

# 10월의 신메뉴

## 저염대파된장찌개

요리의 맛을 돋워주는  
향신채소를 활용한  
나트륨저감화 실천메뉴



### 재료(만3-5세 유아 1인 기준)

- 재료 : 차돌박이(돼지고기)45g, 감자10g, 대파5.5g, 양파3g
- 양념 : 콩비지10g, 된장3g, 다진마늘0.5g, 다시멸치2g, 다시마1g  
(기호도 고려: 고춧가루0.5g)

### 조리방법

1. 차돌박이(돼지고기)는 1cmX1cm크기로 자른다.
2. 감자, 대파, 양파는 손질하여 1cmX1cm크기로 자른다.
3. 볼에 콩비지, 된장, 다진마늘을 넣고 섞는다.(저염된장양념장)
4. 다시멸치, 다시마는 냄비에 넣고 찬물을 부어 멸치육수를 만든다.
5. 4에 2의 양념장을 넣어 한소끔 끓인 후 감자를 넣어 끓인다.
6. 5에 차돌박이, 대파, 양파를 넣어 끓인다.



### 조리Tip

- 어린이집 선호도에 따라 대파의 함량 증가 및 고춧가루를 사용할 수 있습니다.
- 영아용은 유아 1인 기준 재료의 70% 정도로 조절하여 조리하면 됩니다.



# 10월의 신메뉴

## 소떡볶이

쫄쫄 쫄쫄 쫄쫄 쫄쫄  
저작작용 돕는  
재미쑥쑥 간식메뉴



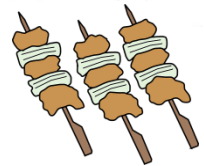
### 재료(만3-5세 유아 1인 기준)

- 재료 : 소시지20g, 떡볶이떡20g  
(선호도 고려: 다양한 채소)
- 양념 : 고추장1.5g, 토마토케찹  
3.5g, 간장0.5g,  
올리고당1g, 다진마늘0.5g,  
참깨0.5g

### 조리방법

1. 소시지, 가래떡은 어린이집 상황에 맞게 구입하여 사용한다.
2. 소시지, 가래떡은 1.5cmX1.5cm크기로 잘라 끓는물에 살짝 데친다.
3. 2의 소시지, 가래떡의 물기를 제거한다.
4. 냄비에 고추장, 토마토케찹, 간장, 올리고당, 다진마늘, 적당량의 물을 넣어 소스를 만든다.
5. 4의 소스에 3의 소시지와 가래떡을 넣어 조리한다. **(범벅으로 꼬지를 사용하지 않는다)**
6. 5에 참깨로 곱명한 후 적정량을 배식한다.

트랜드 핫이슈



### 조리Tip

- 기도사고 위험을 고려하여 연령별 적정크기 조리에 유의하여야 합니다.
- 영아용은 유아 1인 기준 재료의 70% 정도로 조절하여 조리하면 됩니다.

