

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, 살아서 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, 물엿을 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	
			물엿	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, 참김, 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	
			네니아 우리밀와플	24	
	오후간식	우리밀와플(감수)	우유	200	-
		우유 ②	우유	200	-
03[화]	오전간식	게살죽 ①③⑥⑧	멸살_백미_생것	20	1. 쌀은 미리 불려 놓는다.(전날 불릴 경우 냉장고에 넣어둔다.) 2. 애호박과 게살은 잘게 다진다. 3. 1의 쌀에 참기름을 넣고 볶다가 물을 붓고 끓인 뒤 2의 재료를 넣고 한소끔 더 끓인다. 4. 마지막으로 달걀을 풀어 3에 넣는다.
			게맛살	10	
			달걀_생것	10	
			호박_애호박_생것	3	
			참기름	1	
			소금	0.5	
	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 ⑤⑥⑩	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 가능케 찢는다. ③ 두부는 1cm 두께로 썰고, 달걀 팬에 기름을 두른 후 앞뒤로 노릇하게 굽는다. ④ 구워낸 두부는 1cm 두께로 채썬다. ⑤ 손질한 채소를 달걀 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	
		우영채조림 ⑤⑥	간장, 개량, 양조	0.4	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	0.4	
			우영_생것	20	
			간장, 개량, 양조	2.5	
			물엿	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 그릇에 배추, 양파, 마늘, 간장, 물엿을 넣어 골고루 버무려낸다.
			식초, 사과식초	1	
			참기름	0.2	
			배추_생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓_생것	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 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 그릇에 배추, 양파, 마늘, 간장, 물엿을 넣어 골고루 버무려낸다.
			소금_굵은소금	1.4	

04[수]		배추김치(영천)	참쌀_백미_분말화한것	0.8	② 절인 배추는 산술에 2~3인 행우고 제때 밍서 줄기를 썬다. 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 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.			
			파_쪽파_생것	0.8				
	오후간식	편감자(125g) 우유 ②	감자, 대지, 생것	125	③ 찜통에 감자를 담아 쪄낸다. -			
			우유	200				
	오전간식	참쌀들깨무죽	들깨_말린것	6	① 쌀과 참쌀을 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 때까지 끓인다.			
			엿쌀_백미_생것	6				
		닭고기카레라이스(영천) ⑤⑥⑨	닭고기_가슴(껍질 제거)_생것 엿쌀_백미_생것 감자, 대지, 생것 카레, 가루 당근_뿌리_생것 양파_생것 콩기름 후추, 검은후추, 가루	50	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 닭고기, 감자, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰고, 카레분말은 물에 잘 풀어준다. ③ 냄비에 콩기름을 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.			
				40				
				10				
				10				
5								
5								
2.5								
0.1								
단배추된장국 ⑤⑥				배추_생것 된장, 개량 멸치, 생것 파_실파_생것		15	1. 적당량의 물을 냄비에 붓고 건멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 풀어 끓인다. 2. 단배추는 깨끗이 다듬어 적당히 썰고 실파는 어슷 썬다. 3. 된장을 쫄 육수에 배추를 넣고 끓으면 나머지 재료를 넣고 간을 한다.	
						4		
		2						
		1						
		30						
점심		(작게자른)새우까스+타르타르소스 ⑤⑨	콩기름	5	① 냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 새우까스를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ② ①을 타르타르소스와 곁들인다.			
			타르타르소스	5				
배추김치(영천)		배추_생것 무, 조선무, 생것 갓_생것 소금_굵은소금 참쌀_백미_분말화한것 파_쪽파_생것 고춧가루, 가루 미나리, 물미나리, 생것 마늘, 깎마늘, 생것 생강, 뿌리줄기, 생것 설탕_백설탕	20	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행우고 체에 밍서 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 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.				
			2.8					
			1.4					
			1.4					
			0.8					
	0.8							
	0.6							
	0.6							
	0.4							
	0.1							
오후간식	채소주먹밥 ⑤④	엿쌀_백미_생것	20	1.쌀을 불려 밥을 짓는다. 2.감자,양파,당근은 다져 볶아준다. 3.지은밥에 모든재료를 넣고 참기름,깨소금을 뿌린뒤 동치 주먹밥을 만든다.				
		감자, 대지, 생것	10					
		당근_뿌리_생것	5					
		양파_생것	5					
		간장, 개량, 산분해	1					
		참기름	0.3					
		깨소금_가루_볶은것	0.1					
		우유 ②	200					
		05[목]	오전간식		찰쌀양배추죽(이유식)	엿쌀_백미_생것	14	① 쌀과 찰쌀은 물에 불린 후 반쯤 으개어준다. ② 양배추는 잘게 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 ①과 ②를 넣어 볶다가 물을 넣는다. ④ 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
						양배추_생것	10	
점심	백미밥①		참쌀_백미_생것	5	① 쌀을 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.			
			참기름	1				
	북어계란국 ①③⑥		말갈, 생것 명태, 북어, 말린것 파, 생것 간장, 개량, 양조 다시마, 말린것 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	15	① 냄비에 물을 붓고, 멸치와 다시마로 육수를 우려낸다. ② 계란은 풀어서 준비하고, 북어는 물에 불린 후 잘게 찢는다. ③ 대파는 어슷하게 썬다. ④ ①의 육수에 계란, 북어, 대파를 넣고 끓인 후 간장으로 간을 한다.			
				5				
				2				
				1				
				0.5				
				0.5				
	돼지고기당근조림 ⑤⑥⑨	돼지고기_살코기_생것 당근_뿌리_생것 간장, 개량, 양조 물엿 청주, 알코올 16% 참기름 참깨_흰깨_볶은것 후추, 검은후추, 가루	50	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 개로 마무리한다.				
			10					
			2					
			1					
			1					
			0.5					
	양송이버섯볶음 ⑤	양송이버섯_생것 양파_생것 피망, 초록색, 생것 소금, 정제염 콩기름 깨소금_가루_볶은것	15	1. 양송이버섯, 양파, 피망은 한입 크기로 썬다. 2. 콩기름을 두른 팬에 양파, 피망을 볶다가 양송이버섯을 볶고 소금과 깨소금으로 간을 한다.				
			5					
			3					
			1					
1								
0.2								
배추김치(영천)	배추_생것 무, 조선무, 생것 갓_생것 소금_굵은소금 참쌀_백미_분말화한것 파_쪽파_생것 고춧가루, 가루 미나리, 물미나리, 생것 마늘, 깎마늘, 생것 생강, 뿌리줄기, 생것 설탕_백설탕	20	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행우고 체에 밍서 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 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.					
		2.8						
		1.4						
		1.4						
		0.8						
		0.8						
		0.6						
		0.6						
		0.4						
		0.1						
오후간식	(저당)무전 ⑤④	밀, 부침가루	15	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 당갔다가 팬에 기름을 두른 후 부쳐준다.				
		무, 조선무, 생것	10					
		콩기름	4					
		우유 ②	200					

06[금]	오전간식	오토밀죽 ②	우유	25	1. 쌀은 불린 후 오토밀과 함께 볼펜더에 넣어 반쯤 으깨지도록 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		① 적당한량의 물에 멸치와 다시마를 넣어 국물을 낸다. ② 시금치와 파는 알맞은 크기로 자른다. ③ 우려낸 국물에 시금치, 건새우, 마늘, 국간장, 파를 넣고 끓인다.
		간장, 개량, 양조	2			
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2			
		새우, 꽃새우, 삶아서 말린것	2			
		파, 생것	2			
		마늘, 깐마늘, 생것	0.5			
		다시마, 말린것	0.3			
		(고춧가루제외)고등어조림(50g) ⑤⑥⑦	고등어, 생것	55	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.	
			무, 조선무, 생것	15		
			간장, 개량, 양조	3		
			설탕_백설탕	2		
		감자채파프리카볶음(성주) ⑤⑥	마늘, 깐마늘, 생것	1.5	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.	
			감자, 대지, 생것	70		
			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
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					
오후간식	우유 ②	우유	200	-		
	시리얼(20g)	시리얼, 쌀	20			
09[월]	오전간식	(아유식)아몬드죽	멸쌀_백미_생것	13	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.	
			아몬드, 볶은것	5		
			참기름	0.5		
			참깨_흰깨_볶은것	0.2		
			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		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.
		된장, 개량	4			
		파, 생것	3			
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2			
		브로콜리새우볶음 ⑤⑥⑨	마늘, 깐마늘, 생것	0.5	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.	
			새우, 시바새우, 생것	40		
			브로콜리_생것	15		
			파, 생것	5		
			간장, 개량, 양조	3		
			콩기름	2.5		
			마늘, 깐마늘, 생것	1		
			참기름	0.2		
			후추, 검은후추, 가루	0.1		
			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.
		너비아니채소조림 ⑤⑥⑩⑫	양파_생것	10		
			간장, 개량, 양조	2.5		
			콩기름	1.5		
			마늘, 깐마늘, 생것	1		
		배추김치(영천)	후추, 검은후추, 가루	0.1	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 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.	
			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					
오후간식	우유 ②	우유	200	-		
	찰보리떡(30g) ①②⑥	병, 카스텔라	30			
오전간식	영양닭죽 ⑩	찹쌀_백미_생것	20	1. 죽을 짓고 대추는 잘게 다진다. 2. 닭은 삶은 후 잘게 다진다. 3. 1에 2와 대추를 넣고 끓인다.		
		닭고기_살코기_생것	10			
		대추_말린것	2			
	백미밥①	멸쌀_백미_생것	55	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.		
		무, 조선무, 생것	30			
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	5			
		파, 생것	4			
		다시마, 말린것	2			
		양파_생것	2			
		다시마무채국 ⑤⑥			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.	

10[화]	점심	유자청돼지불고기 ⑤⑥⑩	간장, 개량, 양조	1	④ 냄비에 참기름을 두르고 우물 넣어 볶다가 육수와 채 썬 다시마, ⑤를 넣고 끓이고 간장으로 간을 한다.			
			참기름	0.5				
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4				
			돼지고기_뒷다리_생것	45				
			당근_뿌리_생것	7.5				
			양파_생것	7.5				
			파_생것	5				
			유자 농축액, 당절임	3.5				
			간장, 개량, 양조	3				
			백설 맛술	2.5				
	마카로니샐러드 ①⑤		콩기름	2.5	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.			
			마늘_구근_생것	1				
			참기름	0.2				
			후추_검은색_가루	0.1				
			파스타_마카로니_말린것	10				
			오이, 다다기, 생것	5				
			파프리카, 빨간색, 생것	5				
			마요네즈, 난황	2				
			설탕_백설탕	0.5				
			소금	0.5				
	배추김치(영천)		후추, 검은후추, 가루	0.1	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.			
			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, 물미나리, 생것	0.6				
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4				
	물만두탕 ①③⑤⑩⑫⑭		생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	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 밭쳐 물기를 뺀다. ③ 우는 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 끓일부터 켜켜이 소를 바르고 끓임으로 감싼 후 숙성시킨다.			
			설탕_백설탕	0.1				
			만두, 물만두	60				
			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				
	오후간식		요구르트, 액상	150	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.			
			액상요구르트(150ml)_영천 ②	-				
11[수]	오전간식	쇠고기죽(경남) ⑫	멸쌀_백미_생것	25	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.			
			소고기, 한우(1등급), 앞다리(무리살), 생것	10				
			양파_생것	10				
			당근_뿌리_생것	3				
			소금_천일염	0.5				
			참기름	0.5				
			강원장동육비빔밥 ⑤⑥⑩			두부	50	① 야채들을 아기가 먹기 좋은 크기로 작둑 썰고 두부는 으개 준비한다. ② 팬에 기름 없이 간돼지고기와 다진마늘, 후추를 넣어 볶아준 뒤 잠시 땀낸다. ③ 물에 감자, 당근을 넣고 끓여준다. (이때 떠오르는 거품은 걸여낸다.) * 물 대신 육수를 사용해도 좋습니다. ④ 물이 끓어오르면 된장을 넣고 끓여준다. 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.
						멸쌀_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						
	달걀, 생것	30						
	파_실파_생것	10						
	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2						
	마늘, 깐마늘, 생것	0.5						
	소금	0.5						
	계란실파국 ①		후추, 검은후추, 가루		0.1	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 푼다. ③ 실파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 육수를 붓고 끓이다가 ②와 ③을 넣어 한소끔 끓이고 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.		
			만두, 고기 만두, 냉동		45			
			콩기름		5			
			단무지, 얼절임		45			
			파_대파_생것		1			
	#단무지무침 ③		마늘, 깐마늘, 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				
			국수_칼국수_생것	30				
당근_뿌리_생것			5					
오후간식	칼국수1(간식) ⑤⑥		양파_생것	5	1. 생칼국수면을 준비한다. 2. 애호박, 양파, 당근은 적당한 크기로 채썬다. 3. 무, 양파, 국멸치, 건다시마로 육수를 낸다. 4. 3의 육수에 생칼국수와 채소, 다진마늘을 넣고 끓이다가 국간장으로 간을 한다.			
			호박_애호박_생것	5				
			간장, 개량, 양조	1				
			멸치, 생것	1				
			무, 조선무, 생것	1				
			참기름	1				
			다시마, 생것	0.5				
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5				
			멸쌀_백미_생것	14				
			밥_생것	10				
	오후간식	흑미밥①		멸쌀_백미_생것	50	① 냄비에 ①, ② 물을 넣고 숟가락을 기울여 푹푹 끓여지는 정도가 될 때까지 끓인다. ④ 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ⑤ 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.		
				멸쌀, 흑미버, 현미, 생것	2.5			
		다량어, 참다량어, 유지통조림			15			
				간장, 재래	2			
		미역, 말린것	2	① 냄비에 멸치, 물을 넣고 끓여 육수를 만든다. ② 건미역은 물에 불린 후 잘게 썬다.				

12[목]	점심	순살안동찜닭(강) ⑤⑥⑭	마늘, 깬마늘, 생것	0.5	③ 달군 냄비에 참기름을 두르고 참치와 불린미역을 넣어 함께 볶는다. ④ ③에 옥수를 넣고 끓인 후 다진마늘, 국간장을 넣고 한 번 더 끓인다.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.5	
			참기름	0.5	
		건파래자반(안동센터)	닭고기, 다리(날적다리), 생것	30	③ 감자, 양파, 당근은 한입크기로 썬다. ② 닭을 적당한 크기로 썰어 끓는 물에 넣어 데친 다음 생강즙, 후춧가루를 뿌려 버무려둔다. ③ 간장, 황설탕, 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, 양조	5	
			당근_뿌리, 생것	5	
			설탕_황설탕	2.5	
			마늘, 깬마늘, 생것	1	
			파_대파, 생것	1	
		배추김치(영천)	생강, 뿌리줄기, 생것	0.5	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.
			참기름	0.5	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			파래, 말린것	3	
			설탕_백설탕	1	
			깨소금_가루_볶은것	0.5	
			올리브유	0.5	
			참기름	0.5	
			소금_천일염	0.2	
			배추, 생것	20	
13[금]	점심	오전간식	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 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 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 겹겹으로 감싼 후 숙성시킨다.
			갓, 생것	1.4	
			소금_굵은소금	1.4	
		오후간식	참쌀_백미_분말화한것	0.8	① 단호박은 반으로 썬 후 찜통에 쑈다. ② ①의 썬 단호박은 껍질을 벗긴다. ③ 불에 ②의 썬 단호박을 넣어 으깨고 우유, 생크림, 소금을 넣어 섞는다. ④ ③에 건포도를 넣어 마무리한다.
			파_쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
		오전간식	미나리, 돌미나리, 생것	0.6	① 쌀은 물에 1시간 정도 불려준다. 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 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			마늘, 깬마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕_백설탕	0.1	
			호박, 단호박, 생것	50	
			우유	10	
			크림, 생크림	10	
			포도, 건포도	5	
			소금	1	
			우유 ②	200	
		점심	멜발_백미, 생것	14	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 옥수를 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 넣고 옥수를 부어 끓인다.
			당근_뿌리, 생것	5	
			양파, 생것	5	
			멜발_백미, 생것	55	
			두부	40	
			배추, 생것	7	
			양파, 생것	7	
			파, 생것	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			콩기름	1.5	
13[금]	점심	#해물파전 ①③④⑤⑭⑰	간장_재래	0.5	① 오징어, 새우살, 양파, 쪽파는 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 밀가루, 소금, 달걀을 넣어 섞고 ①을 넣어 반죽한다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 올려 등갈집처럼 앞뒤로 노릇하게 부친다.
			마늘, 깬마늘, 생것	0.5	
			소금	0.4	
			파_쪽파, 생것	20	
			오징어, 생것	15	
			새우, 흰다리새우, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			밀, 중력밀가루	6	
			달걀, 생것	5	
			콩기름	2	
		애호박볶음 ⑤⑥	소금	1	① 애호박은 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 애호박을 넣어 볶는다. ④ ③에 소금, 간장을 넣어 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			호박_애호박, 생것	40	
			파, 생것	1.5	
			간장, 개량, 양조	0.5	
		어린이깍두기 ⑧	콩기름	0.5	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			마늘, 깬마늘, 생것	0.2	
			소금	0.1	
			참기름	0.1	
13[금]	오후간식	웬네크림파스타 ⑤⑥	김치, 깍두기	20	1. 쌀은 불려서 준비한다. 2. 단호박 껍질을 벗기고 속을 파낸 후 적당한 크기로 썬다. 3. 냄비에 물을 붓고 단호박을 넣어 끓이고 단호박이 어느 정도 익으면 으깨어 준비한다. 4. 불린쌀에 물을 넣고 끓이다 3을 넣어 농도를 맞추고 잘 저어주며 설탕과 소금을 넣어 간을 한다.
			스파게티면, 말린것	40	
			양송이버섯_생것	10	
			양파, 생것	10	
			크림소스	10	
		기장밥0	콩기름	1	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			우유 ②	200	
			우유	200	
			호박_단호박_생것	23	
			멜발_백미, 생것	20	
13[금]	오전간식	왕만두국(달걀제외) ⑤⑥⑰	설탕_백설탕	2	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.
			소금	1	
			멜발_백미, 생것	50	
			기장_도정_생것	2.5	
			만두, 고기 만두, 냉동	50	
		왕만두국(달걀제외) ⑤⑥⑰	당근_뿌리, 생것	5	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.
			멸치, 증멸치, 삶아서 말린것	5	
			양파, 생것	5	
			간장_재래	1.5	
			파, 생것	1	

19[목]	점심	새우살게잡조림 ③⑥⑨⑫	마늘, 간마늘, 생것	0.5	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 끓고루 섞으며 조리낸다.
			새우, 꽃새우, 생것	60	
			양파 생것	15	
			당근_뿌리_생것	5	
			토마토 케첩	4	
			콩기름	2	
			간장, 개량, 양조	1	
			물엿	1	
			청주, 알코올 16%	1	
			마늘, 간마늘, 생것	0.4	
			참기름	0.4	
			소금	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
	오후간식	쇠고기주먹밥(간식) ③⑥	숙주나물_생것	30	① 당근은 얇게 채 썬다. ② 숙주, 당근은 끓는 물에 데친다. ③ 다진 파, 다진 마늘, 참기름, 소금을 넣어 양념장을 만든다. ④ 볼에 숙주, 당근, 양념장을 넣어 버무린다.
			당근_뿌리_생것	5	
			마늘, 간마늘, 생것	0.5	
			파_대파_생것	0.5	
			참기름	0.2	
			소금	0.1	
			배추 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓_생것	1.4	
			소금_끓은소금	1.4	
			참쌀_백미_분말화한것	0.8	
			파_쪽파_생것	0.8	
	점심	배추김치(영천)	고춧가루, 가루	0.6	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 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 간마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕_백설탕	0.1	
			매실_백미_생것	20	
			소고기_한우_등심_생것	8	
			당근_뿌리_생것	5	
			콩기름	2	
			완두_생것	1.5	
			소금	0.2	
			참기름	0.1	
	오전간식	(이유식)타락죽 ②	후추, 검은후추, 가루	0.05	① 쌀과 완두콩을 불린 후 적당한량의 물을 부어 완두콩밥을 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.
			매실차	80	
			매실음료	80	
			매실_백미_생것	30	
			우유	20	
			매실_백미_생것	50	
			조, 차조, 도정, 생것	2.5	
			느타리버섯_생것	15	
			두부	10	
			큰느타리버섯(새송이버섯), 생것	10	
			된장, 개량	7.5	
			표고버섯, 배지재배, 갓, 생것	5	
	점심	버섯된장국 ③⑥	파, 생것	3	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.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			마늘, 간마늘, 생것	0.5	
			달걀, 생것	55	
			파프리카, 노란색, 생것	8	
			파프리카, 빨간색, 생것	8	
			피망, 초록색, 생것	8	
			소금	1	
			참기름	0.5	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	10	
			간장_재래	2	
	점심	파프리카계란찜 ①	물엿	2	① 식용유를 두르지 않은 팬에 잔멸치를 설편로 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 배이면 깨를 뿌려 마무리한다.
			파프리카, 노란색, 생것	8	
			파프리카, 빨간색, 생것	8	
			피망, 초록색, 생것	8	
			소금	1	
			참기름	0.5	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			달걀, 생것	55	
			파프리카, 노란색, 생것	8	
			파프리카, 빨간색, 생것	8	
			피망, 초록색, 생것	8	
			소금	1	
	점심	세세멸치볶음 ③⑥	참기름	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.
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	10	
			간장_재래	2	
			물엿	2	
			간장, 개량, 양조	1	
			설탕, 가루	0.5	
			참깨_황깨_볶은것	0.5	
			배추 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓_생것	1.4	
			소금_끓은소금	1.4	
	점심	배추김치(영천)	참쌀_백미_분말화한것	0.8	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 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 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			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	
			매실_백미_생것	20	
			밥_생것	5	
			참깨_검정깨_볶은것	2	
			우유	200	
			우유	200	
	오전간식	아기약밥(이유식)	참쌀_백미_생것	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	20	
			당근_뿌리_생것	5	
			양배추_생것	5	
			알파_생것	5	
			호박_애호박_생것	5	
			간장, 개량, 양조	3	
			참기름	1	
			매실_백미_생것	25	
			명태, 생것	20	
			당근_뿌리_생것	5	
			양배추_생것	5	
			알파_생것	5	
	오전간식	현살생선죽 ③⑥	호박_애호박_생것	5	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.
			간장, 개량, 양조	3	
			참기름	1	
			매실_백미_생것	25	
			명태, 생것	20	
			당근_뿌리_생것	5	
			양배추_생것	5	
			알파_생것	5	
			호박_애호박_생것	5	
			간장, 개량, 양조	3	
			참기름	1	
			매실_백미_생것	25	
			명태, 생것	20	
			당근_뿌리_생것	5	
			양배추_생것	5	
			알파_생것	5	
			호박_애호박_생것	5	
			간장, 개량, 양조	3	
			참기름	1	

23[월]	점심	수수밥0	멥쌀_백미_생것	50	① 쌀과 수수를 섞어서 푼린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			수수_도정_생것	2.5	
		칸풍돼지고기볶음 ①⑤⑥⑩	돼지고기_뒷다리_생것	40	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	10	
			달걀, 난백, 생것	5	
			전분, 감자, 가루	5	
			설탕_백설탕	3	
			콩기름	3	
			간장, 개량, 양조	2.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			파, 생것	2	
			식초, 사과식초	1	
		유부미역국 ①⑥	참기름	1	① 미역은 불려 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①을 넣어 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			소금_천일염	0.5	
			두부, 유부	5	
			미역, 말린것	3	
			참기름	1.5	
		시금치나물_2025012224 ⑤⑥	간장_재래	0.5	1. 손질한 시금치를 데친 후 찬물에 행구 물기를 짜고 먹기 좋은 크기로 썬다. 2. 준비한 시금치에 간장, 마늘, 파를 넣고 무친 후 소금으로 간을 맞추고 참기름과 참깨를 넣는다.
			간장_재래	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			소금	0.4	
			시금치_생것	40	
		배추김치(영천)	파_대파_생것	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 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.
			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	
24[화]	점심	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	
		오후간식	고춧가루, 가루	0.6	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.
			미나리, 물미나리, 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	
			고추장, 개량	1	
			간장, 개량, 양조	0.5	
		오전간식	설탕_백설탕	0.2	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			참기름	0.1	
			요구르트_엑상	150	
			멥쌀_백미_생것	15	
			당근_뿌리_생것	6	
	점심	찰쌀당근죽(김제)	찰쌀_백미_생것	6	1. 적당한량의 물을 냄비에 붓고 건멸치, 건다시마로 육수를 낸 후 된장을 풀어준다. 2. 애호박, 양파, 무는 나박썰고, 파는 송송 썬다. 3. 된장육수에 무를 넣고 끓여준다. 4. 무가 익으면 나머지 채소와 찰돌박이를 넣고 끓여낸다.
			참기름	0.5	
			소금	0.3	
			멥쌀_백미_생것	55	
			소고기_한우(1++등급)_양지(차돌박이)_생것	15	
		차돌박이된장국(0.5) ⑤⑥	된장, 개량	5	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			무, 조선무, 생것	5	
			양파_생것	5	
			호박_애호박_생것	5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			파, 생것	2	
			다시마, 말린것	0.2	
		삼치양념찜 ⑤⑥	삼치, 생것	60	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 찜는다.
			파, 생것	5	
			간장, 개량, 양조	2	
			참기름	1.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
		배추김치(영천)	참깨_흰깨_볶은것	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.
			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, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
		들깨무나물볶음 ⑤⑥	생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	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, 들깨가루와 참깨로 마무리한다.
			설탕_백설탕	0.1	
			무, 조선무, 생것	25	
			들깨_말린것	3	
			참기름	1.5	
			파, 생것	1.5	
			간장_재래	0.5	
오후간식		군고구마(50g) 우유 ②	마늘, 깐마늘, 생것	0.2	① 냄비에 호일을 깔고 고구마를 올려 굽는다.
			소금	0.1	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	
			고구마_분질(벌)	50	
			우유	200	

25[수]	오전간식	달걀브로콜리죽 ①⑤⑥	멸살_백미_생것	21	① 쌀은 물리고, 브로콜리는 잘게 다진다. ② 달걀은 그릇에 쪄낸다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 볶은 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	
	점심	김밥볶음밥 ⑤⑥⑩⑪	참기름	0.5	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.
			멸살_백미_생것	40	
			돼지고기_등심_생것	30	
			단무지, 열절임	10	
			당근_뿌리_생것	10	
			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	
		소고기숙주국 ⑤⑥⑫	숙주나물_생것	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	10	
			양파_생것	7	
			멸치, 대멸치, 살아서 말린것	5	
			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	
		부리채소튀김(영천) ⑤⑥	밀, 튀김가루	15	① 고구마, 우엉, 비트는 채썬다. ② 그릇에 튀김가루와 물을 넣고 섞어 반죽을 만든 후 ①을 넣어 반죽을 입힌다. ③ 튀김냄비에 콩기름을 부은 후 적당한 온도가 되면 ②를 적당한 양에 노릇하게 튀긴다.
			고구마_분질(벌) 고구마_생것	10	
			비트_뿌리_생것	10	
			우엉_생것	10	
			콩기름	3	
		어린이깍두기 ⑨	김치, 깍두기	20	① 어린이 깍두기를 적당한 크기로 썰어낸다. ※ 어린이 깍두기는 파프리카, 토마토 등으로 색깔을 낸 껍지입니다
	오후간식	우유 ②	우유	200	-
		미니핫도그 ①②⑥⑩	핫도그, 냉동	30	-
26[목]	오전간식	(이유식)점점콩죽 ⑤	멸살_백미_생것	25	1. 찰은 풀린다. 2. 콩은 삶는다. 3. 삶은 콩을 믹서기에 간다 4. 물을 넣은 냄비에 찰과 콩을 넣고 끓인다. ① 찰과 녹미를 섞어서 끓인다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			콩(대두)_서리태_삶은것	10	
	점심	흑미밥①	참깨_흰깨_볶은것	0.2	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 팽이버섯과 맛살은 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			멸살_백미_생것	50	
			멸살, 흑미버, 현미, 생것	2.5	
		팽이버섯게살국 ⑤⑥⑧	팽이버섯_생것	15	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 팽이버섯과 맛살은 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			어묵, 게맛살 첨가	10	
			파, 생것	3	
			멸치, 대멸치, 살아서 말린것	2	
			간장_재래	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			소금	0.4	
		순살탕갈비 ⑤⑥⑯	돼지고기, 다리(넓적다리), 삶은것	45	① 닭은 손질로 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 돼지고기를 먼저 넣어 익혀준 후 양배추, 양파, 당근, 파, 양념장을 넣고 볶고 참기름으로 마무리한다.
			양배추_생것	15	
			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	
		감자조림 ⑤⑥	감자, 대지, 생것	45	① 감자는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 물을 넣고 양념을 만든다. ④ 냄비에 감자, 양념, 파, 물을 넣어 조린다.
			간장, 개량, 양조	2	
			파, 생것	2	
			설탕_백설탕	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
		배추김치(영천)	배추_생것	20	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 참쌀가루와 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.
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓_생것	1.4	
			소금_굵은소금	1.4	
			참살_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	
	오후간식	자장면 ①⑤⑥⑩⑪⑫⑬	오이_취청_생것	4	① 양파, 양배추, 오이는 3cm 길이로 채썬다. ② 돼지고기는 1.5x1.5x0.5cm 크기로 썬다. ③ 생면은 끓는 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 볶은 후 오이를 얹는다
			짜장_소스, 가루	3	
			콩기름	3	
			간장, 개량, 양조	1	
			국수, 중국국수, 생면	48	

			전분, 옥수수, 가루	1	
			설탕, 백설탕	0.5	
	오전간식	참치죽	멸살_백미_생것	20	1. 삶은 물만 우스개준다. 2. 참치는 체에 밭쳐 기름기를 제거한다.
			가다랑어, 유지통조림	10	3. 냄비에 적당한량의 물과 으편 밥을 넣고 센 불에서 끓이다가 참치를 넣고 한소끔 끓인다.
			소금	0.2	4. 소금으로 간을 맞춘다
		기장밥()	멸살_백미_생것	50	① 쌀과 기장을 섞어서 풀린다.
			기장_도정_생것	2.5	② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		#맑은배추국 ㉔㉕	배추_생것	35	
			무, 조선무, 생것	2	① 냄비에 물을 붓고 열처다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 우려낸다.
			양파_생것	2	② 배추와 무는 적당한 크기로 썬다.
			파, 생것	2	③ 파는 송송 썰고 마늘은 다진다.
			간장, 개량, 양초	1	④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 간장으로 간을 한다.
			다시마, 말린것	0.5	
			멸치, 대멸치, 살아서 말린것	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			두부	40	
			데미그라스 소스	20	
			달걀, 생것	5	① 두부는 적당한 크기로 썰고 소금으로 밑 간한 후, 밀가루- 달걀물-빵가루를 골고루 묻힌다.
			콩기름	5	② 팬에 콩기름을 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			밀, 빵가루	3	③ 튀겨진 두부카츠에 데미그라스 소스를 뿌려 제공한다.
			밀, 증력밀가루	3	
			소금	0.2	
27[금]	점심		오징어, 포, 조미하여 말린것	7.5	
			간장, 개량, 양초	2	
			물엿	0.7	1. 진미채는 적당한 크기로 썰어 물에 담가 불린 후 물기를 뺌 후 마요네즈에 버무린다.
			맛술	0.6	2. 양념장(간장, 맛술, 다진 마늘, 다진 대파)을 만든다.
		진미채간장조림 ㉔㉕㉖㉗	마늘, 깐마늘, 생것	0.5	3. 팬에 양념장과 동량의 물을 넣고 끓이다가 진미채를 넣고 약한 불로 졸인 후 양념이 잘 스며 들도록 고루 섞는다.
			마요네즈, 전란	0.5	4. 불을 완전히 끈 후 물엿을 넣고 섞는다.
			파_대파_생것	0.5	5. 참기름을 넣고 섞은 후 통깨를 뿌려 완성한다.
			참기름	0.2	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.2	
			배추_생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	① 배추는 손질하여 밀등을 2~4등분하여 굵은 소금을 키퍼이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가 며 절인다.
			갓_생것	1.4	② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 밭쳐 물기를 뺌다.
			소금, 굵은소금	1.4	③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다.
			잡쌀_백미_분말화한것	0.8	④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다.
			파_쪽파_생것	0.8	⑤ 냄비에 잡쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다.
			고춧가루, 가루	0.6	⑥ 그곳에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다.
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	⑦ 절인 배추에 걸일부터 키퍼이 소를 바르고 걸일로 감싼 후 숙성시킨다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 백설탕	0.1	
	오후간식	밀감푸딩(영천) ㉔㉕㉖㉗㉘	푸딩, 커스터드	75	-
			꿀, 오주밀감_생것	10	-
		우유 ㉙	우유	200	-
	오전간식	새우살죽 ㉔	멸살, 백미, 생것	14	① 쌀을 물에 불린 후 반쯤 으개버린다.
			새우, 시바새우, 생것	11	② 새우살, 당근은 잘게 다진다.
			당근, 뿌리, 생것	3	③ 냄비에 불린 쌀, 새우살, 당근을 넣어 물을 붓고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓여낸 다.
			돼지고기 갈비_생것	50	
			무, 조선무, 생것	15	
			당근_뿌리_생것	5	
			양파_생것	5	
			파, 생것	5	① 돼지갈비는 뼈를 제거하고, 찬물에 담귀 핏물을 뺌 후 대체 물기를 뺌다.
			간장, 개량, 양초	4	② 무, 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다.
			설탕, 백설탕	2	③ 그곳에 다진 마늘, 간장, 설탕, 청주, 참기름, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다.
			마늘, 깐마늘, 생것	1	④ 그곳에 돼지갈비, 무, 양파, 당근, 파와 양념을 넣어 골고루 버무린 후 냄비에 담아 찐다.
			청주, 알코올 16%	1	
			참기름	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	15	1. 건미역은 찬물에 15분간 불린 뒤 물기를 꼭 짰 후 한L 입 길이로 썰고 냄비에 참기름을 두른 후 달달 볶는 다.
			미역, 말린것	1.5	2. 끓는 물에 닭가슴살을 넣어 10분간 익힌 뒤 건져낸다.
			참기름	1	3. 1에 닭가슴살을 익힌 옥수를 부어 뚜껑을 덮고 중간 불로 15~20분간 쪽 끓인다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	4. 건져낸 닭가슴살은 잘게 찢어 밀감(소금, 다진 마늘, 후추)을 한다.
			소금	0.1	5. 미역이 익으면 밀감한 닭가슴살을 넣고 재래간장으로 간을 한 뒤 끓여낸다.
			후추, 검은후추, 가루	0.01	
1[생일식단]	점심	닭살미역국(0.5) ㉔	멸살_백미_생것	55	① 쌀을 불린 후 적당한양의 물을 부어 밥을 짓는다.
			유채, 잎, 생것	35	① 동초나물은 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺌다.
			파, 생것	1.5	② 파와 마늘은 다진다.
			간장, 재래	0.5	③ 그곳에 동초나물, 파, 마늘을 담고, 간장, 소금, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.2	
			참기름	0.2	
			소금	0.1	
			배추_생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	① 배추는 손질하여 밀등을 2~4등분하여 굵은 소금을 키퍼이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가 며 절인다.
			갓_생것	1.4	② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 밭쳐 물기를 뺌다.
			소금, 굵은소금	1.4	③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다.
			잡쌀_백미_분말화한것	0.8	④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다.
			파_쪽파_생것	0.8	⑤ 냄비에 잡쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다.
			고춧가루, 가루	0.6	⑥ 그곳에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다.
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	⑦ 절인 배추에 걸일부터 키퍼이 소를 바르고 걸일로 감싼 후 숙성시킨다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 백설탕	0.1	
	오후간식	[행]생일케이크 ㉔㉕㉖	케이크, 과일(후르츠)	40	1. 케이크를 아이들이 먹기에 적당한 크기로 잘라 배식한다.
		우유 ㉙	우유	200	-
			우유	20	
	오전간식	오트밀죽 ㉔	멸살_백미_생것	14	① 쌀은 불린 후 오트밀과 함께 불랜더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다.
			우유	14	② 당근은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다.

2[건강식단]	점심	#단무지무침 ①	귀리,オート밀	5	③ 냄비에 ①과 물을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②와 우유를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			당근,후리,생것	5	
			단무지,열절임	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,깎마늘,생것	0.4	
			참기름	0.4	
			참깨,흰깨,볶은것	0.1	
		미소장국(경남) ⑤⑥	두부	10	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 낸다. ② 육수가 끓으면 멸치와 다시마를 건지고 두부를 넣고, 분량의 미소원장을 풀고 1분 뒤에 물을 끈다. ③ 송송썬 파를 넣고 식힌다.
			원장,일식(미소)	2	
			다시마,말린것	1	
			멸치,대멸치,살아서 말린것	1	
			파,생것	1	
		짜장닭볶음2 ⑤⑥⑧	닭고기,다리,생것	60	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	15	
			짜장 소스	15	
			당근,후리,생것	10	
			양배추,생것	10	
			콩기름	2	
			파,생것	2	
			마늘,깎마늘,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,빨간색,생것	5	
			간장,개량,양조	2	
			설탕,백설탕	1	
			콩기름	1	
		백미밥①	멸살,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 달걀, 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	