

2월 식단 레시피 (조리지시서) 3~5세 유아 식단					
날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
02[월]	오전간식	달걀죽 ①	멸살_백미_생것	20	1. 쌀을 미리 불려 놓는다. 2. 1의 쌀에 참기름을 넣고 볶다가 물을 붓고 끓인다 3. 달걀을 풀어 넣고 다진부추, 소금 넣고 간 한 후 불을 끄고 참기름, 깨소금을 올린다.
			달걀, 생것	2.5	
			소금	0.5	
			깨소금_가루_볶은것	0.2	
			부추_재래종_생것	0.2	
	점심	흑미밥0	참기름	0.2	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멸살_백미_생것	50	
			멸살, 흑미버, 현미, 생것	2.5	
		#어묵국 ⑤④	어묵	20	① 냄비에 물을 붓고 멸치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 우려낸다. ② 어묵과 무, 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ③ ④에 다진 마늘과 무를 넣어 끓이다가 어묵과 파를 넣어 함께 끓이고 간장, 후춧가루로 간을 한다.
			무, 조선무, 생것	15	
			양파_생것	2	
			파, 생것	2	
			간장, 개량, 양조	1	
			다시마, 말린것	0.5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
		오리불고기(작게자른) ⑤⑥	오리고기, 집오리, 살코기, 생것	30	① 오리고기는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ② 양파는 채 썰고, 파는 어슷하게 썬다. ③ 그릇에 오리고기를 담고 다진 마늘, 간장, 들것을 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 볶다가 양파와 파를 넣어 함께 볶고 참기름으로 마무리한다. * 연령대가 낮은 어린이들은 작게 잘라서 제공한다.
			양파_생것	10	
			파, 생것	5	
			들것	3	
			콩기름	3	
			간장, 개량, 양조	2	
			간장_재래	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			참기름	1	
		김가루콩나물무침 ⑤	콩나물_생것	45	① 콩나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 제거한다. ② 파와 마늘은 다지고, 김은 가루낸다. ③ 그릇에 콩나물, 다진 파, 다진 마늘을 담고 김가루, 소금, 참기름, 참깨를 넣어 골고루 버무려낸다.
			김, 찹김, 구운것	10	
			파, 생것	1	
			소금	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			참기름	0.4	
		배추김치(영천)	참깨_흰깨_볶은것	0.2	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 켜켜이 소를 바르고 겹겹으로 감싼 후 숙성시킨다.
			배추_생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓_생것	1.4	
			소금_굵은소금	1.4	
			찹쌀_백미_분말화한것	0.8	
			파_쪽파_생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕_백설탕	0.1	
		우리밀와플(감수)	네니아 우리밀와플	24	
			우유 ②	200	
03[화]	오전간식	굴	굴, 조생, 생것	100	
	점심	기장밥0	멸살_백미_생것	50	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장_도정_생것	2.5	
			소고기, 한우(1++등급), 사태, 생것	30	
		맑은소고기무국 ⑤⑥㉞	무, 조선무, 생것	10	① 찬물에 다시마를 넣어 30분정도 증불에서 끓여 육수를 낸다 ② 쇠고기, 다진마늘, 후추, 국간장을 버무려 놓은 다음 냄비에 참기름을 두르고 버무린 쇠고기와 무를 넣어 볶아준다. ③ 우유가 2/3 정도 익으면 냄비에 육수를 부어 준 다음 증불에서 10분 정도 끓여주다가 거품이 올라오면 건어 제거한다. ④ 마지막으로 어슷썬 파를 넣고 조금 더 끓여준다.
			파, 생것	3	
			간장_재래	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			참기름	1	
			다시마, 말린것	0.5	
			소금	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			두부	60	
		[두]두부잡채 ⑤⑥	파프리카, 빨간색, 생것	15	① 당근, 양파, 파프리카는 0.3×0.3×3cm 크기로 채썬다. ② 느타리버섯은 가늘게 썬다. ③ 두부는 1cm 두께로 썰고, 달군 팬에 기름을 두른 후 앞뒤로 노릇하게 굽는다. ④ 구워낸 두부는 1cm 두께로 채썬다. ⑤ 손질한 채소를 달군 팬에 볶고 간장, 소금, 참기름으로 간을 한다. ⑥ 볶은 채소와 구운 두부를 고루 섞은 후, 접시에 담아 완성한다.
			느타리버섯_생것	10	
			당근_뿌리_생것	10	
			양파_생것	10	
			콩기름	1	
			소금	0.5	
			간장, 개량, 양조	0.4	
		우영채조림. ⑤⑥	참기름	0.4	1. 우영은 채 썰어 끓는 물에 데친 후 체에 받쳐 물기를 뺀다. 2. 팬에 간장, 들것, 청주, 참기름을 줄여 양념을 만든다. 3. 양념에 우영을 넣고 윤기나게 조린 후 볶은 통깨를 뿌려낸다. Tip. 기호에 따라 당황을 추가하여 조리해도 좋아요.
			우영_생것	20	
			간장, 개량, 양조	5	
			들것	3	
			참기름	1	
		배추김치(영천)	청주, 알코올 16%	1	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.
			참깨_흰깨_볶은것	0.5	
			배추_생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓_생것	1.4	
			소금_굵은소금	1.4	
			찹쌀_백미_분말화한것	0.8	
			파_쪽파_생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	

			마늘, 간마늘, 생것	0.4	⑦ 절인 배추에 절일부터 커커이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
오후간식	떠먹는 치즈감자 ②		설탕, 백설탕	0.1	1. 감자는 껍질을 벗기고 썰어 삶아 준다. 브로콜리도 씻어 잘게 다져준다. 2. 옥수수 캔은 씻어 물기를 빼고, 양파는 잘게 썰어 데치거나 볶아 준다. 3. 삶은 감자에 설탕 소금을 넣고 으개고 2의 옥수수와 양파를 넣어 섞어 준다. 4. 냄비에 우유, 치즈, 브로콜리, 설탕, 소금을 넣고 살짝 끓여 치즈소스를 만들어 주세요. 5. 개인 접시에 2의 감자를 담고, 4의 치즈소스를 넉넉히 끼얹어 숟가락과 함께 배식합니다.
			우유	70	
			감자, 대지, 생것	30	
			치즈, 체다	15	
			옥수수, 가당, 통조림	10	
			브로콜리, 생것	5	
			양파, 생것	5	
			설탕, 가루	3	
			소금	0.2	
			우유	200	
04[수]	오전간식	참쌀들깨무죽	들깨, 말린것	6	① 쌀과 참쌀을 물에 불린 후 반쯤 으개어주고 무는 잘게 잘라 다져준다. ② 적당한량의 물에 ①을 넣고 끓인 후 들깨를 넣어 함께 끓여준다. ③ ②가 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			멸살, 백미, 생것	6	
			무, 조선무, 데친것	6	
			참쌀, 백미, 생것	6	
	점심	닭고기카레라이스(영천) ④⑤⑥	닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	50	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 닭고기, 감자, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰고, 카레분말은 물에 잘 풀어둔다. ③ 냄비에 풍기름을 두르고 닭고기를 넣어 볶다가 감자, 양파, 당근과 후춧가루를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 물을 부어 끓이다가 끓어 놓은 카레를 붓고 잘 저어주며 끓이고 농도에 따라 물을 보충한다. ⑤ 그릇에 지은 밥을 담고 ④를 올린다.
			멸살, 백미, 생것	40	
			감자, 대지, 생것	10	
			카레, 가루	10	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			양파, 생것	5	
			풍기름	2.5	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
		단배추된장국 ⑤⑥	배추, 생것	15	1. 적당한량의 물을 냄비에 붓고 건멸치로 옥수를 우려낸 후 된장을 풀어 끓인다. 2. 단배추는 깨끗이 다듬어 적당한 썰고 실파는 어슷 썬다. 3. 된장을 쏘 옥수에 배추를 넣고 끓으면 나머지 재료를 넣고 간을 한다.
			된장, 개량	4	
			멸치, 생것	2	
			파, 실파, 생것	1	
		(작게자른)새우까스+타르타르소스 ⑤⑥	새우, 위강용, 냉동	30	① 냄비에 풍기름을 부어 적당한 온도가 되면 새우까스를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ② ①을 타르타르소스와 곁들인다.
			풍기름	5	
			타르타르소스	5	
			배추, 생것	20	
		배추김치(영천)	무, 조선무, 생것	2.8	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 밭쳐 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 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 커커이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			갓, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
			참쌀, 백미, 분말화한것	0.8	
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 간마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 백설탕	0.1	
			멸살, 백미, 생것	20	
			감자, 대지, 생것	10	
05[목]	오전간식	채소주먹밥 ⑤⑥	당근, 뿌리, 생것	5	1. 쌀을 불려 밥을 짓는다. 2. 감자, 양파, 당근은 다져 볶아둔다. 3. 지은밥에 모든재료를 넣고 참기름, 깨소금을 뿌린뒤 용저 주먹밥을 만든다.
			양파, 생것	5	
	점심	볶어계란국 ④⑤⑥	간장, 개량, 산분해	1	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 계란은 풀어서 준비하고, 볶아는 물에 불린 후 잘게 찢는다. ③ 대파는 어슷하게 썬다. ④ ①의 옥수에 계란, 볶아, 대파를 넣고 끓인 후 간장으로 간을 한다.
			참기름	0.3	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.1	
			우유	200	
			바나나, 생것	100	
			백미밥()	55	
			달걀, 생것	15	
			명태, 북어, 말린것	5	
		돼지고기당근조림 ⑤⑥⑦	파, 생것	2	① 돼지고기와 당근은 적당한 크기로 썬다. ② 자른 돼지고기는 청주와 후춧가루로 밑간한다. ③ 그릇에 간장, 물엿, 참기름, 물을 넣고 양념장을 만든다. ④ 냄비에 양념장과 물을 넣고 끓이다가 돼지고기와 당근을 넣고 센 불에서 조린다. ⑤ ④의 돼지고기가 익기 시작하면 약한 불로 줄여 조리다가 깨로 마무리한다.
			간장, 개량, 양조	1	
			다시마, 말린것	0.5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.5	
			돼지고기, 살코기, 생것	50	
			당근, 뿌리, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	2	
			물엿	1	
	점심	양송이버섯볶음 ⑤	청주, 알코올 16%	1	1. 양송이버섯, 양파, 피망은 한입 크기로 썬다. 2. 풍기름을 두른 팬에 양파, 피망을 볶다가 양송이버섯을 볶고 소금과 깨소금으로 간을 한다.
			참기름	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			양송이버섯, 생것	15	
			양파, 생것	5	
			피망, 초록색, 생것	3	
			소금, 정제염	1	
		배추김치(영천)	풍기름	1	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 밭쳐 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 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 커커이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			깨소금, 가루, 볶은것	0.2	
			배추, 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
			참쌀, 백미, 분말화한것	0.8	
			파, 쪽파, 생것	0.8	
오후간식	(저당)무전 ⑤⑥		파, 쪽파, 생것	0.8	1. 무를 얇게 0.5 크기로 슬라이스 한다. 2. 얇게 썬 무를 끓는 물에 살짝 데쳐준다. 3. 부침가루와 물을 섞어 반죽을 만든다. 4. 익힌 무를 반죽에 담갔다가 팬에 기름을 두른 후 부쳐준다.
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 간마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 백설탕	0.1	
			밀, 부침가루	15	-
			무, 조선무, 생것	10	
			풍기름	4	
			우유	200	

06[금]	오전간식	오토밀죽 ②	우유	25	1. 쌀은 불린 후 오토밀과 함께 볼펜대에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. 2. 당근은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 3. 냄비에 1와 물을 넣고 끓인다. 4. 3이 끓어오르면 2와 우유를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.	
			멸쌀_백미_생것	19		
			귀리, 오토밀	5		
			당근_뿌리_생것	5		
	점심	차조밥①	멸쌀_백미_생것	50	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.	
			조, 차조, 도정, 생것	2.5		
			시금치_생것	35		
		시금치맑은국 ⑤⑥⑨	간장, 개량, 양조	2	① 적당한량의 물에 멸치와 다시마를 넣어 국물을 낸다. ② 시금치와 파는 알맞은 크기로 자른다. ③ 우려낸 국물에 시금치, 건새우, 마늘, 국간장, 파를 넣고 끓인다.	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2		
			새우, 꽃새우, 삶아서 말린것	2		
			파, 생것	2		
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5		
			다시마, 말린것	0.3		
			고등어, 생것	55		
		(고춧가루제외)고등어조림(50g) ⑤⑥⑦	무, 조선무, 생것	15	① 고등어는 적당한 크기로 썬다. ② 무는 나박썰기하고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 물을 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 고등어를 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.	
			간장, 개량, 양조	3		
			설탕_백설탕	2		
			마늘, 깐마늘, 생것	1.5		
		감자채파프리카볶음(성주) ⑤⑥	감자, 대지, 생것	70	① 감자는 채 썬다. ② 파프리카를 감자크기와 같게 썰고, 파, 마늘을 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 감자를 넣어 볶다가, 파프리카를 넣어 볶는다. ④ ③에 소금, 간장으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.	
			파프리카, 빨간색, 생것	5		
파, 생것	1.5					
간장, 개량, 양조	0.5					
콩기름	0.5					
마늘, 깐마늘, 생것	0.2					
소금	0.1					
참기름	0.1					
배추김치(영천)	배추_생것		20	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 밭쳐 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 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.		
	무, 조선무, 생것		2.8			
	갓_생것		1.4			
	소금_굵은소금		1.4			
	찹쌀_백미_분말화한것	0.8				
	파_쪽파_생것	0.8				
	고춧가루, 가루	0.6				
	미나리, 물미나리, 생것	0.6				
09[월]	오전간식	(미유식)아몬드죽	마늘, 깐마늘, 생것	0.4	1. 쌀은 불린다. 2. 볶은 아몬드를 믹서기에 간다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 쌀을 볶다가 물을 붓고, 아몬드를 넣고 끓인다. 4. 한소금 끓으면 소금으로 간을 하고 깨를 뿌려 낸다.	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1		
			설탕_백설탕	0.1		
			소금	0.1		
	점심	수수밥①	멸쌀_백미_생것	50	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.	
			수수_도정_생것	2.5		
			청경채_생것	35		
		청경채된장국 ⑤⑥	된장, 개량	4	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 청경채는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.	
			파, 생것	3		
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2		
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5		
			새우, 시바새우, 생것	40		
		브로콜리새우볶음 ⑤⑥⑨	브로콜리_생것	15	① 새우는 손질하여 물기를 뺀다. ② 브로콜리, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 새우를 넣고 볶는다. ④ ③에 브로콜리를 넣고 볶다가 간장으로 간을 하고 참기름, 후춧가루로 마무리한다.	
			파, 생것	5		
			간장, 개량, 양조	3		
			콩기름	2.5		
			마늘, 깐마늘, 생것	1		
			참기름	0.2		
			후추, 검은후추, 가루	0.1		
		너비아니채소조림 ⑤⑥⑩⑫	미트볼, 냉동	45	① 양파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 미트볼을 익히다가 양파와 양념을 넣어 조리한다.	
양파_생것			10			
간장, 개량, 양조			2.5			
콩기름			1.5			
마늘, 깐마늘, 생것			1			
후추, 검은후추, 가루			0.1			
배추김치(영천)			배추_생것	20		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 밭쳐 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 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	2.8		
		갓_생것	1.4			
		소금_굵은소금	1.4			
		찹쌀_백미_분말화한것	0.8			
		파_쪽파_생것	0.8			
		고춧가루, 가루	0.6			
		미나리, 물미나리, 생것	0.6			
		마늘, 깐마늘, 생것	0.4			
		생강, 뿌리줄기, 생것	0.1			
		설탕_백설탕	0.1			
오후간식	우유 ②	우유	200	-		
	찰보리떡(30g) ①②⑥	떡, 카스텔라	30	-		
	오전간식	사과100g	사과, 부사(후지), 생것	100	-	
		백미밥①	멸쌀_백미_생것	55	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.	
	다시마무채국 ⑤⑥	무, 조선무, 생것	30	① 냄비에 물을 붓고 멸치다시마 육수(멸치, 다시마, 양파, 무, 대파)를 우려낸 뒤 다시마는 건져 채 썬다. ② 무는 깨끗하게 씻은 뒤 채 썰어준다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 참기름을 두르고 무를 넣어 볶다가 육수와 채 썬 다시마, ③을 넣고 끓이고 간장으로 간을 한다.		
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	5			
		파, 생것	4			
		다시마, 말린것	2			
		양파_생것	2			
		간장, 개량, 양조	1			
		참기름	0.5			

10[화]	점심	유자청돼지불고기 ⑤⑥⑩	마늘, 깐마늘, 생것	0.4	① 돼지고기, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 돼지고기를 담고 유자청, 다진 마늘, 간장, 맛술, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 당근, 양파, 파를 넣고 볶는다.
			돼지고기_뒷다리_생것	45	
			당근_뿌리_생것	7.5	
			양파_생것	7.5	
			파_생것	5	
			유자_농축액, 당절임	3.5	
			간장, 개량, 양초	3	
			백설 맛술	2.5	
			콩기름	2.5	
			마늘_구근_생것	1	
	참기름	0.2			
	후추_검은색_가루	0.1			
	마카로니샐러드 ①⑤	파스타_마카로니_말린것	10	① 끓는 물에 마카로니와 소금을 넣고 삶아 익힌 후 물기를 제거한다. ② 파프리카, 오이는 잘게 썬다. ③ 그릇에 ①, ②를 담은 후 마요네즈, 소금, 설탕, 후춧가루를 넣어 버무려낸다.	
		오이, 다다기, 생것	5		
		파프리카, 빨간색, 생것	5		
		마요네즈, 난황	2		
		설탕_백설탕	0.5		
		소금	0.5		
		후추, 검은후추, 가루	0.1		
		배추_생것	20		
		무, 조선무, 생것	2.8		
		갓_생것	1.4		
배추김치(영천)	소금_굵은소금	1.4	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 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.		
	참쌀_백미_분말화한것	0.8			
	파_쪽파_생것	0.8			
	고춧가루, 가루	0.6			
	미나리, 물미나리, 생것	0.6			
	마늘, 깐마늘, 생것	0.4			
	생강, 뿌리줄기, 생것	0.1			
	설탕_백설탕	0.1			
	오후간식	만두, 물만두		60	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 양파는 껍질을 벗겨 채 썰고, 파는 송송 썬다. ③ ①에 물만두를 넣고 끓이다가 ②와 다진 마늘을 넣고 끓인다. ④ ③에 계란을 풀고, 소금으로 간을 한 후 후춧가루로 마무리한다.
		달걀, 생것		15	
		양파_생것		10	
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것		2	
파, 생것		2			
소금		0.5			
마늘, 깐마늘, 생것		0.35			
후추, 검은후추, 가루		0.1			
-					
11[수]	오전간식	쇠고기죽(경남) ⑫	요구르트, 액상(농후), 플레인, 식이섬유 첨가	150	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다. ② 양파, 당근은 깨끗이 씻어 잘게 썬다. ③ 쇠고기는 잘게 썬 후, 냄비에 참기름을 두르고 쇠고기를 넣어 볶는다. ④ 쇠고기가 익으면 쌀을 넣어 함께 볶는다. ⑤ ④에 물을 붓고 끓이다가 쌀이 퍼지면 양파, 당근을 넣고 끓인다. ⑥ 소금을 넣고 간을 하여 완성한다.
			멜쌀_백미_생것	25	
	소고기, 한우(1등급), 앞다리(꾸리살), 생것		10		
	양파_생것		10		
	당근_뿌리_생것		3		
	소금_천일염		0.5		
	점심	강원장돈육비빔밥 ⑤⑥⑩	참기름	0.5	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 걷어낸다.) * 물 대신 육수를 사용해도 좋습니다. ④ 물이 끓어오르면 된장을 넣고 풀어준다. ⑤ 감자, 당근이 어느 정도 익으면 양파와 애호박도 넣고 푹 익혀준 뒤 익힌 고기와 으개 두부를 넣어 푹 끓여 강원장을 만든다. ⑥ 밥 위에 강원장을 얹고 비벼 완성한다.
			두부	50	
			멜쌀_백미_생것	40	
			돼지고기_뒷다리(뒷사태살), 생것	25	
			감자_수미_생것	12.5	
			당근_뿌리_생것	12.5	
			양파_생것	12.5	
			호박_애호박_생것	12.5	
			된장_재래	4	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.5	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
	계란실파국 ①	달걀, 생것	30	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 쫄다. ③ 실파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 육수를 붓고 끓이다가 ②와 ③을 넣어 한소끔 끓이고 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.	
		파_실파_생것	10		
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2		
		마늘, 깐마늘, 생것	0.5		
		소금	0.5		
		후추, 검은후추, 가루	0.1		
오후간식	춘권튀김(경남) ⑤⑥⑩	만두, 고기 만두, 냉동	45	① 튀김냄비에 콩기름을 붓고 적당한 온도가 되면 춘권을 튀긴 후 기름기를 뺀다.	
	#단무지무침 ⑮	콩기름	5		
오후간식	칼국수1(간식) ⑤⑥	단무지, 염절임	45	① 단무지는 찬물에 행군다. ② 단무지는 물기를 제거 후 채 썰고, 파와 마늘은 다진다. ③ 단무지에 다진 마늘, 다진 파, 참깨, 참기름을 넣고 버무려낸다.	
		파_대파_생것	1		
		마늘, 깐마늘, 생것	0.4		
		참기름	0.4		
		참깨_흰깨_볶은것	0.1		
		국수_칼국수_생것	30		
		당근_뿌리_생것	5		
		양파_생것	5		
		호박_애호박_생것	5		
		간장, 개량, 양초	1		
멸치, 생것	1				
무, 조선무, 생것	1				
참기름	1				
다시마, 생것	0.5				
마늘, 깐마늘, 생것	0.5				
오전간식	키위(100g)	키위, 생것	100	-	
	흑미밥()	멜쌀_백미_생것	50	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.	
멜쌀, 흑미버, 현미, 생것		2.5			
[안동센터]참치미역국 ⑤⑥	다랑어, 참다랑어, 유지통조림	간장_재래	15	① 냄비에 멸치, 물을 넣고 끓여 육수를 만든다. ② 건미역은 물에 불린 후 잘게 썬다. ③ 달군 냄비에 참기름을 두르고 참치와 불린미역을 넣어 함께 볶는다. ④ ③에 육수를 넣고 끓인 후 다진마늘, 국간장을 넣고 한 번 더 끓인다.	
		간장_재래	2		
		미역, 말린것	2		
		마늘, 깐마늘, 생것	0.5		
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.5		
		참기름	0.5		

12[목]	점심	순살안동찜닭(강) ㉔㉕㉖	닭고기, 다리(넓적다리), 생것	30	① 감자, 양파, 당근은 한입크기로 썬다. ② 닭을 적당한 크기로 썰어 끓는 물에 넣어 데친 다음 생강즙, 후춧가루를 뿌려 버무려둔다. ③ 간장, 황설탕, 다진파, 다진마늘, 참기름을 잘 섞어 양념장을 만든다. ④ 냄비에 준비한 재료를 넣고 양념, 물을 자작하게 부어서 끓이다가 불린 당면을 넣어 더 끓인다.				
			닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	30					
			감자_수미_생것	20					
			당면_고구마_말린것	10					
			양파_생것	10					
			간장, 개량, 양초	5					
			당근_뿌리_생것	5					
			설탕_황설탕	2.5					
			마늘, 깐마늘, 생것	1					
			파_대파_생것	1					
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.5					
			참기름	0.5					
			후추, 검은후추, 가루	0.1					
			파래, 말린것	3		① 건파래는 이물질을 제거하고 먹기 좋게 뜯는다. ② 뜯어 놓은 건파래에 참기름, 올리브오일을 넣고 무친다. ③ 달군 팬에 건파래를 넣어 약한 불에서 볶는다. ④ 볶은 건파래에 설탕, 천일염을 넣고 섞는다. ⑤ 마지막에 깨소금을 뿌려 완성한다.			
			설탕_백설탕	1					
깨소금_가루_볶은것	0.5								
올리브유	0.5								
참기름	0.5								
소금_천일염	0.2								
점심	배추김치(영천)	배추_생것	20	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 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 썰어 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.					
		무, 조선무, 생것	2.8						
		갓_생것	1.4						
		소금_굵은소금	1.4						
		찹쌀_백미_분말화한것	0.8						
		파_쪽파_생것	0.8						
		고춧가루, 가루	0.6						
		미나리, 물미나리, 생것	0.6						
		마늘, 깐마늘, 생것	0.4						
		생강, 뿌리줄기, 생것	0.1						
		설탕_백설탕	0.1						
		호박, 단호박, 생것	50		① 단호박은 반으로 썬 후 찜통에 찐다. ② ①의 찐 단호박은 껍질을 벗긴다. ③ 불에 ②의 찐 단호박을 넣어 으깨고 우유, 생크림, 소금을 넣어 섞는다. ④ ③에 건포도를 넣어 마무리한다.				
		우유	10						
		크림, 생크림	10						
		포도, 건포도	5						
소금	1								
우유 ②	200								
13[금]	점심	오전간식	(이유식)채소죽	멸살_백미_생것 14 당근_뿌리_생것 5 양파_생것 5	① 찹쌀은 끓인 후 물반데에 넣어 반죽 으개시도록 간다. ② 양파와 당근은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ④이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 푼듯 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다. ⑤ 열을 끈후 반죽량의 물을 부어 밥을 짓는다.				
			백미밥()	멸살_백미_생것 55 두부 40					
			두부전골 ㉔㉕	배추_생것 7 양파_생것 7 파, 생것 3 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것 2 콩기름 1.5 간장_재래 0.5 마늘, 깐마늘, 생것 0.5 소금 0.4					
		점심	#해물파전 ㉑㉓㉕㉖㉗	파_쪽파_생것 20 오징어, 생것 15 새우, 흰다리새우, 생것 10 양파_생것 10 밀, 중력밀가루 6 달걀_생것 5 콩기름 2 소금 1	① 오징어, 새우살, 양파, 쪽파는 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 밀가루, 소금, 달걀을 넣어 섞고 ①을 넣어 반죽한다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 올려 통글납작하게 앞뒤로 노릇하게 부친다.				
				호박_애호박_생것 40 파, 생것 1.5 간장, 개량, 양초 0.5 콩기름 0.5 마늘, 깐마늘, 생것 0.2 소금 0.1 참기름 0.1					
				애호박볶음 ㉔㉕					
				어린이깍두기 ㉑		김치, 깍두기 20			
				오후간식		켄네크림파스타 ㉔㉕	스파게티면, 말린것 40 양송이버섯_생것 10 양파_생것 10 크림소스 10 콩기름 1 우유 200		
						우유 ②	우유		
						우유 ②	우유		
			점심	왕만두국(달걀제외) ㉔㉕㉖	오전간식	배_둘배_생것 100 멸살_백미_생것 50 기장_도정_생것 2.5	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.		
						왕만두국(달걀제외)		만두, 고기 만두, 냉동 50 당근_뿌리_생것 5 멸치, 중멸치, 삶아서 말린것 5 양파_생것 5 간장_재래 1.5 파, 생것 1 마늘, 깐마늘, 생것 0.5	1. 적당한량의 물에 멸치,다시마를 넣어 다시국물을 낸다. 2. 양파,당근은 알맞게 채썰어준다. 3. 다시마를 적당한량 넣고 끓이다가 만두와 양파,당근을 넣는다. 4. 만두가 익어갈때쯤 국간장으로 간을 한다. 5. 대파와 마늘을 넣어 조금 더 끓여 완성한다.
								새우, 꽃새우, 생것 60 양파_생것 15 당근_뿌리_생것 5 토마토_케첩 4 콩기름 2	

19[목]	점심	새우살케첩조림 ⑤⑥⑨⑫	간장, 개량, 양조	1	② 김파, 김은은 적당만 크기도 없고, 바늘은 나진나. ③ 그릇에 토마토케첩, 간장, 청주, 물엿, 참기름, 후추, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘과 새우살을 넣어 볶아낸다. ⑤ 다른 팬에 ③의 양념을 넣고 끓이다가 ④, 양파, 당근을 넣어 끓고루 섞으며 조리낸다.
			물엿	1	
			청주, 알코올 16%	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			참기름	0.4	
		당근숙주나물무침 ⑤	소금	0.2	④ 그릇에 숙주, 당근, 파, 다진 마늘을 담고 소금으로 간을 한 후 골고루 버무려 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
			숙주나물, 생것	35	
			당근, 뿌리, 생것	10	
			파, 생것	1	
	배추김치(영천)	배추김치(영천)	소금	0.5	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 밭쳐 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 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			콩기름	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			참기름	0.4	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.2	
		배추김치(영천)	배추, 생것	20	① 쌀을 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 쇠고기와 당근은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 쇠고기와 당근을 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 쇠고기, 당근을 넣은 후, 소금, 후춧가루, 참기름을 넣고 골고루 섞어 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
			찹쌀, 백미, 분말화한것	0.8	
20[금]	점심	오후간식	파, 쪽파, 생것	0.8	1.매식자를 접에 따른다. ① 불린쌀은 믹서에 곱게 갈아둔다. ② ①을 냄비에 넣고 끓이다가 우유를 넣고 저어가며 끓인다.
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
		쇠고기주먹밥 ⑤⑥	설탕, 백설탕	0.1	① 쌀을 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 쇠고기와 당근은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 쇠고기와 당근을 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 쇠고기, 당근을 넣은 후, 소금, 후춧가루, 참기름을 넣고 골고루 섞어 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			멸살, 백미, 생것	20	
			소고기, 한우, 등심, 생것	15	
			당근, 뿌리, 생것	10	
			콩기름	2.5	
	오전간식	(이유식)타락죽 ②	소금	0.5	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			참기름	0.2	
			후추, 검은색, 가루	0.05	
			매실음료	80	
			멸살, 백미, 생것	30	
		차조밥①	우유	20	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멸살, 백미, 생것	50	
			조, 차조, 도정, 생것	2.5	
			느타리버섯, 생것	15	
			두부	10	
	점심	버섯된장국 ⑤⑥	큰느타리버섯(새송이버섯), 생것	10	① 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 버섯은 적당한 크기로 찢는다. 두부는 작게 자른다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장, 개량	7.5	
			표고버섯, 배지재배, 갓, 생것	5	
			파, 생것	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
		파프리카계란찜 ①	마늘, 깐마늘, 생것	0.5	① 파프리카(빨간색, 노란색)와 초록색 피망을 잘게 다져준다. ② 그릇에 계란을 풀고 동일한 양만큼의 물과 소금, 참기름, 후춧가루를 넣어 섞어준다. ③ ②에 ①을 넣고 골고루 섞은 후 찜통에 넣어 찐다.
			달걀, 생것	55	
			파프리카, 노란색, 생것	8	
			파프리카, 빨간색, 생것	8	
			피망, 초록색, 생것	8	
	점심	세세멸치볶음 ⑤⑥	소금	1	① 식용유를 두르지 않은 팬에 잔멸치를 선풍로 한번 볶아내어 가루를 털어내고 비린내를 제거한다. ② 달고, 팬에 식용유를 두르고 멸치를 볶는다. ③ 팬에 간장, 설탕, 올리고당을 넣어 만든 양념장을 끓이다가 ②의 멸치를 넣어 볶는다. ④ 멸치에 간이 베이면 깨를 뿌려 마무리한다.
			참기름	0.5	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	10	
			간장, 재래	2	
	점심	배추김치(영천)	물엿	2	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 밭쳐 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 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			간장, 개량, 양조	1	
			설탕, 가루	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.5	
			배추, 생것	20	
	오후간식	아기약밥(이유식)	무, 조선무, 생것	2.8	① 쌀을 삶아서 숙을 파서 잘게 다진다. ② 진밥과 밥, 깨를 함께 잘 버무린다. ③ 한입에 먹기 좋은 크기로 빗는다.
			갓, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
			찹쌀, 백미, 분말화한것	0.8	
			파, 쪽파, 생것	0.8	
20[금]	오전간식	현살생선죽 ⑤⑥	고춧가루, 가루	0.6	1. 쌀은 미리 불려 준비한다. 2. 당근과 양배추, 애호박, 양파는 잘게 다진다. 3. 명태살은 끓는물에 살짝 데쳐 으개 준비한다. 4. 냄비에 물을 넣고 쌀을 넣어 끓인다. 5. 쌀이 퍼지면 2와3을 넣어 끓인 후 간장과 참기름을 넣어 완성한다.
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 백설탕	0.1	
	오전간식	수수밥①	멸살, 백미, 생것	20	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			밥, 생것	5	
			참깨, 검정깨, 볶은것	2	
			우유	200	
			우유 ②	200	
	오전간식	수수밥①	멸살, 백미, 생것	25	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			명태, 생것	20	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			양배추, 생것	5	
			양파, 생것	5	
	오전간식	수수밥①	호박, 애호박, 생것	5	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			간장, 개량, 양조	3	
			참기름	1	
			멸살, 백미, 생것	50	
			수수, 도정, 생것	2.5	
	오전간식	수수밥①	돼지고기, 뒷다리, 생것	40	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			양파, 생것	10	
			달걀, 난백, 생것	5	
			달걀, 생것	5	
			달걀, 생것	5	

23[월]	점심	칸풍돼지고기볶음 ①⑤⑥⑩	전분, 감자, 가루	5	1. 돼지고기는 키친타월로 감싸 핏물을 빼고 한입 크기로 썬다. 2. 대파는 0.5cm 두께로 썬다. 3. 돼지고기는 키친타월로 감싸 핏물을 빼고 한입 크기로 썬다. 4. 돼지고기는 밀간(계란흰자, 천일염)에 15분간 재운 후, 감자전분을 넣어 버무린다. 5. 설탕, 식초, 간장, 물을 넣고 섞어 소스를 만든다. 6. 달군 팬에 식용유를 두르고 양파, 마늘, 대파를 넣고 센 불에서 1분간 볶는다. 7. 돼지고기를 넣고 볶다가, 소스를 넣고 센 불로 올려 볶는다. 8. 불을 끄고 참기름을 둘러서 마무리한다.
			설탕, 백설탕	3	
			콩기름	3	
			간장, 개량, 양조	2.5	
		유부미역국 ⑤⑥	마늘, 깐마늘, 생것	2	① 미역은 불려 적당한 크기로 찢고, 마늘은 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①을 넣어 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			파, 생것	2	
			식초, 사과식초	1	
			참기름	1	
		시금치나물 2025012224 ⑤⑥	소금, 천일염	0.5	1. 손질한 시금치를 데친 후 찬물에 행귀 물기를 짜고 먹기 좋은 크기로 썬다. 2. 준비한 시금치에 간장, 마늘, 파를 넣고 무친 후 소금으로 간을 맞추고 참기름과 참깨를 넣는다.
			두부, 유부	5	
			미역, 말린것	3	
			참기름	1.5	
		배추김치(영천)	간장, 재래	0.5	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 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			소금	0.4	
			시금치, 생것	40	
			파, 대파, 생것	1	
			참기름	0.7	
			간장, 재래	0.5	
			마늘, 구근, 생것	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.5	
			소금	0.2	
			배추, 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
오후간식	오후간식	어묵볶이(영천) ⑤⑥	참쌀, 백미, 분말화한것	0.8	① 어묵, 양배추, 파는 알맞은 크기로 자른다. ② 그릇에 고추장, 간장, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 물을 담아 ②을 풀고 끓으면 어묵과 채소를 넣는다. ④ 중불에서 졸이며 볶는다.
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 돌미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 백설탕	0.1	
			어묵, 튀긴것	50	
			양배추, 생것	7	
			파, 생것	1.5	
		엑산요구르트(발효유) ②	고추장, 개량	1	
			간장, 개량, 양조	0.5	
24[화]	점심	오전간식	설탕, 백설탕	0.2	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. 1. 적당한량의 물을 냄비에 붓고 건열치, 건다시마로 육수를 낸 후 된장을 풀어준다. 2. 애호박, 양파, 무는 나박썰고, 파는 송송 썬다. 3. 된장육수에 무를 넣고 끓여준다. 4. 무가 익으면 나머지 채소와 차돌박이를 넣고 끓여낸다.
			참기름	0.1	
			요구르트, 액상	150	
			바나나, 생것	100	
			멜발, 백미, 생것	55	
			소고기_한우(1++등급)_양지(차돌박이), 생것	15	
			원장, 개량	5	
			무, 조선무, 생것	5	
			양파, 생것	5	
			호박, 애호박, 생것	5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			파, 생것	2	
			다시마, 말린것	0.2	
			삼치, 생것	60	
			파, 생것	5	
			간장, 개량, 양조	2	
			참기름	1.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.5	
			배추, 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
			참쌀, 백미, 분말화한것	0.8	
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 돌미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 백설탕	0.1	
			무, 조선무, 생것	25	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 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			들깨, 말린것	3	
			참기름	1.5	
			파, 생것	1.5	
			간장, 재래	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.2	
			소금	0.1	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	
			고구마_분질(찹) 고구마, 생것	50	
			우유 ②	200	
오전간식	오전간식	달걀브로콜리죽 ①⑤⑥	멜발, 백미, 생것	21	① 쌀은 불리고, 브로콜리는 잘게 다진다. ② 달걀은 그릇에 쑀나. ③ 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀을 넣고 볶다가 브로콜리를 함께 넣어 볶는다. ④ ③에 물을 붓고 끓이다가 달걀을 붓고 소금, 간장으로 간을 한다.
			브로콜리, 생것	15	
			달걀, 생것	10	
			간장, 재래	0.5	
			소금	0.5	
			참기름	0.5	
			멜발, 백미, 생것	40	
			돼지고기, 등심, 생것	30	
			단무지, 염절임	10	

25[수]	점심	김밥볶음밥 ⑤⑨⑩⑬	당근_뿌리_생것	10	쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓고, 지은 밥에 소금과 참기름을 넣어 골고루 버무린다. ② 당근과 단무지를 먹기 좋은 크기로 썰고, 파와 마늘은 다진다. ③ 생강은 즙을 낸 후 다진 파, 마늘, 간장, 참기름, 후춧가루와 함께 다진 돼지고기에 버무려둔다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 채 썬 당근과 단무지를 볶아낸 후, ③을 볶는다. ⑤ 밥과 김가루를 뿌려 볶는다.
			파_생것	10	
			간장_재래	3	
			참기름	2	
			김, 참김, 말린것	1	
			콩기름	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.2	
			소금	0.2	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			숙주나물_생것	25	
			소고기_한우_양지_생것	10	
			양파_생것	7	
			멸치, 대멸치, 살아서 말린것	5	
		소고기숙주국 ⑤⑥⑩	무, 조선무, 생것	3	
			다시마, 말린것	2	
			파, 생것	2	
			간장, 개량, 양조	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			밀, 튀김가루	15	
			고구마_분질(밤) 고구마_생것	10	
			비트_뿌리_생것	10	
부리채소튀김(영천) ⑤⑥	우엉_생것	10			
	콩기름	3			
	김치, 깍두기	20			
	우유 ②	200			
오후간식	미니핫도그 ①②⑥⑩	30	-		
	말기0	100	-		
26[목]	오전간식	말기0	100	-	
	점심	흑미밥0	맵쌀_백미_생것	50	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			맵쌀, 흑미버, 현미, 생것	2.5	
			팽이버섯_생것	15	
			어묵, 개맛살 첨가	10	
			파, 생것	3	
		팽이버섯개살국 ⑤⑥⑧	멸치, 대멸치, 살아서 말린것	2	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 팽이버섯과 맛살은 적당한 크기로 찢는다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			간장_재래	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			소금	0.4	
			닭고기, 다리(넓적다리), 삶은것	45	
		순살달걀비 ⑤⑥⑨	양배추_생것	15	① 닭은 순살로 준비하여 먹기 좋은 크기로 잘라준다. ② 양배추와 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ③ 간장, 맛술, 설탕, 다진 마늘로 양념장을 만든다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 닭고기를 먼저 넣어 익혀준 후 양배추, 양파, 당근, 파, 양념장을 넣고 볶고 참기름으로 마무리한다.
			양파_생것	10	
			당근_뿌리_생것	5	
			간장, 개량, 양조	2	
			콩기름	2	
	파, 생것		2		
	설탕_백설탕		1		
	마늘, 깐마늘, 생것		0.4		
	맛술		0.4		
	참기름		0.4		
	당근감자조림(영천) ⑤⑥	감자_수미_생것	30	① 감자와 당근은 삶은 후 체에 받쳐 물기를 뺀다. ② 냄비에 적당한 썬 감자, 당근, 물, 간장, 설탕을 넣고 끓인다. ③ ②를 조리다가 물엿, 참기름, 참깨를 넣어 골고루 버무려 마무리한다.	
		당근_뿌리_생것	15		
		간장, 개량, 양조	2.5		
		콩기름	1.5		
물엿		0.5			
점심	배추김치(영천)	설탕_백설탕	0.5	① 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 키퍼이 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 절임부터 키퍼이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.	
		참기름	0.2		
		참깨_흰깨_볶은것	0.1		
		배추_생것	20		
		무, 조선무, 생것	2.8		
	오후간식	자장면 ①③⑤⑩⑤⑬⑭⑮	갓_생것	1.4	① 양파, 양배추, 오이는 3cm 길이로 채 썬다. ② 돼지고기는 1.5x1.5x0.5cm 크기로 썬다. ③ 생면은 굵은 물에 삶은 후 찬물에 헹군다. ④ 팬에 식용유를 두르고 자장소스를 볶는다. ⑤ 다른 팬에 돼지고기를 넣고 볶다가 반쯤 익으면 양파, 양배추를 넣어 볶는다. ⑥ 5에 자장가루를 넣고 물을 부은 후, 설탕과 간장으로 간을 하며 끓인다. ⑦ 끓으면 전분을 풀어 걸쭉하게 농도를 맞춘다. ⑧ 그릇에 면을 담고 7을 부은 후, 오이를 올린다.
			소금_굵은소금	1.4	
			참쌀_백미_분말화한것	0.8	
			파_쪽파_생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕_백설탕	0.1	
			국수, 중국국수, 생면	48	
양파_생것	10				
양배추_생것	8				
돼지고기_사태_생것	4				
오이_취청_생것	4				
짜장 소스, 가루	3				
콩기름	3				
간장, 개량, 양조	1				
전분, 옥수수, 가루	1				
설탕_백설탕	0.5				
액상요구르트 ②	요구르트, 액상(농후), 플레인	80			
오전간식	참치죽	맵쌀_백미_생것	20	1. 쌀은 불린 후 으깨준다. 2. 참치는 체에 받쳐 기름기를 제거한다. 3. 냄비에 적당량의 물과 으낸 쌀을 넣고 센 불에서 끓이다가 참치를 넣고 한소끔 끓인다. 4. 소금으로 간을 맞춘다.	
		가다랑어, 유지통조림	10		
	기장밥0	소금	0.2		① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		맵쌀_백미_생것	50		
오후간식	기장_도정_생것	기장_도정_생것	2.5		

27[금]	점심	#맑은배추국 ⑤⑥	배추 생것	35	① 냄비에 물을 붓고 멸치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 우려낸다. ② 배추와 무는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 간장으로 간을 한다.		
			무, 조선무, 생것	2			
			양파 생것	2			
			파, 생것	2			
			간장, 개량, 양조	1			
			다시마, 말린것	0.5			
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.5			
			마늘, 깬마늘, 생것	0.4			
		두부카즈*데미그라스소스 ①③⑥ (케첩/돈까스소스 등으로 대체 가능합니다)	두부	40	① 두부는 적당한 크기로 썰고 소금으로 밑 간한 후, 밀가루- 달걀물-빵가루를 골고루 묻힌다. ② 팬에 콩기름을 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다. ③ 튀겨진 두부카즈에 데미그라스 소스를 뿌려 제공한다.		
			데미그라스 소스	20			
			달걀, 생것	5			
			콩기름	5			
	점심	진미채간장조림 ①③⑥㉞	밀, 빵가루	3	1. 진미채는 적당한 크기로 썰어 물에 담가 불린 후 물기를 뺀후 마요네즈에 버무린다. 2. 양념장(간장, 맛술, 다진 마늘, 다진 대파)을 만든다. 3. 팬에 양념장과 통량의 물을 넣고 끓이다가 진미채를 넣고 약한 불로 졸인 후 양념이 잘 스며 들도록 고루 섞는다. 4. 불을 완전히 끈 후 물엿을 넣고 섞는다. 5. 참기름을 넣고 섞은 후 통깨를 뿌려 완성한다.		
			밀, 중력밀가루	3			
			소금	0.2			
			오징어, 포, 조미하여 말린것	7.5			
			간장, 개량, 양조	2			
			물엿	0.7			
			맛술	0.6			
			마늘, 깬마늘, 생것	0.5			
		배추김치(영천)	마요네즈, 전란	0.5	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 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 켜켜이 소를 바르고 겹으로 감싼 후 숙성시킨다.		
			파 대파 생것	0.5			
			참기름	0.2			
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.2			
오후간식	밀감푸딩(영천) ①②④③⑥㉞	배추 생것	20	-			
		무, 조선무, 생것	2.8				
1[생일식단]	점심	게살죽(이유식) ①③⑥⑧	갓 생것	1.4	① 끓을 물에 불린 후 찬물 3개어린다. ② 게살은 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①, ② 물을 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.		
			소금, 굵은소금	1.4			
		배추김치(영천)	찹쌀, 백미, 분말화한것	0.8	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 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 켜켜이 소를 바르고 겹으로 감싼 후 숙성시킨다.		
			파, 쪽파 생것	0.8			
			고춧가루, 가루	0.6			
			미나리, 물미나리, 생것	0.6			
			마늘, 깬마늘, 생것	0.4			
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1			
			설탕, 백설탕	0.1			
			돼지갈비무침(영천) ③⑥㉞	설탕, 백설탕		0.1	① 돼지갈비는 뼈를 제거하고, 찬물에 담가 핏물을 뺀 후 데쳐 물기를 뺀다. ② 무, 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 청주, 참기름, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 돼지갈비, 무, 양파, 당근, 파와 양념을 넣어 골고루 버무린 후 냄비에 담아 쪄낸다.
				돼지고기 갈비 생것		50	
				무, 조선무, 생것		15	
	당근, 뿌리 생것	5					
	양파 생것	5					
	파, 생것	5					
	닭살미역국(0.5) ⑤	간장, 개량, 양조	4	1. 건미역은 찬물에 15분간 불린 뒤 물기를 꼭 짰 후 한 L 입 길이로 썰고 냄비에 참기름을 두른 후 달달 볶는다. 2. 끓는 물에 닭가슴살을 넣어 10분간 익힌 뒤 건져낸다. 3. 1에 닭가슴살을 익힌 육수를 부어 뚜껑을 열고 중간 불로 15~20분간 쪄 끓인다. 4. 건져낸 닭가슴살은 잘게 찢어 밀간(소금, 다진 마늘, 후추)을 한다. 5. 미역이 익으면 밀간한 닭가슴살을 넣고 재래간장으로 간을 한 뒤 끓여낸다.			
		설탕, 백설탕	2				
		마늘, 깬마늘, 생것	1				
		청주, 알코올 16%	1				
		참기름	0.2				
		후추, 검은후추, 가루	0.1				
		백미밥()	닭고기 가슴(껍질 제거) 생것		15	① 쌀을 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ① 통초나물은 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 통초나물, 파, 마늘을 담고, 간장, 소금, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.	
			미역, 말린것		1.5		
			참기름		1		
마늘, 깬마늘, 생것			0.5				
소금	0.1						
후추, 검은후추, 가루	0.01						
오후간식	[빵]생일케이크 ①②③⑥ 우유 ②	메밀, 백미 생것	55	1. 케이크를 아이들이 먹기에 적당한 크기로 잘라 배식한다.			
		유채, 잎, 생것	35				
점심	#단무지무침 ③	오트밀죽 ②	파, 생것	1.5	① 단무지는 찬물에 행군다. ② 단무지는 물기를 제거 후 채 썰고, 파와 마늘은 다진다. ③ 단무지에 다진 마늘, 다진 파, 참깨, 참기름을 넣고 버무려낸다.		
			간장, 재래	0.5			
			마늘, 깬마늘, 생것	0.2			
			참기름	0.2			
			소금	0.1			
			#단무지무침 ③	우유		20	① 단무지는 찬물에 행군다. ② 단무지는 물기를 제거 후 채 썰고, 파와 마늘은 다진다. ③ 단무지에 다진 마늘, 다진 파, 참깨, 참기름을 넣고 버무려낸다.
				메밀, 백미 생것		14	
				귀리, 오트밀		5	
				당근, 뿌리 생것		5	
				단무지, 열절임		45	
				파 대파 생것		1	
			#단무지무침 ③	마늘, 깬마늘, 생것		0.4	① 단무지는 찬물에 행군다. ② 단무지는 물기를 제거 후 채 썰고, 파와 마늘은 다진다. ③ 단무지에 다진 마늘, 다진 파, 참깨, 참기름을 넣고 버무려낸다.
참기름	0.4						
참깨, 흰깨, 볶은것	0.1						
두부	10						
단무지, 열절임	45						
파 대파 생것	1						

① 냄비에 물을 붓고 멸치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 우려낸다.

2[전학식단]	점심	미소장국(경남) ⑤⑥	원장, 일식(미소)	2	① 냄비에 물을 붓고 일식과 나시박도 육수를 낸다. ② 육수가 끓으면 멸치와 다시마를 건지고 두부를 넣고, 분량의 미소원장을 풀고 1분 뒤에 불을 끈다. ③ 송송썬 파를 넣고 식힌다.
			다시마, 말린것	1	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	
			파, 생것	1	
		짜장닭볶음2 ⑤⑥⑬	닭고기, 다리, 생것	60	① 닭살은 먹기 좋은 크기로 썰어 데친 후 물에 헹구고 물기를 제거한다. ② 양파, 당근, 양배추, 파는 먹기 좋은 크기로 썰고 마늘은 다진다. ③ 그릇에 짜장 가루, 다진 마늘, 설탕, 물을 넣고 섞어 양념장을 만든다. ④ 팬에 콩기름을 두른 후 ①, ②, ③을 넣고 볶아낸다.
			양파, 생것	15	
			짜장 소스	15	
			당근, 뿌리, 생것	10	
			양배추, 생것	10	
			콩기름	2	
			파, 생것	2	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.4	
			설탕, 백설탕	0.4	
		새송이버섯조림 ⑤⑥	큰느타리버섯(새송이버섯), 생것	20	① 새송이와 피망은 깨끗하게 씻어 각각 썰어 준비한다. ② 기름을 두른팬에 새송이를 볶다가 물,간장,설탕을 분량대로 넣어 살짝 조리다 새송이에 색이 어느정도 베이면 피망을 넣어 살짝 졸여 마무리한다.
			피망_탈간색_생것	5	
			간장, 개량, 양조	2	
			설탕_백설탕	1	
			콩기름	1	
		백미밥()	맵쌀_백미_생것	55	① 쌀을 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		우유 ②	우유	200	-
	오후간식	배추전 ①⑤⑥	배추_생것	20	① 배추는 세척해서 1장씩 떼어준다. ② 부침가루와 밀가루, 적당량의 물에 1을 넣고 섞는다. ③ 팬에 식용유를 두르고 한 숟가락씩 떠서 노릇하게 굽는다. ④ 먹기좋은 크기로 썰어준다.
			밀, 부침가루	10	
			달걀, 생것	3	
			콩기름	3	