

2월 식단 레시피 (조리지시서)

1~2세 유아 식단

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
02[월]	오전간식	흑임자죽(김제)	참깨_검정깨_볶은것	11.7	① 쌀은 불린다. ② 믹서기에 불린 쌀과 흑임자를 넣고 물을 부어 골게 간다. ③ 냄비에 ②를 붓고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			멸살_백미_생것	4.55	
			소금	0.13	
	점심	백미밥0	멸살_백미_생것	35.75	① 쌀을 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			어묵	13	
			무, 조선무, 생것	9.75	
		#어묵국 ⑤⑥	양파_생것	1.3	① 냄비에 물을 붓고 멸치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 우려낸다. ② 어묵과 무, 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ③ ①에 다진 마늘과 무를 넣어 끓이다가 어묵과 파를 넣어 함께 끓이고 간장, 후춧가루로 간을 한다.
			파, 생것	1.3	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			다시마, 말린것	0.33	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.26	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			오리고기, 집오리, 살코기, 생것	32.5	
		양파오리불고기(영천) ⑤⑥	양파_생것	6.5	① 오리고기는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ② 양파는 채 썰고, 파는 어슷하게 썬다. ③ 그릇에 오리고기를 담고 다진 마늘, 고추장, 간장, 물엿을 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 볶다가 양파와 파를 넣어 함께 볶고 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	3.25	
			물엿	1.95	
			콩기름	1.95	
			간장_재래	1.3	
			마늘, 껌마늘, 생것	1.3	
		김가루콩나물무침 ⑤	참기름	0.65	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.
			콩나물_생것	29.25	
			김, 찹김, 구운것	6.5	
			파, 생것	0.65	
			소금	0.33	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.26	
			참기름	0.26	
		백김치	참깨_흰깨_볶은것	0.13	-
			김치, 백김치	13	
03[화]	오후간식	글	글, 조생, 생것	65	-
			마시는요거트플레인(150ml) ②	97.5	
	점심	계살죽 ①⑤⑥⑧	멸살_백미_생것	13	1. 쌀은 불린 후 으갠다. 2. 계살은 잘게 찢고, 양파와 당근은 잘게 다진다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 당근, 양파, 쌀을 볶는다. 4. 물과 계살을 넣어 쌀이 퍼질 때 까지 저어가며 끓여낸다.
			계맛살	9.75	
			당근_뿌리_생것	3.25	
			양파_생것	3.25	
			참기름	0.65	
		맑은소고기무국 ⑤⑥⑩	멸살_백미_생것	35.75	① 쌀을 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.  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 무우가 2/3 정도 익으면 냄비에 육수를 부어 준 다음 증불에서 10분 정도 끓여주다가 거품이 올라오면 걸여 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, 껌마늘, 생것	0.65	
			참기름	0.65	
			다시마, 말린것	0.33	
			소금	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
		[두]두부잡채 ⑤⑥	두부	39	① 당근, 양파, 파프리카는 0.3×0.3×3cm 크기로 채썬다. ② 느타리버섯은 가늘게 썰는다. 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, 찹시에 담아 완성한다.
			파프리카, 빨간색, 생것	9.75	
			느타리버섯_생것	6.5	
			당근_뿌리_생것	6.5	
			양파_생것	6.5	
			콩기름	0.65	
			소금	0.33	
		우영채조림 ⑤⑥	간장, 개량, 양조	0.26	① 우영은 채 썰어 식초를 넣은 물에 데친 후 물기를 뺀다. ② 그릇에 간장, 물엿, 물을 넣고 양념을 만든다. ③ 냄비에 우영과 양념을 넣고 조리다가 참기름을 넣어 마무리한다.
			참기름	0.26	
			우영_생것	13	
			간장, 개량, 양조	1.62	
	오후간식	백김치	물엿	0.65	-
			식초, 사과식초	0.65	
04[수]	점심	참살들깨무죽	참기름	0.13	① 쌀과 찹쌀을 물에 불린 후 반쯤 으개어주고 무는 잘게 잘라 다져준다. ② 적당량의 물에 ①을 넣고 끓인 후 들깨를 넣어 함께 끓여준다. ③ ②가 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때 까지 끓인다.
			김치, 대지, 생것	81.25	
			우유	130	
			우유	130	
			우유	130	
		닭고기카레라이스(영천) ⑤⑥⑩	들깨_말린것	3.9	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 닭고기, 감자, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰고, 카레말은 물에 잘 풀어준다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 닭고기를 넣어 볶다가 감자, 양파, 당근과 후춧가루를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 물을 부어 끓이다가 풀어 놓은 카레를 붓고 잘 저어주며 끓이고 농도에 따라 물을 보충한다. ⑤ 그릇에 지은 밥을 담고 ④를 올린다.
			참살_백미_생것	26	
			감자, 대지, 생것	6.5	
			카레, 가루	6.5	
			당근_뿌리_생것	3.25	
			양파_생것	3.25	
			콩기름	1.62	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			얼갈이배추_생것	22.75	
			원장, 개량	2.6	
		단배추원장국 ⑤⑥	파, 생것	1.95	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 원장을 푼다. ② 단배추는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.33	
			새우 튀김용, 냉동	19.5	

05[목]		(작게자른)새우까스+타르타르소스 ㉔㉕	콩기름	3.25	① 냄비에 콩기름을 두어 적당량 단추가 익기 전까지 기름을 줄여 볶은 후 기름기를 걷는다. ② ㉔을 타르타르소스와 곁들인다.
			타르타르소스	3.25	
		백김치	김치, 백김치	13	
	오후간식	채소주먹밥 ㉔㉕	멸살_백미_생것	13	1.쌀을 불려 밥을 짓는다. 2.감자,양파,당근은 다져 볶아둔다. 3.지은밥에 모든재료를 넣고 참기름,깨소금을 뿌린뒤 통채 주먹밥을 만든다.
			감자, 대지, 생것	6.5	
			당근,뿌리,생것	3.25	
			양파_생것	3.25	
			간장, 개량, 산분해	0.65	
			참기름	0.2	
			깨소금, 가루,볶은것	0.07	
		우유 ㉔	우유	130	-
	점심	찰쌀양배추죽	멸살_쌀아현미_현미_생것	19.5	① 쌀은 불린 후 불뎀더에 끓여 한솥 으깨지도록 간다. ② 양배추는 잘게 다진다. ③ 냄비에 ㉔과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ㉔이 끓어 오르면 ㉔을 넣고 숟가락을 기울여 푹푹 밀어지는 정도가 될 때까지 끓인다. ① 쌀을 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			양배추, 생것	6.5	
			찰쌀_백미_생것	3.25	
		백미밥()	멸살_백미_생것	35.75	① 냄비에 물을 붓고, 멸치와 다시마로 육수를 우려낸다. ② 계란은 풀어서 준비하고, 볶아는 물에 불린 후 잘게 찌는다. ③ 대파는 어슷하게 썬다. ④ ㉔의 육수에 계란, 볶아, 대파를 넣고 끓인 후 간장으로 간을 한다.
			달걀, 생것	9.75	
			명태, 볶아, 말린것	3.25	
			파, 생것	1.3	
			간장, 개량, 양조	0.65	
		돼지고기당근조림 ㉔㉕㉖	다시마, 말린것	0.33	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 ㉔의 돼지고기가 익기 시작하면 약한 불로 줄여 조리다가 깨로 마무리한다.
			말차, 생것	9.75	
			명태, 볶아, 말린것	3.25	
			파, 생것	1.3	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			다시마, 말린것	0.33	
			말차, 대말차, 삶아서 말린것	0.33	
		양송이버섯볶음 ㉔	돼지고기_살코기_생것	32.5	1. 양송이버섯, 양파, 피망은 한입 크기로 썬다. 2. 콩기름을 두른 팬에 양파, 피망을 볶다가 양송이버섯을 볶고 소금과 깨소금으로 간을 한다.
			당근,뿌리,생것	6.5	
			간장, 개량, 양조	1.3	
			물엿	0.65	
			청주, 알코올 16%	0.65	
			참기름	0.33	
			참깨_흰깨_볶은것	0.13	
06[금]	오전간식	달걀죽- ㉔	후추, 검은후추, 가루	0.07	1. 쌀은 불린 후 으갠다. 2. 적당량의 물을 냄비에 붓고 건멸치, 건다시마를 넣어 육수를 낸다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 쌀을 볶다가 육수를 부어 끓인다. 4. 쌀이 퍼지면 달걀을 풀어 넣고 익힌다. 5. 소금으로 간을 한다.
			양송이버섯_생것	9.75	
			양파_생것	3.25	
			피망, 초록색, 생것	1.95	
			소금, 정제염	0.65	
	점심	시금치맑은국 ㉔㉕㉖	콩기름	0.65	① 쌀을 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.  ① 적당량의 물에 멸치와 다시마를 넣어 국물을 낸다. ② 시금치와 파는 알맞은 크기로 자른다. ③ 우려낸 국물에 시금치, 건새우, 마늘, 국간장, 파를 넣고 끓인다.
			깨소금, 가루,볶은것	0.13	
			백김치	13	
			우유 ㉔	130	
			사과(영천)	65	
		(고춧가루제외)고등어조림(50g) ㉔㉕㉖	멸살_백미_생것	35.75	① 냄비에 물을 붓고 고등어를 올린 후 나머지 양념을 넣어 조린다.
			시금치_생것	22.75	
			간장, 개량, 양조	1.3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			새우, 꽃새우, 삶아서 말린것	1.3	
			파, 생것	1.3	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	
		감자채파프리카볶음(성주) ㉔㉕	다시마, 말린것	0.2	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 ㉔에 소금, 간장으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			고등어, 생것	35.75	
			무, 조선무, 생것	9.75	
			간장, 개량, 양조	1.95	
			설탕_백설탕	1.3	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.97	
			감자, 대지, 생것	45.5	
09[월]	오전간식	아몬드죽*	파프리카, 빨간색, 생것	3.25	1. 쌀은 불려둔다. 2. 불린 쌀과 아몬드는 물을 붓고 믹서기에 곱게 간다. 3. 냄비에 저어가며 끓인 후 소금으로 간을 맞춘다.
			파, 생것	0.97	
			간장, 개량, 양조	0.33	
	점심	백미밥()	콩기름	0.33	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 청경채는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ㉔에 ㉔와 ㉔을 넣고 끓인다.
			마늘, 깎마늘, 생것	0.13	
			소금	0.07	
			참기름	0.07	
			참기름	0.07	
		청경채된장국 ㉔㉕	김치, 백김치	13	① 새우는 손질하여 물기를 뺀다. ② 브로콜리, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 새우를 넣고 볶는다. ④ ㉔에 브로콜리를 넣고 볶다가 간장으로 간을 하고 참기름, 후춧가루로 마무리한다.
			멸살_백미_생것	35.75	
			청경채_생것	22.75	
			된장, 개량	2.6	
			파, 생것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	
		브로콜리새우볶음 ㉔㉕㉖	새우, 시바새우, 생것	26	
			브로콜리_생것	9.75	
			파, 생것	3.25	
			간장, 개량, 양조	1.95	
			콩기름	1.62	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.65	
			참기름	0.13	
	오후간식	바나나100g	후추, 검은후추, 가루	0.07	
			미트볼, 냉동	29.25	
			양파_생것	6.5	㉔에 마늘은 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다

10[화]		너비아니채소조림 ⑤⑥⑩⑫	간장, 개량, 양조	1.62	① 강짜는 적당한 크기로 잘고 바늘은 나인다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 미트볼을 익히다가 양파와 양념을 넣어 조리한다.
			콩기름	0.97	
	오후간식	백김치	마늘, 깐마늘, 생것	0.65	-
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			김치, 백김치	13	
		사과100g	사과, 부사(후지), 생것	65	-
			우유 ②	130	
	점심	영양닭죽 ⑩	참쌀, 백미, 생것	13	1. 죽을 짓고 대추는 잘게 다진다. 2. 닭은 삶은 후 잘게 다진다. 3. 1에 2와 대추를 넣고 끓인다.
			닭고기_살코기_생것	6.5	
			대추_말린것	1.3	
			멜발_백미_생것	35.75	
		맑은무채국 ⑤⑥	무, 조선무, 생것	22.75	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.  ① 다시마와 다시 멸치로 육수를 낸다. ② 무는 3cm*0.5cm 크기로 채낸다. ③ 파는 어슷썰고 마늘은 다진다. ④ 냄비에 참기름을 두르고 무를 넣어 볶다가 ①의 육수와 대파를 넣고 끓인다. ⑤ 간장, 소금, 다진 마늘을 넣고 간을 맞춘다.
			파, 생것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			참기름	0.97	
			다시마, 말린것	0.65	
			간장_재래	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			소금	0.26	
		유자청돼지불고기 ⑤⑥⑩	돼지고기_뒷다리_생것	29.25	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.
			당근_뿌리_생것	4.88	
			양파_생것	4.88	
			파_생것	3.25	
			유자_농축액, 당절임	2.27	
			간장, 개량, 양조	1.95	
			백설_맛술	1.62	
			콩기름	1.62	
			마늘_구근_생것	0.65	
			참기름	0.13	
		마카로니샐러드 ①⑤	후추_검은색_가루	0.07	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.
			파스타_마카로니_말린것	6.5	
			오이, 다다기, 생것	3.25	
			파프리카, 빨간색, 생것	3.25	
			마요네즈, 난황	1.3	
			설탕_백설탕	0.33	
			소금	0.33	
			후추_검은후추, 가루	0.07	
	오후간식	백김치	김치, 백김치	13	-
			만두, 물만두	39	
		물만두탕 ①⑤⑥⑩⑫⑭	달걀, 생것	13	
			양파_생것	6.5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			파, 생것	1.3	
			소금	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.23	
			후추_검은후추, 가루	0.07	
			후추_검은후추, 가루	0.07	
		엑산요구르트(150ml)_영천 ②	요구르트, 엑산	97.5	
11[수]	오전간식	쇠고기죽 ⑫	멜발_백미_생것	9.1	① 끓는 깨끗이 씻어 불린 주 한들 끓여낸다. ② 쇠고기는 살코기만 사용하여 잘게 다져준다. ③ 불린쌀_쇠고기를 넣고 퍼지도도록 끓여준다
			소고기_한우_양지_생것	6.5	
	점심	강원장동육비빔밥 ⑤⑥⑩	두부	32.5	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 걸여낸다.) * 료 대신 육수를 사용해도 좋습니다. ④ 물이 끓어오르면 된장을 넣고 풀어준다. ⑤ 감자, 당근이 어느 정도 익으면 양파와 애호박도 넣고 푹 익혀준 뒤 익힌 고기와 으갠 두부를 넣어 푹 끓여 강원장을 만든다. ⑥ 밥 위에 강원장을 얹고 비벼 완성한다.
			멜발_백미_생것	26	
			돼지고기_뒷다리(뒷사태살)_생것	16.25	
			감자_수미_생것	8.12	
			당근_뿌리_생것	8.12	
			양파_생것	8.12	
			호박_애호박_생것	8.12	
			된장_재래	2.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.97	
			후추_검은후추, 가루	0.07	
		저염실파계란국(복구) ①⑤⑥	달걀, 생것	9.75	1. 건다시마, 국멸치를 넣어 육수를 끓인다. 2. 양파는 채썰고 실파는 잘게 썰어 놓는다. 3. 육수에 국간장, 마늘, 계란을 풀어 넣고 양파를 넣는다. 4. 실파와 참기름을 넣어 마무리한다.
			양파_생것	6.5	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	
			참기름	0.65	
			파_실파_생것	0.65	
		춘권튀김(경남) ⑤⑥⑩	마늘, 깐마늘, 생것	0.33	① 튀김냄비에 콩기름을 붓고 적당한 온도가 되면 춘권을 튀긴 후 기름기를 뺀다.
			만두, 고기 만두, 냉동 콩기름	29.25 3.25	
		#단무지무침 ⑩	단무지, 얼절임	29.25	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	0.65	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			참기름	0.26	
	오후간식	말기	참깨_흰깨_볶은것	0.07	-
			말기, 개량종, 생것	65	
		우유 ②	우유	130	
			우유	130	
	오전간식	밤죽(이유식)	멜발_백미_생것	9.1	① 물을 깨끗이 씻어 불린 주 한들 으개어낸다. ② 밤은 손질한 다음 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①, ② 물을 넣고 숟가락을 기울여 푹푹 끓여지는 정도가 될 때까지 끓인다
			밤_생것	6.5	
		백미밥0	멜발_백미_생것	35.75	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.  ① 미역은 불려 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 참치통조림은 체에 걸러 참치살만 사용한다. 냄비에 참기름을 두르고 ①을 넣어 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 참치를 넣고 소금, 간장을 간을 한다.
			멜발_백미_생것	35.75	
		참치미역국 ⑤⑥	가다랑어, 유지통조림	6.5	
			미역, 말린것	1.3	
			참기름	0.97	
			간장_재래	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			소금	0.26	
			닭고기, 다리(날적다리), 생것	19.5	
			닭고기_가슴(겉질 제거)_생것	19.5	
			감자_수미_생것	13	
			닭고기, 다리(날적다리), 생것	19.5	
			닭고기_가슴(겉질 제거)_생것	19.5	
			감자_수미_생것	13	

12[목]	점심	순살안동찜닭(강) ⑤⑥⑩	당면_고구마_말린것	6.5	① 감자, 양파, 당근은 한입크기로 썬다. ② 닭을 적당한 크기로 찢어 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.		
			양파_생것	6.5			
			간장, 개량, 양조	3.25			
			당근_뿌리_생것	3.25			
			설탕_황설탕	1.62			
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65			
			파_대파_생것	0.65			
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.33			
			참기름	0.33			
			후추, 검은후추, 가루	0.07			
점심	건파래자반(안동센터)	파래, 말린것	1.95	① 건파래는 이물질을 제거하고 먹기 좋게 뜯는다. ② 뜯어 놓은 건파래에 참기름, 올리브오일을 넣고 무친다. ③ 달군 팬에 건파래를 넣어 약간 불에서 볶는다. ④ 볶은 건파래에 설탕, 천일염을 넣고 섞는다. ⑤ 마지막에 깨소금을 뿌려 완성한다.			
		설탕_백설탕	0.65				
		깨소금_가루_볶은것	0.33				
		올리브유	0.33				
		참기름	0.33				
		소금_천일염	0.13				
		김치, 백김치	13		-		
		오후간식	바나나100g		65	-	
		우유 ②	우유		130	-	
		오전간식	(이유식)채소죽		멸살_백미_생것	9.1	① 찹은 불린 후 물만두에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 양파와 당근은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 뚝뚝 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다. ⑤ 찹을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
당근_뿌리_생것	3.25						
양파_생것	3.25						
멸살_백미_생것	35.75						
두부	26						
배추_생것	4.55						
양파_생것	4.55						
파, 생것	1.95						
멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3						
콩기름	0.97						
점심	두부전골 ⑤⑥	간장_재래	0.33	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 소금, 간장으로 간을 한다. ② 두부는 녹말가루를 묻혀 콩기름을 두른 팬에 올려 앞뒤로 살짝 굽는다. ③ 배추, 양파, 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ④ 냄비에 ②, ③을 담고 육수를 부어 끓인다.			
		마늘, 깐마늘, 생것	0.33				
		소금	0.26				
		새우, 흰다리새우, 생것	9.75				
		오징어, 생것	9.75				
		밀, 중력밀가루	5.2				
		당근_뿌리_생것	3.25				
		양파_생것	3.25				
		콩기름	1.3				
		파_대파_생것	1.3				
점심	해물동그랑땡구이(달갈x) ⑤⑥⑩⑫	소금	0.65	① 새우살, 오징어는 잘게 다진다. ② 양파, 당근, 대파는 잘게 다진다. ③ 그릇에 ①과 ②를 넣고 소금과 후춧가루, 밀가루를 넣어 동그랗게 만든다 ④ ③을 콩기름을 두른 팬에 노릇하게 구워낸다.			
		후추, 검은후추, 가루	0.07				
		호박_애호박_생것	26				
		파, 생것	0.97				
		간장, 개량, 양조	0.33				
		콩기름	0.33				
		마늘, 깐마늘, 생것	0.13				
		소금	0.07				
		참기름	0.07				
		백김치	김치, 백김치		13	-	
오후간식	펜네크림파스타 ⑤⑥	스파게티면, 말린것	26	-			
		양송이버섯_생것	6.5				
		양파_생것	6.5				
		크림소스	6.5				
		콩기름	0.65				
		우유 ②	우유		130	-	
		오전간식	단호박죽		호박_단호박_생것	14.95	1. 찹은 불려서 준비한다. 2. 단호박 껍질을 벗기고 속을 파낸 후 적당한 크기로 썬다. 3. 냄비에 물을 붓고 단호박을 넣어 끓이고 단호박이 어느 정도 익으면 으개어 준비한다. 4. 불린찹에 물을 넣고 끓이다 3을 넣어 농도를 맞추고 잘 저어주며 설탕과 소금을 넣어 간을 한다. ① 찹을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
					멸살_백미_생것	13	
					설탕_백설탕	1.3	
					소금	0.65	
왕만두국(달갈제외) ⑤⑥⑩	멸살_백미_생것			35.75	1. 적당한량의 물에 멸치,다시마를 넣어 다시국물을 낸다. 2. 양파,당근은 알맞게 채썰어준다. 3. 다시물을 적당한량 넣고 끓이다가 만두와 양파,당근을 넣는다. 4. 만두가 익어갈때쯤 국간장으로 간을 한다. 5. 대파와 마늘을 넣어 조금 더 끓여 완성한다.		
만두, 고기 만두, 냉동	32.5						
당근_뿌리_생것	3.25						
멸치, 중멸치, 삶아서 말린것	3.25						
양파_생것	3.25						
간장_재래	0.97						
파, 생것	0.65						
마늘, 깐마늘, 생것	0.33						
점심	새우살계첩조림 ⑤⑥⑨⑫	새우, 꽃새우, 생것	39	① 새우살은 손질하여 물기를 빼고 소금과 후추로 밑간한다. ② 양파, 당근은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. 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 골고루 섞으며 조리낸다.			
		양파_생것	9.75				
		당근_뿌리_생것	3.25				
		토마토_케첩	2.6				
		콩기름	1.3				
		간장, 개량, 양조	0.65				
		물엿	0.65				
		청주, 알코올 16%	0.65				
		마늘, 깐마늘, 생것	0.26				
		참기름	0.26				
점심	당근숙주나물(영천)	소금	0.13	① 당근은 얇게 채 썬다. ② 숙주, 당근은 끓는 물에 데친다. ③ 다진 파, 다진 마늘, 참기름, 소금을 넣어 양념장을 만든다. ④ 불에 숙주, 당근, 양념장을 넣어 버무린다.			
		후추, 검은후추, 가루	0.13				
		숙주나물_생것	19.5				
		당근_뿌리_생것	3.25				
		마늘, 깐마늘, 생것	0.33				
		파_대파_생것	0.33				
		참기름	0.13				
		소금	0.07				
		백김치	김치, 백김치		13	-	
		오후간식	굴		굴, 조생, 생것	65	-

20[금]	오전간식	마시는요거트플레인(150ml) ②	요구르트, 액상(농후), 플레인, 식이섬유 첨가	97.5	-	
		(이유식)타락죽 ②	멜발_백미_생것 우유	19.5 13	① 풀린쌀은 믹서에 곱게 갈아둔다. ② ①을 냄비에 넣고 끓이다가 우유를 넣고 저어가며 끓인다.	
	점심	백미밥()	멜발_백미_생것	35.75	① 쌀을 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.  ① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 원장을 푼다. ② 버섯은 적당한 크기로 찌른다. 두부는 작게 자른다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.	
		버섯원장국 ⑤⑥	느타리버섯_생것	9.75		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 찜는다.
			두부	6.5		
			큰느타리버섯(새송이버섯), 생것	6.5		
			원장, 개량	4.88		
			표고버섯, 배지재배, 갓, 생것	3.25		
			파, 생것	1.95		
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3		
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33		
		파프리카계란찜 ①	달걀, 생것	35.75		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 찜는다.
			파프리카, 노란색, 생것	5.2		
			파프리카, 빨간색, 생것	5.2		
			피망, 초록색, 생것	5.2		
			소금	0.65		
참기름	0.33					
세세멸치볶음 ⑤⑥	후추, 검은후추, 가루	0.07	① 식용유를 두르지 않은 팬에 잔멸치를 선풍기로 한번 볶아내어 가루를 털어내고 비린내를 제거한다. ② 달군 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.			
	멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	6.5				
	간장_재래	1.3				
	물엿	1.3				
	간장, 개량, 양조	0.65				
	설탕, 가루	0.33				
	참깨_흰깨_볶은것	0.33				
	김치, 백김치	13				
오후간식	우유 ②	우유	130	-		
	바나나100g	바나나, 생것	65	-		
23[월]	오전간식	흰쌀생선죽 ⑤⑥	멜발_백미_생것	16.25	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.	
			명태, 생것	13		
			당근_뿌리_생것	3.25		
			양배추_생것	3.25		
			양파_생것	3.25		
			호박_애호박_생것	3.25		
			간장, 개량, 양조	1.95		
			참기름	0.65		
			백미밥()	멜발_백미_생것		35.75
	간장돼지고기볶음 ①⑤⑥⑩	돼지고기_뒷다리_생것	26	① 양파는 채 썰고, 마늘은 얇게 슬라이스 한다. 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.		
		양파_생것	6.5			
		달걀, 난백, 생것	3.25			
		전분, 감자, 가루	3.25			
		설탕_백설탕	1.95			
		콩기름	1.95			
		간장, 개량, 양조	1.62			
		마늘, 깎마늘, 생것	1.3			
		파, 생것	1.3			
		식초, 사과식초	0.65			
		참기름	0.65			
		소금_천일염	0.33			
	유부미역국 ⑤⑥	두부, 유부	3.25	① 미역은 불려 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①을 넣어 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.		
		미역, 말린것	1.95			
		참기름	0.97			
		간장_재래	0.33			
		마늘, 깎마늘, 생것	0.33			
		소금	0.26			
		시금치나물_2025012224 ⑤⑥	시금치_생것		26	1. 손질한 시금치를 데친 후 찬물에 행궤 물기를 짜고 먹기 좋은 크기로 썬다. 2. 준비한 시금치에 간장, 마늘, 참기름 넣고 무친 후 소금으로 간을 맞추고 참기름과 참깨를 넣는다.
파_대파_생것	0.65					
참기름	0.46					
간장_재래	0.33					
마늘_구근_생것	0.33					
참깨_흰깨_볶은것	0.33					
소금	0.13					
오후간식	백김치	김치, 백김치	13	-		
	말기()	말기, 개량종, 생것	65	-		
24[화]	오전간식	참쌀당근죽(김제)	우유 ②	우유	130	-
			멜발_백미_생것	9.75	① 쌀은 불리고 당근은 잘게 다져 팬에 볶는다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①의 불린 쌀을 볶은 후 물을 붓고 끓인다. ③ ②가 끓으면 당근을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 마무리 한다.	
	당근_뿌리_생것		3.9			
	참쌀_백미_생것		3.9			
	참기름		0.33			
	소금	0.2				
	점심	백미밥()	멜발_백미_생것	35.75	① 쌀을 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.  1. 적당량의 물을 냄비에 붓고 건멸치, 건다시마로 육수를 낸 후 원장을 풀어준다. 2. 애호박, 양파, 무는 나박썰고, 파는 송송 썬다. 3. 원장육수에 무를 넣고 끓여준다. 4. 무가 익으면 나머지 채소와 차돌박이를 넣고 끓여낸다.	
			소고기_한우(1++등급)_양지(차돌박이)_생것	9.75		
			원장, 개량	3.25		
			무, 조선무, 생것	3.25		
			양파_생것	3.25		
			호박_애호박_생것	3.25		
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3		
			파, 생것	1.3		
			다시마, 말린것	0.13		
			삼치, 생것	39		
		차돌박이원장국(0.5) ⑤⑥	파, 생것	3.25	① 삼치는 손질하여 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰어준다. ③ 그릇에 ②, 다진 마늘, 간장, 참기름, 참깨를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 찜통에 ①을 담고 ①의 위에 양념을 올려 찜낸다.	
			간장, 개량, 양조	1.3		
			참기름	0.97		
			마늘, 깎마늘, 생것	0.65		
			참깨_흰깨_볶은것	0.33		
			김치, 백김치	13		
	오후간식	백김치	김치, 백김치	13	-	
무, 조선무, 생것			16.25	-		

		둘깨_말린것	1.95	① 무는 채 썰어 소금에 살짝 절인 후 물에 행구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 달군 팬에 참기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 무를 넣고 볶은 후 소금, 간장으로 간을 하고, 둘깨가루와 참깨로 마무리한다.			
		참기름	0.97				
둘깨무나물볶음 ⑤⑥		파, 생것	0.97				
		간장_재래	0.33				
		마늘, 깐마늘, 생것	0.13				
		소금	0.07				
		참깨_흰깨_볶은것	0.07				
		고구마_분질(밤)_고구마_생것	32.5				
오후간식	군고구마(50g)	우유 ②	130	① 냄비에 호일을 깔고 고구마를 올려 굽는다.			
25[수]	오전간식	달걀브로콜리죽 ①③⑤	멜샬_백미_생것	13.65	① 쌀은 불리고, 브로콜리는 잘게 다진다. ② 달걀은 그릇에 푼다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀을 넣고 볶다가 브로콜리를 함께 넣어 볶는다. ④ ①에 물을 붓고 끓이다가 달걀을 붓고 소금, 간장으로 간을 한다.		
			브로콜리_생것	9.75			
			달걀_생것	6.5			
			간장_재래	0.33			
			소금	0.33			
			참기름	0.33			
			멜샬_백미_생것	26		쌀은 불린 후 적당한량의 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 부려 볶는다.	
		돼지고기_통심_생것	19.5				
		단무지, 열절임	6.5				
		당근_뿌리_생것	6.5				
	파, 생것	6.5					
	간장_재래	1.95					
	참기름	1.3					
	김, 참김, 말린것	0.65					
	콩기름	0.65					
	마늘, 깐마늘, 생것	0.33					
	생강, 뿌리줄기, 생것	0.13					
	소금	0.13					
	참깨_흰깨_볶은것	0.07					
	후추, 검은후추, 가루	0.07					
	숙주나물_생것	16.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 낸 후 간장으로 간을 한다. ② 쇠고기는 적당한 크기로 썬다. ③ 양파, 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ④ 숙주는 깨끗이 씻어 준비한다. ⑤ 그릇에 다진 마늘, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든 후 쇠고기를 골고루 버무린다. ⑥ 냄비에 ③, ④, ⑤를 담고 ①의 육수를 부어 끓인다.				
	소고기_한우_양지_생것	6.5					
	양파_생것	4.55					
	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.25					
	무, 조선무, 생것	1.95					
다시마, 말린것	1.3						
파, 생것	1.3						
간장, 개량, 양조	0.65						
마늘, 깐마늘, 생것	0.26						
참기름	0.26						
후추, 검은후추, 가루	0.07						
점심	소고기숙주국 ①⑥⑩	밀, 튀김가루	9.75	① 고구마, 우영, 비트는 채썬다. ② 그릇에 튀김가루와 물을 넣고 섞어 반죽을 만든 후 ①을 넣어 반죽을 입힌다. ③ 튀김냄비에 콩기름을 부은 후 적당한 온도가 되면 ②를 적당한량 넣어 노릇하게 튀긴다.			
		고구마_분질(밤)_고구마_생것	6.5				
		비트_뿌리_생것	6.5				
		우영_생것	6.5				
		콩기름	1.95				
		김치, 백김치	13		-		
		바나나100g	65		-		
		우유 ②	130		-		
		오후간식	백김치		김치, 백김치	13	-
			바나나100g		바나나, 생것	65	-
26[목]	오전간식	(이유식)점점풍족 ①	멜샬_백미_생것	16.25	1. 찹은 끓인다. 2. 콩은 삶는다. 3. 삶은 콩을 믹서기에 간다 4. 물을 넣은 냄비에 찹과 콩을 넣고 끓인다. ① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.		
			콩(대두)_서리태_삶은것	6.5			
			참깨_흰깨_볶은것	0.13			
	점심	백미밥()	멜샬_백미_생것	35.75	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.		
			팽이버섯_생것	9.75			
			어묵, 개맛살 첨가	6.5			
			파, 생것	1.95			
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3			
			간장_재래	0.33			
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33			
			소금	0.26			
			닭고기, 다리(날적다리), 삶은것	29.25			
			양배추_생것	9.75			
	점심	순살닭갈비 ①⑥⑧	양파_생것	6.5	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.		
			당근_뿌리_생것	3.25			
			간장, 개량, 양조	1.3			
			콩기름	1.3			
			파, 생것	1.3			
			설탕_백설탕	0.65			
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26			
			맛술	0.26			
			참기름	0.26			
			감자, 대지, 생것	29.25			
	간장, 개량, 양조	1.3					
	오후간식	백김치	김치, 백김치	13	-		
우유 ②		우유	130	-			
오후간식	사과100g	사과, 부사(후지), 생것	65	1. 찹은 끓인 후 으깨준다. 2. 참치는 체에 받쳐 기름기를 제거한다. 3. 냄비에 적당한량의 물과 으갠 찹을 넣고 설탕 불에서 끓이다가 참치를 넣고 한소끔 끓인다. 4. 소금으로 간을 맞추다.			
		멜샬_백미_생것	13		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.		
		가다랑어, 유지종조림	6.5				
	소금	0.13					
	멜샬_백미_생것	35.75					
	배추_생것	22.75					
	무, 조선무, 생것	1.3					
	양파_생것	1.3					
	파, 생것	1.3					
	간장, 개량, 양조	0.65					
오후간식	참치죽	가다랑어, 유지종조림	6.5	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.			
		소금	0.13				
오후간식	백미밥()	멜샬_백미_생것	35.75	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.			
		배추_생것	22.75				
		무, 조선무, 생것	1.3				
	#맑은배추국 ①⑥	양파_생것	1.3	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.			
		파, 생것	1.3				
		간장, 개량, 양조	0.65				
		간장, 개량, 양조	0.65				
		간장, 개량, 양조	0.65				
		간장, 개량, 양조	0.65				
		간장, 개량, 양조	0.65				

27[급]	점심	두부카즈*데미그라스소스 ①③⑥ (케첩/돈까스소스 등으로 대체 가능합니다)	다시마, 말린것	0.33	④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 간장으로 간을 한다.	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33		
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26		
			두부	26		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	13		
			달걀, 생것	3.25		
			콩기름	3.25		
			밀, 빵가루	1.95		
			밀, 중력밀가루	1.95		
			소금	0.13		
	진미채간장조림 ①③⑥㉗		오징어, 포, 조미하여 말린것	4.88	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 동량의 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.	
			간장, 개량, 양조	1.3		
			물엿	0.46		
			맛술	0.39		
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33		
			마요네즈, 전란	0.33		
파, 대파, 생것			0.33			
참기름			0.13			
백김치		참깨, 흰깨, 볶은것	0.13			
		김치, 백김치	13			
오후간식	[빵]프렌치토스트 ①②③⑥	빵, 식빵	19.5	① 식빵은 가장자리를 도려내고 이등분한다. ② 달걀과 우유는 섞어서 잘 푼다. ③ 식빵을 2에 적시고, 팬에 식용유를 둘러 노릇하게 굽는다.		
		우유	6.5			
		달걀, 생것	3.25			
		콩기름	0.65			
1[생일식단]	점심	오전간식	우유 ②	우유	130	-
			새우살죽 ④	멜쌀, 백미, 생것	9.1	① 쌀을 물에 불린 후 반쯤 으개여준다. ② 새우살, 당근은 잘게 다진다.
				새우, 시바새우, 생것	7.15	
		돼지갈비무찜(영천) ③⑥㉞	당근, 뿌리, 생것	1.95	③ 냄비에 불린 쌀, 새우살, 당근을 넣어 물을 붓고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓여낸다.	
			돼지고기, 갈비, 생것	32.5		
			무, 조선무, 생것	9.75		
			당근, 뿌리, 생것	3.25		
			양파, 생것	3.25		
			파, 생것	3.25		
			간장, 개량, 양조	2.6		
			설탕, 백설탕	1.3		
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65		
			청주, 알코올 16%	0.65		
			참기름	0.13		
			후추, 검은후추, 가루	0.07		
			닭살미역국(0.5) ⑤	닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것		9.75
				미역, 말린것		0.97
				참기름		0.65
		마늘, 깐마늘, 생것		0.33		
		소금		0.07		
		후추, 검은후추, 가루		0.01		
		백미밥()		35.75		
		백김치	13	- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다.		
		통츠나물무침 ③⑥ (겨울츠나물로 대체재료이나 구하기 어려우실경우 다른 나물 대체 가능합니다)	유채, 잎, 생것	22.75	① 통츠나물은 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 통츠나물, 파, 마늘을 담고, 간장, 소금, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.	
			파, 생것	0.97		
			간장, 재래	0.33		
			마늘, 깐마늘, 생것	0.13		
			참기름	0.13		
			소금	0.07		
		오후간식	우유 ②	우유	130	-
				[빵]생일케이크 ①②③⑥	케이크, 과일(후르츠)	26
		2[전학식단]	점심	오전간식	우유	13
멜쌀, 백미, 생것	9.1					
귀리, 오트밀	3.25					
#단무지무침 ③	당근, 뿌리, 생것			3.25	④ ③이 끓어 오르면 ②와 우유를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.	
	단무지, 열절임			29.25		
	파, 대파, 생것			0.65		
	마늘, 깐마늘, 생것			0.26		
	참기름			0.26		
	참깨, 흰깨, 볶은것			0.07		
미소장국(경남) ③⑥	두부			6.5	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 낸다. ② 육수가 끓으면 멸치와 다시마를 건지고 두부를 넣고, 분량의 미소원장을 풀고 1분 뒤에 불을 끈다. ③ 송송썬 파를 넣고 식힌다.	
	원장, 일식(미소)			1.3		
	다시마, 말린것			0.65		
	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것			0.65		
	파, 생것			0.65		
짜장닭볶음2 ⑤⑥㉞	닭고기, 다리, 생것			39	① 닭살은 먹기 좋은 크기로 썰어 데친 후 물에 행구고 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			9.75		
	짜장 소스			9.75		
	당근, 뿌리, 생것			6.5		
	양배추, 생것			6.5		
	콩기름			1.3		
	파, 생것			1.3		
	마늘, 깐마늘, 생것			0.26		
	설탕, 백설탕			0.26		
	새송이버섯조림 ⑤⑥			큰스타리버섯(새송이버섯), 생것		13
피망, 빨간색, 생것				3.25		
간장, 개량, 양조				1.3		
설탕, 백설탕				0.65		
콩기름				0.65		
백미밥()	멜쌀, 백미, 생것			35.75	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.	
	배추전 ①③⑥			배추, 생것	13	① 배추는 세척해서 1장씩 떼어준다. ② 부침가루와 달걀, 적당한량의 물에 1을 넣고 섞는다. ③ 팬에 식용유를 두르고 한 숟가락씩 떠서 노릇하게 굽는다.
				밀, 부침가루	6.5	
				달걀, 생것	1.95	

			공기름	1.95	④ 먹기 좋은 크기로 썰어준다.
		우유 ②	우유	130	-