.00	86.00	2.40
	식혜	100.00	52.00	0.20
		합계	138.00	2.60
점심	쇠고기야채비빔국수	124.50	307.40	11.80
	콩나물국	30.00	15.10	2.50
	오이초절임	15.00	4.80	0.10
		합계	327.30	14.40
		총계	465.30	17.00



겨울5주

월

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	버터토스트	40.00	110.80	3.70
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	170.80	6.70
점심	조밥	60.00	164.20	4.20
	배추된장국	30.00	25.70	3.20
	콘콩기	30.00	47.70	3.10
	김치볶음	30.00	38.50	0.60
	호박전	30.00	53.70	1.50
		합계	329.80	12.60
오후간식	흰맥참기름구이(1개)	80.00	105.00	2.00
	식혜	100.00	52.00	0.20
		합계	157.00	2.20
		총계	657.60	21.50

화

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	꿀	100.00	38.00	0.80
	호상요구르트	80.00	39.00	0.90
		합계	77.80	1.70
점심	보리밥	60.00	208.50	4.10
	쇠고기당면국	40.00	43.90	3.70
	김구이	3.50	13.90	0.80
	새우케찹조림(볶음)	20.00	74.00	7.40
	깍두기	15.00	7.80	0.50
		합계	348.10	16.50
오후간식	참치샌드위치(1/4쪽)	62.00	156.70	7.00
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	216.70	10.00
		총계	641.80	28.20

수

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	스테지핀케익롤(1개)	80.00	201.30	10.50
	야채스프	2/3컵	80.00	2.00
		합계	281.30	12.50
점심	닭합국수	209.20	172.40	9.70
	배물파전	30.00	69.60	3.00
	간전우어	15.00	31.60	2.30
	배추김치	15.00	4.30	0.40
		합계	277.90	15.40
오후간식	물만두(3개)	70.00	114.60	7.10
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	174.60	10.10
		총계	733.80	38.00

목

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	시리(1/2쪽)	100.00	57.00	0.30
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	117.00	3.30
점심	유부초밥	100.00	185.20	5.10
	어묵국	40.00	39.56	3.87
	단무지	15.00	5.80	0.10
	야채튀김	30.00	57.70	1.00
	닭튀김	40.00	105.35	5.81
		합계	393.61	15.88
오후간식	고구마맛탕(2조각)	68.00	139.10	0.90
	과일주스	100.00	38.00	0.60
		합계	177.10	1.50
		총계	687.71	20.68

금

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	포도주스	100.00	55.00	0.20
	초코파자	25.00	72.50	1.10
		합계	127.50	1.30
점심	보리밥	60.00	208.50	4.10
	두부전골	70.00	94.70	7.10
	피래무침	10.00	5.10	0.30
	취나하채무침	10.00	30.10	2.30
	배추김치	15.00	4.30	0.40
		합계	342.70	14.20
오후간식	김치전(2쪽)	42.00	67.20	1.40
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	127.20	4.40
		총계	597.40	19.90

토

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	햄토스트(1쪽)	47.00	127.80	3.70
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	187.80	6.70
점심	카레라이스	150.10	323.00	9.90
	소시지계찹조림	20.00	48.30	1.70
	배추김치	15.00	4.50	0.40
		합계	375.80	12.80
		총계	563.60	19.70



겨울6주

월

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	핫케이크와 시럽(2쪽)	31.00	134.30	1.60
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	194.30	4.60
점심	흰밥	60.00	208.50	3.90
	순국	40.00	41.30	5.60
	고등어조림	20.00	40.00	2.60
	콩나물무침	20.00	13.30	0.90
	배추김치	15.00	4.30	0.40
		합계	308.50	13.40
오후간식	생과일착태일	100.00	79.00	0.40
	호상요구르트	100.00	89.50	2.20
		합계	168.50	2.60
		총계	671.10	20.60

화

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	콘프레이크	20.00	78.60	0.93
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	138.60	3.93
점심	콩밥	60.00	205.70	5.10
	순두부찌개	50.00	31.90	2.80
	시금치나물	20.00	7.50	0.70
	쇠고기피망볶음	30.00	61.10	3.10
	깍두기	15.00	7.80	0.50
		합계	314.00	12.10
오후간식	우유	100.00	60.00	3.00
	군고구마(소1개)	100.00	125.00	1.10
		합계	185.00	4.10
		총계	637.60	20.13

수

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	옥수수크림스프	110.00	90.10	2.90
	치즈과자(2쪽)	20.00	94.80	1.90
		합계	184.90	4.80
점심	콩나물밥	110.50	225.50	9.80
	달걀국	30.00	41.40	2.60
	삼치구이	30.00	52.40	5.60
	어묵감자조림	20.00	30.90	1.20
	깍두기	15.00	7.80	0.50
		합계	358.00	19.70
오후간식	찍볶이	80.00	119.50	2.20
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	179.50	5.20
		총계	722.40	29.70

목

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	시리(1/2쪽)	100.00	57.00	0.30
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	117.00	3.30
점심	보리밥	60.00	208.50	4.30
	쇠고기뭇은국	40.00	48.20	3.50
	명태볼(땅어볼)	20.00	63.00	9.20
	호박전	30.00	57.20	1.80
	배추김치	15.00	4.30	0.40
		합계	383.20	19.20
오후간식	시루떡(2쪽)	30.00	61.50	1.70
	유자차	100.00	65.40	0.00
		합계	126.90	1.70
		총계	627.10	24.20

금

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	유크림(1개)	40.00	97.60	2.40
	시과주스	100.00	44.00	0.20
		합계	141.60	2.60
점심	스파게티	158.00	255.50	10.30
	뱅	20.00	100.03	2.15
	(햄)오이샐러드	35.00	58.85	1.80
	단무지(무침)	15.00	5.80	0.10
		합계	420.18	14.35
오후간식	핫도그(1/2개)	50.00	121.00	5.20
	콜(1개)	100.00	38.00	0.80
		합계	159.00	6.00
		총계	720.78	22.95

토

분류	식단내용	분량	열량	단백질
오전간식	쌀강정(2조각)	30.00	114.90	1.00
	우유	100.00	60.00	3.00
		합계	174.90	4.00
점심	유부국수	121.00	293.00	13.00
	생선전	30.00	53.60	4.40
	배추김치	15.00	4.30	0.40
		합계	350.90	17.80
		총계	525.80	21.80



4. 급식 및 간식 조리법

(음식조리법에 제시된 식재료 중량은 30인 분을 기준으로 한 것입니다.)

급식음식

1) 밥류

흰 밥

재 료	중 량	재 료	중 량
쌀	1800g		

(1인 적정 급식 분량 : 식재료 기준 60g)

만드는 방법……

① 쌀을 깨끗이 씻어 고슬고슬하게 밥을 짓는다.

참고사항……

- 밥을 맛있게 짓는 요령–물 맞추기(보리밥, 조밥, 팥밥, 현미밥 등)
  –쌀 밥 : 불린 쌀 5컵에 물 6½컵의 비율
  –보리밥 : 불린 쌀 5컵과 보리쌀 1컵에 물 7컵 비율
  –팥 밥 : 불린 쌀 5컵과 삶은 팥 1컵에 팥 삶은 물을 포함해서 물 8컵

오곡밥

재 료	중 량	재 료	중 량
찹 쌀	590g	팥	150g
멥 쌀	590g	차 조	90g
차 수 수	210g	소 금	30g
콩(검정콩)	150g	물	4700g

(1인 적정 급식 분량 : 식재료 기준 60g)

만드는 방법……

① 찹쌀과 멥쌀을 깨끗이 씻어 불려 놓는다.
② 차수수와 콩, 차조도 깨끗이 씻어 놓는다.
③ 팥은 티를 골라내고 깨끗이 씻어 무르도록 삶아 놓는다.
④ 팥을 삶은 후 팥은 체에 건져 두고 팥 삶은 물은 따로 받아 둔다.
⑤ 솥에 모든 재료를 섞은 후 팥 삶은 물과 물을 가하고 소금을 넣어 간은 맞추어 밥을 짓는다.

참고사항……

- 이 때 밥물의 양은 보통보다 약간 적게 넣는다.

2) 김밥류

김초밥

재 료	중 량	재 료	중 량
쌀	1190g	오 이	610g
김	30g	소 금	20g
시 금 치	340g	설 탕	100g
(단 무 지)	(340g)	식 초	170g
게 맛 살	340g	달 걀	1020g
(햄, 어묵조림)	(340g)	참 기 름	70g

(1인 적정 급식 분량 : 2/3줄, 식재료 기준 약 130g)

만드는 방법……

① 밥을 고슬고슬하게 지어 식초와 설탕을 1 : 1의 비율로 섞어 간을 하여 식힌다.
② 김은 석쇠에 살짝 굽는다.
③ 시금치는 다듬은 후 데쳐내어 소금, 참기름으로 간하여 데치고 오이도 소금을 살짝 뿌려 둔다.
④ 달걀을 풀어 설탕과 소량의 소금을 넣어 약간 두껍게 굽는다(얇게 구어 말이를 해도 된다).
⑤ 김을 발에 핀 후 ②의 초밥을 골고루 김 위에 피고 중앙에 달걀, 시금치, 오이, 게맛살 등을 넣고 만다.
⑥ 한입 크기로 썬다.

꼬마김밥

재 료	중 량	재 료	중 량
쌀	1210g	김	70g
오 이	520g	식 초	20g
단 무 지	520g	소 금	20g
햄	520g	설 탕	20g

(1인 적정 급식 분량 : 9개, 식재료 기준 약 110g)

만드는 방법……

① 오이, 햄, 단무지는 곱게 채썰어 둔다.
② 고슬하게 지은 밥을 넓은 그릇에 펴서 식초, 소금, 설탕을 골고루 섞어 간해 둔다.
③ 김은 살짝 구워 4등분 해 둔다.
④ 김발 위에 김을 놓고 밥을 2/3정도 얇게 편 후 가운데 오이채를 넣고 돌돌 만다. 단무지 채 썬 것과 햄 채 썬 것도 동일한 방법으로 김밥을 만든다.
⑤ 약 3cm 크기로 썰어 접시에 보기 좋게 담아낸다.

참고사항……

- 속재료는 달걀을 두껍게 지단 부친 것, 당근을 채 썰어 볶은 것, 고기 다져 볶은 것, 김치 채 썬 것 등으로 다양하게 변형시킬 수 있다.
- 일상적인 김밥보다 유아에게 호감을 줄 수 있다.

쇠고기 야채 주먹밥

재 료	중 량	재 료	중 량
쌀	1500g	호 박	600g
쇠 고 기	600g	식 용 유	150g
당 근(中)	600g	후 추	5g
양 파(大)	600g	김	30g
감 자(中)	600g	소 금	30g

(1인 적정 급식 분량 : 4개, 식재료 기준 약 160g)

만드는 방법……

① 밥을 고슬고슬하게 지어 놓는다.
② 쇠고기, 감자, 당근, 양파, 호박, 파는 잘게 썰어 놓는다.
③ 후라이팬에 식용유를 두르고 쇠고기, 감자를 넣고 볶다가 당근, 호박, 양파 순으로 넣어 볶는다.
④ ③에 밥, 후추, 소금을 넣어 섞어 주며 간을 맞춘다.
⑤ 먹기 좋은 크기로 뭉치거나 모양틀에 넣어 주먹밥을 만든다.
⑥ 김을 적당한 크기로 잘라 주먹밥에 보기 좋게 두른다.

유부초밥

재 료	중 량	재 료	중 량
쌀	1430g	소 금	10g
유 부	570g	간 장	30g
물	140g	당 근	140g
단 무 지	290g	식 초	140g
설 탕	140g	참 기 름	70g
통깨(검정색)	30g		

(1인 적정 급식 분량 : 3~4개, 식재료 기준 약 100g)

만드는 방법……

① 유부는 끓는 물에 넣었다 건져서 기름기를 빼고 이등분하여 손으로 펴 주머니를 만든다.
② 냄비에 유부를 넣고 간장, 소금, 설탕, 물을 넣어 물기 없이 졸인다.
③ 우엉조림을 다져서 초밥과 버무려 적은 주머니만큼 뭉쳐 유부 주머니에 넣고 끝을 모아서 엎어 놓는다.

참고사항……

• 오이, 당근 등의 야채를 다져 밥에 섞어서 유부 속에 넣어도 좋다.
• 다진 쇠고기에 불고기 양념을 하여 볶아 밥에 섞어서 만들어도 좋다.

3) 일품요리(밥류)

고기달걀 덮밥

재 료	중 량	재 료	중 량
쌀	710g	식 용 유	40g
쇠고기(등심)	140g	물	920g
당 근(중)	70g	후 추	5g
양 파(대)	70g	마 늘	10g
호 박	70g	소 금	10g
건표고버섯	70g	양 배 추	40g
달 걀	710g	두 부	140g
녹말가루	40g		

(1인 적정 급식 분량 : 식재료 기준 약 100g)

만드는 방법……

① 밥을 고슬고슬하게 지어 놓는다.
② 쇠고기, 양파, 당근, 호박은 채썰어 놓는다.
③ 표고버섯은 충분히 불린 후 기둥은 떼어 내고 물을 꼭 짜서 얇게 채썬다.
④ 전분과 물을 1 : 3의 비율로 섞어 놓고, 달걀도 풀어 놓는다.
⑤ 끓는 물에 쇠고기를 넣고 어느 정도 익으면 당근, 표고버섯, 양파, 호박, 양배추, 두부의 순서로 넣어 살짝 익을 즈음 전분을 푼다.
⑥ ⑤에 ④의 풀어 놓은 달걀을 조금씩 저으면서 넣고, 소금으로 간을 맞추고 마늘과 후추로 맛을 낸다.
⑦ ⑥을 밥 위에 얹어 낸다.

닭고기 덮밥

재 료	중 량	재 료	중 량
쌀	1500g	전 분	90g
닭가슴살	600g	식 용 유	90g
돼지고기	300g	파	30g
당 근	150g	마 늘	20g
양 파	150g	소 금	20g
표고버섯	150g	양 배 추	150g

(1인 적정 급식 분량 : 식재료 기준 약 160g)

만드는 방법……

① 밥을 고슬고슬하게 지어 놓는다.
② 닭고기, 돼지고기는 가늘게 채 썰어 각각 따로 볶아 놓는다.
③ 당근, 양파, 표고버섯, 양배추도 채 썰어 각각 따로 볶아 놓는다.
④ ②, ③의 재료에 물을 적당량 붓고 함께 끓인 후 전분을 풀어 넣는다.
⑤ 준비된 밥에 ④를 얹어 낸다.

비빔밥

재 료	중 량	재 료	중 량
쌀	1500g	㉠ 간 장	30g
쇠 고 기	600g	㉠ 설 탕	30g
표고버섯	150g	㉠ 마 늘	30g
호 박	300g	㉠ 다 진 파	30g
식 용 유	120g	㉠ 후 추	5g
당 근	300g	㉠ 참 기 름	30g
		㉠ 고 추 장	100g

(1인 적정 급식 분량 : 식재료 기준 약 110g)

만드는 방법……

① 밥을 고슬고슬하게 지어 놓는다.
② 쇠고기는 채 썰어 ㉠의 재료로 양념하여 볶아 놓는다.
③ 표고버섯은 잘 다듬어서 채 썰고 호박, 당근도 채 썰어 파, 마늘을 넣고 각각 볶아 놓는다.
④ 그릇에 밥을 담고 그 위에 준비한 나물과 고기를 보기 좋게 올려놓는다.

참고사항……

• 맑은 장국을 곁들이고, 어린이들의 기호에 따라 볶은 고추장도 곁들일 수 있다.
• 비빔밥의 특징은 여러 가지 영양소를 함께 섭취하는데 있으므로 나물의 종류를 계절과 색깔에 따라 여러 가지로 변화 있게 응용할 수 있다.

오므라이스

재 료	중 량	재 료	중 량
쌀	1500g	식 용 유	80g
쇠 고 기	450g	토마토케찹	180g
감 자	300g	피 망	150g
양 파	300g	완 두 콩	150g
당 근	150g	마 늘	20g
달 걀	1600g	소 금	20g

(1인 적정 급식 분량 : 식재료 기준 약 160g)

만드는 방법……

① 밥을 고슬고슬하게 지어 놓는다.
② 쇠고기는 잘게 깍둑썰기를 한다.
③ 감자, 당근, 양파도 쇠고기와 같은 크기로 깍둑썰기를 한다.
④ 식용유를 두르고 쇠고기를 볶다가 감자, 당근, 양파 순으로 볶으면서 토마토 케찹, 마늘, 소금으로 간을 한다.
⑤ 달걀은 얇게 지단을 부친다.
⑥ ④에 밥을 넣고 볶은 후 접시에 담아 ⑤의 지단을 얹고 토마토 케찹을 얹어 낸다.

잡채밥

재 료	중 량	재 료	중 량
밥	1440g	식 용 유	140g
돼지고기(등심)	290g	진 간 장	90g
호 박	580g	참 기 름	90g
당 근	290g	마 늘	20g
양 파	290g	설 탕	20g
당 면	290g	깨 소 금	10g
달 걀	290g		

(1인 적정 급식 분량 : 식재료 기준 약 130g)

만드는 방법……

① 쌀은 깨끗하게 씻어 밥을 고슬고슬하게 지어 놓는다.
② 돼지고기는 간장과 마늘로 양념하여 볶아 놓는다.
③ 호박은 채썰어 소금에 재워 물기를 약간 빼고 볶아 둔다.
④ 당근, 양파를 채썰어 볶아 놓고 당면은 따뜻한 물에 불려 물기를 뺀 후 간장, 설탕, 참기름으로 양념한다.
⑤ ②, ③, ④의 재료를 섞고 파, 마늘, 간장, 참기름, 깨소금을 넣어 볶는다.
⑥ 밥을 담고 그 위에 잡채를 담은 후 달걀지단으로 장식한다.

참고사항……

• 봄, 겨울에는 호박 대신 시금치를 써도 좋다.

잡탕밥

재 료	중 량	재 료	중 량
쌀	1490g	마 늘	60g
돼지고기	600g	간 장	90g
오 징 어	300g	식 용 유	90g
새 우	300g	물	3000g
호 박	300g	소 금	20g
건 표고버섯	150g	당 근	90g
녹말가루	150g	양 파	300g
파	150g		

(1인 적정 급식 분량 : 식재료 기준 약 135g)

만드는 방법……

① 오징어는 잘 손질하여 칼집을 내고 데쳐 볶아 놓는다.
② 돼지고기, 새우, 호박, 표고버섯은 다듬어 적당한 크기로 썰어 볶아 놓는다.
③ 파, 마늘을 다져 둔다.
④ ①, ②, ③의 재료를 넣고 볶다가 물을 약간 붓고 끓인 후 녹말가루를 잘 풀어 저으면서 간을 맞춘다.
⑤ ④를 밥 위에 보기 좋게 얹어 급식한다.

4) 일품요리(면류)

닭 칼국수

재 료	중 량	재 료	중 량
칼국수면(건면)	1500g	닭 국 물	3000g
닭 고 기	600g	파	20g
달 걀	450g	소 금	20g
애 호 박(보통)	600g	후 추	5g

(1인 적정 급식 분량 : 식재료 기준 약 210g)

만드는 방법……

① 닭을 푹 고아서 살은 대강 떼어내고 보자기에 싼 다음 꼭 짜서 소금, 후추로 간을 해놓는다(국물은 소금이나 국간장으로 간을 맞추어준다).
② 닭 국물을 불에 얹어 팔팔 끓을 때 국수, 다진 마늘, 애호박과 파 채 썬 것을 넣고 뚜껑을 덮고 끓인다. 국수가 위로 뜨고 애호박이 익었으면 뜯어 놓았던 닭고기를 넣고 다시 한번 끓인다.
③ 달걀은 지단을 부쳐 채 썰어 둔다.
④ 칼국수를 대접에 푼 후 호박, 닭고기, 달걀지단으로 장식하여 낸다.

참고사항(단체 급식처에서의 간편 조리법)……

• 국수는 따로 미리 삶아 그릇에 1인분씩 담고, 각종 고명(애호박 삶은 것, 지단, 양념한 닭고기)을 위에 얹어 1인분씩 담아둔다.
• 닭국물만 뜨겁게 끓인 후 ①에 국물을 부어 급식한다.

떡 국

재 료	중 량	재 료	중 량
흰떡(떡국용)	2940g	마 늘	20g
쇠 고 기	300g	후 추	5g
달 걀	300g	깨 소 금	20g
식 용 유	60g	김	20g
국 멸 치	150g	간 장	10g

(1인 적정 급식 분량 : 식재료 기준 약 128g)

만드는 방법……

① 멸치 국물을 만들어 소금으로 간을 한다.
② 흰 떡을 물에 불려 놓는다.
③ 달걀은 지단을 부쳐 채를 썰어 놓는다.
④ 쇠고기는 마늘, 후추, 깨소금으로 양념하여 볶아 놓는다.
⑤ ①이 끓으면 흰떡을 넣고 끓인다.
⑥ 떡이 익어서 떠오르면 그릇에 담고 ③과 ④의 고명을 보기 좋게 얹어 낸다.

참고사항……

• 만두를 1~2개 정도 같이 끓이면 떡 만두국이 된다.
• 김을 바싹 구워 잘게 부수어 떡국에 얹어내도 좋다.

쇠고기 야채 비빔국수

재 료	중 량	재 료	중 량
국 수	1500g	㉠ 설 탕	60g
쇠 고 기	450g	㉠ 간 장	150g
표고버섯	150g	㉠ 참기름	30g
호 박	300g	㉠ 깨소금	20g
당 근	210g	㉠ 달 걀	600g
식 용 유	120g	㉠ 고추장	100g

(1인 적정 급식 분량 : 식재료 기준 약 125g)

만드는 방법……

① 국수는 끓는 물에 삶아 건져 놓는다.
② 쇠고기, 표고버섯은 곱게 채 썰어 파, 마늘, 간장을 넣고 각각 볶아놓는다.
③ 호박은 채 썰어 소금에 살짝 절여 꼭 짜고 당근도 채 썰어 각각 볶아 놓는다.
④ ㉠의 재료를 섞어 양념장을 만들어 놓는다.
⑤ 국수를 ④의 양념장에 비벼 그릇에 담고 그 위에 ②, ③의 재료를 보기 좋게 얹어 낸다.

참고사항……

• 달걀지단을 부쳐 채 썰어 국수 위에 얹어내도 좋다.
• 어린이들의 기호에 따라 고추장양념을 첨가할 수 있다.

수제비

재 료	중 량	재 료	중 량
감 자	600g	건멸치 대	90g
밀 가 루	750g	간 장	30g
달 걀	600g	파	30g
호 박	300g	마 늘	20g
식 용 유	60g	소 금	10g

(1인 적정 급식 분량 : 식재료 기준 약 85g)

만드는 방법……

① 감자는 껍질을 벗겨 강판에 갈아서 베보자기에 싸서 대강 물기를 짜낸다.
② ①의 건더기와 밀가루, 소금, 식용유를 넣고 오래 주물러 약간 걸죽하게 반죽해 놓는다.
③ 멸치 국물을 내어 간장과 소금으로 간하고 끓으면 ②의 반죽을 얇게 떼어 넣어 가며 끓인다.
④ ③이 익어 떠오르면 호박을 채 썰어 다진 마늘과 같이 넣어 한 소큼 더 끓인다.
⑤ 파는 어슷썰어 넣고 달걀을 풀어 넣은 후 그릇에 담는다.

참고사항……

• 시중에서 판매하는 수제비 면을 사용하면 조리 시간을 단축할 수 있다.
• 배추김치를 채 썰어 곁들어 내어도 좋다.
• 닭 칼국수 조리와 같이 삶은 수제비를 따로 1인분씩 그릇에 담아 준비하고, 뜨거운 멸치 국물을 따로 준비하여 끼얹어 내면 급식준비를 보다 간편하게 할 수 있다.

스파게티

재 료	중 량	재 료	중 량
스파게티면	1520g	토마토케찹	300g
쇠 고 기	300g	마늘	30g
돼지고기	300g	소금	20g
양 파	110g	후추	5g
식 용 유	50g	파슬리	20g
토 마 토	1520g	옥수수	90g

(1인 적정 급식 분량 : 식재료 기준 약 160g)

만드는 방법……

① 끓는 물에 소금을 넣고 스파게티 면을 충분히 삶아 건져 놓는다.
② 양파와 고기는 곱게 다져 놓는다.
③ 냄비에 식용유를 두르고 마늘을 볶다가 양파와 다진 고기를 차례로 넣어 충분히 볶는다.
④ 끓는 물에 살짝 데쳐 껍질을 벗긴 토마토와 토마토케찹을 ③에 넣고 약한 불에서 10분가량 끓이다가 소금과 후추로 간을 맞춘다.
⑤ 접시에 스파게티 면을 담고 위에 준비된 ④의 소스를 보기 좋게 얹은 후 옥수수와 파슬리로 장식한다.

참고사항……

• 스파게티 면을 충분히 삶아야 한다.
• 쇠고기나 돼지고기 대신 해산물(오징어나 홍합, 새우등), 참치 통조림을 사용할 수 있다.
• 토마토케찹 대신 토마토 페이스트를 넣어도 좋다.

콩국수

재 료	중 량	재 료	중 량
국수(마른 것)	1680g	소 금	30g
흰콩(대두)	1010g	물	13440g
오 이	340g		

(1인 적정 급식 분량 : 식재료 기준 약 100g)

만드는 방법……

① 콩은 깨끗이 씻어 물을 넉넉히 붓고 끓인다. 콩이 외관상 완전히 익었다고 판단되면,(먹어 보아서 비린내가 나지 않을 만큼) 익었을 때 불에서 내려놓는다.
② 찬물을 붓고 손으로 비비듯이 주물러 씻어 콩껍질을 벗겨 낸다.
③ ②를 블랜더에 곱게 갈아 고운체에 받혀서 물 2C 정도로 콩국물을 준비하고 소금으로 간을 한다.
④ 국수를 삶아 헹구어 건져 대접에 담고 ③의 콩국을 붓고 얼음을 띄운다.
⑤ 오이를 곱게 채 썰어 위에 얹어 낸다.

5) 국류

고기스튜

재 료	중 량	재 료	중 량
쇠 고 기	840g	버 터	20g
양 파	210g	육 수	150g
감 자	210g	소 금	20g
당 근	210g	후 추	5g
토마토 퓨레	320g	피 망	110g
밀 가 루	80g		

(1인 적정 급식 분량 : 식재료 기준 약 70g)

만드는 방법……

① 쇠고기는 사방 2cm 크기로 썰어 소금, 후추를 뿌리고 밀가루를 고루 묻혀 기 름을 두른 팬에서 충분히 볶아 냄비에 담는다.
② 육수나 물을 고기가 충분히 잠기게 붓고, 약한 불로 15분 쯤 끓인다. 양파, 당근, 감자 등도 고기 크기와 비슷하게 썰어서 같이 넣고 나머지 육수를 부어 다시 10분 정도 더 끓인다.
③ 채소가 잘 무르면 토마토 퓨레를 넣어 타지 않도록 잘 저으면서 끓여, 후추와 소금으로 간을 하여 그릇에 담는다.

참고사항……

• 토마토 퓨레 대신에 토마토를 잘게 썰어서 사용하면 좀 더 신선한 맛을 낼 수 있다.

닭백숙

재 료	중 량	재 료	중 량
닭 1마리(소)	1550g	소 금	30g
파	70g	통 마 늘	220g
달 걀	220g	후 추	5g

(1인 적정 급식 분량 : 식재료 기준 약 70g)

만드는 방법……

① 닭을 냄비에 넣고 닭이 잠길 정도로 충분히 물을 부어 푹 끓인 후 소금으로 간을 맞춘다.
② 달걀은 풀어 곱게 지단을 부쳐두고 파는 잘게 썰어 둔다.
③ 닭이 완전히 익으면 살을 뜯어 둔다.
④ 고기를 그릇에 나누어 담고 국물을 부은 후 준비된 지단과 파를 띄어 낸다.

참고사항……

• 닭 1마리(소) 700g을 기준으로 물을 3ℓ 정도 잡는다.
• 닭의 배속에 찹쌀을 넣고 끓인 경우에는 찹쌀을 꺼내 따로 두었다가 배식시 찹쌀을 그릇에 나누어 담아낸다(약 300-350Kcal의 주요리가 될 수 있다). 이 때 찹쌀 1인분량을 약 30g으로 한다.

쇠고기 맑은 장국

재 료	중 량	재 료	중 량
쇠 고 기	450g	마 늘	10g
무	560g	간 장	20g
파	70g	후 추	5g
참기름(식용유)	70g	소 금	10g

(1인 적정 급식 분량 : 식재료 기준 약 70g)

만드는 방법……

① 닭을 푹 고아서 살은 대강 떼어내고 보자기에 싼 다음 꼭 짜서 소금, 후추로 간을 해놓는다(국물은 소금이나 국간장으로 간을 맞추어준다).
② 닭 국물을 불에 얹어 팔팔 끓을 때 국수, 다진 마늘, 애호박과 파 채 썬 것을 넣고 뚜껑을 덮고 끓인다. 국수가 위로 뜨고 애호박이 익었으면 뜯어 놓았던 닭고기를 넣고 다시 한번 끓인다.
③ 달걀은 지단을 부쳐 채 썰어 둔다.
④ 칼국수를 대접에 푼 후 호박, 닭고기, 달걀지단으로 장식하여 낸다.

참고사항……

① 쇠고기를 얇게 썰어 둔다.
② 무는 나박 썰기하여 둔다.
③ 쇠고기와 무에 참기름을 넣고 볶은 후 물을 붓고 끓인다.
④ ③이 끓으면 간장, 파, 마늘, 후추를 넣어 간을 맞춘다.

야채 달걀국

재 료	중 량	재 료	중 량
콩 나 물	380g	마 늘	10g
양 파	290g	간 장	10g
달 걀	190g	소 금	10g
파(실파)	20g		

(1인 적정 급식 분량 : 식재료 기준 약 30g)

만드는 방법……

① 양파는 잘 다듬어 얄팍하게 썬다.
② 콩나물도 다듬어 길이를 반으로 자른다.
③ 달걀은 곱게 풀어 양파와 섞어 놓는다.
④ 콩나물에 물을 붓고 끓인 후 ③의 재료를 젓가락으로 조금씩 떠놓고 다시 한 번 끓인다.
⑤ 마늘, 파, 간장, 소금으로 간을 맞춘다.

참고사항(단체 급식처에서의 간편 조리법)……

• 콩나물 길이가 길면 반으로 잘라 유아가 먹을 때 목에 걸리지 않게 한다.

어묵국

재 료	중 량	재 료	중 량
어 묵	520g	파	40g
무	260g	마 늘	30g
양 파	130g	간 장	40g
국 멸 치	80g	소 금	10g
다 시 마	30g		

(1인 적정 급식 분량 : 식재료 기준 약 40g)

만드는 방법……

① 멸치는 티를 골라 낸 후 다시마와 같이 끓여 국물을 만들어 둔다.
② 어묵은 썰어 놓고 다시마도 건져 적당한 크기로 썰어 둔다.
③ 무를 약간 두껍게 나박썰기하여 ①에 넣고 끓인 후 간장과 소금으로 간을 한다.
④ ③에 어묵, 다시마, 양파, 파, 마늘을 넣고 맛을 낸다.

참고사항……

• 어묵을 일단 끓는 물에 데쳐서 쓰는 것이 좋다.

냉이 조개 된장국

재 료	중 량	재 료	중 량
모시조개	230g	파	40g
냉 이	460g	마 늘	10g
된 장	150g		

(1인 적정 급식 분량 : 식재료 기준 약 30g)

만드는 방법……

① 조개는 깨끗이 씻어 소금물에 담구어 해감시킨다.
② 된장을 잘 풀어둔 국물에 모시조개를 넣어 입이 벌어질 때까지 끓인다.
③ ②에 다듬어 둔 냉이와 파, 마늘을 넣어 다시 한 번 끓인다.

두 부 된장국

재 료	중 량	재 료	중 량
두 부	650g	파	40g
멸 치	60g	마 늘	10g
된 장	200g	감 자	200g

(1인 적정 급식 분량 : 식재료 기준 약 40g)

만드는 방법……

① 물에 된장을 풀고 멸치를 넣어 끓여 놓는다.
② 두부는 사방 2cm 정도로 썰어 둔다.
③ ①에 ②의 두부와 파, 마늘을 넣고 끓인다.

만드는 방법……

• 된장국을 끓일 경우 감자와 호박등을 첨가해서 조리한다.

오이·미역 냉국

재 료	중 량	재 료	중 량
오이(中)	500g	깨 소 금	30g
건 미 역	50g	식 초	40g
국멸치(中)	70g	마 늘	10g
실 파	20g	간 장	30g
참 기 름	10g	설 탕	5g

(1인 적정 급식 분량 : 식재료 기준 약 30g)

만드는 방법……

① 멸치를 물에 넣고 끓여 국물을 만든 후 식힌다.
② 오이는 채 썰어 놓는다.
③ 미역은 물에 불려 잘게 썰어 참기름과 간장을 넣고 무쳐 양념맛이 배도록 한다.
④ ①에 ②, ③의 재료를 넣고 파, 마늘, 깨소금, 식초를 넣어 간을 맞춘다.

참고사항……

• 오이 미역 냉국에 얼음을 띄워 낼 경우에는 간을 조금 더한다.

콩나물 조개국

재 료	중 량	재 료	중 량
콩 나 물	540g	마 늘	20g
모시조개	270g	소 금	20g
파	50g		

(1인 적정 급식 분량 : 식재료 기준 약 30g)

만드는 방법……

① 콩나물을 깨끗이 다듬어 물을 넣고 끓인다.
② 조개는 깨끗이 씻어 소금물에 담아 해감시킨다.
③ 콩나물이 끓으면 조개를 넣고 입이 벌어지면 파, 마늘, 소금을 넣어 간을 맞춘다.

6) 찌개류

물오징어 찌개

재 료	중 량	재 료	중 량
물오징어	710g	파	40g
두 부	180g	간 장	10g
무	180g	마 늘	10g
양 파	180g	소 금	10g
당 근	50g	고 추 장	90g

(1인 적정 급식 분량 : 식재료 기준 약 50g)

만드는 방법……

① 물오징어는 손질하여 깨끗이 씻어 먹기 좋은 크기로 썰어 놓는다.
② 두부는 사방 2cm 정도로 썰어 둔다.
③ 양파와 무, 당근은 납작 썰기하여 둔다.
④ 고추장을 물에 풀고 무와 당근을 넣어 끓인다.
⑤ ④에 물오징어, 양파를 넣어 다시 끓인다.
⑥ ⑤에 두부를 넣어 끓이다가 파, 마늘, 간장, 소금을 넣고 간을 맞춘다.

순두부 찌 개

재 료	중 량	재 료	중 량
순 두 부	800g	참 기 름	10g
돼지고기	120g	고춧가루	20g
조 개	60g	소 금	10g
김 치	400g	간 장	10g
파	60g	마 늘	20g

(1인 적정 급식 분량 : 식재료 기준 약 50g)

만드는 방법……

① 돼지고기는 굵은 채로 썬다. 조개는 깨끗이 씻어둔다. 김치도 잘게 썰고 파는 굵직하게 어슷썰기 한다.
② 먼저 냄비에 기름을 조금 두르고 돼지고기를 넣고 잘 익을 때까지 볶고, 김치와 파를 넣어 다시 볶다가 고춧가루를 약간 넣는다.
③ 여기에 물을 넣고 팔팔 끓을 때 조개를 넣고 다시 끓으면 순두부를 넣고 소금, 간장, 마늘 등을 넣어 간을 맞춘다.

참고사항……

• 김치는 신 김치가 좋으며, 양파를 넣을 수도 있다. 김치를 넣을 때는 김칫물을 짜내고 고춧가루를 털어 버리는 것이 좋다.
• 겨울에는 조개 대신 굴을 넣을 수도 있다.

7) 조림류

감자조림

재 료	중 량	재 료	중 량
감 자	380g	마 늘	10g
당 근	50g	설 탕	10g
파	30g	식 용 유	10g
간 장	50g	물 엿	20g
물	50g		

(1인 적정 급식 분량 : 식재료 기준 약 20g)

만드는 방법……

① 감자는 잘 다듬어 깍둑썰기 하여 놓는다.
② 물과 간장을 같은 비율로 섞은 후 파, 마늘, 설탕, 식용유를 넣어 양념장을 만든다.
③ ①을 ②에 넣고 끓으면 불을 낮춘 후 물엿을 넣고 조린다.

참고사항……

• 조릴 때 잔멸치나 다른 야채를 곁들여 변형을 가할 수 있다.
• 감자는 작은 씨감자(돼지감자)를 사용하여 변화를 줄 수 있다.

고등어 조림

재 료	중 량	재 료	중 량
고 등 어	320g	㉠ 간 장	30g
무	110g	설 탕	20g
		참기름	10g
		다진 생강	10g
		파	10g
		마늘	10g
		물	10g

(1인 적정 급식 분량 : 식재료 기준 약 20g)

만드는 방법……

① 고등어는 깨끗이 씻어 토막을 내 놓는다.
② 무는 납작하게 썰어 놓는다.
③ ㉠의 재료를 섞어 양념장을 만든다.
④ 무를 밑에 깔고 그 위에 고등어를 놓은 후 준비된 양념장을 고등어 위에 끼얹어 약한 불에서 20여 분간 조린다. 양념장이 골고루 스며들도록 조린다.

참고사항……

- 생선은 약한 불에서 조린다.
- 양념장을 만들 때 고춧가루를 약간 넣어도 좋다.
- 양념장이 생선살사이에 고르게 스며 들 수 있도록 생선조림용 냄비는 밑면이 넓고 깊이는 얕은 것으로 준비한다. 단체급식용 조림은 자꾸 저어주면 부드러운 생선살이 으깨어지므로 주의 한다.

미트볼

재 료	중 량	재 료	중 량
쇠고기(다진 것)	200g	후 추	5g
양 파(다진 것)	70g	튀김기름	70g
빵 가 루	40g	토마토케찹	50g
달 걀	80g	토마토소스	40g
밀 가 루	50g		

(1인 적정 급식 분량 : 식재료 기준 약 20g)

만드는 방법……

① 다진 쇠고기에 다진 양파, 빵가루, 밀가루, 소금, 후추를 넣어 고루 섞는다.
② ①을 직경이 2cm되게 둥글게 빚어 밀가루를 묻힌다.
③ 남은 달걀을 잘 풀어 ②를 담그었다 건져 빵가루를 입힌다.
④ 기름을 불에 올려 160℃쯤 되면 ③을 튀겨 낸다.
⑤ 소스팬에 토마토소스와 케찹을 섞여 약간 가열한 후 튀겨낸 미트볼을 굴려 소스를 입힌다(케찹소스에 약간의 설탕의 가미해도 유아가 좋아한다).

소시지 케찹조림

재 료	중 량	재 료	중 량
비엔나소시지	320g	피 망	50g
양 파	50g	식 용 유	30g
당 근	50g	토마토케찹	90g

(1인 적정 급식 분량 : 식재료 기준 약 20g)

만드는 방법……

① 비엔나소시지에 어슷어슷하게 칼집을 낸다.
② 양파, 당근, 피망 등의 야채는 적당한 크기로 썰어 둔다.
③ 비엔나소시지를 식용유에 볶다가 ②의 야채를 넣고 볶은 후 토마토케찹을 넣고 잘 섞어가며 볶는다.

쇠고기 장조림

재 료	중 량	재 료	중 량
쇠 고 기	520g	진 간 장	70g
마 늘	10g	설 탕	20g

(1인 적정 급식 분량 : 식재료 기준 약 20g)

만드는 방법……

① 준비된 쇠고기를 덩어리로 잘라 끓는 물에 넣고 부드러워질 때까지 익힌다.
② 간장, 설탕을 쇠고기와 함께 끓여 고기에 간이 들도록 한다.
③ 마늘을 넣어 갈색이 나도록 조린다.

참고사항……

- 삶은 메추리알을 껍질을 까서 쇠고기와 함께 조려서 배식 시 같이 줄 수도 있다.

콩자반

재 료	중 량	재 료	중 량
검 정 콩	150g	참 기 름	30g
간 장	80g	통 깨	10g
설 탕	30g	물 엿	10g

(1인 적정 급식 분량 : 식재료 기준 약 10g)

만드는 방법……

① 콩을 씻어 5시간 정도 불려 두었다가 물을 붓고 끓인다.
② 콩이 잘 물렀을 때 간장과 설탕을 넣고 국물이 거의 없어질 때까지 조린다.
③ 국물이 거의 다 조려졌을 때 물엿을 넣어 윤기를 낸 후 더 조려 불을 끄고 통깨를 뿌린다.

참고사항……

- 콩 1C(150g)에 물 700cc의 비율로 넣는다.

8) 볶음류

멸치볶음

재 료	중 량	재 료	중 량
잔 멸 치	140g	물 엿	70g
식 용 유	30g	통 깨	10g
간 장	10g	참 기 름	20g
물	30g		

(1인 적정 급식 분량 : 식재료 기준 약 10g)

만드는 방법……

① 멸치는 티를 골라 놓는다.
② 식용유에 멸치를 볶는다.
③ 간장에 물을 섞어 ②에 넣고 자글자글하게 한 번 더 볶는다.
④ ③에 물엿을 넣고 한번 볶다가 센 불에서 저어가며 졸인 후 불을 끄고 통깨를 뿌린다.

미역줄기 볶음

재 료	중 량	재 료	중 량
미역줄기	700g	마 늘	20g
식 용 유	140g	깨 소 금	20g
다 진 파	20g	참 기 름	10g

(1인 적정 급식 분량 : 식재료 기준 약 30g)

만드는 방법……

① 잘게 찢어 놓은 미역 줄기를 물에 불려 소금기를 뺀 다음 건져서 꼭 짜고 손질하여 2~3cm 정도의 길이로 잘게 잘라 놓는다.
② 팬에 식용유를 두르고 미역 줄기에 다진 파, 다진 마늘, 깨소금을 넣으면서 볶는다.

감자 · 야채 볶음

재 료	중 량	재 료	중 량
감 자	510g	식 용 유	30g
당 근	170g	소 금	10g
양 파	170g	후 추	5g

(1인 적정 급식 분량 : 식재료 기준 약 30g)

만드는 방법……

① 감자, 당근, 양파는 잘 다듬어 깍둑썰기 하여 놓는다.
② 식용유에 감자를 넣고 볶다가 당근을 넣는다.
③ 감자, 당근이 어느 정도 볶아지면 양파를 넣고 조금 더 볶다가 소금과 후추를 넣고 간을 맞춘다.

참고사항……

• 피망이나 호박, 오이 및 어묵이나 햄을 채 썰어 같이 볶아도 좋다.

오징어 야채볶음

재 료	중 량	재 료	중 량
오 징 어	520g	파	30g
양 파	70g	설 탕	40g
당 근	70g	마 늘	10g
양 배 추	70g	소 금	10g
호 박	70g		
식 용 유	40g		

(1인 적정 급식 분량 : 식재료 기준 약 30g)

만드는 방법……

① 오징어는 껍질을 벗기고 깨끗이 씻어 칼집을 내어 썰어 놓는다.
② 양파, 당근, 양배추, 호박도 잘 다듬어 비슷한 크기로 썰어 놓는다.
③ 팬에 식용유를 두르고 마늘을 넣고 볶다가 당근, 호박, 양배추, 양파를 볶고 ①의 오징어를 넣어 계속 볶은 후 파, 마늘, 설탕, 소금을 넣고 간을 맞춘다.

참고사항……

• 재료를 거의 다 볶았을 때 약간의 고춧가루나 케찹을 첨가해도 좋다.

쇠고기 피망 볶음

재 료	중 량	재 료	중 량
쇠고기 얇게 썬 것	500g	후 추	5g
피 망	250g	녹말가루	10g
식 용 유	80g	마 늘	10g
간 장	10g	참 기 름	10g
설 탕	10g		

(1인 적정 급식 분량 : 식재료 기준 약 30g)

만드는 방법……

① 쇠고기는 한입 크기로 썰어 둔다.
② 쇠고기는 설탕, 술, 물, 참기름, 녹말가루를 섞은 양념에 약 20분간 재워 밑간을 해둔다.
③ 피망은 채 썰고, 마늘은 다진다.
④ 냄비에 식용유를 두르고, ②, ③의 재료를 넣은 후 재빨리 볶아 낸다.

잡 채

재 료	중 량	재 료	중 량
돼지고기	200g	식 용 유	70g
양 파	200g	깨 소 금	30g
당 근	130g	간 장	70g
시 금 치	200g	참 기 름	10g
표고버섯	80g	마 늘	10g
당 면	200g	설 탕	10g

(1인 적정 급식 분량 : 식재료 기준 약 40g)

만드는 방법……

① 돼지고기를 얄팍하게 채 썰어 볶아 놓는다.
② 당면은 물에 불려 살짝 데쳐 건져 놓는다.
③ 양파, 당근을 채 썰어 각각 볶는다.
④ 시금치는 다듬어 살짝 데쳐 물기를 빼서 길쭉하게 썰어 놓는다.
⑤ 버섯은 물에 불렸다가 꼭 짜서 채 썰어 볶아 놓는다.
⑥ 모든 재료를 섞어 볶은 후 깨소금, 마늘, 간장, 설탕을 넣고 간을 맞추어 참기름을 넣는다.

9) 찜류

닭찜

재 료	중 량	재 료	중 량
닭	920g	㉠ 간 장	80g
양 파	80g	설 탕	30g
감 자	150g	참기름	10g
당 근	80g	깨소금	10g
표고버섯	90g	후 추	10g
생 강	40g		
마 늘	20g		
파	10g		

(1인 적정 급식 분량 : 식재료 기준 약 50g)

만드는 방법……

① 닭을 깨끗이 손질하여 유아가 먹기 좋은 크기로 썬다.
② 양파와 표고버섯은 큼직하게 썰어 놓는다.
③ 감자와 당근은 밤톨 만하게 썰어 모서리를 둥글려 놓는다.
④ 생강은 곱게 다져 즙을 내고 파, 마늘은 곱게 다진다.
⑤ 이상이 준비되면 ㉠의 재료로 양념장을 준비해서 냄비 맨 밑에 양파를 깔고 닭고기→표고버섯→당근→감자의 순서로 담고 사이사이에 양념장을 골고루 뿌린 후 약간의 물을 가하여 찜한다.
⑥ 다 되면 찜 그릇에 담고 지단 채 썬 것을 고명으로 장식해서 급식한다.

참고사항……

• 닭찜에는 여러 가지 채소를 넣는 것이 맛이나 영양상 좋다.

10) 구이류

불고기

재 료	중 량	재 료	중 량
쇠 고 기	540g	㉠ 설 탕	40g
간 장	50g	다진 파	20g
식 용 유	30g	다진 마늘	10g
상 추	50g	후 추	5g
양 파	50g	깨 소 금	10g
배	50g	참기름	20g
		청 주	50g

(1인 적정 급식 분량 : 식재료 기준 약 30g)

만드는 방법……

① 쇠고기의 등심이나 안심을 골라 결 반대 방향으로 얇게 썰어서 준비해둔다. 이 때 가능하다면 약 3cm 크기의 네모모양으로 썰어 준비해 둔다.
② 상추는 깨끗이 씻어 크면 절반 크기로 자른다(급식 시 불고기를 상추에 싸서 먹도록 지도할 수 있다).
③ 간장에 ㉠의 재료를 섞어 양념장을 준비 해 놓는다.
④ 쇠고기와 채 썬 양파에 양념장을 넣고 골고루 버무리든지, 켜켜로 양념장을 뿌려 고기에 양념이 배게 한다.
⑤ 10분 정도 재운 뒤 배식 직전에 프라이팬에 불을 얹고 식용유를 약간 두른 후 고기를 재빨리 익혀낸다.

참고사항……

① 한꺼번에 너무 많은 분량을 프라이팬에서 익히려 하면, 고기에서 육즙이 나와 맛이 떨어진다. 또한 조리시간도 효율적으로 단축되지 않으므로 소량씩 조리하는 것이 좋다.

햄버그 스테이크

재 료	중 량	재 료	중 량
쇠 고 기	630g	캔 옥수수	60g
돼지고기	250g	당 근	80g
양 파	130g	소 금	10g
달 걀	130g	마 늘	10g
빵 가 루	80g	후 추	5g
버 터	50g	콩기름(식용유)	60g

(1인 적정 급식 분량 : 식재료 기준 약 50g)

만드는 방법……

① 곱게 다진 양파를 다진 쇠고기와 돼지고기에 넣고 빵가루, 달걀, 소금, 후추도 함께 넣어 잘 치대어서 끈기가 나도록 한다. 반죽이 너무 되직하다 싶으면 우유를 약간 넣어서 부드럽게 한다.
② 잘 반죽한 고기를 적당한 크기로 둥글납작하게 빚어 중심부분은 약간 눌러 준다. 팬에 버터를 녹여 빚어 놓은 고기를 노릇노릇하게 지진다. 이 때 불을 약하게 하여 뚜껑을 덮고 익혀낸다.
③ 당근은 3cm 길이로 잘라서 살짝 삶고 끓는 물에 소금을 넣고 통조림 옥수수를 데친 다음 물기를 빼고 소금을 약간 뿌린다.
④ 함박스테이크를 접시에 담고 옥수수와 당근을 곁들여 낸다.

삼치구이

재 료	중 량	재 료	중 량
삼 치	890g	소 금	20g

(1인 적정 급식 분량 : 식재료 기준 약 30g)

만드는 방법……

① 삼치를 다듬은 후 소금으로 간을 한다.
② 삼치를 노릇노릇하게 구워 낸다.

참고사항……

- 단체 급식처에서는 조리 편이 상 생선구이를 대신하여 생선 튀김의 형태로 조리하여 급식하는 경우가 많다.
- 생선튀김 조리법은 소금에 재워 밑간을 한 생선(갈치, 삼치, 고등어, 꽁치, 이면수 등)을 밀가루 튀김옷을 입혀 식용유에 튀겨 급식한다.
- 생선튀김 시 카레가루를 섞은 튀김옷을 만들면 비린내도 다소 감해지며, 어린이들의 기호에도 적당한 음식이 될 수 있다.
- 탕수육 소스나 깐풍 소스, 데리야끼간장 소스 등을 만들어 구이나 튀김위에 끼얹어 급식하면 색다른 음식이 될 수 있다.

11) 튀김류

감자 크로켓

재 료	중 량	재 료	중 량
감 자	320g	밀 가 루	50g
쇠 고 기	110g	빵 가 루	60g
양 파	110g	소 금	10g
당 근	50g	후 추	5g
달 걀	110g	튀김식용유	적당량

1인 적정 급식 분량 : 식재료 기준 약 30g)

만드는 방법……

① 감자는 잘 다듬어 냄비에서 뚜껑을 열고 삶아 뜨거울 때 으깨어 놓는다.
② 쇠고기, 양파, 당근은 다져 놓는다.
③ 후라이팬에 식용유를 두른 후 ②를 넣어 볶다가 소금과 후추로 간을 한다.
④ 달걀을 잘 풀어 놓는다.
⑤ ③이 식으면 으깨놓은 감자를 넣고 잘 섞어 둥글납작하게 만든다.
⑥ ⑤에 밀가루를 가볍게 묻히고 잘 풀어놓은 달걀물과 빵가루를 차례로 입혀 튀겨낸다.

닭튀김

재 료	중 량	재 료	중 량
닭 살	630g	후 추	10g
달 걀	210g	소 금	10g
밀 가 루	60g	튀김용식용유	적당량
빵 가 루	170g		

(1인 적정 급식 분량 : 식재료 기준 약 40g)

만드는 방법……

① 닭의 살부분을 발라서 소금과 후추로 간을 해 놓는다.
② ①을 밀가루에 굴린 후 달걀 푼 것을 씌우고 빵가루를 골고루 묻힌다.
③ 식용유가 170~180°C로 뜨거워지면 닭살이 옅은 갈색이 되도록 튀긴다.

참고사항……

- 빵가루 대신 튀김가루를 사용할 수 있다.

돼지고기 커틀렛

재 료	중 량	재 료	중 량
돼지고기	480g	식 용 유	적당량
달 걀	190g	소 금	10g
빵 가 루	100g	후 추	5g
밀 가 루	40g		

(1인 적정 급식 분량 : 식재료 기준 약 30g)

만드는 방법……

① 돼지고기는 두께 1cm 정도로 잘라 칼등으로 두들겨 두께를 고르게 하여 소금과 후추를 뿌린다.
② 여기에 밀가루를 묻히고 달걀을 씌운 다음 다시 빵가루를 묻힌다.
③ ②를 180°C의 기름에서 튀긴다.
④ 식성에 맞는 야채를 곁들이고 토마토 소스를 얹어서 낸다.

참고사항……

- 돼지고기 대신 쇠고기를 사용하면 쇠고기 커틀렛이 된다.

오징어 튀김

재 료	중 량	재 료	중 량
물오징어	720g	소 금	20g
튀김가루	150g	튀김용 식용유	적당량

(1인 적정 급식 분량 : 식재료 기준 약 30g)

만드는 방법……

① 물오징어를 손질한 후 씻어 물기를 뺀 후 길쭉하게 썰어 놓는다.
② 튀김 가루를 잘 개어서 소금으로 간을 맞춘다.
③ ①을 ②에 묻혀 기름에 튀겨 낸다.

12) 전류

감자 야채전

재 료	중 량	재 료	중 량
감자(중)	260g	달 걀	170g
양파(대)	170g	밀 가 루	90g
당근(중)	90g	소 금	10g
풋고추(대)	50g	식 용 유	적당량

(1인 적정 급식 분량 : 식재료 기준 약 30g)

만드는 방법……

① 감자, 양파, 당근을 깨끗이 다듬어 채 썰어 놓는다.
② 풋고추는 씨를 제거한 후 채 썰어 놓는다.
③ 밀가루, 달걀을 섞어 소금 간을 한 후 ①, ②를 넣고 잘 섞는다.
④ 팬에 식용유를 두르고 노릇노릇하게 전을 부친다.

부추전

재 료	중 량	재 료	중 량
부 추	510g	소 금	10g
달 걀	170g	식 용 유	적당량
밀 가 루	140g		

(1인 적정 급식 분량 : 식재료 기준 약 30g)

만드는 방법……

① 부추는 2cm 정도 길이로 썬다.
② 밀가루에 달걀 푼 것과 물을 약간 섞어 잘 갠 후에 소금으로 간을 하고 ①을 넣고 잘 섞는다.
③ 팬에 기름을 두르고 뜨거워지면 ②를 넣고 지진다.
④ 먹기 좋은 크기로 잘라서 낸다.

호박전

재 료	중 량	재 료	중 량
애 호 박	470g	소 금	10g
달 걀	190g	식 용 유	적당량
밀 가 루	150g		

(1인 적정 급식 분량 : 식재료 기준 약 30g)

만드는 방법……

① 애호박은 씨가 없는 것을 골라 얄팍하게 썰어 소금에 살짝 절여 놓는다.
② 달걀은 잘 풀어 놓는다.
③ 호박에 밀가루를 가볍게 묻힌 다음 달걀 푼물에 적시어 낸다.
④ 팬에 식용유를 두르고 ③을 노릇노릇하게 지져낸다.

13) 샐러드류

오이 · 게맛살무침

재 료	중 량	재 료	중 량
오 이	910g	㉠ 간 장	90g
게 맛 살	910g	설 탕	90g
		식 초	90g
		참기름	10g

(1인 적정 급식 분량 : 식재료 기준 약 30g)

만드는 방법……

① 게맛살을 잘게 찢어 놓는다.
② 오이는 옆으로 어슷하게 썰어 소금에 절인 후 물기를 빼 둔다.
③ ㉠의 재료를 섞어 양념장을 만든다.
④ 준비된 오이와 게맛살에 양념장을 넣어 버무린다.

햄 · 오이 샐러드

재 료	중 량	재 료	중 량
햄	570g	마요네즈	380g
오 이	1140g		

(1인 적정 급식 분량 : 식재료 기준 약 70g)

만드는 방법……

① 햄과 오이를 깍둑썰기를 한다.
② 오이는 소금으로 약간 간을 하여 물기를 빼 둔다.
③ 햄과 오이를 마요네즈에 버무린다.

참고사항……

- 삶은 감자나 삶은 달걀, 옥수수를 섞어도 좋다.
- 오이대신 사과나 과일을 깍둑썰기 하여도 좋다.
- 마요네즈 대신 호상요구르트(떠 먹는 요구르트)를 드레싱으로 사용할 경우 급식뿐만 아니라 간식으로 영양이 풍부한 음식이 된다.

14) 나물류

김무침

재 료	중 량	재 료	중 량
김	40g	설 탕	5g
간 장	20g	깨 소 금	10g
참 기 름	20g		

(1인 적정 급식 분량 : 식재료 기준 약 3g)

만드는 방법……

① 김은 티를 고르고 먼 불에 쪼여 구운 후 즉시 비벼 부순다.
② ①에 준비된 양념을 모두 넣고 촉촉하게 무친다.

참고사항……

- 간장만으로 무쳐도 되는데, 간을 봐가며 물을 조금 넣고 촉촉하게 무치도록 하고 바로 먹을 것이라면 식초를 조금 넣어도 좋다.

오이지 무침

재 료	중 량	재 료	중 량
오 이 지	40g	깨 소 금	10g
다 진 파	30g	참 기 름	10g
설 탕	10g		

(1인 적정 급식 분량 : 식재료 기준 약 15g)

만드는 방법……

① 오이지는 동글동글하게 썰어 물에 헹군 뒤 꼭 짠다.
② ①에 다진 파와 설탕, 깨소금, 참기름을 넣어 무친다.

콩나물 무침

재 료	중 량	재 료	중 량
콩 나 물	510g	소 금	10g
파	40g	참 기 름	20g
다진 마늘	10g	깨 소 금	10g

(1인 적정 급식 분량 : 식재료 기준 약 20g)

만드는 방법……

① 콩나물을 깨끗이 씻어 중간을 잘라 짧게 만들어 끓는 물에 넣어 뚜껑을 꼭 덮고 완전히 데쳐서 물기를 뺀다.
② ①에 파, 마늘, 깨소금, 소금, 참기름을 넣고 무친다.

참고사항……

• 콩나물은 짧게 잘라서(2~3cm) 무치는 것이 좋다.
• 숙주나물도 같은 방법으로 무칠 수 있다.

호박 볶음 (호박나물)

재 료	중 량	재 료	중 량
애 호 박	710g	새우젓	40g
식 용 유	70g	참기름	10g
파	50g	깨소금	10g
마 늘	10g		

(1인 적정 급식 분량 : 식재료 기준 약 15g)

만드는 방법……

① 애호박은 반으로 갈라 얄팍하게 썰어 놓는다.
② 식용유에 애호박 썬 것과 새우젓을 넣고 볶다가 파, 마늘, 깨소금, 참기름을 넣고 간을 맞춘다.

15) 김치류

깍두기

재 료	중 량	재 료	중 량
무	310g	마 늘	20g
파	30g	새 우 젓	30g
고춧가루	50g	소 금	10g
생 강	10g		

(1인 적정 급식 분량 : 식재료 기준 약 15g)

만드는 방법……

① 무는 잘 다듬어서 1.5cm 정도로 깍둑썰기를 한다.
② 썰어 놓은 무에 고춧가루를 넣고 버무려 붉은 물이 들게 한다.
③ 새우젓, 마늘, 생강은 곱게 다져 놓고 파는 적당한 길이로 썰어 놓는다.
④ ②의 무에 ③을 넣고 잘 버무린 후 간을 맞춘다.

오이 소박이

재 료	중 량	재 료	중 량
오 이	420g	파	40g
부 추	100g	마 늘	10g
새 우 젓	10g	생 강	10g
생 강	10g		

(1인 적정 급식 분량 : 식재료 기준 약 20g)

만드는 방법……

① 오이는 소금에 문질러 씻은 후 토막을 내어 3cm 정도로 썰어 길이로 칼집을 넣어 소금물에 절여 놓는다.
② 부추, 파는 잘 다듬어 송송 썰고 마늘, 생강은 곱게 다져 놓는다.
③ ②에 새우젓과 고춧가루를 넣고 잘 섞어 간을 맞춘 후 버무려 둔다.
④ 절여진 오이를 씻어 건져 두었다가 준비된 소를 끼워 넣는다.

오이 초절임

재 료	중 량	재 료	중 량
오 이	370g	설 탕	30g
식 초	40g	소 금	10g

(1인 적정 급식 분량 : 식재료 기준 약 15g)

만드는 방법……

① 오이를 깨끗이 씻어 반으로 갈라 얇게 썰어 소금에 절인다.
② 오이의 물기를 꼭 짜서 식초, 설탕, 소금을 넣고 버무린다.

참고사항……

• 소금에 절여서 물기를 꼭 짠 오이를 쇠고기와 함께 살짝 볶아주면 오이나물이 된다.

쇠고기 장조림

재 료	중 량	재 료	중 량
쇠 고 기	520g	진 간 장	70g
마 늘	10g	설 탕	20g

(1인 적정 급식 분량 : 식재료 기준 약 20g)

만드는 방법……

① 준비된 쇠고기를 덩어리로 잘라 끓는 물에 넣고 부드러워질 때까지 익힌다.
② 간장, 설탕을 쇠고기와 함께 끓여 고기에 간이 들도록 한다.
③ 마늘을 넣어 갈색이 나도록 조린다.

참고사항……

• 삶은 메추리알을 껍질을 까서 쇠고기와 함께 조려서 배식 시 같이 줄 수도 있다.

으깬 감자 (매쉬드 포테이토)

재 료	중 량	재 료	중 량
감 자	1500g	우 유	60g
버 터	60g	소 금	약간

(1인 적정 급식 분량 : 약 반컵)

만드는 방법……

① 껍질 벗긴 감자를 이등분하여 끓는 물에 소금을 조금 넣고 푹 익힌다.
② 감자의 물기를 빼고 뜨거울 때 나무 주걱으로 고르게 으깨어 체에 거른 후, 따뜻하게 데워 놓은 우유와 버터를 넣고 나무 주걱으로 고루 섞는다.

참고사항……

• 숟갈로 떠서 접시에 담아도 좋고 장식하는 튜브에 넣어서 여러 가지 모양으로 짜내면 더욱 보기 좋다.

1) 서류 및 전분류 조리음식

간식음식

재 료	중 량	재 료	중 량
감 자	1200g	소 금	약간
식 용 유	360g		

(1인 적정 급식 분량 : 약 50g)

만드는 방법……

① 감자를 사방 1cm, 길이 5cm의 크기로 썰어서 물에 담가 두었다가 튀기기 직 전에 건져 헝겊으로 물기를 깨끗이 닦는다.
② 160℃로 가열한 기름에 ①의 감자를 넣고 튀긴다.
③ ②의 기름의 온도를 170℃로 높여 다시 한 번 감자를 튀겨 낸다.
④ 건져서 기름을 뺀 후 소금을 훌훌 뿌리고 뜨거울 때 낸다.

감자 지짐

재 료	중 량	재 료	중 량
감 자	1500g	소 금	약간
식 용 유	적당량		

(1인 적정 급식 분량 : 2쪽)

만드는 방법……

① 감자는 깨끗이 씻어 껍질을 벗겨 5mm 두께로 둥글게 썬 다음 소금물에 살짝 삶는다.
② 깨끗한 행주로 감자의 물기를 닦는다.
③ 팬에 기름을 두르고 감자를 넣고 앞뒤로 노릇노릇하게 지져 낸다.
④ 양념장을 만들어 곁들인다.

참고사항……

• 감자를 밀가루, 푼 달걀을 살짝 입혀서 지져도 좋다.
• 양념장은 진간장과 식초, 다진 파, 마늘, 깨소금을 섞어 만든다.

고구마 튀김(맛탕)

재 료	중 량	재 료	중 량
고 구 마	1500g	간 장	90g
식 용 유	적당량	식 초	240g
		설 탕	240g

(1인 적정 급식 분량 : 약 2~3조각)

만드는 방법……

① 고구마를 깨끗이 씻어 껍질을 긁어내고 유아들이 먹기 좋은 크기로 썰어 냉수에 헹군 다음 마른 행주로 물기를 완전히 닦아낸다.
② 튀김 기름을 160℃로 가열하여 준비된 고구마를 튀겨낸다.
③ ②의 기름의 온도를 170℃로 높여 다시 한 번 고구마를 튀겨 기름을 뺀다.
④ 냄비에 설탕시럽, 간장, 식초를 섞어 끓인 다음 튀긴 고구마를 넣고 버무린다. 뜨거운 맛탕은 찬물에 살짝 담가서 식혀가며 먹는다.

2) 달걀조리음식

오믈렛

재 료	중 량	재 료	중 량
달 걀	1500g	당 근	300g
우 유	450g	옥수수통조림	300g
햄 다진 것	300g	소금, 후추	약간

(1인 적정 급식 분량 : 달걀 1개 분량)

만드는 방법……

① 달걀과 우유를 잘 풀어 소금으로 간한다.
② 당근을 잘게 썰어 볶아 둔다.
③ 옥수수 통조림, 당근과 다진 햄 볶은 것을 섞어서 볶아둔다.
④ 달걀물을 넓적하게 부친 후 위에 볶아 둔 재료를 한편에 놓고 오믈렛을 만든다.

참고사항……

• 재료의 변형은 충분히 가능하다
• 햄 대신 쇠고기를 잘게 썰어 볶아 사용해도 좋다.

계란말이

재 료	중 량	재 료	중 량
달 걀	1500g	당 근	300g
소 시 지	300g	소금, 식용유	적당량
양 파	300g		

(1인 적정 급식 분량 : 약 3쪽)

만드는 방법……

① 소시지는 잘게 다져 놓는다.
② 양파와 당근도 잘게 다져 놓는다.
③ 달걀은 잘 풀어 놓고 ①과 ②의 재료를 넣은 후 잘 섞으면서 소금으로 간을 맞춘다.
④ 팬에 식용유를 두르고 ③을 부어 부친 후 한쪽부터 시작하여 둘둘 만다.
⑤ 달걀말이가 식으면 가지런히 썰어 놓는다.

알찜

재 료	중 량	재 료	중 량
달 걀	1500g	감자(혹은 당근)	300g
우 유	1500g	닭고기살	150g
물(멸치국물)	900g	시금치	300g

(1인 적정 급식 분량 : 약 1컵)

만드는 방법……

① 달걀에 우유와 물(멸치국물)을 잘 섞고 소금으로 간하여 내열성 그릇에 담아둔다.
② 닭고기 살을 잘게 찢고, 다진 감자나 당근, 잘게 썬 시금치 등을 ①에 섞는다.
③ 냄비에 물을 붓고 강한 불에서 쪄낸다.

데빌드 에그

재 료	중 량	재 료	중 량
삶은 달걀	1500g	햄 다진 것	150g
피클 다진 것	150g	마요네즈	60g

(1인 적정 급식 분량 : 달걀 1개 분량)

만드는 방법.....

① 달걀은 노른자까지 완전히 익도록 삶아서 찬물에 담가 식힌다.
② 달걀을 반으로 나누어 노른자를 꺼내 둔다.
③ 노른자를 포크 등으로 잘게 부순 후 다진 햄과 피클을 섞어서 마요네즈에 버무린다.
④ 노른자를 꺼낸 자리에 위의 ③을 채워 넣고 토마토케첩이나 오이 등으로 장식한다.

3) 샐러드와 샌드위치

참 치 샌드위치

재 료	중 량	재 료	중 량
식 빵	1200g	양파 다진 것	90g
참 치	450g	마요네즈 소스	120g

(1인 적정 급식 분량 : 식빵 1/2쪽 분량)

만드는 방법.....

① 통조림 참치의 기름을 빼고 포크로 잘게 부순다.
② 다진 양파에 마요네즈를 넣고 잘 섞는다.
③ 식빵을 반으로 자른 후 한 면에 마요네즈를 바른다.
④ 식빵의 마요네즈 소스를 바른 쪽에 ②의 참치를 얹고 마요네즈를 바른 또 하나의 빵을 마주 포개어 가볍게 눌렀다가 보기 좋게 썰어 접시에 담는다.

야 채 샌드위치

재 료	중 량	재 료	중 량
식 빵	1200g	버 터	60g
당 근	300g	마요네즈	150g
오 이	300g	후 추	약간
감 자	450g	소 금	약간

(1인 적정 급식 분량 : 식빵 1/2쪽 분량)

만드는 방법.....

① 당근, 감자는 얇게 저며 소금물에 삶아 건져 놓는다.
② 오이는 얇게 저며 소금물에 절였다가 물기를 짜 놓는다.
③ ①, ②에 마요네즈를 넣어 잘 버무린 후 후춧가루와 소금으로 간을 맞춘다.
④ 식빵의 한 면에 버터를 바르고 ③을 얹은 다음 나머지 식빵으로 덮는다.
⑤ 가볍게 눌렀다가 빵 가장자리를 잘라내고 보기 좋게 썰어 놓는다.

햄에그 샌드위치

재 료	중 량	재 료	중 량
식 빵	1200g	마요네즈소스	150g
달 걀	600g	소 금	약간
햄	210g	파 슬 리	약간

(1인 적정 급식 분량 : 식빵 1/2쪽 분량)

만드는 방법.....

① 나이프로 식빵 한쪽 면에 마요네즈 소스를 바른다.
② 달걀을 완숙하여 껍질을 벗겨 얇게 썰어 소금을 조금 뿌린다.
③ 빵 두 쪽 사이에 달걀을 가지런히 놓고 햄을 끼어 빵을 마주 포개 가볍게 눌렀다가 모서리를 자른다.
④ 접시에 담고 파슬리로 장식한다.

참고사항.....

- 달걀을 마요네즈 소스에 무쳐서 넣기도 한다.
- 오이나 토마토 샌드위치와 함께 색을 맞춰 접시에 담아도 좋다.

딸기잼 샌드위치

재 료	중 량	재 료	중 량
식 빵	1200g	잼	210g

(1인 적정 급식 분량 : 식빵 1/2쪽 분량)

만드는 방법……

① 식빵의 두 쪽 사이에 딸기잼이나 사과잼을 넣는다.
② 빵의 모서리를 잘라내고 적당히 자른다.

참고사항……

• 오후 간식시간에 제공할 수 있는 샌드위치이다.

4) 전류

김치전

재 료	중 량	재 료	중 량
배추김치	900g	식 용 유	적당량
밀 가 루	240g	물	적당량

(1인 적정 급식 분량 : 2~3쪽)

만드는 방법……

① 배추김치는 속을 다 털어내고 잘게 송송 썬다.
② 밀가루에 물을 넣어 개어 놓고, 잘게 썬 배추 김치를 넣어 잘 섞는다.
③ 팬에 기름을 두르고 뜨거워지면 ②를 큰 술로 하나씩 따서 둥글게 편다. 밑면이 익으면 뒤집어서 노릇노릇하게 지진다.

참고사항……

• 이 때 쇠고기를 얇게 지져 진간장, 참기름, 설탕, 파, 마늘로 양념하여 같이 넣고 부쳐도 좋다.

야채전

재 료	중 량	재 료	중 량
배추김치	900g	양파(大)	450g
밀 가 루	240g	부 추	300g
식 용 유	적당량	밀 가 루	480g
당근(中)	600g	달 걀	300g

(1인 적정 급식 분량 : 2~3쪽)

만드는 방법……

① 당근과 양파는 채로 썬 다음 모아놓고 몇 군데를 썰어 길이를 짧게 한다.
② 부추는 2cm 길이로 썬다.
③ 밀가루, 달걀, 물, 소금을 섞은 후 ①과 ②의 야채를 넣고 잘 섞는다.
④ 후라이팬에 기름을 두르고 ③을 반 숟가락씩 떠서 놓고 앞, 뒤를 노릇노릇하게 지진 후 초간장과 같이 낸다.

녹두전 (빈대떡)

재 료	중 량	재 료	중 량
녹 두	900g	깨 소 금	30g
멥 쌀	240g	소 금	30g
돼지고기	120g	후 추	5g
숙주나물	400g	참 기 름	30g
파	300g	식 용 유	적당량
고 사 리	300g		

(1인 적정 급식 분량 : 1~2쪽)

만드는 방법……

① 녹두는 깨끗이 씻어 하루 정도 물에 불린다.
② 맵쌀도 물에 불린다.
③ 녹두와 맵쌀을 믹서에 곱게 간다.
④ 돼지고기는 채 썰어 소금, 후추, 다진 마늘로 양념한다.
⑤ 파는 어슷어슷하게 썬다.
⑥ 고사리와 숙주나물은 삶아서 소금, 참기름, 깨소금으로 무친다.
⑦ ③을 그릇에 담고 물을 약간 섞은 뒤 무친 나물을 넣어 고루 섞는다.
⑧ 팬에 식용유를 넉넉히 두르고 뜨거워지면 ⑦을 큰 술로 하나씩 떠 넣어 둥글게 한다. 그 위에 양념한 돼지고기와 파를 넣고 밑면이 익으면 뒤집어서 노릇노릇 지진다.
⑨ 초간장을 곁들여 급식한다.

참고사항……

• 첨가되는 부재료는 각각 달리 할 수 있다.
• 겨울철에는 신 김치를 이용하거나 녹두의 함량을 줄이고 두부를 첨가할 수도 있다.

5) 피자류

핫케이크

재 료	중 량	재 료	중 량
핫케이크	600g	식 용 유	적당량
물(혹은 우유)	600g	핫케이크시럽	300g
버 터	60g		

(1인 적정 급식 분량 : 핫케이크 2조각과 시럽 1숟가락)

만드는 방법……

① 핫케익 가루를 물이나 우유에 덩어리가 없도록 잘 푼다.
② 스푼으로 떠서 지름이 5cm정도 되게 부친다.
③ 구운 핫케익 위에 버터와 시럽을 끼얹어 낸다.

미니 햄버거

재 료	중 량	재 료	중 량
쇠 고 기	450g	다진 양파	약간
빵 가 루	180g	우스터소스	약간
우 유	150g	오이 피클	50g
모 닝 빵	600g	양 파	50g
소 금	약간	양 상 추	20g
후 추	약간	토마토케찹	약간

(1인 적정 급식 분량 : 1개)

만드는 방법.....

① 쇠고기, 빵가루, 우유, 소금, 후추, 우스터소스, 양파를 볼에 넣어 잘 섞는다.
② ①을 모닝 빵에 들어갈 크기로 나누어 빚는다.
③ ②를 팬에서 지지거나 석쇠나 오븐에서 굽는다.
④ 모닝 빵을 반으로 잘라 사이에 고기를 넣고 양상추, 얇게 썬 피클과 양파 등을 넣고, 토마토 케찹을 뿌려낸다.

6) 튀김류

야채튀김

재 료	중 량	재 료	중 량
고 구 마	300g	달 걀	100g
양 파	200g	밀 가 루	100g
당 근	100g	식 용 유	적당량
피 망	100g	소 금	10g

(1인 적정 급식 분량 : 2개)

만드는 방법.....

① 고구마, 양파, 당근은 깨끗이 다듬어 씻어 채 썰어 놓는다.
② 피망도 씨를 뺀 후 채 썰어 놓는다.
③ 밀가루에 푼 달걀과 소금을 넣어 잘 섞어 ①, ②의 재료를 넣는다.
④ ③의 재료를 알맞은 크기로 떼 내어 튀김 기름의 온도를 180℃로 하여 튀긴다.

참고사항.....

• 튀김류로서 적당한 간식인 감자크로켓과 오징어 튀김은 급식조리법의 내용을 참고 한다.

7) 카나페류

달걀 야채카나페

재 료	중 량	재 료	중 량
크 래 커	360g	오 이	90g
삶은 달걀	750g	마요네즈	약간

(1인 적정 급식 분량 : 2~3쪽)

만드는 방법.....

① 달걀은 5mm 두께로 절단해 놓는다.
② 오이는 얇게 둥글게 저민다.
③ 크래커 위에 마요네즈로 접착하면서 달걀을 얹고 오이를 얹는다.

참고사항.....

• 달걀 모양을 보기 좋게 변형하여 얹어 낸다.

햄치즈 카나페

재 료	중 량	재 료	중 량
크 래 커	240g	오 이	60g
치 즈	300g	토마토케찹	약간
햄	300g		

(1인 적정 급식 분량 : 2개)

만드는 방법.....

① 치즈는 크래커 안에 들어갈 수 있는 정사각형으로 자른다.
② 크래커 위에 치즈를 얹는다.
③ 그 위에 얇게 썰은 햄을 얹고 오이를 놓는다.
④ 토마토 케찹으로 장식한다.

참고사항.....

• 크래커 대신 식빵을 5cm×4cm의 크기로 썰어 사용 할 수 있다.
• 치즈는 크래커의 크기와 잘 조화되게 여러 가지 모양으로 할 수 있다.
• 카나페는 위의 장식에 따라 명칭이 붙여진다.

소시지 카나페

재 료	중 량	재 료	중 량
크 래 커	240g	달 걀	300g
원나소시지	480g	식 용 유	적당량

(1인 적정 급식 분량 : 2개)

만드는 방법.....

① 소시지를 1.5cm로 토막 내서 가로 세로 칼집을 내서 기름에 튀겨 낸다.
② 달걀을 삶아서 둥글게 저며 놓는다.
③ 크래커 위에 달걀 저민 것으로 얹고 그 위에 소시지 튀긴 것을 얹어서 낸다.

8) 조리간식

게맛살 꼬지

재 료	중 량	재 료	중 량
게 맛 살	900g	감 자	600g

(1인 적정 급식 분량 : 2개)

만드는 방법……

① 감자를 잘 다듬어 손가락 크기로 썰은 후 삶아 놓는다.
② 게맛살을 손가락 크기로 자른다.
③ 꽂이에 게맛살, 감자, 게맛살의 순서로 꽂아 보기 좋게 담는다.

어묵구이

재 료	중 량	재 료	중 량
네모(둥근)어묵	1500g	㉠ 간 장	90g
		토마토케찹	180g
		설 탕	60g

(1인 적정 급식 분량 : 약 2~3쪽)

만드는 방법……

① 참기름이나 식용유를 프라이팬에 두르고 어묵을 지져낸다.
② ㉠의 재료로 양념장을 만들어 낸다.

달걀 야채카나페

재 료	중 량	재 료	중 량
크 래 커	360g	오 이	90g
삶은 달걀	750g	마요네즈	약간

(1인 적정 급식 분량 : 2~3쪽)

만드는 방법……

① 달걀은 5mm 두께로 절단해 놓는다.
② 오이는 얇게 둥글게 저민다.
③ 크래커 위에 마요네즈로 접착하면서 달걀을 얹고 오이를 얹는다.

소시지 팬케익롤

재 료	중 량	재 료	중 량
후랑크 소시지	900g	우 유	300g
팬케익 가루	300g		

(1인 적정 급식 분량 : 소시지 1개 분량)

만드는 방법……

① 소시지를 굴려가며 프라이팬에서 살짝 지진다.
② 불을 약하게 하여 팬 케익 가루를 물에 풀어 넓적하고 얇게 부친다.
③ 소시지를 굴려 감싼다.
④ 먹기 좋은 크기로 어슷하게 썰어 낸다.

두부 오믈렛

재 료	중 량	재 료	중 량
두 부	900g	양 파	150g
달 걀	600g	식 용 유	적당량
당 근	240g	설 탕	약간
완 두 콩	90g	소 금	약간
부 추	150g	후 추	약간

(1인 적정 급식 분량 : 1개)

만드는 방법……

① 당근을 사방 1cm 크기로 납작납작하게 썰어 끓는 물에 살짝 데친다.
② 양파도 당근과 비슷한 크기로 썰어 기름 두른 팬에 살짝 볶는다.
③ 완두콩은 끓는 물에 살짝 데쳐 낸다.
④ 부추는 깨끗이 씻어 1cm 길이로 썬다.
⑤ 두부를 나무 주걱으로 으깨면서 체에 내린 후 소금 간을 한다.
⑥ ①, ②, ③, ④의 재료에 설탕, 소금, 후추를 넣어 간하고 달걀을 넣어 섞는다.
⑦ ⑥에 ⑤의 두부를 넣고 잘 섞는다.
⑧ 팬에 식용유를 두르고 뜨거워지면 ⑦의 재료를 붓는다. 나무젓가락으로 저으면서 반숙으로 익힌 뒤 불을 낮추고 뚜껑을 덮어 잘 익힌다.

9) 스프류

야채스프

재 료	중 량	재 료	중 량
쇠 고 기	500g	토마토 퓨레	250g
양 배 추	300g	또는 토마토케찹	
양 파	300g	소 금	약간
당 근	300g	후 추	약간
버 터	60g	물(혹은 육수)	6~6.5ℓ

(1인 적정 급식 분량 : 2/3컵)

만드는 방법……

① 쇠고기를 먹기 좋은 크기로 썰어 냄비에 담고 물을 부어 약한 불에서 푹 끓인다.
② 야채는 모두 비슷한 크기로 썰어 버터에 볶는다.
③ ①에 ②와 토마토 퓨레를 넣고 푹 끓인 후 소금, 후추로 양념한다.

감자스프

재 료	중 량	재 료	중 량
감 자	900g	육 수	1500g
버 터	120g	우 유	1500g
밀 가 루	90g	소 금	약간

(1인 적정 급식 분량 : 2/3컵)

만드는 방법……

① 감자는 껍질을 벗겨 적당한 크기로 썰어 충분히 익힌다.
② 감자가 익으면 뜨거울 때 으깨어 체에 거른다.
③ 팬에 버터를 녹이고 밀가룰 넣어 볶다가 육수에 ②를 넣고 끓으면 우유를 섞고 잘 저어주면서 소금으로 간을 맞춘다.

10) 토스트

프렌치 토스트

재 료	중 량	재 료	중 량
식 빵	1200g	버 터	약간
달 걀	450g	소 금	약간
우 유	300g	설 탕	약간

(1인 적정 급식 분량 : 식빵 1/2장 분량)

만드는 방법……

① 달걀은 잘 풀어 우유, 설탕, 소금을 넣고 섞어준다.
② 팬에 버터를 녹이고 식빵을 ①에 담구었다가 팬에서 양면을 구워 낸다.
③ 구워진 빵을 사선으로 잘라 보기 좋게 담는다.

시나몬 토스트

재 료	중 량	재 료	중 량
식 빵	600g	설 탕	60g
버 터	150g	계피가루	약간

(1인 적정 급식 분량 : 식빵 1/2장 분량)

만드는 방법……

① 식빵은 구운지 오래되지 않은 것을 준비하여 가장자리에 자른다.
② 그릇에 설탕과 계피 가루를 함께 넣고 골고루 섞는다.
③ 팬에 버터를 녹이고 빵을 앞뒤로 노르스름하게 굽는다.
④ 구운 빵을 세모로 자르고 계피가루와 설탕가루를 뿌린다.

부록 ……249

1. 급식의 1인 적정급식 분량……250
2. 간식의 1인 적정급식 분량 ……253
3. 집단급식소 위생 점검표 ……258
4. 위생관리지침 ……261
5. 조리방법별 급식 · 간식
영양기분석자료……269

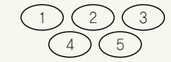
(식단 내 영양소 함량분석은 한국영양학회에서 개발한 음식영양가 분석 software인 CAN PRO를 이용한 것임)

1. 급식의 1인 적정급식 분량



1. 팥밥(60g)
2. 밤밥(60g)
3. 오곡밥(70g)
4. 완두콩밥(60g)
5. 콩밥(60g)

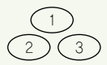
■그릇크기 : 지름 11cm, 높이 6cm





1. 쇠고기미역국(10g)
2. 감자국(40g)
3. 배추된장국(30g)

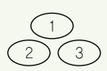
■그릇크기 : 지름 11cm, 높이 6cm





1. 유부초밥(3개, 100g)
2. 김밥(5개)
3. 꼬마김밥
   (단무지, 당근, 오이)(9개, 114g)

■그릇크기 : 지름 18cm





1. 오므라이스(159.5g)
2. 잡채밥(132.3g)
3. 자장밥(149g)
4. 김치 · 쇠고기 볶음밥(160g)

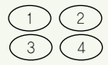
■그릇크기 : 지름 18cm





1. 자장면(136g)
2. 스파게티(158g)
3. 만둣국(103.5g)
4. 어묵(오뎅)국수(120g)

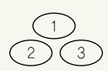
■그릇크기 :
지름 14cm, 높이 3cm(①,②)
지름 14cm, 높이 5cm(③,④)





1. 두부된장찌개(62.5g)
2. 쇠고기감자찌개(50g)
3. 순두부찌개(50g)

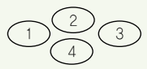
■그릇크기 : 지름 9cm, 높이 5cm





1. 콩나물무침(20g)
2. 무초절임(15g)
3. 시금치나물(20g)
4. 오이나물(15g)

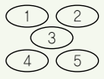
■그릇크기 : 지름 14cm, 높이 3cm





1. 야채샐러드(70g)
2. 감자 · 야채샐러드(70g)
3. 오이 · 게맛살무침(70g)
4. 햄 · 오이샐러드(70g)
5. 과일샐러드(70g)

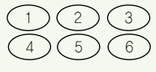
■그릇크기 : 지름 14cm, 높이3cm





1. 새우케찹조림(20g)
2. 조기구이(30g)
3. 두부 · 쇠고기조림(20g)
4. 쇠고기피망볶음(30g)
5. 오징어 볶음(30g)
6. 북어찜(20g)

■그릇크기 : 높이 14cm, 높이 3cm

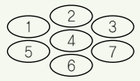


2. 간식의 1인 적정급식 분량



1. 찐 감자(1개, 75g)
2. 찐 고구마(1/2개, 100g)
3. 맛탕(2조각, 68g)
4. 찐옥수수(1개)
5. 감자튀김(47g)
6. 매쉬드포테이토(54g)
7. 삶은 밤(3½개, 70g)

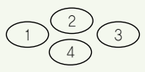
■그릇크기 : 높이 14cm, 높이 3cm
(①,②,③,⑤,⑥,⑦)
지름 18cm(④)





1. 물만두(5개)
2. 찐만두(3개, 60g)
3. 군만두(2개, 66g)
4. 중국식 만두튀김(1/2개)

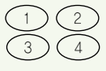
■그릇크기 : 지름 14cm, 높이 3cm





1. 두부구이(3쪽, 74g)
2. 떡볶이(80g)
3. 떡구이(80g)
4. 핫도그(1/2개, 50g)

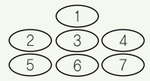
■그릇크기 : 지름 14cm





1. 삶은 계란(1개)
2. 데빌드에그(1개, 88g)
3. 계란찜(70g)
4. 오믈렛(88g)
5. 계란후라이(1개)
6. 스크램블드에그(54g)
7. 소시지야채계란말이(3쪽)

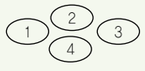
■그릇크기 : 지름 14cm(②,④,⑤,⑥,⑦)
지름 9cm, 높이 4cm(③)





1. 시루떡(4쪽, 30g)
2. 절편(3개, 30g)
3. 인절미(3개, 30g)
4. 백설기(콩첨가)(4쪽, 30g)

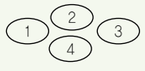
■그릇크기 : 지름 14cm





1. 꿀송편(2개)
2. 찹쌀떡(1개)
3. 송편(3개)
4. 바람떡(2개)

■그릇크기 : 지름 14cm





1. 야채스프(2/3컵)
2. 완두스프(2/3컵)
3. 크림스프(2/3컵)
4. 당근스프(2/3컵)

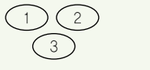
■그릇크기 : 지름 19cm, 높이 3cm

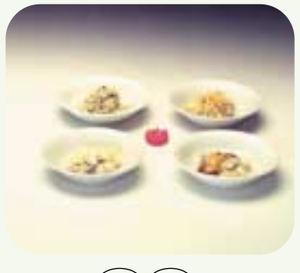




1. 녹두전(2쪽)
2. 야채전(2쪽)
3. 김치전(2쪽)

■그릇크기 : 지름 14cm, 높이 3cm





1. 참치샐러드(1/2컵)
2. 옥수수샐러드(1/2컵, 70g)
3. 감자샐러드(1/2컵, 75g)
4. 과일샐러드(1/2컵, 100g)

■그릇크기 : 지름 14cm, 높이 3cm





1. 마드랜느(2조각)
2. 롤케이크(2조각)
3. 스폰지케이크(1조각)

■그릇크기 : 지름 14cm



1. 코코넛버터(3개)
2. 크림샌드(2개)
3. 프랜치 파이(2개)
4. 건빵(8개)
5. 칸쵸(7개)

■그릇크기 : 지름 14cm



1. 스프(2/3컵) & 크래커(2조각)
2. 야채 · 계란 카나페(3조각)
3. 햄 · 치즈 카나페(2조각)

■그릇크기 : 지름 18cm



1. 참치샌드위치(1쪽, 62g)
2. 우유(1/2컵, 100ml)
3. 햄에그샌드위치(1쪽, 75g)
4. 쨈 샌드위치(1쪽, 47g)

■그릇크기 : 지름 14cm(①,③,④)
지름 7cm, 높이 7cm(②)



1. 오징어튀김(3조각)
2. 야채튀김(2조각)
3. 고구마튀김(2조각)
4. 감자크로켓(3조각)

■그릇크기 : 지름 14cm, 높이 3cm

3. 집단급식소 위생점검표 [4)]

급식소 일반현황

급식소 명 칭			소재지 및 전화번호			회사명칭 및 대표자		
급식소 설치 년월일			설립주체			급식소의 종류		
급식소 관리 책임자	직위 : 성명 :		1일급식 횟 수	회	1일 최대 급식인원	명	1회 평균 급식인원	명
	성명	면허번호	급 식 종사자수	명		설립주체 : 국립( ) 공립( ) 사립( )		
영 양 사								
조 리 사								

점검 내용

구 분	중점점검사항	점검결과
1. 건 물	• 내구력이 있고 타용도와 구분되는가? • 식당과 구획되는가?	구분, 미구분 구획, 미구획
2. 조리장	• 바닥과 내벽(m)은 내수성 자재인가? • 배수 및 청소가 용이하며 배수로에는 덮개를 설치하였는가? • 입식조리대는 설치하였는가? • 식기류 세척시설 및 종업원 손씻는 시설을 각각 설치하였는가? • 폐기물용기는 내수성 자재로 된 것으로 뚜껑이 있고 오물, 악취 등이 누출되지 아니하도록 설비되어 있는가? • 조리장 청결상태? • 주방용 식기류의 살균소독기 또는 열탕세척소독시설을 설비하였는가?	–바닥 : –내벽 –설치, 미설치 –설치, 미설치 –설비, 미설비 –양호, 보통, 불량 –자외선살균소독기 열탕세척소독시설
3. 식 당	• 공동으로 제공되는 음식물을 개인별로 덜어 먹을 수 있는 용기 사용 실태 –집게, 국자, 빈그릇 등 별도 제공	개인사용 공동사용

4) 대한영양사회(1999) 위생관리지침서 Ⅱ

구 분	중점점검사항	점검결과
4. 음식물 및 재료보관	• 원재료 음식물 또는 식기류를 위생적으로 보관할 수 있는 시설과 냉장시설을 갖추었는가? • 주 · 부식 창고 관리상태	설치, 미설치 양호, 보통, 불량
5. 화장실	• 화장실 청결상태? • 수세식으로 되어 있는가? 고장여부 • 바닥과 벽은 타일, 콘크리트 등 내수성 자재인가? • 손 씻는 시설 및 타월, 비누, 화장실 등에 비치되어 있는가? • 화장실은 남여용으로 구분되어 사용하는데 불편이 없는 구조로 그 수가 충분한가?	양호, 보통, 불량 수세시설,수거시설 콘크리트, 타일 비치, 미비치 구분, 미구분
6. 급수 시설	• 수돗물 사용 또는 지하수 사용여부 (지하수 사용시 공공기관 시험성적서 첨부) • 음용수는 끓인 물로 음용하기에 적합한가?	수돗물, 지하수 보리차, 생수
7. 조명시설	• 조리장의 채광과 조명도가 적합한가?	적합, 부적합
8. 방충시설	• 창문, 조리장, 출입구, 화장실, 배수구에는 쥐 또는 해충을 막을 수 있는 시설을 설치하였는가?	설치, 미설치(미설치 : 창문, 조리장 출입구, 화장실, 배수구)
9. 환기시설	• 조리장 및 화장실에는 충분한 환기시설을 갖추었는가?	설치, 미설치
10. 갱의실	• 조리원이 불편없이 이용할 수 있는 갱의실 또는 옷장을 갖추었는가?	갱의실, 옷장
11. 개인위생 및 근무상태	• 건강진단 실시여부 • 위생교육 실시여부 • 영업에 종사하지 못하는 질병에 걸린 자의 고용여부	종사자수 / 실시자수 / 미실시자수 건강진단 (/ /) 위생교육 (/ /)
12. 개인 위생 및 근무상태	(*제1종 전염병중 소화기계 전염병, 장티푸스, 콜레라, 세균성 이질) –결핵, 성병, B형간염, 피부병, 기타 화농성 질환자 • 위생제복 착용여부?(위생복, 위생모, 명찰패용 등) • 두발, 손톱, 복장청결상태?	고용, 미고용 착용, 미착용 청결, 불결
13. 영양사 근무상태	• 정상근무 여부? (출근 및 급여대장 확인) –식단작성, 검식 및 배식관리 –구매식품의 검수 및 관리 –급식시설의 위생적 관리 –집단급식소의 운영일지 작성여부 –종업원에 대한 영향 및 위생에 관한 교육여부	고용, 미고용 양호, 불량 양호, 불량 양호, 불량 작성, 미작성 양호, 보통, 불량
14. 조리사 근무상태	• 정상근무 여부?(출근부 및 급여대장 확인 등)	고용, 미고용

구 분	중점점검사항	점검결과
15. 기타	• 변질 또는 무료시제품 등 불량원재료 사용여부? • 부정, 불량식품 사용여부? • 세척용 중성세제 사용여부? • 위반업소의 행정처분 이행여부 확인?	사용, 미사용 사용, 미사용 사용, 미사용 이행, 불이행
16. 시책 사업	• 1회용품 안쓰기 • 음식물 쓰레기처리 실태 • 1일 잔량	처리방법 : kg
17. 식품 등의 수거 검사 의뢰	• 수거증 번호 • 수거품명 • 수거규격 및 수량 • 수거장소 • 수거일시 • 피수거자	제 호 ( ) ml(g) ( )개 직위 : 성명 :
검사자의견		
첨 부		

위 제반 기재사항이 상이 없음을 확인합니다.

위 제반 기재사항이 상이 없음을 확인합니다.

위 제반 기재사항이 상이 없음을 확인합니다.

20 . . .

확인자(직위) (성명) (인)
조사자(직위) (성명) (인)
조사자(직위) (성명) (인)

4. 위생관리지침

식중독 방지를 위한 조리법*

밥국및찌개류

단 계	내 용
전 처리	도마와 칼, 조리원의 위생 관리
전 처리 후 보관	실온에서 4시간 이상 경과 하지 않도록 시간 관리
조리 후 후 처리 및 급식 전 보관	급식 직전까지 60℃ 이상 음식 온도 유지

구이음식및조림류

단 계	내 용
전 처리	육류 및 생선의 적절한 해동법, 재냉동 방지
전 처리 후 보관	전 처리 후 조리 전까지 4시간 이상 경과 시 식재료는 반드시 냉장보관
조 리	음식 종류별 조리기준 온도 준수
조리 후 후 처리 및 급식 전 보관	양념에 의한 재오염 방지 급식 전 열장 또는 냉장 보관 시 기준온도 준수

전이나부침개류

단 계	내 용
전 처리	전 처리용 기기의 세척 및 소독 모양 빚는 과정에서 작업자에 의한 오염, 실온에서 장시간 작업 수행 금지
조 리	조리 시 내부 온도 준수
급식 전 보관	열장온도 유지

나물무침과샐러드류

단 계	내 용
전 처리	채소류의 완전한 세척 및 세척수의 위생관리 세척장소, 도마, 칼, 전 처리용기의 위생 위생장갑의 착용 식자재는 50cm 이상 높이에 보관(바닥 방치 금함)
조리 후 처리	단시간에 충분히 냉각함 위생장갑의 착용 청결한 양념 사용
급식 전 보관	급식 시까지 냉장보관

전이나부침개류

단 계	내 용
전 처리	용도별 도마와 칼의 분리사용 (생선, 육류 전용과 야채용을 구분)
전 처리 후 보관	전 처리 후 조리 전까지 4시간 이상 방치 금지 야채 · 육류 · 어류 순으로 튀김(3회 이상 사용금지)
조 리	조리기준 온도 준수

식중독 예방 및 대처

식중독 예방의 3대 원칙

❖ **청결의 원칙**
청결한 손, 청결한 재료, 청결한 조리 기구와 시설

❖ **신속의 원칙**
재료를 구입 후 신속히 조리, 조리 후 신속히 배식

❖ **냉각 또는 가열의 원칙**
식품은 냉장 보관, 조리 후 보존한 음식은 반드시 가열

식중독 예방을 위한 실천 규칙

- 식품 구입 시 반드시 유통기한 확인
- 음식물 조리시는 중심부가 75℃ 이상 되도록 가열
- 조리된 식품은 가급적 바로 섭취
- 음식물은 5℃ 이하 또는 60℃ 이상으로 보관
- 보관했던 식품은 다시 가열한 후 섭취
- 조리된 식품과 조리가 안 된 식품은 섞이지 않도록 주의
- 손을 자주 씻고, 손에 상처가 났을 경우에는 식품취급을 금함
- 주방기구와 식기, 도마, 행주 등은 자주 소독하여 사용
- 바퀴, 파리, 쥐, 고양이 등이 식품에 접근하지 못하도록 금함
- 물은 끓여서 마시고, 지하수는 소독 후 음용수로 사용

식중독 발생시 조치사항

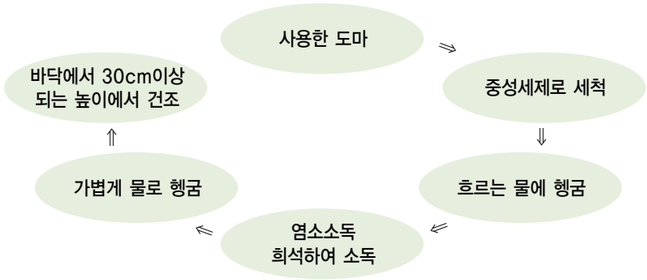
❖ **응급처치**
① 음식을 먹으면 설사가 더 심해질 수 있으므로 수분을 공급하여 탈수를 예방
② 수분은 끓인 물이나 보리차 1ℓ 에 찻숟가락으로 설탕 4숟가락, 소금 1숟가락을 타서 보충
③ 설사나 복통과 구토가 심하고, 열이 많거나 변에 피가 섞여 나올 때에는 응급처치 한 후 가까운 병원으로 감

❖ **급식 유치원에서 취할 조치 사항**
① 급식담당자는 주방 내에 있는 조리된 모든 음식의 급식 중단
② 식중독 증상이 나타난 어린이들의 상태 확인(증세, 환자 발생 수, 경과시간)
③ 당일 급식한 음식의 보존식을 확보하고 보관상태 및 기간 확인
④ 당일까지의 식품 위생, 안전체크 자료 준비(조리 종사자 보건증, 위생 점검일지 등)
⑤ 관계 당국에 신고

조리 소도구의 위생관리

도마 관리

- 나무 재질은 습기로 인한 세균감염이 우려되므로 되도록 사용을 금함
- 야채용, 육류용, 어패류용, 조리완제품용으로 색깔로 구분하여 사용
- 사용 후 세워서 보관하며, 건조된 것이라도 사용 직전에 세척 후 사용



칼 관리

- 야채용, 육류용, 어패류용, 조리완제품용으로 칼자루에 색 표시로 구분
- 사용 도중에는 흐르는 물로 씻고 물기를 없앤 후 알콜 스프레이로 소독
- 사용 후에는 중성세제로 씻어낸 다음 따뜻한 물로 헹구고 소독액에 담구어 소독

❖칼 침지 소독방법❖

- 락스 50배 희석액을 만든다.
- 칼이 충분히 들어가는 뚜껑 있는 용기를 준비한다.(스테인레스 용기도 사용가능)
- 칼의 손잡이 부분까지 침지할 수 있는 용기에 넣는다.
- 용기는 반드시 덮개를 덮는다.
- 소독액은 1일 1회 이상 교체한다.(육안 확인 시 불결할 때는 수시로 교체)

행주 관리

❖ **조리용/배식용과 청소용으로 구분하여 사용**
조리용/배식용은 흰색, 청소용은 색이 있는 것으로 구분

❖ **세척방법**
- 사용 후 세제로 깨끗이 빨아서 삶고 락스50배 희석액에 15분정도 담가서 살균
- 행주의 사용기간 기준은 최대 2개월을 초과하지 않도록 함

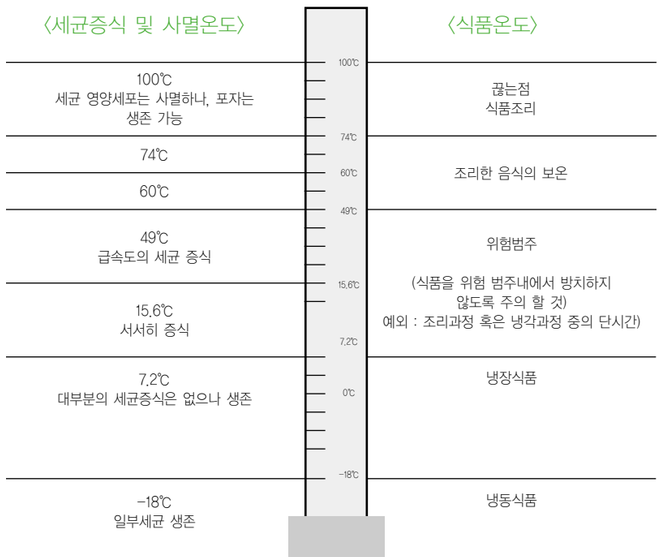
검식관리*

검식 기구

- 조리 후 맛을 볼 때는 전용 검식 용기(작은 그릇)와 검식 기구(수저)를 사용.
- 검식 기구는 사용 후 반드시 세척하고 70% 알콜을 분무하여 소독

검식 방법

- 소독된 검식 용기에 덜어서 수저를 사용하여 검식
- 맛을 볼 때에는 전용 검식 용기에 담아서 맛을 보고 남은 음식은 폐기
- 배식 전 반드시 메뉴, 조리 상태, 식품의 맛, 온도, 질감, 색깔, 농도 등을 검식하고, 검식일지에 기록
- 온도 점검은 중심 온도계를 사용하되, 뜨거운 식품은 60℃이상, 차가운 식품은 4℃이하 확인



단계별 식품 온도와 세균 증식, 생존, 사멸 온도

배식전보관과배식관리*

배식시간 및 보관

- 조리 완료 후 2~3시간이내 배식
- 온장보관 : 60℃(5시간 이내), 품온보관 : 10℃(24시간 이내), 냉장보관 : 4℃

배식대 및 도구

- 배식 전용 기구를 사용하고 세척/소독하여 건조시켜 사용
- 적온배식대의 온도를 60℃로 설정하고 미리 10~20분전에 예열
- 배식 시 면장갑, 위생장갑, 청결한 기구(집게, 숟가락, 국자 등)를 사용하며, 맨손으로 음식을 담지 않도록 함

배식 식기 및 온도유지

- 운반용 카트, 보온국통 등 배식용 운반기구에 의한 오염이 되지 않도록 세척, 소독
- 식기, 수저, 컵 등은 세척 후(75℃ 이상 온도) 건조기나 별도의 보관함에 보관 후 사용. 외부에 비치할 경우는 반드시 덮개 사용
- 배식 시간 동안 음식에 맞는 적정 온도가 유지되도록 함

배식 전 보관

- 조리된 음식은 깨끗한 배식용기에 담아 뚜껑이나 랩, 호일 등으로 덮어 외부로부터 오염되지 않도록 유의
- 별도의 보냉고가 없어서 일반 냉장고에 조리 완제품 보관 시 전 처리 식품과 별도로 구분하여 보관
- 조리된 식품 보관 용기, 보냉, 보온고 등은 항상 청결히 세척 관리하여 보관 중 교차오염이 일어나지 않도록 주의
- 조리된 식품을 냉장/보냉고에 보관할 경우에도 반드시 뚜껑을 덮어 교차 오염을 막도록 함
- 각종 배식 기구는 사용 후 세척, 소독

배식관리

- 배식 도우미는 위생모, 앞치마, 면장갑, 위생장갑, 토시 착용
- 밥, 반찬, 국 순으로 1인 배식 량을 전용집기를 사용하여 배식
- 배식 받는 식기 안에 유아의 손이 닿지 않게 지도
- 반찬통이 복도 바닥에 방치되지 않도록 배식대나 이동용 보조선반 이용
- 배식대는 항상 깨끗하게 하고 배식 전, 후 환기
- 배식구역과 잔반처리 구역을 분리하여 배식대와 잔반처리대 설치

음용수의 관리

정수기의 청소 및 소독 관리

- 필터는 2~3개월마다 점검 교환. 점검이나 교환시 정수기 옆면에 점검일, 교환일 표기
- 주1회 정수기 물통을 들어내고 내부를 중성세제로 청소하고, 락스를 50배 희석하여 분무살균하며 소독액이 남지 않도록 물로 충분히 헹굼

생수대의 청소 및 소독 관리

- 생수통 교체시 물나오는 입구를 70% 알콜로 분무 소독
- 주 1회 생수통을 들어내고 물을 제거한 후 내부를 수세미나 칫솔로 닦아내고 락스를 50배 희석하여 분무하고 최소한 5의 물을 흘려보내 헹굼

보리차 관리

- 보리차는 반드시 끓여서 제공하고 1일 경과 시 폐기

〈 보리차 공급 과정의 오염 가능요인 및 관리 방법 〉

	오염 가능 요소	관리방법
끓임	• 끓이고 식히는 과정에서 주방 내 낙하균에 의한 오염	• 끓이고 식힐 때는 반드시 뚜껑을 덮어 식힘
이동	• 물을 이동하기 전 조리원 손에 의한 오염 • 오염된 바가지, 이동물통 등 기구에 의한 오염 • 보관물통 내/외부의 오염	• 물 이동 전 조리원 손을 반드시 알콜 소독하고 위생장갑 착용 후 다시 한번 알콜 소독 • 물 이동 전 바가지, 이동물통은 반드시 열탕소독(100℃이상)후 자동분무 살균 후 충분히 헹궈 사용
보완	• 식당 내부의 낙하균에 의한 오염	• 식힌 물을 보관할 때는 반드시 물통 뚜껑을 닫아서 보관

보관식의 관리

보존식이란 당일 급식한 음식의 견본을 채취, 적절한 용기에 담아 보관하는 것으로, 식중독 발생시 원인규명의 시료로 활용한다. 식중독, 전염병 등의 사고가 발생하거나 그에 준한 이상 증세가 나타난 경우 원인을 명확히 하기 위해 반드시 필요하다. 식중독 발생시 보존식을 분석하여 원인이 규명되면 향후 동일한 사고의 재발방지 등의 적절한 대응책을 강구할 수 있다.

준 비

- 견본채취 2~8분 전 보존식기와 집게는 알콜 스프레이를 뿌려 소독한 후 증발
- 보존식 보관 명찰에 날짜와 메뉴명, 조 · 중식을 구별하여 기록
- 견본 채취자는 손을 깨끗이 씻고 위생장갑 착용

채 취

(1) 음식을 집게로 채취 ⇒ (2) 중량을 달아 보존식 용기 각각 담음



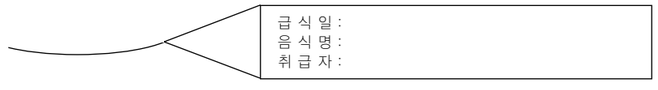
⇓

보존식 용기

(4) 냉장고에 보관 ⇐ (3) 뚜껑을 덮음

보 관

- 채취 후 뚜껑을 덮어 냉장고에 보관하며, 보존식 그릇에 날짜 및 급식 음식 종류를 표기



〈 보존식 보관 명찰 〉

- 보존식은 72시간(3일)동안 보존식 전용 냉장고에서 보관. 단, 3일째가 휴무일과 겹칠 경우 그 다음 날까지 보관

조리원의 개인위생 관리

복 장

❖ 머리

–요란한 퍼머와 염색을 금함
–머리 길이가 목 부분을 넘으면 끈으로 묶은 후 머리실망을 함

❖ 얼굴

–짙은 화장과 향수 사용을 피함
–사업장 근무 시 귀걸이, 목걸이 등 악세사리 착용을 금함

❖ 가운

–규정된 작업복 착용
–외출 시, 화장실 출입 시를 제외한 식당관련 구역에서는 상시 착용
–주 2회 이상 세탁하여 교대로 착용하여 청결 유지

❖ 손

–손톱은 짧게 자르고 매니큐어를 칠하지 않음
–근무 시는 반지, 팔지 등 악세사리 착용 금함

❖ 내부복장(상의)

–업무하기에 편하고 예의에 맞게 착용
–진하지 않은 색으로 착용

❖ 내부복장(하의)

–업무하기에 편하고 예의에 맞는 옷 착용
–치마 착용 시 가운 밖으로 너무 많이 나오지 않는 길이로 착용
–바지 착용 시 진한 색으로 착용하고 바닥에 바지가 끌리지 않게 함

❖ 위생화

–식당관련 구역에서는 앞, 뒤가 막힌 위생화 착용
–위생화를 구겨 신지 않음
–개인 신발은 착용을 금함
–검정 스타킹이나 색깔 있는 양말착용 금함

손을 씻어야 하는 경우

- 출근한 후
- 전화를 받은 후
- 식품을 만진 후
- 기침이나 재채기를 한 후
- 책이나 서류, 물건을 만진 후
- 화장실을 다녀온 후
- 코를 풀거나 닦은 후
- 문을 열고 닫은 후

5. 조리방법별 급식 · 간식 영양가분석 자료

조리방법별 급식 간식 음식의 영양소 함량

음식명	중량 (g)	열량 (kcal)	단백질 (g)	지질 (g)	당류 (mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)	나트륨 (mg)	칼륨 (mg)	비타민A (μg RAE)	비타민B1 (mg)	비타민B2 (mg)	비타민C (mg)	콜레스테롤 (mg)
1. 밥류														
쌀밥	210	313	5.04	0.63	0.08	9	0.42	2	67	0	0.04	0.02	0	0
보리밥	210	313	5.04	0.63	0.08	9	0.42	2	67	0	0.04	0.02	0	0
잡곡밥	210	313	5.04	0.63	0.08	9	0.42	2	67	0	0.04	0.02	0	0
김치볶음밥	210	313	5.04	0.63	0.08	9	0.42	2	67	0	0.04	0.02	0	0
볶음밥	210	313	5.04	0.63	0.08	9	0.42	2	67	0	0.04	0.02	0	0
오곡밥	210	313	5.04	0.63	0.08	9	0.42	2	67	0	0.04	0.02	0	0
비빔밥	210	313	5.04	0.63	0.08	9	0.42	2	67	0	0.04	0.02	0	0
콩밥	210	313	5.04	0.63	0.08	9	0.42	2	67	0	0.04	0.02	0	0
김밥	210	313	5.04	0.63	0.08	9	0.42	2	67	0	0.04	0.02	0	0
볶음밥	210	313	5.04	0.63	0.08	9	0.42	2	67	0	0.04	0.02	0	0
2. 죽밥류														
김소빈	210	313	5.04	0.63	0.08	9	0.42	2	67	0	0.04	0.02	0	0
김치김밥	210	313	5.04	0.63	0.08	9	0.42	2	67	0	0.04	0.02	0	0
모둠김밥	210	313	5.04	0.63	0.08	9	0.42	2	67	0	0.04	0.02	0	0
보리주먹밥	210	313	5.04	0.63	0.08	9	0.42	2	67	0	0.04	0.02	0	0
치즈김이새우주먹밥	210	313	5.04	0.63	0.08	9	0.42	2	67	0	0.04	0.02	0	0
유부초밥	210	313	5.04	0.63	0.08	9	0.42	2	67	0	0.04	0.02	0	0
3. 튀김요리(반찬류)														
고구마맛탕	210	313	5.04	0.63	0.08	9	0.42	2	67	0	0.04	0.02	0	0
그린어비튀김	210	313	5.04	0.63	0.08	9	0.42	2	67	0	0.04	0.02	0	0
김치돈육튀김	210	313	5.04	0.63	0.08	9	0.42	2	67	0	0.04	0.02	0	0
닭고기어묵튀김	210	313	5.04	0.63	0.08	9	0.42	2	67	0	0.04	0.02	0	0
새우튀김	210	313	5.04	0.63	0.08	9	0.42	2	67	0	0.04	0.02	0	0
오므라이스	210	313	5.04	0.63	0.08	9	0.42	2	67	0	0.04	0.02	0	0
참깨빵	210	313	5.04	0.63	0.08	9	0.42	2	67	0	0.04	0.02	0	0
찹쌀빵	210	313	5.04	0.63	0.08	9	0.42	2	67	0	0.04	0.02	0	0
카레라이스	210	313	5.04	0.63	0.08	9	0.42	2	67	0	0.04	0.02	0	0
해너튀김	210	313	5.04	0.63	0.08	9	0.42	2	67	0	0.04	0.02	0	0
해산라이스	210	313	5.04	0.63	0.08	9	0.42	2	67	0	0.04	0.02	0	0
4. 튀김요리(분식류)														
국수장국	210	313	5.04	0.63	0.08	9	0.42	2	67	0	0.04	0.02	0	0
김밥국수	210	313	5.04	0.63	0.08	9	0.42	2	67	0	0.04	0.02	0	0
멸치비국수	210	313	5.04	0.63	0.08	9	0.42	2	67	0	0.04	0.02	0	0
비국	210	313	5.04	0.63	0.08	9	0.42	2	67	0	0.04	0.02	0	0
비두국	210	313	5.04	0.63	0.08	9	0.42	2	67	0	0.04	0.02	0	0
비고기어묵튀김국수	210	313	5.04	0.63	0.08	9	0.42	2	67	0	0.04	0.02	0	0
수제비	210	313	5.04	0.63	0.08	9	0.42	2	67	0	0.04	0.02	0	0
스파게티	210	313	5.04	0.63	0.08	9	0.42	2	67	0	0.04	0.02	0	0
잡채국수	210	313	5.04	0.63	0.08	9	0.42	2	67	0	0.04	0.02	0	0
짜장국수	210	313	5.04	0.63	0.08	9	0.42	2	67	0	0.04	0.02	0	0

음식명	중량 (g)	열량 (kcal)	단백질 (g)	지질 (g)	당질 (g)	섬유질 (g)	회분 (mg)	칼슘 (mg)	인 (mg)	철분 (mg)	나트륨 (mg)	칼륨 (mg)	VA (R.E.)	B1 (mg)	B2 (mg)	niacin (mg)	VC (mg)	chol (mg)
배장번	136.00	288.80	8.80	17.50	38.80	0.70	3.70	38.70	88.64	1.64	309.10	173.80	71.20	0.13	0.07	1.20	9.00	5.60
콩국수	101.50	298.90	15.70	6.30	46.10	1.16	4.40	94.40	243.30	2.98	1,162.70	497.90	4.80	0.21	0.09	1.20	2.00	0.00
쌀머거	151.80	334.00	18.40	11.00	40.30	0.28	3.10	34.40	169.57	1.98	675.60	263.20	13.30	0.12	0.17	3.20	2.10	0.63
5.국류, 전골류(종물성식품 주재료)																		
감비탕	70.00	134.46	9.38	8.47	3.98	0.12	1.99	16.43	88.22	1.42	552.20	193.47	21.66	0.04	0.11	2.24	2.32	62.26
고기스튜	70.00	87.85	6.72	4.48	5.32	0.28	1.33	10.57	70.34	0.94	288.89	205.73	122.22	0.06	0.08	1.61	6.72	7.07
곰국	70.00	72.24	9.80	2.80	1.68	0.27	2.10	15.40	82.96	1.26	544.04	139.04	22.96	0.04	0.11	2.10	6.44	22.05
설탕	30.00	27.44	2.38	0.42	3.22	0.04	2.24	25.34	38.70	1.25	645.96	73.36	30.94	0.05	0.07	0.56	1.26	0.00
쇠리곰탕	70.00	96.16	8.08	5.68	2.80	0.24	1.36	15.76	81.82	1.00	289.76	170.64	108.24	0.05	0.07	2.08	3.84	8.48
쇠곰탕	70.00	101.71	9.11	5.03	4.69	0.24	2.55	11.46	88.59	0.74	702.96	150.35	54.67	0.06	0.08	3.62	4.49	0.07
쇠백숙	70.00	109.72	11.10	6.13	2.12	0.09	2.83	13.14	114.16	0.77	774.53	158.48	42.41	0.07	0.11	3.72	2.12	34.68
대구국	70.00	46.72	7.90	0.66	2.16	0.23	1.50	18.33	90.94	0.40	366.04	203.23	24.82	0.06	0.08	0.85	4.27	29.15
동해참곤국	70.00	64.48	10.09	2.16	0.72	0.10	0.82	30.90	119.64	0.62	317.65	169.54	7.31	0.07	0.07	1.24	1.96	0.00
두부찌개	30.00	43.76	3.48	3.31	0.35	0.05	0.70	23.66	41.38	0.51	151.21	41.76	2.09	0.01	0.02	0.52	0.44	4.57
두부전골	70.00	94.35	7.08	6.49	2.30	0.22	1.06	86.39	112.40	1.21	333.32	164.82	60.26	0.06	0.07	1.43	2.58	59.40
떡어국	30.00	46.31	6.32	2.04	0.61	0.08	1.09	40.73	78.32	0.42	244.19	131.17	9.93	0.03	0.03	0.48	1.84	16.15
쇠고기당면국	40.00	43.66	3.67	1.02	5.24	0.14	0.61	6.32	37.98	0.66	121.31	108.26	3.13	0.03	0.04	0.82	3.94	0.07
쇠고기뭇국참국	40.00	48.38	3.52	3.30	1.20	0.18	0.75	9.15	34.64	0.65	189.52	87.15	5.40	0.02	0.04	0.90	3.45	7.88
아배입참국	30.00	17.66	8.51	1.86	1.09	0.13	0.45	262.14	22.76	1.20	87.17	52.54	10.75	0.02	0.03	0.13	1.98	30.50
어묵국	40.00	39.56	3.87	0.60	4.56	0.15	2.06	73.19	65.28	0.53	572.33	169.51	4.64	0.02	0.02	0.60	2.49	13.14
오징어무국	30.00	17.26	3.02	0.16	0.78	0.08	0.62	6.81	42.12	0.14	151.22	80.24	2.65	0.01	0.01	0.47	2.18	35.66
오징어뭇무국	30.00	26.15	3.97	0.82	0.76	0.05	0.69	11.47	54.95	0.19	152.40	86.56	21.29	0.01	0.01	0.57	1.20	43.20
꽈지탕	40.00	97.47	9.21	5.23	3.13	0.04	1.90	158.46	164.00	1.19	473.77	239.40	10.64	0.05	0.07	2.18	0.48	54.31
육보국	20.00	19.98	2.21	1.02	0.76	0.09	1.10	63.92	51.74	0.43	277.01	100.47	5.78	0.01	0.01	0.51	2.38	10.65
6. 국류(야채)																		
감자국	40.00	37.99	3.65	1.38	2.75	0.17	0.73	6.64	42.33	0.58	147.42	127.17	10.85	0.04	0.05	0.81	4.94	19.24
냉이된장국	30.00	17.39	1.94	0.41	1.84	0.42	1.02	31.93	30.70	1.22	249.95	82.26	31.42	0.03	0.07	0.36	11.83	6.12
달갈국	20.00	10.29	1.11	0.48	0.44	0.12	0.48	27.64	23.70	0.24	101.16	63.42	23.53	0.01	0.02	0.19	3.55	20.67
달걀장국	30.00	46.00	4.59	2.24	1.63	0.27	1.53	74.56	86.96	0.64	392.50	130.46	28.76	0.02	0.06	0.61	1.02	85.48
된장국	30.00	23.10	2.60	0.92	1.43	0.27	1.02	49.32	52.72	0.40	242.40	92.97	3.67	0.01	0.02	0.36	3.52	7.56
두부된장국	40.00	40.33	4.19	1.70	2.49	0.33	1.49	74.76	79.65	0.65	346.62	131.99	2.56	0.02	0.02	0.64	2.06	8.90
무국	30.00	11.78	1.39	0.19	1.26	0.18	0.50	46.05	36.72	0.35	101.56	107.10	4.03	0.01	0.01	0.44	4.16	7.89
미역국	10.50	34.30	2.50	2.30	1.00	0.05	2.80	98.30	69.83	0.47	759.70	222.70	1.20	0.01	0.03	0.80	0.30	16.71
배추된장국	30.00	25.68	3.18	0.67	1.85	0.36	1.55	85.54	77.51	0.47	402.78	156.73	5.33	0.01	0.02	0.81	5.03	15.46
오이미역냉국	30.00	25.09	1.97	1.07	2.21	0.21	1.23	76.83	57.65	0.57	485.03	205.08	9.84	0.02	0.03	0.49	2.95	12.16
잔국	30.00	41.11	2.63	3.27	0.64	0.09	0.21	17.40	32.35	0.39	4.76	53.89	3.91	0.02	0.02	0.36	1.70	0.00
콩나물국	30.00	15.09	2.53	0.47	0.71	0.17	1.34	53.33	51.86	0.36	321.93	111.94	2.53	0.03	0.03	0.47	2.37	11.72
콩나물김치국	30.00	12.39	2.10	0.35	0.56	0.27	0.84	49.21	47.84	0.35	210.21	115.78	6.72	0.02	0.03	0.42	3.08	10.38
콩나물조개국	30.00	10.98	1.62	0.30	0.78	0.13	0.96	14.10	21.17	0.54	252.30	62.58	2.94	0.02	0.04	0.24	2.04	7.20
7. 찌개류																		
두부된장찌개	50.00	39.68	3.84	1.36	3.60	0.35	1.28	75.36	78.26	0.62	262.08	160.64	5.28	0.03	0.02	0.72	5.68	10.10
물곰집머찌개	50.00	36.99	5.25	0.65	2.48	0.18	1.12	18.59	75.08	0.32	257.00	135.35	50.92	0.02	0.03	0.83	2.36	53.94

음식명	중량 (g)	열량 (kcal)	단백질 (g)	지질 (g)	당질 (g)	섬유질 (g)	회분 (mg)	칼슘 (mg)	인 (mg)	철분 (mg)	나트륨 (mg)	칼륨 (mg)	VA (R.E.)	B1 (mg)	B2 (mg)	niacin (mg)	VC (mg)	chol (mg)
비프스튜	50.00	112.00	6.12	9.21	0.99	0.09	0.75	5.95	58.23	0.80	155.48	117.16	79.59	0.03	0.07	1.70	1.05	27.39
쇠고기감자세개	50.00	40.17	4.37	0.70	4.21	0.22	2.34	61.07	78.16	0.76	695.60	270.89	31.20	0.04	0.05	1.25	6.01	13.87
순두부찌개	50.00	32.01	2.84	1.98	1.25	0.35	1.06	23.63	40.26	0.60	298.91	110.55	31.15	0.04	0.03	0.53	2.57	2.18
8. 조림																		
감자야채조림	20.00	15.85	0.53	0.42	2.66	0.11	0.42	3.15	11.26	0.17	112.29	71.52	25.27	0.01	0.01	0.23	3.19	0.00
감자조림	20.00	23.57	0.56	1.59	1.92	0.11	0.48	5.48	11.95	0.19	131.05	66.01	24.61	0.01	0.01	0.19	2.85	0.03
고등어조림	20.00	40.61	2.60	2.77	1.22	0.03	0.38	4.87	29.22	0.20	98.83	50.36	5.67	0.02	0.06	0.97	0.84	10.32
돔해조림	20.00	15.84	2.58	0.24	0.78	0.10	0.45	7.32	29.87	0.16	107.73	63.51	15.21	0.02	0.02	0.27	1.08	0.00
메피고기장조림	20.00	37.32	2.32	2.52	1.00	0.04	0.44	3.16	28.77	0.17	124.00	53.40	1.80	0.09	0.03	0.52	0.72	0.04
두부쇠고기조림	20.00	19.47	2.14	1.15	0.40	0.04	0.28	20.27	28.80	0.32	38.50	25.98	0.68	0.01	0.01	0.19	0.09	0.00
두부조림	20.00	25.20	1.74	2.01	0.45	0.05	0.27	24.12	26.80	0.31	57.75	20.43	0.33	0.01	0.00	0.06	0.06	0.01
버섯리살조림	20.00	32.18	2.31	2.01	1.06	0.00	0.63	13.07	43.21	0.86	199.91	41.94	71.28	0.02	0.07	0.07	0.00	77.55
버섯볶	20.00	49.03	2.24	3.02	3.35	0.04	0.24	3.40	22.52	0.27	43.01	40.93	7.32	0.02	0.03	0.38	0.73	12.85
소시지케찹조림	20.00	47.69	1.63	3.95	1.44	0.05	0.42	2.93	23.46	0.18	115.90	42.52	26.37	0.03	0.02	0.46	2.24	0.02
쇠고기장조림	20.00	26.88	4.00	0.82	0.68	0.00	0.56	1.94	33.79	0.40	162.50	46.96	2.06	0.01	0.04	0.82	0.22	9.03
쇠고기케찹조림	20.00	37.54	2.16	2.44	1.70	0.06	0.46	2.23	19.07	0.28	117.94	41.43	3.45	0.01	0.02	0.46	1.01	4.88
어묵감자조림	20.00	30.59	1.16	1.68	2.90	0.07	0.50	10.13	14.55	0.19	146.72	42.41	13.63	0.01	0.01	0.13	1.29	0.92
연근조림	10.00	16.17	0.31	1.12	1.33	0.06	0.42	3.74	8.35	0.12	124.20	33.44	0.00	0.01	0.00	0.05	3.72	0.01
생지반	10.00	39.26	1.92	2.35	2.83	0.31	0.62	10.61	29.92	0.49	140.88	70.13	0.00	0.02	0.01	0.14	0.00	0.00
9. 볶음류																		
감자야채볶음	30.00	25.25	0.57	1.37	2.96	0.19	0.46	4.50	12.96	0.22	98.27	98.04	71.65	0.02	0.01	0.29	4.39	0.07
김치돼지고기볶음	30.00	78.26	2.93	7.26	0.49	0.19	0.49	10.68	32.65	0.38	257.05	77.59	6.47	0.08	0.03	0.79	1.95	6.76
김치볶음	30.00	38.81	0.57	3.15	2.58	0.34	0.69	15.75	16.63	0.26	402.57	76.23	12.10	0.02	0.02	0.19	3.53	0.03
닭고기야채볶음	40.00	57.85	3.40	3.49	3.32	0.14	0.82	6.72	36.69	0.27	222.75	98.32	56.09	0.02	0.02	1.56	4.06	8.67
떠덕꼴기볶음	30.00	53.48	0.58	5.34	1.16	0.17	1.28	35.50	17.83	0.21	330.02	446.72	14.62	0.01	0.02	0.23	3.02	0.05
새우계첩볶음	20.00	74.28	7.45	3.14	3.82	0.04	1.47	24.30	74.89	0.88	134.95	136.22	11.76	0.01	0.02	0.69	1.08	60.83
소세지야채볶음	30.00	64.31	2.48	4.96	2.48	0.10	0.74	10.06	40.20	0.40	336.48	84.73	51.69	0.04	0.02	0.70	3.00	0.05
쇠고기버섯볶음	30.00	53.25	2.68	4.27	1.22	0.11	0.67	6.28	37.14	0.52	282.23	77.96	2.32	0.06	0.07	1.28	0.67	7.39
쇠고기계삼볶음	30.00	42.94	3.87	2.16	1.85	0.08	0.62	3.17	37.89	0.47	139.22	78.67	5.68	0.03	0.04	0.88	1.54	0.07
쇠고기지많볶음	30.00	60.76	3.07	4.73	1.33	0.11	0.25	2.74	30.03	0.45	31.21	68.31	7.39	0.01	0.04	0.83	4.57	10.05
야채볶음	30.00	27.50	0.61	2.12	1.88	0.20	0.33	10.43	20.01	0.27	188.24	73.93	60.16	0.05	0.04	0.61	3.20	0.05
야채어묵볶음	30.00	47.57	2.11	2.70	3.83	0.09	0.54	15.66	20.75	0.26	234.41	50.98	67.88	0.01	0.01	0.11	0.76	2.26
오징어야채볶음	30.00	34.79	3.27	1.46	2.11	0.06	0.39	6.97	45.09	0.15	63.98	82.39	31.13	0.01	0.01	0.52	2.37	39.29
잡채	40.00	75.94	1.67	4.09	7.74	0.19	0.62	20.37	32.04	0.76	455.36	83.03	95.52	0.08	0.05	0.53	5.10	0.07
호박볶음	30.00	35.75	0.53	2.89	2.42	0.18	0.47	19.59	15.82	0.19	233.46	76.52	8.67	0.02	0.01	0.18	8.67	2.04
간새우볶음	10.00	39.54	3.98	1.70	2.01	0.00	2.23	13.30	39.49	0.45	566.04	61.53	3.71	0.00	0.01	0.37	0.00	32.90
마른오징어볶음	10.00	39.90	2.84	1.70	3.34	0.00	0.43	1.78	33.02	0.10	119.64	17.82	0.00	0.00	0.00	0.36	0.00	0.00
멸치볶음	10.00	36.40	2.30	2.15	1.95	0.01	0.85	48.75	51.13	0.38	191.85	60.70	0.00	0.01	0.01	0.35	0.00	27.86
쥐치야채무침	10.00	30.10	2.25	0.80	3.45	0.05	0.50	11.35	16.63	0.32	203.15	37.40	7.65	0.01	0.01	0.15	0.40	10.07
10. 튀김류																		
가자이튀김	30.00	77.24	3.24	5.42	1.77	0.01	0.97	9.80	46.60	0.18	244.02	89.26	1.82	0.05	0.06	1.03	0.46	15.96
감자크로켓	30.00	47.58	1.86	2.62	4.45	0.13	0.54	6.02	22.99	0.31	125.22	78.27	65.73	0.03	0.02	0.35	2.59	15.25

음식명	중량 (g)	열량 (kcal)	단백질 (g)	지질 (g)	당질 (g)	섬유질 (g)	회분 (mg)	칼슘 (mg)	인 (mg)	철분 (mg)	나트륨 (mg)	칼륨 (mg)	VA (R.E.)	B1 (mg)	B2 (mg)	niacin (mg)	VC (mg)	chol (mg)
고구마튀김(완탕)	30.00	76.92	0.30	4.63	8.77	0.17	0.19	5.88	10.82	0.13	2.96	84.29	3.74	0.01	0.01	0.15	4.66	0.00
군통기	30.00	48.15	3.09	2.81	2.57	0.06	0.65	4.76	30.84	0.26	171.78	67.81	35.10	0.02	0.04	1.07	1.43	0.04
난자완스	30.00	61.57	2.98	4.16	3.07	0.13	0.50	5.96	34.15	0.36	105.59	91.35	43.22	0.08	0.03	0.84	3.36	6.95
다시마튀각	5.00	23.81	0.13	1.72	2.27	0.12	0.59	14.53	3.72	0.13	98.74	109.45	1.47	0.00	0.01	0.04	0.63	0.02
닭튀김	40.00	105.35	5.81	6.72	5.74	0.02	1.05	8.12	55.35	0.42	286.02	56.91	22.47	0.04	0.05	1.61	0.42	33.29
돼지고기커틀렛	30.00	84.10	3.65	5.50	3.42	0.01	0.67	4.70	51.75	0.42	140.58	32.03	10.30	0.16	0.05	0.70	0.00	30.43
미니쇠고기튀김	30.00	72.45	4.20	5.50	1.10	0.01	0.50	4.30	41.19	0.56	102.05	61.70	10.25	0.02	0.05	0.95	0.20	35.86
생선커틀렛	30.00	63.20	3.96	3.88	3.28	0.01	0.72	11.96	47.35	0.16	194.40	53.40	7.88	0.03	0.02	0.24	0.00	19.04
생선크로켓	30.00	55.23	2.42	3.36	4.16	0.09	0.77	6.30	29.80	0.21	204.37	64.82	27.89	0.02	0.02	0.28	1.86	16.69
쇠고기커틀렛	30.00	73.06	4.77	4.54	3.36	0.01	0.61	5.34	45.99	0.51	139.94	55.71	11.74	0.03	0.06	0.77	0.16	30.43
야채튀김	30.00	57.72	0.96	3.76	5.41	0.16	0.50	6.47	16.07	0.18	117.51	64.61	50.00	0.02	0.02	0.13	4.13	15.74
오징어튀김	30.00	51.55	4.56	2.69	2.21	0.00	1.20	5.71	63.76	0.09	337.30	84.24	0.00	0.01	0.01	0.67	0.48	54.82
옥수수튀김	30.00	54.65	2.21	2.38	6.37	0.16	0.36	12.18	45.72	0.27	74.78	65.54	40.16	0.04	0.03	0.59	3.86	15.68
팀수육	30.00	56.54	2.66	3.74	2.98	0.05	0.22	4.54	27.93	0.30	31.14	62.08	34.98	0.06	0.03	0.61	0.99	20.52
11. 구이류																		
갈치구이	30.00	55.44	5.04	3.81	0.06	0.00	0.90	4.70	52.92	0.14	227.64	75.82	6.72	0.03	0.03	0.84	0.28	22.40
곰치구이	30.00	92.49	5.37	7.74	0.00	0.00	1.23	11.97	54.91	0.40	321.02	79.11	10.56	0.01	0.08	1.85	0.26	16.82
김구이	3.50	13.90	0.80	1.00	0.80	0.03	0.70	6.70	15.24	0.35	193.90	70.70	75.00	0.02	0.06	0.20	1.90	0.42
두부구이	30.00	44.02	3.48	5.10	2.04	0.11	0.76	51.08	56.12	0.67	304.64	51.25	3.06	0.02	0.01	0.17	0.68	0.00
뱅어포구이	10.00	35.74	2.44	2.07	1.78	0.03	0.67	42.11	38.59	0.20	111.96	56.17	1.33	0.01	0.01	0.22	0.30	30.85
북고기	30.00	51.24	4.05	2.88	1.86	0.05	0.51	5.76	40.44	0.54	168.03	68.40	9.21	0.02	0.05	0.87	0.84	0.02
삼치구이	30.00	52.51	5.66	3.13	0.06	0.00	0.94	4.66	69.03	0.09	230.40	95.23	14.46	0.02	0.07	1.36	0.00	24.43
양념구구이	30.00	57.23	5.19	3.89	0.06	0.00	0.94	11.15	36.88	0.30	242.79	79.30	10.33	0.04	0.04	0.59	0.30	23.90
조기구이	30.00	58.51	4.99	2.98	2.88	0.01	0.91	19.39	50.27	0.25	250.90	65.90	3.60	0.02	0.06	0.29	0.24	20.90
참빅스테이크	30.00	67.39	3.96	4.67	1.63	0.04	0.53	3.73	45.57	0.46	106.15	55.04	26.27	0.08	0.05	0.85	0.44	13.27
참살몽선치즈구이	30.00	68.63	4.20	5.46	0.59	0.02	1.01	51.41	104.93	0.08	271.66	49.90	22.60	0.02	0.04	0.17	0.17	7.14
12. 찜																		
갈비찜	50.00	87.21	6.05	5.48	2.84	0.11	0.86	9.53	58.20	0.83	237.65	140.94	61.02	0.03	0.07	1.51	1.22	34.13
달걀찜	40.00	54.15	3.96	3.76	0.80	0.07	0.59	21.68	54.35	0.61	103.65	69.70	125.04	0.04	0.08	0.10	1.09	141.10
닭찜	50.00	68.65	6.22	3.62	2.65	0.13	0.82	10.10	62.95	0.49	293.30	112.51	49.57	0.04	0.06	2.50	2.24	0.03
북어찜	20.00	65.28	9.20	2.00	2.16	0.02	1.44	47.36	108.99	0.36	368.32	181.84	0.96	0.04	0.03	0.72	0.32	0.00
13. 전류																		
가지전	30.00	51.57	2.07	3.89	2.36	0.12	0.24	13.39	27.61	0.32	130.86	48.44	10.97	0.02	0.03	0.24	0.65	28.15
간전유어	30.00	63.32	4.58	4.09	1.89	0.01	0.43	5.12	55.66	1.62	62.22	69.85	######	0.06	0.43	2.75	3.66	80.01
감자누첨	30.00	44.25	1.22	2.49	4.52	0.17	0.87	3.65	22.00	0.21	227.82	86.65	37.06	0.03	0.01	0.46	5.51	0.03
감자야채전	30.00	46.57	1.31	2.96	3.93	0.15	0.57	6.04	19.97	0.24	142.84	66.98	45.60	0.03	0.02	0.23	3.65	27.14
감치전	30.00	45.57	1.04	2.62	5.12	0.29	0.61	11.22	17.51	0.22	244.85	70.88	10.25	0.03	0.02	0.24	2.99	0.02
깻잎고기전	30.00	65.61	4.07	4.25	2.83	0.05	0.41	9.36	43.32	0.53	76.94	60.30	42.95	0.03	0.06	0.59	1.18	42.04
녹두전(빈대떡)	30.00	85.70	3.22	3.73	9.89	0.58	0.92	16.65	49.01	0.79	239.73	164.31	4.55	0.06	0.03	0.41	0.97	1.32
달걀야채말이	30.00	56.34	2.76	4.74	0.66	0.04	0.84	12.36	37.40	0.41	228.84	40.32	64.50	0.07	0.06	0.06	0.60	99.82
돼지고기튀자전	30.00	70.14	3.66	4.92	3.06	0.08	0.54	9.24	37.79	0.41	112.62	65.64	28.74	0.08	0.03	0.78	0.78	20.90
두루전	30.00	49.53	1.94	3.02	4.10	0.22	0.46	9.46	18.02	0.64	109.21	94.39	117.99	0.09	0.03	0.06	7.01	27.10

음식명	중량 (g)	열량 (kcal)	단백질 (g)	지질 (g)	당질 (g)	섬유질 (g)	회분 (mg)	칼슘 (mg)	인 (mg)	철분 (mg)	나트륨 (mg)	칼륨 (mg)	VA (R.E.)	B1 (mg)	B2 (mg)	niacin (mg)	VC (mg)	chol (mg)
새우완자전	30.00	40.72	3.46	2.38	1.13	0.00	0.70	28.78	41.90	0.55	155.90	59.02	10.80	0.01	0.04	0.49	0.43	25.66
생굴전유어	30.00	61.85	2.99	4.09	3.36	0.02	0.67	17.87	40.61	0.84	156.04	42.82	26.78	0.04	0.06	0.31	0.61	57.99
생선전	30.00	53.32	4.34	3.29	1.49	0.01	0.93	8.00	50.96	0.18	246.33	52.33	10.79	0.02	0.03	0.31	0.00	29.46
소시지전	30.00	82.74	3.54	7.14	0.96	0.02	1.08	7.26	50.71	0.42	328.74	57.24	14.46	0.05	0.04	0.72	2.16	34.23
애호전	30.00	57.29	1.85	3.14	5.99	0.12	0.62	8.57	21.74	0.36	157.81	62.10	95.37	0.05	0.03	0.11	2.46	31.97
어묵구이	30.00	62.59	2.68	2.93	6.41	0.02	0.92	13.36	22.24	0.25	284.87	48.56	2.07	0.01	0.01	0.12	0.49	2.90
어묵소시지부침	30.00	60.06	3.66	4.26	1.50	0.02	1.20	21.12	36.31	0.91	313.62	25.20	14.64	0.06	0.16	0.90	0.36	34.23
조갯살전	30.00	47.73	3.57	2.88	1.85	0.01	0.82	20.12	48.15	2.47	146.80	53.06	17.20	0.02	0.05	0.43	3.44	52.21
참치완자전	30.00	55.86	3.05	3.48	3.27	0.06	0.26	11.05	43.83	0.31	30.29	52.80	35.30	0.02	0.02	0.95	0.82	20.47
해물파전	30.00	69.07	2.93	3.94	5.66	0.06	0.72	11.33	30.03	0.56	187.63	55.92	28.27	0.04	0.04	0.38	1.73	22.83
햄다채달걀말이	30.00	54.81	2.83	4.43	0.83	0.05	0.89	10.97	41.76	0.38	253.23	44.13	58.82	0.03	0.05	0.24	1.89	84.15
호박전	30.00	53.61	1.51	3.28	4.98	0.06	0.44	13.67	18.60	0.54	114.85	45.30	31.88	0.03	0.03	0.19	6.30	29.96
14. 샐러드류																		
감자야채샐러드	70.00	95.54	1.29	7.52	5.94	0.37	1.09	10.00	30.00	0.45	215.52	211.66	128.90	0.04	0.02	0.59	8.90	11.88
과일샐러드	70.00	85.93	0.55	4.32	12.51	0.30	0.37	10.03	10.10	0.28	26.40	131.01	4.05	0.04	0.02	0.18	7.91	6.62
야채샐러드	70.00	70.75	0.62	6.69	2.29	0.32	0.44	15.58	19.36	0.30	44.97	123.38	135.34	0.03	0.03	0.26	5.46	10.56
웰모이샐러드	70.00	117.48	3.56	10.41	2.29	0.19	1.02	10.80	78.11	0.28	265.18	112.14	11.81	0.05	0.06	1.40	11.94	15.24
15. 나물류																		
김무침	3.00	11.82	0.60	0.78	0.84	0.04	0.18	8.82	10.17	0.22	145.02	31.74	48.00	0.02	0.04	0.12	1.14	0.26
단무지무침	15.00	5.85	0.14	0.27	0.82	0.13	0.48	6.02	4.04	0.10	213.59	22.68	0.71	0.00	0.00	0.03	1.09	0.00
무초절이	15.00	9.85	0.18	0.23	1.94	0.15	0.23	3.42	3.61	0.12	46.98	37.49	16.02	0.00	0.01	0.09	1.80	0.00
시금치나물	20.00	7.40	0.73	0.34	0.65	0.14	0.30	12.13	11.40	0.44	125.69	60.42	85.31	0.01	0.02	0.09	7.22	0.00
오이나물	15.00	10.13	0.14	0.99	0.31	0.08	0.18	4.14	5.08	0.06	79.25	24.08	3.24	0.01	0.01	0.05	1.35	0.00
오이미역무침	15.00	4.17	0.20	0.22	0.48	0.06	0.39	7.95	5.43	0.13	112.25	71.68	15.06	0.01	0.01	0.08	1.74	0.00
오이지무침	15.00	6.12	0.18	0.35	0.66	0.12	0.70	7.70	4.00	0.10	270.07	16.41	3.30	0.01	0.00	0.04	0.22	0.00
청포묵무침	20.00	14.72	0.58	0.68	1.58	0.03	1.12	5.00	11.74	0.17	400.72	12.06	8.75	0.01	0.01	0.04	0.18	17.10
콩나물무침	20.00	13.33	0.95	1.02	0.48	0.13	0.34	8.98	13.73	0.16	131.31	45.63	1.63	0.02	0.02	0.14	1.77	0.00
파래무침	10.00	5.05	0.32	0.27	0.46	0.05	0.51	9.75	5.09	1.00	115.53	11.64	9.15	0.01	0.02	0.14	1.51	0.00
호박나물	15.00	10.70	0.25	0.62	1.24	0.09	0.22	7.78	7.21	0.10	118.95	42.07	4.77	0.01	0.01	0.09	4.59	0.00
16.김치류																		
깍두기	15.00	7.82	0.50	0.20	1.29	0.36	0.69	8.12	8.87	0.23	165.83	74.25	52.27	0.01	0.02	0.30	2.08	0.00
물김치	15.00	4.55	0.30	0.10	0.89	0.19	0.20	4.16	5.78	0.17	35.15	50.59	23.07	0.01	0.01	0.20	2.08	0.00
배추김치	15.00	4.21	0.41	0.12	0.58	0.21	0.46	7.13	8.44	0.17	118.58	52.55	36.11	0.02	0.01	0.15	4.15	0.32
오이소배기	20.00	5.12	0.44	0.12	0.76	0.27	0.24	6.72	8.02	0.22	28.20	66.28	52.32	0.02	0.02	0.16	3.20	0.00
오이초김치	15.00	4.84	0.09	0.00	1.15	0.06	0.53	2.73	3.65	0.04	157.02	22.20	2.98	0.00	0.00	0.03	1.24	0.00

<참고사항>
1. 중량(g)은 음식 조리시 첨가되는 식재료의 건조중량의 합을 기준으로 함. 수분첨가량은 제외됨.
2. 본 영양소 분석자료는 한국영양학회에서 개발한 음식영양소 함량자료집과 영양가분석 소프트웨어 CAN pro에 의한 것임
3. 첨가되는 식재료에 따라 음식영양소 함량은 달라질 수 있으므로 제시된 영양소 함량은 식재료 및 조리방법에 따라 차이가 남;본 자료에 기 음식 영양소 함량의 참고자료로 활용하기 바람

음식명	열량 (kcal)	단백질 (g)	지 질 (g)	당 질 (g)	섬유질 (g)	회 분 (mg)	칼 슘 (mg)	인 (mg)	철 분 (mg)	나트륨 (mg)	칼 륨 (mg)	VA (R.E.)	B1 (mg)	B2 (mg)	niacin (mg)	VC (mg)	chol (mg)
서류 및 전분류 조리음식																	
감자튀김	66.20	1.00	5.00	4.60	0.24	2.30	3.20	20.40	0.32	673.10	161.10	0.00	0.03	0.01	0.50	8.40	0.05
감자,메쉬드포테이토(패스트푸드)	44.80	1.30	0.70	8.70	0.70	1.10	1.10	29.70	0.25	123.10	159.30	5.40	0.05	0.03	0.70	0.00	1.35
감자완,감자지짐	62.90	1.30	4.10	5.80	0.30	1.40	3.40	25.50	0.40	337.50	199.40	0.00	0.04	0.01	0.60	10.50	0.04
고구마마들	139.10	0.90	5.10	22.90	0.45	0.90	13.30	31.75	0.33	183.40	226.90	9.50	0.03	0.03	0.40	12.50	0.05
고구마,뜬것	125.00	1.10	0.20	29.20	0.70	0.80	26.00	40.00	0.50	10.00	320.00	1.00	0.08	0.04	0.50	17.00	0.00
감자,찐것	63.00	1.40	0.20	14.00	0.30	0.60	3.80	26.25	0.38	1.50	247.50	0.00	0.05	0.01	0.90	9.00	0.00
밤,삶은것	109.90	2.20	0.20	23.90	0.70	0.90	15.40	45.50	0.42	1.40	350.00	5.80	0.17	0.08	0.60	11.90	0.00
옥수수,찰옥수수,뜬것	123.00	6.60	1.40	23.10	2.30	0.90	21.00	122.00	2.30	1.00	326.00	7.00	0.08	0.07	1.40	0.00	0.00
달걀조리음식																	
계란,오믈렛	153.90	8.10	11.90	2.80	0.11	1.50	38.80	107.85	1.07	380.50	141.60	206.80	0.10	0.17	0.50	1.00	238.67
계란말이	126.10	8.20	9.10	2.50	0.10	1.10	43.80	102.72	1.47	223.20	103.10	154.00	0.09	0.21	0.60	1.20	237.65
계란찜	95.80	7.70	6.40	1.50	0.12	1.10	33.80	94.65	1.16	238.40	131.70	236.60	0.06	0.16	0.50	3.90	241.43
계란,스크램블드에그	95.70	5.40	10.30	0.90	0.00	1.40	30.40	76.10	0.73	391.90	64.20	65.20	0.04	0.12	0.10	0.10	191.13
데일드에그	104.10	7.00	7.30	1.70	0.03	0.80	19.00	115.96	0.94	173.20	81.60	74.40	0.04	0.20	0.40	0.00	217.40
샐러드와 샌드위치																	
참치샌드위치	156.70	7.00	5.70	19.20	0.09	1.20	12.60	55.19	1.58	211.60	100.30	1.60	0.04	0.05	2.10	0.20	4.83
야채샌드위치	175.90	4.20	7.90	22.30	0.27	1.50	20.30	46.54	0.59	334.70	135.90	138.30	0.05	0.04	0.70	3.50	11.00
백맛살샐러드	117.30	2.00	4.90	16.50	0.16	1.10	13.20	55.68	1.39	273.10	86.50	7.30	0.03	0.06	0.70	1.40	7.20
햄에그샌드위치	200.60	8.40	9.80	19.20	0.08	1.70	22.50	92.75	0.88	435.70	104.80	33.00	0.13	0.10	1.00	1.40	101.02
딸기햄샌드위치	127.80	3.70	2.30	23.10	0.12	0.70	11.70	34.04	0.37	107.00	46.90	0.80	0.03	0.02	0.40	1.20	0.00
땅콩버터샌드위치	155.50	5.20	5.80	20.30	0.23	0.80	14.00	57.42	0.53	129.50	74.30	0.80	0.04	0.03	0.80	0.00	0.00
전류																	
김치전	67.20	1.40	4.30	6.80	0.41	0.90	15.60	24.12	0.30	344.00	99.00	14.40	0.04	0.02	0.30	4.20	0.04
야채전	149.40	4.20	6.50	20.10	0.35	2.00	16.20	56.00	0.68	521.50	205.50	141.30	0.09	0.05	0.70	7.70	47.61
녹두전(빈대떡)	214.10	7.30	12.90	17.60	0.51	2.20	24.00	139.60	1.34	525.70	287.70	14.50	0.11	0.06	1.10	3.30	5.56
두부빈대떡	141.60	7.50	9.00	8.20	0.28	1.90	41.80	122.00	1.16	431.10	212.40	141.80	0.10	0.07	0.90	1.60	53.16
피자류																	
피자	403.50	18.20	17.80	44.70	0.45	2.80	141.00	280.50	1.05	597.00	171.00	70.50	0.25	0.15	1.70	3.00	40.50
핫케익	134.30	1.60	6.70	18.50	0.08	0.50	24.20	47.94	0.14	161.90	39.60	8.40	0.02	0.07	0.30	0.00	5.00
미니햄버거	198.70	12.90	8.90	16.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	223.90	169.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	34.78
튀김류																	
감자크로켓	152.20	5.00	8.70	14.20	0.23	1.10	12.80	58.10	0.69	215.80	180.80	79.70	0.06	0.06	1.00	4.80	53.65
야채튀김	117.50	3.00	6.50	12.80	0.42	1.20	19.00	62.78	0.59	282.80	191.00	149.30	0.06	0.05	0.60	11.70	52.46
고구마튀김	117.00	0.70	6.10	15.10	0.45	0.40	12.00	27.00	0.25	7.50	214.50	9.50	0.03	0.03	0.30	12.50	0.06
오징어튀김	107.40	9.50	5.60	4.60	0.01	1.20	11.30	132.84	0.18	265.90	173.80	0.00	0.03	0.03	1.40	1.00	114.20

음식명	열량 (kcal)	단백질 (g)	지 질 (g)	당 질 (g)	섬유질 (g)	회 분 (mg)	칼 슘 (mg)	인 (mg)	철 분 (mg)	나트륨 (mg)	칼 륨 (mg)	VA (R.E.)	B1 (mg)	B2 (mg)	niacin (mg)	VC (mg)	chol (mg)
까나페류																	
달걀야채까나페	113.90	4.10	7.60	7.40	0.04	0.60	29.00	72.21	0.68	116.80	40.60	40.10	0.03	0.10	0.20	0.30	121.18
햄치즈까나페	117.00	4.80	7.30	8.20	0.05	1.10	68.30	138.89	0.41	309.70	63.10	26.20	0.10	0.09	0.80	2.10	8.50
베추리알까나페	156.50	4.70	10.80	10.50	0.08	0.80	40.60	101.13	1.70	218.00	64.10	131.60	0.04	0.15	0.20	0.00	147.00
소시지까나페	178.40	6.30	13.20	8.70	0.03	1.00	29.50	106.87	0.89	238.80	79.10	32.20	0.07	0.10	1.00	2.00	95.02
만두류																	
군만두	118.60	7.00	5.50	11.60	0.15	0.70	35.60	76.82	0.81	123.70	93.00	4.30	0.10	0.04	1.00	1.80	6.89
찐만두	138.60	5.90	3.70	21.50	0.23	0.60	18.70	58.86	0.96	103.40	105.70	32.50	0.12	0.04	1.20	2.80	8.25
물만두	114.60	7.10	4.20	13.80	0.17	0.80	41.60	80.64	0.86	144.90	91.70	3.60	0.08	0.04	0.80	1.90	4.95
튀김만두	89.00	4.90	3.40	10.80	0.11	0.90	26.80	52.80	0.63	207.60	61.00	2.80	0.07	0.03	0.70	1.30	4.41
조리간식																	
재맛삼꼬지	40.40	3.60	0.20	6.00	0.12	0.80	13.80	34.20	0.43	206.10	110.10	0.00	0.02	0.01	0.30	4.20	6.42
어묵구이	58.40	3.90	0.70	9.10	0.04	1.50	19.60	32.97	0.39	478.20	76.00	5.00	0.01	0.01	0.20	1.10	4.05
소세지탬케익롤	201.30	10.50	12.10	25.30	0.12	1.70	69.20	149.10	1.04	477.40	157.80	5.80	0.07	0.14	1.00	3.40	0.00
두부오믈렛	116.70	7.10	10.00	1.80	0.23	0.80	53.30	82.62	1.06	95.90	106.50	120.30	0.05	0.07	0.20	2.90	95.07
스프류																	
크림스프	90.00	2.9	5.8	6.9	0.01	0.9	58.6	58.7	0.25	224.6	126.8	110.3	0.037	0.072	0.3	0.9	15.45
달근스프	96.60	3.1	5.81	1.67	0.16	0.12	7.33	7.3	0.14	5.73	7.15	248.47	0.01	0.48	0.009	0.164	15.45
완두콩스프	106.00	4.1	6.2	8.9	0.37	1.1	65.4	70.5	0.85	224.8	178.8	113.3	0.091	0.094	0.7	3.5	15.45
감자스프	117.90	3.5	5.8	13.4	0.13	1.2	60.1	73.7	0.36	226.1	241.1	110.3	0.067	0.078	0.7	4.7	15.45
토스트																	
버터토스트	145.90	3.6	5	21.7	0.12	0.9	48.5	42	1.32	265	53	16.7	0.17	0.14	1.6	0	10
프렌치토스트	160.90	5.8	4.3	22.32	0.12	0.9	65.32	75.5	1.61	269	83	30.4	0.44	0.39	3.9	0.1	74.8
치즈샌드토스트	96.70	3.6	4.1	11.4	0.06	0.9	74.3	105.2	0.69	239	34	28	0.09	0.1	0.8	0	11
시나몬토스트	104.70	1.8	5	13.1	0.18	0.5	31.3	21.9	0.71	154	31	20.9	0.09	0.07	0.8	0.1	12.5
피넛버터토스트	95.70	3	3.9	12.2	0.13	0.6	26.7	42.6	0.75	142	56	0	0.09	0.07	1.8	0	0
과일통조림																	
후르츠칵테일,통조림	79.00	0.40	0.10	18.50	0.50	0.20	6.00	11.00	0.30	6.00	88.00	2.00	0.02	0.02	0.40	2.00	0.00
복숭아,황도,통조림	59.00	0.30	0.10	16.00	0.30	0.20	4.00	8.00	0.20	5.00	75.00	17.00	0.02	0.01	0.40	0.00	0.00
파인애플통조림	62.00	0.40	0.20	16.40	0.30	0.20	9.00	4.00	0.20	2.00	110.00	3.00	0.07	0.01	0.10	5.00	0.00
귤통조림	68.00	1.20	0.10	16.10	0.10	0.40	10.00	7.00	0.70	3.00	114.00	19.00	0.07	0.02	0.10	18.00	0.00

음식명	열량 (kcal)	단백질 (g)	지 질 (g)	당 질 (g)	섬유질 (g)	회 분 (mg)	칼 슘 (mg)	인 (mg)	철 분 (mg)	나트륨 (mg)	칼 륨 (mg)	VA (R.E.)	B1 (mg)	B2 (mg)	niacin (mg)	VC (mg)	chol (mg)
생과일류																	
귤	38.00	0.80	0.20	9.40	0.30	0.30	14.00	11.00	0.40	5.00	168.00	5.00	0.12	0.02	0.30	54.00	0.00
감_연시	66.00	0.60	0.10	17.40	0.60	0.40	9.00	17.00	0.40	1.00	119.00	20.00	0.03	0.02	0.20	15.00	0.00
단감	22.00	0.30	0.10	5.70	0.55	0.20	4.00	9.00	0.15	1.00	74.50	11.50	0.01	0.01	0.20	25.00	0.00
바나나	93.00	1.20	0.20	24.10	0.30	0.80	7.00	21.00	0.60	2.00	335.00	7.00	0.04	0.03	0.50	8.00	0.00
딸기	26.00	0.80	0.10	6.20	1.00	0.40	13.00	27.00	0.40	2.00	156.00	2.00	0.02	0.02	0.30	82.00	0.00
배	39.00	0.30	0.10	10.30	0.60	0.30	2.00	11.00	0.20	3.00	171.00	0.00	0.02	0.01	0.10	4.00	0.00
사과,후지	57.00	0.30	0.10	15.30	0.50	0.20	3.00	8.00	0.30	3.00	95.00	3.00	0.01	0.01	0.10	4.00	0.00
수박	31.00	0.70	0.20	7.50	0.10	0.30	4.00	14.00	0.20	3.00	102.00	26.00	0.05	0.01	0.20	6.00	0.00
오렌지	40.00	0.80	0.20	9.90	0.50	0.40	39.00	20.00	0.10	5.00	126.00	13.00	0.09	0.02	0.40	46.00	0.00
자두	34.00	0.60	0.20	8.40	0.20	0.30	4.00	13.00	0.30	2.00	146.00	5.00	0.02	0.02	0.40	4.00	0.00
참외	31.00	1.00	0.10	7.30	0.40	0.60	6.00	35.00	0.30	7.00	221.00	0.00	0.03	0.01	1.00	22.00	0.00
키위	54.00	0.90	0.50	13.10	1.30	0.70	30.00	26.00	0.30	3.00	271.00	8.00	0.00	0.02	0.30	27.00	0.00
포도	60.00	0.40	0.80	14.10	0.40	0.30	12.00	20.00	0.20	1.00	136.00	0.00	0.40	0.25	0.30	5.00	0.00
토마토	14.00	0.90	0.10	2.90	0.40	0.50	9.00	19.00	0.30	5.00	178.00	90.00	0.04	0.01	0.60	11.00	0.00
복숭아,백도	34.00	0.90	0.20	8.20	0.50	0.30	3.00	17.00	0.50	2.00	133.00	2.00	0.02	0.01	0.40	7.00	0.00
복숭아,황도	26.00	0.90	0.20	5.80	0.50	0.40	3.00	21.00	0.20	2.00	139.00	20.00	0.01	0.01	0.60	4.00	0.00
육 및 계란류																	
슈크림	97.60	2.40	1.40	10.50	0.04	0.40	28.80	72.40	0.32	65.60	32.40	40.80	0.02	0.06	0.20	0.00	0.00
곰보탕(소보로)	150.40	3.50	5.30	22.40	0.16	0.40	14.40	39.20	0.28	92.40	52.40	11.60	0.06	0.02	0.50	0.00	0.00
떤탕,고기	76.20	2.70	1.50	12.60	0.24	0.60	7.50	13.50	0.30	108.00	93.00	0.90	0.06	0.05	0.60	2.40	0.00
팥탕	117.20	3.00	2.40	20.60	0.36	0.30	12.40	36.00	0.52	67.20	30.00	2.40	0.04	0.02	0.30	0.00	1.76
떤탕,탕	98.80	2.50	0.90	19.80	0.20	0.30	5.60	24.00	0.20	56.40	28.40	0.00	0.03	0.01	0.20	0.00	0.00
크림빵	109.60	2.40	3.10	18.10	0.08	0.30	16.00	32.00	0.36	64.00	27.20	8.00	0.03	0.04	0.30	0.00	0.00
케이크,컵케이크	189.40	2.90	9.40	23.10	0.05	0.50	17.10	40.50	0.31	135.00	40.50	24.80	0.01	0.05	0.00	0.00	0.00
케이크,생크림,블루베리	73.20	0.90	3.60	9.60	0.09	0.10	7.50	19.20	0.15	28.20	8.10	10.50	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00
케이크,파운드케이크	121.20	1.70	6.80	13.90	0.09	0.20	9.00	42.00	0.18	47.40	26.10	21.00	0.04	0.05	0.10	0.00	26.67
케이크,당근케이크	104.70	1.50	4.70	13.50	0.51	0.50	33.00	52.50	0.39	106.80	36.00	25.50	0.04	0.05	0.40	0.00	0.00
파이,애플파이	85.60	0.80	4.00	14.60	0.00	0.30	3.70	9.12	0.36	61.20	33.90	4.80	0.04	0.30	0.40	0.00	0.00
파이,피칸파이	103.50	2.40	5.20	12.40	0.54	0.20	13.20	38.40	0.42	27.00	36.30	16.80	0.01	0.01	0.10	0.00	0.00
도우넛,링	123.60	2.20	7.80	12.10	0.06	0.40	8.40	36.00	0.33	108.00	21.90	4.20	0.03	0.03	0.40	0.00	33.00
데니쉬페이스트리_치즈(패스트푸드)	155.20	2.60	10.80	12.60	0.00	0.50	30.80	35.16	0.81	140.80	50.80	18.80	0.12	0.09	1.10	1.30	8.80
바게뜨썰_마늘바게뜨	200.00	4.30	11.20	21.80	0.12	0.80	10.80	40.00	0.36	249.20	40.00	16.00	0.06	0.02	0.50	0.00	0.00
호프파이(롯데)	100.30	1.00	4.20	14.60	0.33	0.30	10.50	4.36	7.26	27.20	0.00	0.70	0.01	0.02	0.10	0.00	2.19
와플	102.80	3.20	3.60	14.40	0.04	0.40	24.00	52.00	0.40	56.00	52.00	32.40	0.02	0.07	0.10	0.00	0.00

음식명	열량 (kcal)	단백질 (g)	지 질 (g)	당 질 (g)	섬유질 (g)	회 분 (mg)	칼 슘 (mg)	인 (mg)	철 분 (mg)	나트륨 (mg)	칼 륨 (mg)	VA (R.E.)	B1 (mg)	B2 (mg)	niacin (mg)	VC (mg)	chol (mg)
과자류																	
감정,보리감정	114.90	1.00	0.30	27.00	0.06	0.10	0.90	12.00	0.03	28.50	11.40	0.00	0.01	0.01	0.20	0.00	0.00
과자,카스타드	99.80	1.20	5.60	10.80	0.46	0.10	9.80	25.26	1.31	21.30	0.00	15.80	0.01	0.04	0.00	0.00	0.48
튀과,찹쌀튀과	118.80	0.70	1.20	25.30	0.03	0.00	0.30	3.00	0.81	0.00	8.10	0.00	0.01	0.00	0.10	0.00	0.00
감정,설감정	114.90	1.00	0.30	27.00	0.06	0.10	0.90	12.00	0.03	28.50	11.40	0.00	0.01	0.01	0.20	0.00	0.00
과자,하비스트	103.70	1.50	4.70	13.90	0.05	0.30	13.30	18.82	0.63	72.10	0.00	6.50	0.02	0.01	0.10	0.00	0.04
과자,엄마손파이	105.00	1.30	5.50	12.50	0.02	0.20	5.50	10.17	0.13	69.40	0.00	17.90	0.01	0.01	0.10	0.00	0.27
과자,초코칩쿠키	106.60	1.30	5.90	11.90	0.02	0.20	5.90	9.22	0.74	57.00	0.00	0.60	0.02	0.01	0.80	0.00	0.63
모나카	102.30	1.00	0.40	23.10	0.09	0.20	4.80	18.00	0.33	20.70	36.30	0.00	0.00	0.01	0.10	0.00	0.00
건빵	83.00	1.70	1.90	14.70	0.06	0.30	4.20	15.80	0.26	92.80	19.00	0.00	0.02	0.00	0.20	0.00	0.00
센베이	82.40	1.70	1.10	16.40	0.12	0.10	3.20	17.60	0.04	39.00	25.80	0.00	0.01	0.01	1.70	0.00	0.00
과자,바다코코넛	101.40	1.10	4.90	13.10	0.02	0.20	0.50	0.12	0.03	56.60	0.00	24.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
크래커,치즈샌드	94.80	1.90	4.20	12.20	0.10	0.80	51.40	81.20	0.48	280.20	85.80	0.00	0.09	0.14	0.80	0.40	0.00
전병,찹쌀	89.20	1.60	2.10	15.90	0.06	0.10	2.40	19.40	0.12	28.80	18.20	0.00	0.02	0.01	0.10	0.00	0.00
크래커,땅콩샌드	99.40	2.20	4.80	11.70	0.12	0.60	19.40	48.20	0.60	188.40	44.60	0.00	0.09	0.07	1.20	0.40	0.00
웨하스,바닐라	102.20	0.80	5.40	13.10	0.02	0.20	6.60	14.40	0.10	26.20	20.00	0.60	0.02	0.01	0.10	0.00	1.10
떡류																	
인절미,콩고물	65.10	1.50	0.50	13.40	0.09	0.40	5.70	15.00	0.42	104.10	26.40	0.00	0.02	0.01	0.20	0.00	0.00
절편	66.00	1.30	0.20	13.10	0.03	0.20	4.50	12.00	0.15	55.50	7.50	0.00	0.01	0.00	0.20	0.00	0.00
시루떡,붉은팥고물	61.50	1.70	0.20	12.80	0.24	0.30	5.70	19.50	0.99	63.00	40.80	0.00	0.01	0.01	0.20	0.00	0.00
백설기	70.20	1.00	0.20	15.50	0.03	0.20	1.80	10.80	0.15	70.20	11.70	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00
찹쌀떡	94.40	1.90	0.60	20.00	0.20	0.30	6.00	18.40	0.32	64.40	24.40	0.00	0.02	0.00	0.20	0.00	0.00
개피떡	84.00	1.70	0.30	18.10	0.16	0.20	6.80	17.60	0.48	62.00	11.60	0.00	0.02	0.02	0.20	0.00	0.00
송편,깨	84.80	1.40	0.60	18.10	0.12	0.30	7.60	20.80	0.44	86.00	14.40	0.00	0.02	0.00	0.20	0.00	0.00
송편,팥고물속	86.00	2.40	0.10	17.80	0.16	0.20	12.40	14.00	0.36	45.60	12.40	0.00	0.03	0.04	1.40	0.00	0.00
과일쥬스류																	
사과주스	44.00	0.20	0.10	11.70	0.00	0.30	3.00	9.00	0.50	4.00	110.00	0.00	0.01	0.01	0.10	3.00	0.00
베넥타	50.00	0.70	0.10	12.10	0.10	0.10	3.00	0.00	1.20	3.00	161.00	0.00	0.03	0.02	0.10	1.00	0.00
오렌지,캔쥬스	38.00	0.60	0.10	9.80	0.10	0.40	8.00	14.00	0.40	2.00	175.00	2.00	0.06	0.03	0.30	34.00	0.00
오렌지쥬스(생과일)	45.00	0.70	0.10	10.80	0.00	0.00	8.80	16.00	0.10	0.80	190.00	0.00	0.08	0.02	0.20	39.00	0.00
파인애플_과즙음료	45.00	0.30	0.10	12.10	0.00	0.20	6.00	5.00	0.10	1.00	95.00	0.00	0.03	0.01	0.10	3.00	0.00
포도,과즙음료	55.00	0.20	0.00	15.10	0.00	0.10	4.00	5.00	0.10	15.00	17.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
사과주스	44.00	0.20	0.10	11.70	0.00	0.30	3.00	9.00	0.50	4.00	110.00	0.00	0.01	0.01	0.10	3.00	0.00
탄산 및 각종 음료수																	
그레이프 환타	46.20	0.00	0.00	11.80	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	3.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
이온음료	25.00	0.00	0.00	6.30	0.00	0.20	0.00	0.05	9.00	40.00	11.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
식혜,캔	52.00	0.20	0.10	12.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	0.00

참고문헌

고유미(1994). 서울시내 일부 저소득층 유아원 어린이의 영양실태 조사 연구, 서울대학교 석사학위 논문.
교육부(1998). 유치원 교육과정.
교육부(1999). 유치원 교육과정 해설.
교육부(2000). 유치원 교육활동 지도자료1
류진희(2001). 유아교사를 위한 교육실습과 교육활동. 양서원
문교부(1987). 과학교육 프로그램. 서울 : 국정교과서주식회사
문수재, 안홍석, 이영미(1994). 어린이 영양과 건강. 수학사
문수재, 영양과 건강, 신광출판사 1998.
배소연 정미라(1996). 유치원의 간식 및 점심 급식 시간의 교육적 운영, 아동학회지, 17(1) : 117.
배영미, 안숙자(1995). 어린이집 교사와 원아를 위한 영양교육실태에 관한 연구, 한국영양식량학회지, 11(1) : 58.
삼성복지재단 어린이개발센터(1995). 유아를 위한 요리활동. 양서원
서충근(1987). 유아교육기관의 간식운영실태와 영양교육 프로그램 개발에 관한 연구, 중앙대학교 교육대학원 석사학위논문.
양일선 · 곽동경 · 한경수(1993). 탁아기관 원아와 교사를 위한 영양교육훈련 프로그램 개발의 필요성 평가, 한국식문화학회지, 8(2) : 103.
양일선 · 김은경 · 채인숙(1995). 탁아기관 유아를 위한 영양교육 프로그램의 개발 및 효과 평가, 한국영양학회지, 28(1) : 61.
이경우 · 이정환(1988). 유아를 위한 과학교육. 서울 : 창지사
이영미 · 정미라 · 김정현(1999). 유아교육기관에서의 유아섭식 행동 평가, 대한가정학회지, 37-7
이은해(1985). 개방주의 교육의 실제(유아를 위한 워크숍 자료집). 서울 : 연세대학교 가정대학 생활과학연구소
정미라 · 배소연 · 이영미 · 이기완(1997). 유아들의 간식 · 중식 식단계획, 한국어린이 육영회.
정미라 · 배소연 · 이영미(1999) 유아건강교육, 서울, 양서원.
정미라 · 이영미 · 이기완(2000). 유아교육기관의 간식급식을 통한 유아의 영양섭취정도, 대한가정학회지, 38-4
정순자(1986). 유아의 요리활동이 열에너지 및 변화개념의 형성에 미치는 영향. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문
한국어린이육영회(1993). 발달적으로 적합한 유아과학교육(유아교육세미나 교재) 중 한국어린이 육영회 부설 유치원 편(유아과학의 실제II)
Birch, L. L., Johnson, S. I., and Fisher, J. A., Children's eating : The development of food-acceptance pattern, Young Children, 50(1), 71-78, 1995.
Hammond G. K., Barr, S. I., and Mccargar, L. J., Teacher's Perceptions and use of an innovative early childhood nutrition education program, Society for the Nutrition Education, 1994, 26(3), 233-237.
Hendrick, A. S., Kaufman. R., & Messenger, K. P.(1995). Healthy young children, a manual for program. NAEYC.
Marotz. R, Cross, M. Z., & Rush, J. M.(1997). Health, Safey and Nutrition for the young child(4th ed). Delmer
Roberts, H, R.(1998) Safety Nutrition and Health in early education, Delmar
Wright, D. E & Radiclife, J. D., Parents' perception of influence on food behavior development of children attending day care facilities, Journal of Nutition Education, 1992, 24(4), 198-201.

▣ 연구진

책임연구원 정미라(경원대 아동학과 교수)
공동연구원 이영미(경원대 식품영양학과 교수)
류진희(이화여대 유아교육과 강사)
황환옥(경원대 아동학과 강사)
김온기(연세대 아동학과 겸임교수)
보조연구원 강효웅(경원대 식품영양학과 석사과정)
이명희(이화여대 유아교육학과 석사과정)

디 자 인 최고은
삽 화 한찬희

유치원 급식 · 간식 식단 및 요리활동자료

2004년 12 월 인쇄
2004년 12 월 발행
발 행 교육인적자원부 (02)2100-6375~8
인 쇄 선명인쇄(주) (02)2268-4743