

12월 식단 레시피 (조리지시서)					조리방법		
1~2세 유아 식단							
날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)			
01[월]	오전간식	누룽지죽	멸살, 백미, 생것	16.25	① 달군 냄에 밥을 얇게 퍼 누룽지를 만든다. ② 적당량의 물을 붓고 누룽지가 완전히 퍼질 때까지 끓인다. ③ 찹을 풀린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.		
	점심	백미밥()	멸살, 백미, 생것	35.75	① 냄비에 물을 붓고 닭, 다시마, 양파를 넣고 끓여 육수를 우려낸 후, 닭이 익으면 건져 살을 바른다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①의 육수에 살을 발라 둔 닭고기와 ②를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 후추로 마무리한다.		
		파송송닭곰탕 ㉔	닭고기, 가슴, 생것	22.75			
			감자, 대지, 생것	19.5			
			양파, 생것	6.5			
			파, 생것	1.95			
			다시마	0.33			
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33			
			소금	0.33			
			후추, 검은후추, 가루	0.07			
		두부스테이크/소스(두부1.5) ②③④㉔㉔㉔㉔	두부	39	1. 두부는 면보에 써서 물기를 짜고 곱게 으깨준다. 2. 양파는 잘게 다져준다. 3. 으낸 두부와 양파, 밀가루, 소금, 후추를 섞어 반죽을 만들어 적당한 크기로 빚는다. 4. 달군 냄에 콩기름을 두르고 스테이크를 앞뒤로 구워준다. 5. 우스터소스, 물엿, 버터, 케첩을 섞은 후 끓여 스테이크 소스를 만들어 준다. 6. 두부스테이크에 소스를 곁들여 배식한다.		
			밀, 중력밀가루	3.25			
			양파, 생것	3.25			
			콩기름	1.95			
			우스터 소스	1.62			
			토마토 케첩	1.62			
			물엿	0.65			
			버터	0.33			
			소금	0.13			
			후추, 검은후추, 가루	0.01			
		우영개소스무침 ⑤⑥	우영, 생것	13	① 우영은 깨끗이 씻어 껍질을 벗기고, 3x0.3x0.3cm 크기로 채썰어 식초물에 담가둔다. ② 깨는 믹서에 곱게 갈고, 다시마는 끓는 물에 넣어 국물을 낸다. ③ 다시마 국물에 깨와 간장, 설탕을 넣어 소스를 만든다. ④ 우영은 끓는 물에 데친 후 물기를 빼고 소스와 함께 버무린다.  Tip. 우영을 식초에 담가두면 갈변반지와 함께 아린맛 제거에 좋아요.		
			참깨, 흰깨, 볶은것	3.25			
			간장, 깨알, 양조	0.65			
			설탕, 백설탕	0.46			
			식초, 양조	0.33			
			다시마, 말린것	0.13			
		배추김치	배추, 생것	13	① 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.		
			무, 조선무, 생것	1.82			
			갓, 생것	0.91			
			소금, 굵은소금	0.91			
			찹쌀, 가루	0.52			
			파, 쪽파, 생것	0.52			
			고춧가루, 가루	0.39			
			미나리, 물미나리, 생것	0.39			
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26			
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07			
			설탕, 백설탕	0.07			
			우유 ②	우유		130	-
	오후간식	파프리카주먹밥 ①②③④⑤㉔㉔	감자, 대지, 생것 파프리카, 노란색, 생것 햄, 원천미트햄 간장, 깨알, 산분해 참기름 깨소금, 가루, 볶은것	6.5 6.5 6.5 0.65 0.2 0.07	1.쌀은 미리불려 고슬하게 밥을 짓는다. 2.파프리카, 햄을 잘게 다진다. 3.냄에 참기름을 두르고 파프리카 햄을 살짝 볶는다. 4.불에 볶은 재료와 밥을 넣고 간장,깨소금을 넣어 섞은후 동그랗게 둥진다.		
	02[화]	오전간식	굴	굴, 조생, 생것	65		
		점심	차조밥()	멸살, 백미, 생것 조, 차조, 도정, 생것 무, 조선무, 생것 명태, 복어, 말린것 파, 생것 간장, 깨알, 양조 다시마, 말린것 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것 참기름 돼지고기, 육심, 생것 양파, 생것 당근, 뿌리, 생것 파, 생것 피망, 초록색, 생것 토마토 케첩 콩기름 간장, 깨알, 양조 참기름 마늘, 깐마늘, 생것 후추, 검은후추, 가루 브로콜리, 생것	32.5 1.62 16.25 6.5 1.3 0.65 0.33 0.33 0.33 26 9.75 3.25 3.25 3.25 2.6 1.3 0.65 0.65 0.26 0.07 22.75	① 쌀과 차조를 섞어서 푼린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.	① 적당량의 물에 멸치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 우려낸다. ② 복어는 물에 푼린 후 손으로 잘게 찢는다. ③ 무는 채 썰고, 대파는 어슷하게 썬다. ④ ①의 육수에 복어, 무, 대파를 넣고 끓인 후 간장으로 간을 한 후 참기름으로 마무리한다.
			복어국 ③④	참기름	0.33		
				돼지고기, 육심, 생것	26		
				양파, 생것	9.75		
당근, 뿌리, 생것				3.25			
파, 생것				3.25			
피망, 초록색, 생것				3.25			
토마토 케첩				2.6			
콩기름				1.3			
#돈육볶음 ①③④㉔			간장, 깨알, 양조	0.65			
			참기름	0.65			
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26			
			후추, 검은후추, 가루	0.07			
			브로콜리, 생것	22.75			
			파, 생것	0.97			
			마늘, 깐마늘, 생것	0.13			
			참기름	0.13			
			배추, 생것	13			
			무, 조선무, 생것	1.82			
배추김치			갓, 생것	0.91			
			소금, 굵은소금	0.91			
			찹쌀, 가루	0.52			
			파, 쪽파, 생것	0.52			
			고춧가루, 가루	0.39			
			미나리, 물미나리, 생것	0.39			
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26			
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07			
			설탕, 백설탕	0.07			
			밀, 부침가루	9.75			
			파래, 생것	9.75			
			새우, 꽃새우, 생것	6.5			
콩기름			3.25				
오후간식			우유 ②	우유	130	-	
오전간식			양송이버섯	멸살, 백미, 생것 양송이버섯, 생것 소금 참기름	19.5 9.75 0.33 0.33	① 쌀은 물에 불려 반쯤 으깨어준다. ② 양송이버섯은 잘게 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 ①의 푼린 쌀을 넣고 볶다가 버섯을 함께 넣어 볶는다. ④ ③에 물을 붓고 끓이다가 소금으로 간을 한다.	
				멸살, 백미, 생것	35.75	① 쌀을 씻어 물에 불려둔 뒤 분량의 물을 넣어 밥을 짓는다. ② 오징어는 손질하여 안쪽 부분에 칼집을 낸 후 1x3cm 크기로 썰어준다.	
		오징어, 생것		26			
		양파, 생것		3.25			
		간장, 깨알, 양조		1.3			

03[수]	점심	오징어달걀 ①⑥⑦⑨	굴 소스	0.65	① 양파는 0.3cm 두께로 채썰고, 대파는 0.5cm 두께로 어슷썬다. ④ 쎄에 조림장(간장, 굴소스, 설탕, 물)을 넣어 잘 섞은 후 끓이다가 다진 마늘을 넣는다. ⑤ 4에 오징어와 양파, 대파를 함께 넣어 볶는다. ⑥ 참기름과 깨를 뿌리고 밥 위에 올려 완성한다.
			파, 생것	0.65	
			설탕, 맥실탕	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.2	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.2	
		감자양파국 ⑤⑥	참기름	0.13	1. 감자와 무는 한입 크기로 썬다. 2. 양파는 적당한 크기로 썬다. 3. 멸치, 다시마로 육수를 낸 후 감자와 양파, 무를 넣는다 4. 국물이 끓으면 간장으로 간을 한 후 대파, 마늘을 넣어 한소끔 끓인다.
			어묵, 튀긴것	22.75	
			감자, 대시, 생것	19.5	
			무, 조선투, 생것	1.95	
			양파, 생것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.97	
			파, 생것	0.65	
			간장, 채래	0.33	
			다시마, 말린것	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
		마카로니샐러드1 ①②③④⑧⑨⑩	소금	0.26	1. 마카로니는 삶아서 물기를 뺀다. 2. 햄은 잘라서 넣고, 옥수수는 물기를 뺀다 3. 햄, 옥수수, 마카로니, 마요네즈를 골고루 무친다. Tip. 옥수수 대신 다른 야채도 가능 (예: 당근, 오이)
			파스타, 마카로니, 말린것, 삶은것	16.25	
			햄, 통심햄	9.75	
			마요네즈, 난황	3.25	
			옥수수, 가당, 통조림	3.25	
		배추김치	배추, 생것	13	
			무, 조선투, 생것	1.82	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			참깨, 가루	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 맥실탕	0.07	
04[목]	점심	오후간식	역상요구르트(100ml) ②	요구르트, 역상, 저당	65
			미니핫도그 ①②⑥⑧	핫도그, 냉동	19.5
		오전간식	단감	감, 단감, 생것	65
			기장밥()	멸살, 백미, 생것	32.5
				기장, 도정, 생것	1.62
				배추, 생것	19.5
				멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.25
				들깨, 말린것	1.95
				무, 조선투, 생것	1.95
				다시마, 말린것	1.3
				양파, 생것	1.3
				파, 생것	1.3
05[금]	점심	오전간식		간장, 개량, 양조	0.65
				마늘, 깐마늘, 생것	0.26
				닭고기, 목, 생것	29.25
				양배추, 생것	9.75
				양파, 생것	6.5
				당근, 뿌리, 생것	3.25
				간장, 개량, 양조	1.3
				콩기름	1.3
				파, 생것	1.3
				설탕, 맥실탕	0.65
05[금]	점심	오전간식		마늘, 깐마늘, 생것	0.26
				맛술	0.26
				참기름	0.26
				파, 생것	0.97
				김, 참김, 말린것	0.65
				간장, 채래	0.33
				마늘, 깐마늘, 생것	0.13
				참기름	0.13
				참깨, 흰깨, 볶은것	0.07
				배, 싹고, 생것	19.5
05[금]	점심	오전간식		식초, 양조	0.33
				생강, 가루	0.13
				소금, 굵은소금	0.13
				스트링치즈	13
				우유 ②	130
		오전간식		멸살, 백미, 생것	16.25
				깨끗살	9.75
				당근, 뿌리, 생것	3.25
				양파, 생것	3.25
				파, 생것	3.25
				참기름	0.78
				소금	0.13
				멸살, 백미, 생것	35.75
				근대, 생것	22.75
				원장, 개량	2.6
05[금]	점심	오전간식		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.95
				파, 생것	1.95
				마늘, 깐마늘, 생것	0.33
				두부	45.5
				양파, 생것	6.5
				호박, 애호박, 생것	3.25
				간장, 개량, 양조	0.65
				전분, 감자, 가루	0.65
				참기름	0.65
				콩기름	0.46
05[금]	점심	오전간식		마늘, 깐마늘, 생것	0.33
				소금	0.33
				파, 생것	0.33
				어묵	13
				미역, 줄기, 염장 후 탈염, 삶은것	6.5
				콩기름	1.3
				간장, 개량, 양조	0.23
				마늘, 깐마늘, 생것	0.23
				참기름	0.23
				배추, 생것	13
05[금]	점심	오전간식		무, 조선투, 생것	1.82
				갓, 생것	0.91
				배추, 생것	13
				무, 조선투, 생것	1.82
				갓, 생것	0.91
				배추, 생것	13
				무, 조선투, 생것	1.82
				갓, 생것	0.91
				배추, 생것	13
				무, 조선투, 생것	1.82
				갓, 생것	0.91

		배추김치	소금, 굵은소금	0.91	며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ① 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그곳에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			참쌀, 가루	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 액설탕	0.07	
			우유	130	
			원고구마	26	
08[월]	오후간식	원고구마	고구마, 분질(밥) 고구마, 생것	26	1. 냄비에 물을 받고 고구마를 쪄낸다.
					2. 적당한 크기로 잘라 배식한다.
	점심	#파프리카죽	멸살, 백미, 생것	19.5	① 쌀은 물에 불린 후 반쯤 으개어준다. ② 양파와 파프리카는 다진다. ③ 냄비에 ①과 적당한량의 물을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어오르면 양파와 파프리카를 넣고 한소끔 끓인다. ⑤ ④가 끓어오르면 소금과 참기름으로 간을 맞춘다.
			양파, 생것	3.25	
			파프리카, 노란색, 생것	3.25	
			파프리카, 빨간색, 생것	3.25	
			파프리카, 초록색, 생것	3.25	
			소금	0.33	
		수수밥()	참기름	0.33	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멸살, 백미, 생것	32.5	
			수수, 도정, 생것	1.62	
			도토리묵	32.5	
			간장, 재래	0.65	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	
		온도토리묵국 ⑤⑥	파, 생것	0.65	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 내고, 간장으로 간을 한다. ② 도토리묵은 적당한 크기로 썰고, 김은 구운 후 부셔 김가루를 만든다. ③ 파는 잘게 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그곳에 3을 담고 참기름으로 골고루 버무린다. ⑤ 그곳에 도토리묵을 담고 육수를 부은 후 4를 올린다.
			김, 참김, 말린것	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			참기름	0.33	
			돼지고기, 앞다리(앞다리살), 생것	32.5	
			콩나물, 생것	9.75	
	점심	[돼]콩나물돼지불고기 ⑤⑥⑩	양파, 생것	6.5	① 돼지고기를 2x2x1cm 크기로 썬다. ② 콩나물은 손질하여 2cm 길이로 썰고, 양파도 2x2cm 크기로 썬다. ③ 간장, 다진마늘, 다진 대파, 설탕, 맛술, 참기름, 후춧가루를 넣어 양념장을 만든다. ④ 달군 팬에 식용유를 두르고 1, 2 순으로 불다가 마지막으로 양념장을 넣고 한번 더 볶는다.
			간장, 개량, 양조	1.3	
			콩기름	1.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			맛술	0.33	
			설탕, 액설탕	0.33	
		(저염)단배추나물 ⑤⑥	참기름	0.33	
			파, 대파, 생것	0.33	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			얼갈이배추, 생것	22.75	
			참기름	1.95	
			파, 생것	0.97	
09[화]	오후간식	어린이깍두기 ⑤	김치, 깍두기	13	① 단배추는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그곳에 단배추, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			시리얼	9.75	
	점심	어린이깍두기 ⑤	우유	130	① 어린이 깍두기를 적당한 크기로 썰어낸다. ※ 어린이 깍두기는 파프리카, 토마토 등으로 색깔을 낸 멸치 않은 김치입니다. ③ 그레놀라를 그곳에 적당한 배식한다.
			말기()	65	
		백미밥()	말기, 개량종, 생것	65	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멸살, 백미, 생것	35.75	
			소고기, 한우(1++등급), 양지(차돌박이), 생것	13	
			된장, 개량	2.6	
			호박, 애호박, 생것	2.6	
			파, 생것	1.95	
	점심	차돌박이된장국 ⑤⑥	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 차돌박이, 애호박은 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ④ ③에 ②와 ①을 넣고 끓인다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			고등어, 생것	32.5	
			무, 조선무, 생것	9.75	
			간장, 개량, 양조	1.3	
			청주, 알코올 16%	1.3	
		순살고등어조림 ⑤⑥⑦	고춧가루, 가루	0.65	① 고등어는 손질하여 적당한 크기로 썰어 소금과 후추로 밑간하고, 무는 나박하게 썰어서 준비한다. ② 마늘은 다진 후 그곳에 담고 간장, 고춧가루, 청주, 설탕, 참기름, 물을 섞어 양념장을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 고등어를 올린 후 나머지 양념을 넣어 자작하게 조리낸다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	
			설탕, 액설탕	0.65	
			소금, 굵은소금	0.33	
			참기름	0.26	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
09[화]	점심	애호박볶음 ⑤	호박, 애호박, 생것	29.25	① 애호박은 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 애호박을 넣어 볶는다. ④ ③에 소금을 넣어 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			콩기름	1.3	
			파, 생것	0.65	
			소금	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			참기름	0.26	
		배추김치	배추, 생것	13	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ① 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그곳에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			참쌀, 가루	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
	오후간식	유부우동 ⑤⑥	고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 액설탕	0.07	
			국수, 우동, 생것	32.5	
		유부우동 ⑤⑥	어묵, 구운것	4.55	1. 밥을 고슬고슬하게 지어 놓는다. 2. 피망, 햄, 당근은 다져서 볶는다.(햄은 끓는물에 데쳐서 사용) 4. 우연도 잘게 썰어 조리낸다. 5. 설탕, 식초, 소금을 배합하여 준비한다. 6. 밥에 볶은채소, 단호박을 넣고 버무린다. 7. 유부에 버무린 밥을 적작 눌러 담는다.
			두부, 유부	1.95	
			간장, 재래	0.97	
			김, 참김, 생것	0.65	
			썩장, 생것	0.65	
			우유	130	
09[화]	점심	유부우동 ⑤⑥	참기름	0.26	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			참쌀, 가루	0.52	
	오후간식	닭살미역죽 ⑥	파, 쪽파, 생것	0.52	1. 백미는 씻어 물에 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. 2. 닭고기는 손질하여 잘게 자르고, 미역은 물러 잘게 자른다. 3. 냄비에 참기름을 두른 후 닭고기와 미역을 넣어 볶은 후 갖 지은 밥과 적당한량의 물을 넣어 끓인다. 4. 3의 밥알이 퍼질때 소금, 후춧가루로 간한다.
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 액설탕	0.07	
		백미밥1/2	국수, 우동, 생것	32.5	
			어묵, 구운것	4.55	
			두부, 유부	1.95	
			간장, 재래	0.97	
			김, 참김, 생것	0.65	
			썩장, 생것	0.65	
	오후간식	유부우동 ⑤⑥	우유	130	-
			우유	130	
09[화]	점심	닭살미역죽 ⑥	멸살, 백미, 생것	22.75	1. 백미는 씻어 물에 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. 2. 닭고기는 손질하여 잘게 자르고, 미역은 물러 잘게 자른다. 3. 냄비에 참기름을 두른 후 닭고기와 미역을 넣어 볶은 후 갖 지은 밥과 적당한량의 물을 넣어 끓인다. 4. 3의 밥알이 퍼질때 소금, 후춧가루로 간한다.
			닭고기, 살코기, 생것	9.75	
			미역, 말린것	1.3	
			소금	0.33	
			참기름	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.01	
	오후간식	백미밥1/2	멸살, 백미, 생것	17.88	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			국수, 닭국수, 생것	22.75	
		배추김치	고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 액설탕	0.07	
			국수, 우동, 생것	32.5	

10[수]	점심	다시마칼국수 ④	호박_애호박_생것	16.25	① 냄비에 물을 붓고 다시마로 육수를 우려낸 뒤 건져내어 채 썰어준다. ② 애호박, 양파, 당근은 채 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ③에 ②, ①, 채 썬 다시마를 넣고 끓이다가 칼국수면을 넣어 끓인 후 소금, 후추로 간을 한다.
			양파_생것	9.75	
			당근_뿌리_생것	3.25	
			파_생것	1.3	
			다시마, 말린것	0.33	
			소금	0.33	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.23	
			우추, 검은우추, 가루	0.07	
			밀, 튀김가루	9.75	
			고구마_분질(밤) 고구마_생것	6.5	
		부리채소튀김(영천) ⑤⑥	비트_뿌리_생것	6.5	① 고구마, 우엉, 비트는 채썬다. ② 그릇에 튀김가루와 물을 넣고 섞어 반죽을 만든 후 ④를 넣어 반죽을 입힌다. ③ 튀김냄비에 콩기름을 부은 후 적당한 온도가 되면 ②를 적당한 넓이로 노릇하게 튀긴다.
			우엉_생것	6.5	
			콩기름	1.95	
			배추_생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓_생것	0.91	
			소금_굵은소금	0.91	
			참쌀, 가루	0.52	
			파_쪽파_생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
		배추김치	미나리, 물미나리, 생것	0.39	① 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 채에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			마늘, 깰마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕	0.07	
			설탕_백설탕	130	
			우유 ②	우유	
			구운 계란 ①	달걀, 생것	
			달걀, 생것	32.5	
			달걀, 생것	32.5	
			달걀, 생것	32.5	
	점심	바나나100g	바나나, 생것	65	① 계란은 깨끗이 씻어 상온에 두어 준비한다. ② 압력밥솥 혹은 전기밥솥을 사용하여 계란을 구워 배식한다.
			멜발_백미_생것	32.5	
			멜발, 흑미버, 현미, 생것	2.34	
			배추_생것	6.5	
			느타리버섯_생것	4.55	
			큰느타리버섯(새송이버섯), 생것	4.55	
			표고버섯, 참나무재배, 생것	4.55	
			양파_생것	3.25	
			팽이버섯, 백로, 생것	3.25	
			파, 생것	1.95	
		버섯샤브샤브국(영천) ⑤⑥	멜치, 대멜치, 삶아서 말린것	1.3	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 소금, 간장으로 간을 한다. ② 배추, 양파, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 느타리버섯과 팽이버섯은 잘게 찢고, 새송이버섯, 표고버섯은 채 썬다. ④ 냄비에 ②, ③을 넣고 육수를 부어 끓인다.
			마늘, 깰마늘, 생것	0.33	
			간장, 개량, 양조	0.13	
			소금_천일염	0.07	
			소고기, 한우(1등급), 사태(앞사태), 생것	19.5	
			멜발떡, 가래떡	6.5	
			양파_생것	3.25	
			간장, 개량, 양조	1.95	
			콩기름	1.95	
			맛술	0.65	
		너비아니구이(1) ⑤⑥⑩	설탕_백설탕	0.65	1. 쇠고기, 양파는 골게 다지고, 가래떡은 6cm 길이 정도로 잘라 2등분하여 유장을 골게 바른다. 2. 적당한량의 재료를 넣고 중불에서 끓여 데리야끼소스를 만든다. 3. 다진쇠고기, 채소에 적당한량의 팽가루와 양념을 섞어 끈기가 나도록 치대어 반죽한다. 4. 3의 반죽에 분량만큼 덜어서 가래떡의 양쪽 끝이 보이도록 돌려 붙인다. 5. 4의 떡갈비에 데리야끼소스를 바르고 굽는다.
			참기름	0.65	
			파, 생것	0.65	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.33	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.01	
			청경채_생것	22.75	
			간장_제래	0.65	
			참기름	0.65	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.33	
		청경채나물- ⑤⑥	참깨_흰깨_볶은것	0.33	1. 청경채는 끓는 물에 데쳐 찬물에 행구고 물기를 꼭 짰 후 적당한 크기로 썬다. 2. 파와 마늘은 잘게 다진다. 3. 청경채에 간장, 참기름 다진 파, 다진 마늘, 소금을 넣어 무치고 볶은 통깨를 뿌려낸다.
			파, 생것	0.33	
			소금	0.07	
			배추_생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓_생것	0.91	
			소금_굵은소금	0.91	
			참쌀, 가루	0.52	
			파_쪽파_생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
		배추김치	미나리, 물미나리, 생것	0.39	① 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 채에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			마늘, 깰마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕_백설탕	0.07	
			배추_가을 재배_생것	22.75	
			밀, 부침가루	9.75	
			달걀_생것	6.5	
			전분, 고구마, 가루	3.25	
			콩기름	3.25	
			소금	0.33	
	오후간식	배추전 ①⑤⑥	우유 ②	우유	1. 배춧잎은 소금을 뿌려 절인 후 물기를 없앤다. 2. 볼에 부침가루, 달걀, 소금, 전분가루, 물을 넣고 섞어 반죽을 만든다. 3. ②에 배추를 넣어 반죽을 입힌다. 4. 팬에 콩기름을 두르고 ①의 배춧잎을 올려 앞뒤로 노릇하게 부친다.
			우유 ②	우유	
			멜발_백미_생것	9.75	
			감자, 대지, 생것	3.25	
			옥수수, 가당, 통조림	2.27	
			당근_뿌리_생것	1.95	
			시금치_생것	1.95	
			참기름	0.2	
			소금	0.13	
			멜발_백미_생것	32.5	
	오전간식	채소죽	조, 차조, 도정, 생것	1.62	① 찹과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			두부, 순두부	32.5	
			달걀_생것	6.5	
			양파_생것	4.55	
			파, 생것	1.95	
			멜치, 대멜치, 삶아서 말린것	1.3	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.33	
			소금	0.33	
			참기름	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
		안매운순두부찌개 ⑤⑥	감자, 대지, 생것	45.5	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 풀고 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ③에 순두부를 넣어 끓이다가 양파와 다진 마늘, 파를 넣고 끓인다. ⑤ ④에 풀어둔 달걀을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 참기름, 후춧가루로 마무리한다.
			파, 생것	0.97	
			간장, 개량, 양조	0.33	
			콩기름	0.33	
			감자, 대지, 생것	45.5	
			파, 생것	0.97	
			간장, 개량, 양조	0.33	
			콩기름	0.33	
			감자, 대지, 생것	45.5	
			파, 생것	0.97	
		감자채볶음 ⑤⑥	간장, 개량, 양조	0.33	① 감자는 채 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 감자를 넣어 볶는다.
			콩기름	0.33	
			감자, 대지, 생것	45.5	
			파, 생것	0.97	
			간장, 개량, 양조	0.33	
			콩기름	0.33	
			감자, 대지, 생것	45.5	
			파, 생것	0.97	
			간장, 개량, 양조	0.33	
			콩기름	0.33	

12[금]	점심	배추김치	마늘, 깬마늘, 생것	0.13	③ ⑤에 소금, 간장으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			소금	0.07	
			참기름	0.07	
			배추 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			참깨, 가루	0.52	
			파, 쪽파 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
		브로콜리새우전 ①⑤⑥⑨	미나리, 물미나리, 생것	0.39	① 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그곳에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 끓고루 버무려 소스를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			마늘, 깬마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 맥실탕	0.07	
			새우, 브리새우, 삶은것	13	
			브로콜리 생것	9.75	
			달걀, 생것	6.5	
			두부	6.5	
			밀, 부침가루	6.5	
			파, 생것	1.95	
오후간식	고로케튀김(영찬) ①③⑤⑨	고로케튀김(영찬) ①③⑤⑨	소금, 천일염, 토란엿	0.13	① 당근, 양파는 다지고, 콘옥수수수는 체에 받쳐 물기를 뺀다. ② 감자는 찜통에 담아 쪄 후 겹질을 벗기고 그곳에 담아 으갠다. ③ ②에 당근, 양파, 콘옥수수, 후춧가루, 소금을 넣어 곱고루 섞는다. ④ ③을 적당한 크기로 동글게 빚어 밀가루, 달걀물, 빵가루 순으로 묻힌다. ⑤ 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 ④를 넣어 노릇하게 튀긴 후 기름기를 뺀다.
			감자, 대지, 생것	42.25	
			달걀, 생것	6.5	
			당근, 뿌리 생것	5.2	
			양파, 생것	5.2	
			옥수수, 가당, 통조림	5.2	
			밀, 빵가루	1.95	
			밀, 중력밀가루	1.95	
			콩기름	1.3	
			소금	0.13	
		우유 ②	후추, 검은후추, 가루	0.07	① 두부는 물기를 꼭 짜고 브로콜리는 손질하여 다져준다. ② 새우는 등심등심 잘라 준비합니다. ③ 볼에 두부와 브로콜리, 새우, 다진대파, 부침가루, 달걀, 소금을 넣어 잘 섞어 준다. ④ 예열된 후라이팬에 기름을 두르고 한 숟가락씩 떠서 구워준다.
			우유	130	
15[월]	오전간식	!김가루죽	멸활, 백미, 생것	16.25	① 쌀은 씻어 물에 불린다. ② 김은 잘게 부순다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀을 넣어 볶다가 쌀알이 투명해지면 김, 물을 넣고 끓인다. ④ 쌀알이 완전히 퍼지면 소금간을 한 후 마무리한다.
			참기름	0.65	
			김, 김발종김, 말린것	0.13	
			소금	0.13	
			소금	0.13	
		맑은소고기무국 ①⑥⑨⑩	멸활, 백미 생것	35.75	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 쇠고기, 다진마늘, 후추, 국간장을 버무리 놓은 다음 냄비에 참기름을 두르고 버무린 쇠고기와 무를 넣어 볶아준다. ③ 무우가 2/3 정도 익으면 냄비에 옥수를 부어 준 다음 중불에서 10분 정도 끓여주다가 거품이 올라오면 걸어서 제거한다. ④ 마지막으로 어슷썰은 파를 넣고 조금 더 끓여준다.
			소고기, 한우(1++등급), 사태, 생것	19.5	
			무, 조선무, 생것	6.5	
			파, 생것	1.95	
			간장, 재래	1.3	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.65	
			참기름	0.65	
			다시마, 말린것	0.33	
			소금	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
		오징어까스&타르타르소스 ⑤⑥	대구 튀김, 냉동	39	① 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 오징어까스를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ② 튀긴 오징어까스에 타르타르 소스를 곁들인다.
			타르타르소스	3.25	
			콩기름	1.95	
			오이, 다지기, 생것	26	
			참기름	0.97	
		오이볶음	마늘, 깬마늘, 생것	0.33	① 오이는 적당한 크기로 썰어 소금에 절인 뒤 물기를 꼭 뺀다. ② 마늘은 다진다. ③ 달군 팬에 참기름을 두르고 마늘을 볶다가 오이를 넣고 파말게 재빨리 볶은 후 참깨로 마무리한다.
			소금	0.13	
			참깨, 원개, 볶은것	0.13	
			배추 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
16[화]	점심	배추김치	갓 생것	0.91	① 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그곳에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 끓고루 버무려 소스를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			소금, 굵은소금	0.91	
			참깨, 가루	0.52	
			파, 쪽파 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 맥실탕	0.07	
		훈제오리부추찜 ⑤⑥	우유	130	1. 훈제오리, 양파, 알배추, 팽이버섯, 부추를 먹기 좋은 크기로 썬 후 냄비에 담아 찜는다. 2. 대파는 잘게 다진 후 간장과 식초를 넣어 소스를 만든다.
			감자, 대지, 삶은것	26	
			버터	3.25	
			키위, 생것	65	
			키위, 생것	65	
			멸활, 백미, 생것	32.5	
			기장, 도정, 생것	1.62	
			콩나물, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	6.5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
16[화]	점심	맑은콩나물국(영찬) ⑤	파, 생것	1.3	① 무는 2.5cm정도 채썰기하고 콩나물은 깨끗이 씻어 물기를 제거한다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 무를 볶다가 물을 붓고 콩나물을 넣고 끓인다. ④ 간장, 소금으로 간을 하고 후추로 마무리한다.
			참기름	0.65	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.26	
			소금	0.13	
			오리고기, 견질 포함, 생것	29.25	
			배추 생것	9.75	
			양파, 생것	6.5	
			팽이버섯, 백로, 생것	6.5	
			부추, 두메부추, 생것	3.25	
			간장, 재래	1.95	
		새송이버섯볶음 ⑤	파, 대파, 생것	1.95	① 새송이버섯과 양파는 먹기 좋은 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 팬에 참기름을 두르고 양파, 파, 마늘을 볶는다. ④ ③에 새송이버섯을 넣고 익으면 소금을 넣어 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			식초, 사과식초	0.65	
			큰느타리버섯(새송이버섯), 생것	29.25	
			양파, 생것	6.5	
			콩기름	1.3	
		배추김치	파, 생것	0.65	① 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다.
			소금	0.33	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.26	
			참기름	0.26	
			배추 생것	13	

17[수]	오후간식	만두강정(1) ㉓⑥㉔㉕	고춧가루, 가루	0.39	⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ㉓, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 썰어서 소를 바르고 겹겹으로 감싼 후 숙성시킨다.
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
	오전간식	원샷생선죽(영천)	마늘, 깐마늘, 생것	0.26	① 튀김냄비에 콩기름을 부어 튀기기 적당한 온도가 되도록 올린다. ② ㉓에 만두를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ③ 마늘은 다진 후 그릇에 담아 고추장, 토마토케첩, 설탕, 물을 넣고 함께 섞는다. ④ 팬에 ㉓을 넣고 끓여 소스를 만든 후 ㉓에 골고루 버무린다.
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 떡설탕	0.07	
			만두, 고기 만두	39	
			토마토 케첩	1.95	
	점심	강원장돈육비빔밥 ㉓⑥㉔	마늘, 깐마늘, 생것	0.65	① 찹쌀 풀린 후 불판위에 밀어 반쯤 으개지도록 간다. ② 대구는 손질해 찜통에 쪄 후 살만 발라 잘게 부수고, 무는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ㉓과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ㉓이 끓어 오르면 ㉓을 넣고 숟가락을 기울여 툇득 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다. ⑤ 소금으로 간하여 마무리한다.
			설탕, 떡설탕	0.13	
			우유 ㉓	130	
			멜발, 백미, 생것	16.25	
			돼지고기, 뒷다리(뒷사태살), 생것	6.5	
			루, 조선무, 생것	6.5	
			소금	0.13	
			두부	32.5	
			멜발, 백미, 생것	26	
			돼지고기, 뒷다리(뒷사태살), 생것	16.25	
18[목]	점심	맑은미역국(지역아동) ㉓⑥	감자, 수미, 생것	8.12	① 야채들을 아기가 먹기 좋은 크기로 깍둑 썰고 두부는 으개 준비한다. ② 팬에 기름 없이 간돼지고기와 다진마늘, 후추를 넣어 볶아준 뒤 잠시 빼둔다. ③ 물에 감자, 당근을 넣고 끓여준다. (이때 떠오르는 거품은 걸여낸다.) * 물 대신 육수를 사용해도 좋습니다. ④ 물이 끓어오르면 원장을 넣고 끓여준다. ⑤ 감자, 당근이 어느 정도 익으면 양파와 애호박도 넣고 툇 익혀준 뒤 익힌 고기와 으개 두부를 넣어 툇 끓여 강원장을 만든다. ⑥ 밥 위에 강원장을 얹고 비벼 완성한다.
			당근, 뿌리, 생것	8.12	
			양파, 생것	8.12	
			호박, 애호박, 생것	8.12	
			원장, 채래	2.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.97	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			참기름	1.3	
			다시마, 말린것	0.97	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.97	
	점심	채소스크램블에그(경남) ㉓②⑤	미역, 말린것	0.97	① 건미역은 충분히 불려 적당하게 찢어주고, 건 다시마, 멸치로 육수를 낸다. ② 냄비에 미역을 넣고 살짝 볶다가 육수를 넣고 끓여준다. ③ 미역이 충분히 익었을 때 국 간장, 소금으로 간을 맞춘다.
			간장, 개량, 양조	0.65	
			소금	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.13	
			달걀, 생것	32.5	
			우유	6.5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			양파, 생것	3.25	
			콩기름	1.62	
			소금	0.13	
19[금]	점심	배추김치	후추, 검은후추, 가루	0.07	① 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ㉓, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 썰어서 소를 바르고 겹겹으로 감싼 후 숙성시킨다.
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			참발, 가루	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
	점심	[안동센터]돼지고기감자조림 ㉓⑥㉔	생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	① 감자는 적당한 크기로 썰어준다. ② 돼지고기는 적당한 크기로 썰어 찬물에 담가 핏물을 뺀다. ③ 마늘은 다진다. ④ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 청주, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑤ 냄비에 물을 붓고 돼지고기를 넣어 삶다가 감자, 양념을 넣어 조린다.
			설탕, 떡설탕	0.07	
			떡먹는요거트볼	92.95	
			배, 돌배, 생것	65	
			멜발, 백미, 생것	35.75	
			바지락, 통조림	26	
			루, 조선무, 생것	6.5	
			파, 생것	1.95	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			소금	0.33	
19[금]	점심	월갈이나물 ㉓⑥	돼지고기, 갈비, 생것	26	① 월갈이나물은 소금물에 데친다. 2. 1에 깨소금, 다진마늘, 원장, 파, 참기름을 넣고 무쳐낸다.
			감자, 대지, 생것	9.75	
			간장, 개량, 양조	3.25	
			설탕, 떡설탕	1.3	
			청주, 알코올 16%	1.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	
			참기름	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			월갈이배추, 생것	22.75	
			원장, 개량	0.65	
	점심	배추김치	참기름	0.65	① 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ㉓, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 썰어서 소를 바르고 겹겹으로 감싼 후 숙성시킨다.
			파, 생것	0.65	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			배추, 생것	13	
			루, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			참발, 가루	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
19[금]	오후간식	채소찜빵 ㉓	고춧가루, 가루	0.39	-
			빵, 채소 찜빵	39	
	오전간식	복어무죽	우유 ㉓	130	① 쌀을 물에 풀린 후 반쯤 으개어준다. ② 복어는 손질 후 먹기 좋게 자르고, 겹질을 벗긴 무는 잘게 다진다. ③ 냄비에 으개 쌀과 물을 넣고 센 불에서 끓이다 끓어오르면 물을 줄이고 복어와 다진 무를 넣고 끓여 퍼질 때까지 끓인다. ④ 마지막에 참기름과 소금으로 간을 한다.
			멜발, 백미, 생것	19.5	
			루, 조선무, 생것	6.5	
			명태, 복어, 말린것	4.55	
			소금	0.33	
			참기름	0.33	
			멜발, 백미, 생것	32.5	
			수수, 도정, 생것	1.62	
			월갈이배추, 생것	22.75	
			다시마, 말린것	1.3	
	점심	단배추국 ㉓⑥	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	① 냄비에 물을 붓고 멸치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 낸다. ② 단배추는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ㉓에 ㉓와 ㉓을 넣고 끓이다가 간장으로 간을 맞춘 후 마무리한다.
			루, 조선무, 생것	1.3	
			양파, 생것	1.3	
			파, 생것	1.3	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			돈치나(홍강명), 냉통	29.25	
			돈치나(홍강명), 냉통	29.25	
			돈치나(홍강명), 냉통	29.25	
			돈치나(홍강명), 냉통	29.25	

22[월]	오전간식	열무나물 ㉓㉔	용기름	0.97	1. 열무는 소금을 넣고 끓는 물에 데쳐 찬물에 행군 후 꼭 쥌다. 2. 데친 열무는 적당한 길이로 썰고 마늘을 잘게 다진다. 3. 열무에 된장, 참기름, 설탕, 다진 마늘을 넣어 무친 후 깨소금을 뿌려낸다.  Tip. 유아의 연령에 따라 고추장과 고춧가루 사용을 고려한다.		
			열무, 생것	22.75			
	오후간식	아기치즈주먹밥(이유식) ㉔㉕	된장, 개량	1.95		① 어른이 깎두기를 적당한 크기로 썰어낸다. ※ 어린이 깎두기는 파프리카, 토마토 등으로 색깔을 낸 쌀지 않은 김치입니다	
			참기름	0.65			
			깨소금, 가루, 볶은것	0.33			
			마늘, 간마늘, 생것	0.33			
			설탕, 백설탕	0.33			
	점심	우유 ㉔	소금	0.33		① 쌀을 풀린 후 적당한 크기로 찌어낸다. ② 쌀은 풀린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ③ 양파와 당근은 잘게 다지고 아가용 치즈도 작게 자른다. ④ 팬에 참기름을 두르고 양파와 당근을 볶아낸다. ⑤ 그릇에 지은 ㉓, ㉔, ㉕을 넣고 골고루 섞은 후 먹기 좋은 크기로 뭉친다.	
			우유	130			
		오전간식	늪은호박죽	호박, 늪은호박, 생것			22.75
				참쌀, 백미, 분말화한것	6.5		
				설탕, 백설탕	1.3		
				소금	0.13		
				설탕, 백미, 생것	32.5		
		오후간식	족미밥()	족미, 생것	1.62		① 쌀과 족미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.  1. 소뼈는 찬물에 담가 핏물을 빼고 적당한량의 물과 늪비에 넣고 끓여 국물을 우려낸다. 2. 덩어리째 삶은 쇠고기는 건져 적당한 크기로 썰고, 파는 송송 썬다. 3. 늪비에 우려낸 국물을 붓고 만두를 넣고 끓여준다. 4. 소금으로 간을 한 후 파를 넣어 한소끔 끓인다. 5. 썰어둔 쇠고기를 곁으로 얹어낸다.
				설탕, 족미버, 현미, 생것	6.5		
				만두, 고기 만두	9.75		
				소고기, 현우(1등급), 사태(앞사태), 생것	9.75		
				파, 생것	1.3		
			새우살개첩볶음 ㉕㉖㉗	소금	0.33		
새우 튀김용, 튀긴것				26			
토마토, 개첩				6.5			
간장, 개량, 양조	1.95						
물엿	1.3						
오후간식	시금치나물(광주서구) ㉕㉖	마늘, 간마늘, 생것	0.65	1. 시금치를 깨끗하게 씻고 살짝 데친다. 2. 양념으로 버무린다.			
		후추, 검은후추, 가루	0.07				
		시금치, 생것	22.75				
		간장, 개량, 양조	0.65				
		마늘, 간마늘, 생것	0.33				
		소금	0.13				
		참기름	0.13				
		배추, 생것	13		① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가 며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 늪비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ㉓, ㉔, ㉕, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.		
		무, 조선무, 생것	1.82				
		갓, 생것	0.91				
소금, 굵은소금	0.91						
찹쌀, 가루	0.52						
파, 쪽파, 생것	0.52						
고춧가루, 가루	0.39						
미나리, 풀미나리, 생것	0.39						
마늘, 간마늘, 생것	0.26						
생강, 뿌리줄기, 생것	0.07						
오전간식	우유 ㉔	설탕, 백설탕	0.07	-			
		우유	130				
오전간식	단발빵(30g) ㉔㉕㉖	빵, 발빵	19.5	-			
		우유	130				
23[화]	오전간식	사과100g	우유	130	-		
			단발빵(30g) ㉔㉕㉖	19.5			
	점심	맑은애호박국	백미밥()	35.75	① 쌀을 풀린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.  ① 늪비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 애호박과 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 늪비에 참기름을 두르고 애호박과 양파를 넣어 볶다가 육수를 붓고 ㉕을 넣고 소금으로 간을 한다.		
			호박, 애호박, 생것	26			
			양파, 생것	6.5			
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.25			
			파, 생것	3.25			
		순살간장찜닭 ㉕㉖㉗	닭고기, 날적다리(껍질 제거), 생것	마늘, 간마늘, 생것	0.33	① 닭살은 찬물에 담가 핏물을 뺀 후 데쳐 물기를 뺀다. ② 양파, 당근, 감자, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 청주, 참기름, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 준비한 재료와 양념을 넣어 골고루 버무린 후 늪비에 담아 찜 낸다.	
				소금	0.33		
				참기름	0.13		
				감자, 대지, 생것	6.5		
				양파, 생것	6.5		
				당근, 뿌리, 생것	3.25		
				간장, 개량, 양조	1.3		
				파, 생것	1.3		
				마늘, 간마늘, 생것	0.65		
				설탕, 백설탕	0.65		
		브로콜리숙회(참깨소스) ㉕㉖㉗	닭고기, 날적다리(껍질 제거), 생것	참기름	0.65	① 브로콜리는 데쳐 찬물에 행군고 물기를 뺀다. ② 블렌더에 참깨, 마요네즈, 올리브유, 설탕, 간장, 참기름, 식초, 물을 넣고 갈아 소스를 만들어 브로콜리와 곁 킨다.	
				청주, 알코올 16%	0.65		
				후추, 검은후추, 가루	0.07		
브로콜리, 생것	22.75						
마요네즈, 난황	1.95						
오후간식	배추김치	간장, 개량, 양조	0.65	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가 며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 늪비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ㉓, ㉔, ㉕, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.			
		참깨, 흰깨, 볶은것	0.65				
		설탕, 백설탕	0.13				
		올리브유	0.13				
		식초, 사과식초	0.07				
		참기름	0.07				
		배추, 생것	13				
		무, 조선무, 생것	1.82				
		갓, 생것	0.91				
		소금, 굵은소금	0.91				
오전간식	오렌고구마범벅(참월2) ㉕㉖	참쌀, 백미, 생것	22.75	① 고구마는 깨끗이 씻어 삶은 뒤 껍질을 벗겨 으갠다. ② 당근은 작게 작썬다 ③ 오렌고구마, 당근, 건포도에 마요네즈를 넣고 버무린다.			
		당근, 뿌리, 생것	3.25				
오전간식	최고기죽 ㉕	마요네즈, 난황	3.25	-			
		포도, 건포도	1.95				
오전간식	최고기죽 ㉕	우유	130	-			
		우유	130				
오전간식	최고기죽 ㉕	설탕, 백미, 생것	9.1	① 들은 깨끗이 씻어 물린 후 건물 썰어낸다. ② 소고기는 살코기만 사용하여 잘게 다져준다. ③ 불린 쌀, 소고기를 넣고 찜지도 끓여준다.			
		소고기, 현우, 양지, 생것	6.5				
오전간식	최고기죽 ㉕	설탕, 백미, 생것	26	① 들은 풀린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.			
		달걀, 생것	19.5				
오전간식	최고기죽 ㉕	새우, 시바새우, 생것	19.5	① 들은 풀린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.			
		새우, 시바새우, 생것	19.5				

24[수]	점심	새우볶음밥 ①③④⑤	당근_뿌리_생것	4.88	③ 새우는 손질하여 물기를 뺀다. ③, 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그곳에 간장, 참기름, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑤ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 양파, 당근, 파를 넣어 함께 볶는다. ⑥ ⑤에 새우를 넣어 함께 볶다가 계란을 풀어 한번 더 볶은 후 지은 밥을 넣고 섞은 후 양념을 넣어 골고루 버무리며 볶는다.
			양파_생것	4.88	
			파, 생것	3.25	
			간장, 개량, 양초	1.95	
			콩기름	1.62	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	
			참기름	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			무, 조선무, 생것	9.75	
			다시마, 말린것	0.65	
26[금]	점심	다시마무채국*	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	1. 적당한량의 물에 다시마와 다시멸치를 넣어 육수를 낸다. 2. 무는 채 썰고, 냄비에 들기름을 두른 후, 무를 볶는다. 3. 2에 1의 육수를 넣고 끓인다. 4. 3에 대파와 다진마늘을 넣어 끓인 후, 소금을 넣어 간을 맞춘다.
			파, 생것	0.65	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			들기름	0.13	
			소금	0.07	
		(작게자른)김말이강정 ⑤	튀김, 김말이튀김	29.25	
			양념된소스	6.5	
			콩기름	1.3	
			배추_생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			소금_굵은소금	0.91	
			참쌀, 가루	0.52	
			파_쪽파_생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
29[월]	점심	배추김치	마늘, 깐마늘, 생것	0.26	1. 튀김냄비에 콩기름을 붓고 적당한 온도가 되면 김말이를 튀긴 후 기름기를 뺀다. 2. 김말이 튀김에 소스를 두른다. ③ 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ④ 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ⑤ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ⑥ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑦ 냄비에 참쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑧ 그곳에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. ⑨ 절인 배추에 절임부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕_백설탕	0.07	
			두부과자	19.5	
			미나리두부과자	19.5	
			액상요구르트(발효유) ②	97.5	
			멜발_백미_생것	9.1	
			참깨_검정깨_볶은것	3.25	
			멜발_백미_생것	35.75	
			팽이버섯, 백로, 생것	13	
29[월]	점심	오전간식	두부	9.75	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 팽이버섯은 밀통을 제거한 후 잘게 썬다. ③ 두부, 양파, 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ③에 ②와 ①을 넣고 끓인다.
			양파_생것	5.2	
			된장, 개량	2.6	
			파, 생것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			가자미, 생것	0.33	
			가자미, 생것	39	
			밀, 중력밀가루	3.9	
			카레, 가루	3.25	
			콩기름	1.3	
29[월]	점심	오전간식	소금	0.13	① 가자미는 손질하여 소금으로 밑간하고 카레가루를 섞은 밀가루로 옷을 입힌다. ② 팬에 콩기름을 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			숙주나물_생것	16.25	
			당근_뿌리_생것	6.5	
			참기름	0.65	
			파, 생것	0.65	
			깨소금_가루_볶은것	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			소금	0.33	
			백김치	13	
			김치, 백김치	13	
29[월]	점심	오전간식	배추_생것	13	① 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그곳에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓_생것	0.91	
			소금_굵은소금	0.91	
			참쌀, 가루	0.52	
			파_쪽파_생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
29[월]	점심	오전간식	설탕_백설탕	0.07	① 스파게티면은 끓는 물에 10분간 삶은 후, 소쿠리에 건져 물기를 뺀다. ② 양파, 파프리카는 적당한 크기로 썰고 양송이버섯은 얇게 슬라이스 한다. ③ 팬에 올리브유를 두르고 ②를 볶은 후, 토마토소스를 넣고 다시 볶는다. ④ ③에 ①을 넣고 볶는다.
			파스타_소파게티_말린것	13	
			토마토 소스	6.5	
			양송이버섯_생것	3.25	
			양파_생것	1.95	
			올리브유	1.3	
			파프리카, 초록색, 생것	1.3	
			우유 ②	130	
			우유	130	
			참쌀, 백미, 생것	13	
29[월]	점심	오전간식	당근_뿌리_생것	4.55	1. 참쌀을 불린 후 으갠다. 2. 당근은 잘게 다진다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 참쌀을 넣어 볶다가 당근을 넣어 함께 볶는다. 4. 냄비에 물을 붓고 끓이다 쌀이 퍼지면 소금으로 간을 한다.
			참기름	1.3	
			소금	0.33	
			멜발_백미_생것	35.75	
			어묵, 튀긴것	16.25	
			무, 조선무, 생것	6.5	
			숙갓_생것	3.25	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	
			간장, 개량, 산분해	0.2	
			소금	0.13	
29[월]	점심	오전간식	다시마, 말린것	0.07	1. 적당한량의 물을 냄비에 붓고 건멸치와 건다시마를 넣어 육수를 낸다. 2. 어묵과 무를 알맞은 크기로 썬다. 3. 육수에 재료를 넣고 끓으면 간장, 소금으로 간을 한 후 숙갓을 넣어 한소끔 끓여낸다.
			돼지고기_사태_생것	29.25	
			표고버섯, 참나무재배, 생것	3.9	
			파, 생것	3.25	
			간장, 개량, 양초	1.95	
			콩기름	1.62	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	
			참기름	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			청경채_생것	19.5	
29[월]	점심	오전간식	마늘, 깐마늘, 생것	0.33	* 살균 대상 : 마늘(가공된 깐마늘은 제외) ① 끓는 물에 청경채를 데친다. ② 데친 청경채를 찬물에 헹구어 물기를 뺀 후 먹기 좋은 크기로 썬다. ③ 불에 청경채, 소금, 다진 마늘, 참기름을 넣고 버무리 준다. ④ 마지막으로 깨소금을 넣고 마무리 한다.
			소금_천일염	0.33	
			참기름	0.33	
			깨소금_가루_볶은것	0.13	
			배추_생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓_생것	0.91	
			소금	0.13	
			배추_생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
29[월]	점심	오전간식	갓_생것	0.91	① 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그곳에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			소금_굵은소금	0.91	
			참쌀, 가루	0.52	
			파_쪽파_생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕_백설탕	0.07	
			소금	0.13	





	오후간식	우유 ②	우유	130	-
		쌀강정2 ⑤⑥	엿알 과자, 엿알강정, 평화	16.25	
1[생일식단]	오전간식	새우살죽 ①	엿알, 백미, 생것	9.1	① 쌀을 물에 불린 후 찬물 으깨어준다. ② 새우살, 당근은 잘게 다진다.
			새우, 시바새우, 생것	7.15	
	점심	배추김치	당근, 뿌리, 생것	1.95	① 냄비에 불린 쌀, 새우살, 당근을 넣어 물을 붓고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓여낸다. ② 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ③ 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ④ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ⑤ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑥ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑦ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑧ 절인 배추에 걸일부터 썰어서 소를 바르고 걸일로 감싼 후 숙성시킨다.
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			찹쌀, 가루	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 백설탕	0.07	
		전미채간장조림 ①⑥⑦	오징어, 포, 조미하여 말린것	4.88	① 오징어채는 적당한 크기로 썰어 물에 담가 불린 후 물기를 뺀다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 팬에 참기름을 두르고 오징어채를 볶다가 양념과 물을 넣어 조리한다.
			간장, 개장, 양조	3.25	
			설탕, 백설탕	1.3	
			청주, 알코올 16%	1.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	
			참기름	0.13	
		[안동센터]쇠고기미역국 ①⑧⑨	후추, 검은후추, 가루	0.07	① 냄비에 물을 붓고 쇠고기로 육수를 우려내고, 쇠고기만 건져 잘게 찢어 놓는다. ② 미역은 물에 적당한 크기로 자르고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 ②를 넣어 볶다가 육수를 넣고 끓인다. ④ ③에 찢어 놓은 쇠고기를 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간한다.
			소고기, 한우, 양지, 생것	9.75	
			미역, 말린것	1.95	
			참기름	0.97	
			간장, 재래	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
		백미밥()	소금	0.26	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			엿알, 백미, 생것	35.75	
		삼색계란말이 ①⑤	달걀, 생것	32.5	
			당근, 뿌리, 생것	4.55	
			양파, 생것	4.55	
			파, 실파, 생것	4.55	
		오후간식	참기름	1.3	① 그릇에 계란을 골고루 풀어준다. ② 당근, 양파, 파는 잘게 다진다. ③ ①에 ②와 소금을 넣고 섞는다. ④ 달군 팬에 기름을 두르고 계란말이를 하여 한 입 크기로 썬다.
			소금	0.33	
		케이크 ①②③⑥	케이크, 롤 케이크	19.5	1.케이크를 먹기좋은 크기로 제공한다.
		우유 ②	우유	130	-
2[건강식단]	오전간식	오트밀죽 ②	우유	13	① 쌀은 불린 후 오트밀과 함께 볼더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 당근은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물을 넣고 끓인다. ④ ①이 끓어 오르면 ②와 우유를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			엿알, 백미, 생것	9.1	
	점심	배추김치	귀리, 오트밀	3.25	1. 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. 2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. 3. 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. 4. 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. 5. 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. 6. 그릇에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. 7. 절인 배추에 걸일부터 썰어서 소를 바르고 걸일로 감싼 후 숙성시킨다.
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			찹쌀, 백미, 분말화한것	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
		백미밥()	설탕, 백설탕	0.07	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			엿알, 백미, 생것	35.75	
		푸실리샐러드(달걀제외) ③⑤⑥⑧⑨⑫⑬	파스타, 마카로니, 말린것	6.5	
			양파, 생것	3.25	
			토마토 소스	3.25	
			파프리카, 노란색, 생것	3.25	
		시금치감자국(영천) ③⑥	참기름	1.3	① 푸실리는 끓는 물에 소금을 넣고 삶아 익힌 후 물기를 뺀다. ② 양파와 파프리카는 잘게 썰고, 참기름을 두른 팬에 넣어 볶는다. ③ ②에 푸실리와 토마토소스를 넣어 살짝 볶는다. ④ 완성된 ⑤을 식혀 제공한다.
			소금	0.65	
			감자, 대지, 생것	22.75	
			시금치, 생것	5.2	
			파, 대파, 생것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
		미트볼채소구이 ③⑧⑩⑫	간장, 재래	0.33	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 감자와 시금치를 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①과 ②를 넣고 끓인 후 소금, 간장으로 간을 한다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			소금	0.26	
			미트볼, 냉동	32.5	
			양파, 생것	6.5	
			파프리카, 빨간색, 생것	3.25	
오후간식		보로로지즈두부부 ②⑤	토마토 케첩	2.6	① 양파, 파프리카는 한 입 크기로 썰어준다. ② 팬에 참기름을 두르고 양파, 파프리카를 볶아준다. ③ 팬에 참기름을 두르고 미트볼, 케첩을 넣어 볶아준다. ④ 포지에 미트볼, 양파, 파프리카를 끼운다.
			참기름	1.3	
		우유 ②	두부, 순두부	16.25	-
			치즈, 체다	5.2	-
		우유 ②	우유	130	-