

[2026년3월 축식형 식단]

3월 식단 레시피 (조리지시서)					
1~2세 유아 식단					
날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	오전간식	버섯죽	멸활_백미_생것	13	1. 쌀은 불린 후 으개준다. 2. 버섯과 양파는 잘게 다져준다. 3. 냄비에 적당한량의 물을 붓고 불린 쌀과 다진 양파를 넣어 끓여서 끓이다가 증발로 줄여준다. 4. 밥알이 퍼지기 시작하면 약불로 줄여 눌러 붙지 않도록 저어가며 끓여준다. 5. 소금으로 간을 맞추고 참기름을 넣어 마무리한다.
			큰느타리버섯(새송이버섯), 생것	6.5	
			양파_생것	3.25	
			팽이버섯_백로, 생것	3.25	
			참기름	0.65	
	점심	백미밥	멸활_백미_생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			두부, 순두부	22.75	
			양파_생것	9.75	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.25	
			무, 조선무, 생것	1.95	
	순두부백탕 ㉑		다시마, 말린것	1.3	① 냄비에 물을 붓고 열치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 낸다. ② 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 순두부를 넣어 끓이다가 양파, 다진 마늘, 파를 넣고 끓인다. ⑤ ④에 소금으로 간을 하고 참기름, 후춧가루로 마무리한다.
			파, 생것	1.3	
			소금	0.33	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.26	
			참기름	0.26	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			돼지고기_얇다리(얇다리살), 생것	26	
			양파_생것	6.5	
			간장, 개량, 양조	3.25	
			당근_뿌리_생것	3.25	
			매실청	3.25	
			콩기름	1.95	
			파, 생것	1.95	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.33	
			참기름	0.33	
	돈육매실청불고기 ㉑㉒㉓		참깨_흰깨_볶은것	0.2	① 돼지고기는 핏물을 제거한다. ② 양파, 당근, 대파는 채썰어준다. ③ 진간장, 매실청, 참깨, 참기름, 다진마늘을 넣어 양념장을 만든다. ④ 돼지고기에 양념장을 부어 채워준다. ⑤ 팬에 불고기를 익혀주면 된다.
			배추_생것	22.75	
			들깨_말린것	1.95	
			파, 생것	0.65	
			간장, 개량, 양조	0.23	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.23	
			참기름	0.23	
			배추_생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓_생것	0.91	
	배추들깨나물 ㉑㉒		소금_굵은소금	0.91	① 배추는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 배추, 파, 마늘을 담고 간장으로 간을 한 후 골고루 버무린다. ④ ③에 들깨가루와 참기름을 넣어 마무리한다.
			참쌀, 가루	0.52	
			파_쪽파_생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕_백설탕	0.07	
			보리, 가루	13	
			우유	9.75	
	배추김치		막걸리, 알코올 6%	4.88	① 배추는 손질하여 밑통을 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 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			완두_삶은것	0.33	
			팔, 검은색, 삶은것	0.33	
			크랜베리, 말린것, 가당	0.16	
			우유	130	
	오후간식	보리머핀 ㉑㉒	보리, 가루	13	
			우유	9.75	
			막걸리, 알코올 6%	4.88	
			완두_삶은것	0.33	
			팔, 검은색, 삶은것	0.33	
			크랜베리, 말린것, 가당	0.16	
			우유	130	
			우유	130	
			우유	130	
			우유	130	
04[수]	점심	(이유식)쇠고기죽	멸활_백미_생것	9.1	1. 쇠고기는 잘게 다진다. 2. 불린 쌀은 물을 조금 넣고 불린대로 3~4초 정도 간다. 3. 냄비에 쌀과 물을 넣고 센불에서 주걱으로 저어가며 끓인다. 1. 밥을 고슬하게 짓는다. 2. 당면은 끓는 물에 삶아 익히고 체에 받쳐 물기를 뺀다. 3. 돼지고기, 당근, 양파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. 4. 돼지고기는 다진 마늘, 간장, 후추로 밑간한다. 5. 시금지와 느타리버섯은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후, 간장, 참기름을 넣어 버무린다. 6. 팬에 콩기름을 두르고 돼지고기, 당근, 양파를 차례로 볶는다. 7. 그릇에 2, 3, 5를 담고 간장, 참기름을 넣어 골고루 버무린 후 참깨로 마무리한다. 8. 그릇에 지은 밥을 담고 7을 올린다.
			소고기_완우(1등급), 동심_생것	6.5	
			멸활_백미_생것	35.75	
			돼지고기_뒷다리_생것	29.25	
			느타리버섯_생것	3.25	
			당근_뿌리_생것	3.25	
			당면_고구마_말린것	3.25	
			시금치_생것	3.25	
			양파_생것	3.25	
			간장, 제래	1.95	
			콩기름	1.95	
			진분, 감자, 가루	0.65	
			참기름	0.65	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.33	
			참깨_흰깨_말린것	0.33	
			후추, 검은후추, 가루	0.01	
			된장, 개량	2.6	
			다시마, 말린것	1.95	
			파, 생것	1.95	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.33	
			미트볼, 냉동	13	
			양파_생것	9.75	
			파프리카, 빨간색, 생것	6.5	
			파프리카, 초록색, 생것	6.5	
			토마토 케첩	3.58	
			콩기름	1.3	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			설탕_백설탕	0.65	
			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	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕_백설탕	0.07	
			메밀 국수, 말린것, 삶은것	19.5	
			오이, 다다기, 생것	5.2	
			간장, 개량, 양조	1.95	
			들기름	0.97	
			메밀 국수, 삶은것	19.5	
			오이, 다다기, 생것	5.2	
			간장, 개량, 양조	1.95	
			들기름	0.97	
			메밀 국수, 삶은것	19.5	
			오이, 다다기, 생것	5.2	
			간장, 개량, 양조	1.95	
			들기름	0.97	
			메밀 국수, 삶은것	19.5	
			오이, 다다기, 생것	5.2	
			간장, 개량, 양조	1.95	
			들기름	0.97	
			메밀 국수, 삶은것	19.5	
			오이, 다다기, 생것	5.2	
			간장, 개량, 양조	1.95	
			들기름	0.97	
			메밀 국수, 삶은것	19.5	
			오이, 다다기, 생것	5.2	
			간장, 개량, 양조	1.95	
			들기름	0.97	
			메밀 국수, 삶은것	19.5	
			오이, 다다기, 생것	5.2	
			간장, 개량, 양조	1.95	
			들기름	0.97	
			메밀 국수, 삶은것	19.5	
			오이, 다다기, 생것	5.2	
			간장, 개량, 양조	1.95	
			들기름	0.97	
			메밀 국수, 삶은것	19.5	
			오이, 다다기, 생것	5.2	
			간장, 개량, 양조	1.95	
			들기름	0.97	
			메밀 국수, 삶은것	19.5	
			오이, 다다기, 생것	5.2	
			간장, 개량, 양조	1.95	
			들기름	0.97	
			메밀 국수, 삶은것	19.5	
			오이, 다다기, 생것	5.2	
			간장, 개량, 양조	1.95	
			들기름	0.97	
			메밀 국수, 삶은것	19.5	
			오이, 다다기, 생것	5.2	
			간장, 개량, 양조	1.95	
			들기름	0.97	
			메밀 국수, 삶은것	19.5	
			오이, 다다기, 생것	5.2	
			간장, 개량, 양조	1.95	
			들기름	0.97	
			메밀 국수, 삶은것	19.5	
			오이, 다다기, 생것	5.2	
			간장, 개량, 양조	1.95	
			들기름	0.97	
			메밀 국수, 삶은것	19.5	
			오이, 다다기, 생것	5.2	
			간장, 개량, 양조	1.95	
			들기름	0.97	
			메밀 국수, 삶은것	19.5	
			오이, 다다기, 생것	5.2	
			간장, 개량, 양조	1.95	
			들기름	0.97	
			메밀 국수, 삶은것	19.5	
			오이, 다다기, 생것	5.2	
			간장, 개량, 양조	1.95	
			들기름	0.97	
			메밀 국수, 삶은것	19.5	
			오이, 다다기, 생것	5.2	
			간장, 개량, 양조	1.95	
			들기름	0.97	
			메밀 국수, 삶은것	19.5	
			오이, 다다기, 생것	5.2	
			간장, 개량, 양조	1.95	
			들기름	0.97	
			메밀 국수, 삶은것	19.5	
			오이, 다다기, 생것	5.2	
			간장, 개량, 양조	1.95	
			들기름	0.97	
			메밀 국수, 삶은것	19.5	
			오이, 다다기, 생것	5.2	
			간장, 개량, 양조	1.95	
			들기름	0.97	
			메밀 국수, 삶은것	19.5	
			오이, 다다기, 생것	5.2	
			간장, 개량, 양조	1.95	
			들기름	0.97	
			메밀 국수, 삶은것	19.5	
			오이, 다다기, 생것	5.2	
			간장, 개량, 양조	1.95	
			들기름	0.97	
			메밀 국수, 삶은것	19.5	
			오이, 다다기, 생것	5.2	

			설탕, 가루	0.97	④ 그릇에 ①의 메밀국수와 채반오이, 양념장을 섞은 후 들기름, ②의 김, 참깨를 올려 마무리한다.
			참깨, 흰색, 볶은것	0.33	
		우유 ②	김, 참김, 말린것	0.2	-
			우유	130	
	오전간식	(이유식)새우죽 ③	새우, 시바새우, 생것	9.75	① 쌀은 불리고, 새우는 잘게 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 다진새우를 넣고 볶다가 ①의 불린 쌀을 넣고 물을 부어 끓인다.
			멸활, 백미 생것	9.1	
		흑미밥(경남)	참기름	0.33	① 쌀과 흑미를 깨끗이 씻어 불린다. ② 밥솥에 불린 쌀과 흑미를 넣고 밥을 맛있게 짓는다.
			멸활, 백미, 생것	34.45	
		감자된장국 ③④	멸활, 흑미, 현미, 생것	1.3	① 쌀과 흑미를 깨끗이 씻어 불린다. ② 감자는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ③에 ②와 ⑤을 넣고 끓인다.
			감자, 대지, 생것	22.75	
			원장, 개량	2.6	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 풀어 끓인다. ② 감자는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ③에 ②와 ⑤을 넣고 끓인다.
			파, 생것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	① 닭살을 먹기 좋은 크기로 자른다. ② 양파, 피망은 알맞은 크기로 자른다. ③ 양념(간장, 물엿, 설탕, 맛술, 다진 마늘, 생강, 후추, 참깨, 참기름)을 만든다. ④ 팬에 참기름과 닭살을 넣고 볶다가 양파, 피망, 양념을 함께 넣고 볶는다
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			닭고기, 다리(날적다리), 생것	35.75	① 닭살을 먹기 좋은 크기로 자른다. ② 양파, 피망은 알맞은 크기로 자른다. ③ 양념(간장, 물엿, 설탕, 맛술, 다진 마늘, 생강, 후추, 참깨, 참기름)을 만든다. ④ 팬에 참기름과 닭살을 넣고 볶다가 양파, 피망, 양념을 함께 넣고 볶는다
			양파, 생것	6.5	
			피망, 초록색, 생것	3.25	① 닭살을 먹기 좋은 크기로 자른다. ② 양파, 피망은 알맞은 크기로 자른다. ③ 양념(간장, 물엿, 설탕, 맛술, 다진 마늘, 생강, 후추, 참깨, 참기름)을 만든다. ④ 팬에 참기름과 닭살을 넣고 볶다가 양파, 피망, 양념을 함께 넣고 볶는다
			간장, 개량, 양조	1.3	
			콩기름	1.3	① 닭살을 먹기 좋은 크기로 자른다. ② 양파, 피망은 알맞은 크기로 자른다. ③ 양념(간장, 물엿, 설탕, 맛술, 다진 마늘, 생강, 후추, 참깨, 참기름)을 만든다. ④ 팬에 참기름과 닭살을 넣고 볶다가 양파, 피망, 양념을 함께 넣고 볶는다
			맛술	0.65	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	① 닭살을 먹기 좋은 크기로 자른다. ② 양파, 피망은 알맞은 크기로 자른다. ③ 양념(간장, 물엿, 설탕, 맛술, 다진 마늘, 생강, 후추, 참깨, 참기름)을 만든다. ④ 팬에 참기름과 닭살을 넣고 볶다가 양파, 피망, 양념을 함께 넣고 볶는다
			물엿	0.33	
			설탕, 액설탕	0.26	① 닭살을 먹기 좋은 크기로 자른다. ② 양파, 피망은 알맞은 크기로 자른다. ③ 양념(간장, 물엿, 설탕, 맛술, 다진 마늘, 생강, 후추, 참깨, 참기름)을 만든다. ④ 팬에 참기름과 닭살을 넣고 볶다가 양파, 피망, 양념을 함께 넣고 볶는다
			참기름	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.2	① 닭살을 먹기 좋은 크기로 자른다. ② 양파, 피망은 알맞은 크기로 자른다. ③ 양념(간장, 물엿, 설탕, 맛술, 다진 마늘, 생강, 후추, 참깨, 참기름)을 만든다. ④ 팬에 참기름과 닭살을 넣고 볶다가 양파, 피망, 양념을 함께 넣고 볶는다
			참깨, 흰개, 볶은것	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.13	① 닭살을 먹기 좋은 크기로 자른다. ② 양파, 피망은 알맞은 크기로 자른다. ③ 양념(간장, 물엿, 설탕, 맛술, 다진 마늘, 생강, 후추, 참깨, 참기름)을 만든다. ④ 팬에 참기름과 닭살을 넣고 볶다가 양파, 피망, 양념을 함께 넣고 볶는다
			숙주나물, 생것	22.75	
			파, 생것	0.97	① 숙주나물은 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 숙주, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 잘고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			간장, 제래	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.13	① 숙주나물은 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 숙주, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 잘고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			참기름	0.13	
			소금	0.07	① 숙주나물은 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 숙주, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 잘고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			참깨, 흰개, 볶은것	0.07	
			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 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 버무리려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 속성시킨다.
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	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 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 속성시킨다.
			소금, 굵은소금	0.91	
			참쌀, 가루	0.52	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 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 속성시킨다.
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	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 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 속성시킨다.
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	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 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 속성시킨다.
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 액설탕	0.07	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 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 속성시킨다.
			멸활, 백미, 생것	16.25	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	1. 쌀은 물에 불린 후 고슬고슬하게 밥을 지어낸다. 2. 당근은 다져 콩기름을 두른 팬에 볶는다. 3. 우엉은 다져 물, 간장, 설탕을 넣어 조린다. 4. 밥에 당근, 우엉, 소금, 참기름, 참깨를 넣어 섞고, 한입 크기로 주먹밥을 만든다.
			우엉, 생것	3.25	
			간장, 개량, 양조	1.3	1. 쌀은 물에 불린 후 고슬고슬하게 밥을 지어낸다. 2. 당근은 다져 콩기름을 두른 팬에 볶는다. 3. 우엉은 다져 물, 간장, 설탕을 넣어 조린다. 4. 밥에 당근, 우엉, 소금, 참기름, 참깨를 넣어 섞고, 한입 크기로 주먹밥을 만든다.
			설탕, 액설탕	1.3	
			참깨, 흰개, 볶은것	0.65	1. 쌀은 물에 불린 후 고슬고슬하게 밥을 지어낸다. 2. 당근은 다져 콩기름을 두른 팬에 볶는다. 3. 우엉은 다져 물, 간장, 설탕을 넣어 조린다. 4. 밥에 당근, 우엉, 소금, 참기름, 참깨를 넣어 섞고, 한입 크기로 주먹밥을 만든다.
			참기름	0.33	
			콩기름	0.33	1. 쌀은 물에 불린 후 고슬고슬하게 밥을 지어낸다. 2. 당근은 다져 콩기름을 두른 팬에 볶는다. 3. 우엉은 다져 물, 간장, 설탕을 넣어 조린다. 4. 밥에 당근, 우엉, 소금, 참기름, 참깨를 넣어 섞고, 한입 크기로 주먹밥을 만든다.
			소금	0.2	
			우유	130	-
			우유	130	
			멸활밥, 누룽지	16.25	1. 밥으로 누룽지를 만든다. 2. 적당량의 물을 냄비에 붓고 건멸치, 건다시마로 육수를 낸다. 3. 배추는 잘게 썬다. 4. 냄비에 육수를 붓고 누룽지를 넣어 끓인다. 5. 누룽지가 어느정도 퍼지면 배추를 넣고 저어가며 끓인다. 6. 볶은 통깨와 참기름을 넣어 골고루 섞어 낸다.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	
			참기름	0.65	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려낸다. ② 단배추는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ③에 ②와 ⑤을 넣고 끓이다가 간장으로 간을 한다.
			참깨, 흰개, 볶은것	0.13	
			다시마, 말린것	0.07	① 순살 가지미를 손질하여 소금으로 밑간하고 찹쌀가루에 골고루 묻힌다. ② 팬에 콩기름을 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 구워낸다.
			멸활, 백미 생것	32.5	
			기장, 도정 생것	1.62	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			얼갈이배추, 생것	22.75	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려낸다. ② 단배추는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ③에 ②와 ⑤을 넣고 끓이다가 간장으로 간을 한다.
			파, 생것	1.3	
			간장, 개량, 양조	0.33	① 순살 가지미를 손질하여 소금으로 밑간하고 찹쌀가루에 골고루 묻힌다. ② 팬에 콩기름을 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 구워낸다.
			다시마, 말린것	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.23	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려낸다. ② 단배추는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ③에 ②와 ⑤을 넣고 끓이다가 간장으로 간을 한다.
			가지미, 생것	39	
			참쌀, 백미, 가루	3.9	① 순살 가지미를 손질하여 소금으로 밑간하고 찹쌀가루에 골고루 묻힌다. ② 팬에 콩기름을 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 구워낸다.
			콩기름	1.3	
			소금	0.65	① 감자와 당근은 채 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 감자와 당근을 넣어 볶는다. ④ ③에 소금, 간장으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			감자, 대지, 생것	32.5	
			당근, 뿌리, 생것	6.5	① 감자와 당근은 채 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 감자와 당근을 넣어 볶는다. ④ ③에 소금, 간장으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	0.97	
			간장, 개량, 양조	0.33	① 어린이 각두기를 적당한 크기로 떨어낸다. ※ 어린이 각두기는 파프리카, 토마토 등으로 색깔을 낸 젤리입니다
			콩기름	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.13	① 어린이 각두기를 적당한 크기로 떨어낸다. ※ 어린이 각두기는 파프리카, 토마토 등으로 색깔을 낸 젤리입니다
			소금	0.07	
			참기름	0.07	① 어린이 각두기를 적당한 크기로 떨어낸다. ※ 어린이 각두기는 파프리카, 토마토 등으로 색깔을 낸 젤리입니다
			김치, 깍두기	13	
			요구르트, 액상	97.5	① 병아리콩을 반나절 이상 증분해 불린 뒤 증분율이 20분간 산다. ② 삶은 병아리콩은 체에 밭쳐 물기를 제거한다. ③ 양파는 잘게 다진다. ④ 단호박을 찐 뒤, 껍질을 제거한다. ⑤ 믹서에 삶은 병아리콩과 찐 단호박, 양파, 마늘, 올리브유, 레몬즙, 소금을 넣고 갈아주면 완성. (병아리콩을 삶은 물로 농도를 맞춰가며 갈아준다.)
			병아리콩, 수입산(인도산), 말린것	13	
			양파, 생것	1.95	① 병아리콩을 반나절 이상 증분해 불린 뒤 증분율이 20분간 산다. ② 삶은 병아리콩은 체에 밭쳐 물기를 제거한다. ③ 양파는 잘게 다진다. ④ 단호박을 찐 뒤, 껍질을 제거한다. ⑤ 믹서에 삶은 병아리콩과 찐 단호박, 양파, 마늘, 올리브유, 레몬즙, 소금을 넣고 갈아주면 완성. (병아리콩을 삶은 물로 농도를 맞춰가며 갈아준다.)
			올리브유	1.95	
			레몬, 생것	0.65	① 병아리콩을 반나절 이상 증분해 불린 뒤 증분율이 20분간 산다. ② 삶은 병아리콩은 체에 밭쳐 물기를 제거한다. ③ 양파는 잘게 다진다. ④ 단호박을 찐 뒤, 껍질을 제거한다. ⑤ 믹서에 삶은 병아리콩과 찐 단호박, 양파, 마늘, 올리브유, 레몬즙, 소금을 넣고 갈아주면 완성. (병아리콩을 삶은 물로 농도를 맞춰가며 갈아준다.)
			마늘, 깐마늘, 생것	0.07	
			소금	0.07	① 병아리콩을 반나절 이상 증분해 불린 뒤 증분율이 20분간 산다. ② 삶은 병아리콩은 체에 밭쳐 물기를 제거한다. ③ 양파는 잘게 다진다. ④ 단호박을 찐 뒤, 껍질을 제거한다. ⑤ 믹서에 삶은 병아리콩과 찐 단호박, 양파, 마늘, 올리브유, 레몬즙, 소금을 넣고 갈아주면 완성. (병아리콩을 삶은 물로 농도를 맞춰가며 갈아준다.)
			소금	0.07	
			멸활, 백미, 생것	13	1. 쌀은 불린다. 2. 개살을 얇게 찢는다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀과 개살을 넣고 볶은 후 물을 붓고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			대개, 붉은대개, 생것	5.2	
			참기름	0.65	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			소금	0.13	
			멸활, 백미, 생것	35.75	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 낸다. ② 도토리묵은 적당한 크기로 썰고, 오이 당근은 잘게 채 썬다. 3. 달걀은 지단을 풀어 얇게 채썰어 준비한다.
			도토리묵	32.5	
			달걀, 생것	13	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 낸다. ② 도토리묵은 적당한 크기로 썰고, 오이 당근은 잘게 채 썬다. 3. 달걀은 지단을 풀어 얇게 채썰어 준비한다.
			당근, 뿌리, 생것	1.3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 낸다. ② 도토리묵은 적당한 크기로 썰고, 오이 당근은 잘게 채 썬다. 3. 달걀은 지단을 풀어 얇게 채썰어 준비한다.
			소금	0.07	

			김자반 ①⑥	파, 생것	0.97	① 김은 살짝 구운 후 손으로 찢는다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 김을 담고 다진 파, 마늘, 간장, 참기름을 넣어 버무린 후 참깨로 마무리한다.
				김, 참김, 말린것	0.65	
				간장, 채래	0.33	
				마늘, 깬마늘, 생것	0.13	
				참기름	0.13	
				참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	
			어린이깍두기 ⑨	김치, 깍두기	13	① 어린이 깍두기를 적당한 크기로 썰어낸다. ※ 어린이 깍두기는 파프리카, 토마토 등으로 색깔을 낸 맵지 않은 김치입니다
				사과, 부사(후지), 생것	19.5	
	오후간식		사과푸딩 ②	요구르트, 오징, 플레인	6.5	
				설탕, 맥실탕	4.55	
			우유 ②	우유	3.9	
				우유	130	
	오전간식		잔말치죽	멸발, 맥미, 생것	13	1. 쌀은 불린 후 으깨준다. 2. 냄비에 멸치를 넣고 볶다가 으깬쌀과 분량의 물을 넣고 끓인다. 3. 쌀이 퍼지면 참기름을 넣고 완성한다. Tip 만 1~2세일 경우 멸치를 절개 다져서 조리한다.
				멸치, 잔말치, 삶아서 말린것	4.88	
			수수밥(경남)	참기름	0.65	① 쌀과 수수를 섞어서 푼린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
				멸발, 맥미, 생것	34.45	
			소고기미역국1 ①⑥㉔	수수, 도정, 생것	1.3	1. 소고기는 찬물에 담가 핏물을 우려낸다. 2. 건미역은 찬물에 담가 푼린 후 잘게 썰어준다. 3. 냄비에 참기름, 다진마늘, 핏물 뺀 소고기를 볶다가 소고기의 붉은색이 사라지면 미역을 넣고 1-2분간 볶아 준다. 4. 물, 국간장을 넣고 팔팔 끓으면 중불로 줄여 10분 정도 더 끓여준다.
				소고기, 한우(1+등급), 우둔(홍두깨살), 생것	16.25	
				미역, 말린것	0.97	
				간장, 개탕, 양조	0.65	
				참기름	0.65	
				마늘, 깬마늘, 생것	0.33	
				완자, 새우, 냉동	32.5	
				굴, 소스	3.25	
				당근, 뿌리, 생것	2.6	① 양파와 당근은 적당한 크기로 자르고 마늘은 다진다. ② 그릇에 다진마늘, 굴소스, 들것, 물을 넣고 섞어 소스를 만든다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 해물완자를 올려 익힌다. ④ ③에 양파와 당근을 넣고 ②의 소스를 끼얹어 볶는다.
				양파, 생것	2.6	
				콩기름	1.3	
				들것	0.65	
				마늘, 깬마늘, 생것	0.2	
				호박, 애호박, 생것	26	
				새우젓, 첫새우젓, 멸절임	0.97	1. 애호박은 0.2~0.3cm 두께의 부채꼴 모양으로 썬다. 2. 팬에 기름을 두르고 애호박을 볶다가 마늘, 다진 대파를 넣고 다진 새우젓을 함께 볶는다. 3. 애호박이 어느정도 익고 간이 배면 참기름을 넣고 참깨를 뿌린다.
				콩기름	0.91	
				파, 대파, 생것	0.65	Tip 애호박에 수분이 많을 때는 소금에 살짝 절여서 수분을 제거한 다음 그대로 볶으면 부서지지 않고 깔끔한 애호박 볶음을 만들 수 있다.
				참기름	0.33	
				참깨, 흰깨, 볶은것	0.33	
				마늘, 구근, 생것	0.26	
				배추, 생것	13	
				무, 조선무, 생것	1.82	
				갓, 생것	0.91	
				소금, 굵은소금	0.91	
				참쌀, 맥미, 분말화한것	0.52	1. 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 키키어 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가 며 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 키키어 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
				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	
				햇도그, 냉동	19.5	
	오후간식		미니핫도그 ①②⑥㉔	우유 ②	130	
				우유	130	
				멸발, 맥미, 생것	13	1. 쌀은 씻어서 불려놓고 감자, 당근, 양파, 애호박은 잘게 썬다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 쌀이 투명해질 때까지 볶는다 3. 쌀알이 투명해지면 감자, 당근을 먼저 넣고 볶다가 물을 붓고 끓인다. 재료가 익으면 양파와 애호박을 넣고 바닥에 눌지 않도록 저어주면서 쌀이 충분히 퍼질 때까지 끓인다. 마지막에 소금으로 간을 하고 참깨를 뿌린 다. Tip 다양한 채소로 국물을 내면 달콤하고 깔끔한 맛을 줄 수 있고 무, 대파, 양파 등의 향신채소와 멸치로 만든 육수로 끓이면 감칠맛이 증가한다. 채소죽에 사용하는 재료들은 계절에 따라 다양하게 사용할 수 있다.
				감자, 대지, 생것	3.9	
				당근, 뿌리, 생것	3.25	
				양파, 생것	3.25	
				호박, 애호박, 생것	3.25	
				소금	0.39	
				참기름	0.33	
				참깨, 흰깨, 볶은것	0.33	
				멸발, 맥미, 생것	35.75	① 쌀을 푼린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
				어묵, 튀긴것	9.75	
				무, 조선무, 생것	4.55	
				파, 생것	1.95	
				멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 어묵과 무, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 육수를 붓고 다진 마늘과 무를 넣어 끓이다가 어묵과 파를 넣어 함께 끓이고 소금, 간장으로 간을 한다.
				간장, 채래	0.33	
				마늘, 깬마늘, 생것	0.33	
				소금	0.26	
				두부	26	
				달걀, 생것	6.5	
				밀, 중력밀가루	3.25	1. 두부는 연보에 써서 물기를 짜고 굵게 으깨준다. 2. 양파는 잘게 다져준다. 3. 으갠 두부와 양파, 계란, 밀가루, 소금, 후추를 한 곳에 모아 섞어준다. 4. 반죽을 적당한 때어 달걀편에 식용유를 두르고 두부를 구워 준다.
				양파, 생것	3.25	
				콩기름	1.95	
				소금	0.13	
				후추, 검은후추, 가루	0.01	
				새우, 시바새우, 생것	16.25	
				브로콜리, 생것	13	① 쌀을 푼린다. ② 브로콜리, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 새우를 넣고 볶는다. ④ ①에 브로콜리를 넣고 볶다가 간장으로 간을 하고 참기름, 후춧가루로 마무리한다.
				파, 대파, 생것	3.25	
				간장, 개탕, 양조	1.95	
				콩기름	1.62	
				마늘, 깬마늘, 생것	0.65	
				참기름	0.13	
				후추, 검은후추, 가루	0.07	
				배추, 생것	13	
				무, 조선무, 생것	1.82	
				갓, 생것	0.91	
				소금, 굵은소금	0.91	1. 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 키키어 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가 며 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 키키어 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
				참쌀, 맥미, 분말화한것	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	
				켄네	10.4	1. 쇠고기와 표고버섯, 당근은 1cm 길이로 썬다. 2. 썬네는 끓는 물에 익혀 1cm 길이로 썰어 간장, 설탕, 참기름, 마늘을 넣고 버무리 준비한다. 3. 썬네 식용유를 두르고 쇠고기를 볶다가 당근, 표고버섯을 넣고 볶는다. 4. 3을 넣어 볶아 마무리 한다.
				소고기, 한우(1+등급), 우둔, 생것	3.25	
				표고버섯, 참나무재배, 생것	1.95	
				당근, 뿌리, 생것	1.3	
				간장, 개탕, 양조	0.65	
				참기름	0.65	
				콩기름	0.65	
				콩기름	0.65	

			설탕, 맥설탕	0.2	
			마늘, 생것	0.13	-
		우유 ②	우유	130	-
			멜발, 맥미, 생것	13	1. 쌀을 불린 후 으깨준다.
		참깨죽	참깨, 흰깨, 볶은것	1.95	2. 참깨는 곱게 갈아준다.
			참기름	0.65	3. 참기름을 두른 냄비에 불린 쌀을 넣고 볶다가 적당한량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓여준다.
			소금	0.33	4. 참깨를 넣고 소금으로 간을 맞춘다.
		흑미밥(경남)	멜발, 맥미, 생것	34.45	① 쌀과 흑미를 깨끗이 씻어 불린다.
			멜발, 흑미, 현미, 생것	1.3	② 밥솥에 불린 쌀과 흑미를 넣고 밥을 끓여준다.
			가자미, 생것	22.75	③ 쌀과 흑미를 깨끗이 씻어 불린다.
			두, 조선투, 생것	9.75	④ 양파는 채 썰고 파는 어슷썰기하고 마늘은 다진다.
			양파, 생것	3.25	⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 끓여준다.
			멸치, 대말치, 삶아서 말린것	2.6	⑥ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			숙갓, 생것	1.95	⑦ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 끓여준다.
			다시마, 말린것	1.3	⑧ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			파, 대파, 생것	1.3	⑨ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			간장, 채래	0.65	⑩ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			마늘, 생것	0.65	⑪ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			닭고기, 날개, 생것	19.5	⑫ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			데리야끼 소스	3.25	⑬ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			설탕, 맥설탕	1.3	⑭ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			청주, 알코올 16%	1.3	⑮ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	⑯ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			후추, 검은후추, 가루	0.07	⑰ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			감자, 대지, 생것	22.75	⑱ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			당근, 뿌리, 생것	3.25	⑳ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			오이, 다다기, 생것	3.25	㉑ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			두유, 대두	1.95	㉒ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			설탕, 맥설탕	1.3	㉓ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			소금	0.33	㉔ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			배추, 생것	13	㉕ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			두, 조선투, 생것	1.82	㉖ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			갓, 생것	0.91	㉗ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			소금, 굵은소금	0.91	㉘ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			참쌀, 맥미, 분말화한것	0.52	㉙ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			파, 쪽파, 생것	0.52	㉚ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			고춧가루, 가루	0.39	㉛ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	㉜ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	㉝ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	㉞ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			설탕, 맥설탕	0.07	㉟ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			우유 ②	130	㊱ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			마들렌(30g)- ①②③④	19.5	㊲ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			멜발, 맥미, 생것	9.1	㊳ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			치즈, 채다	6.5	㊴ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			당근, 뿌리, 생것	1.95	㊵ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			양파, 생것	1.3	㊶ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			멜발, 맥미, 생것	35.75	㊷ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			팽이버섯, 맥미, 생것	6.5	㊸ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			된장, 개량	1.95	㊹ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			멸치, 대말치, 삶아서 말린것	1.95	㊺ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			마늘, 깐마늘, 생것	1.3	㊻ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			파, 생것	1.3	㊼ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			돼지고기, 등심, 생것	26	㊽ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			두부	13	㊾ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			달걀, 생것	3.25	㊿ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			돈까스 소스	3.25	㊱ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			밀, 팽가루	3.25	㊲ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			홍기름	1.95	㊳ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			당근, 뿌리, 생것	1.3	㊴ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			양파, 생것	1.3	㊵ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			소금	0.13	㊶ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			후추, 검은후추, 가루	0.01	㊷ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			파스타, 마카로니, 말린것	5.2	㊸ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			오이, 다다기, 생것	1.95	㊹ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			파프리카, 노란색, 생것	1.95	㊺ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			마요네즈, 난황	0.97	㊻ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			설탕, 맥설탕	0.26	㊼ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			소금	0.26	㊽ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			후추, 검은후추, 가루	0.07	㊾ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			오이, 피클, 초절임	13	㊿ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			우유	97.5	㊱ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			시리얼, 옥수수	19.5	㊲ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			멜발, 맥미, 생것	16.25	㊳ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			배추, 생것	9.75	㊴ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			참기름	0.78	㊵ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			된장, 채래	0.65	㊶ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.13	㊷ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			소금	0.13	㊸ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			멜발, 맥미, 생것	26	㊹ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			돼지고기, 등심, 생것	16.25	㊺ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			감자, 대지, 생것	6.5	㊻ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			카레, 가루	6.5	㊼ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			당근, 뿌리, 생것	3.25	㊽ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			양파, 생것	3.25	㊾ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			홍기름	1.62	㊿ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			후추, 검은후추, 가루	0.07	㊱ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			콩나물, 생것	9.75	㊲ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			파, 생것	1.95	㊳ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			멸치, 대말치, 삶아서 말린것	1.3	㊴ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	㊵ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			돼지고기, 등심, 생것	16.25	㊶ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			달걀, 생것	3.25	㊷ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			양파, 생것	3.25	㊸ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			파인애플, 생것	3.25	㊹ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			홍기름	1.95	㊺ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			간장, 개량, 양조	1.3	㊻ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			당근, 뿌리, 생것	1.3	㊼ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			식초, 사과식초	1.3	㊽ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.

				오이, 다다기, 생것	1.3	⑤ 팬에 콩기름을 두르고 당근, 양파, 오이를 넣어 볶다가 ④와 후르츠를 넣어 끓인다. ⑥ 감자녹말과 물을 1:1 비율로 섞어 녹말을 만든다. ⑦ ⑤에 ⑥을 부어 농도를 맞춰 소스를 만든 후 ①과 걸들인다.
				밀, 튀김가루	0.65	
				설탕, 맥실탕	0.65	
				전분, 감자, 가루	0.65	
				참쌀, 백미, 분말화한것	0.65	
				소금	0.13	
				후추, 검은후추, 가루	0.07	
				배추, 생것	13	
				무, 조선무, 생것	1.82	
				갓, 생것	0.91	
				소금, 굵은소금	0.91	
				참쌀, 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	
				설탕, 맥실탕	0.07	
				만두, 고기 만두, 냉동	32.5	① 냉동만두를 끓는 물에 삶아낸다.
				우유 ②	130	
				달걀, 생것	16.25	
				멜발, 백미, 생것	16.25	
				양파, 생것	6.5	
				당근, 뿌리 생것	3.25	
				참기름	0.78	
				소금, 정제염	0.33	
				멜발, 백미, 생것	32.5	
				기장, 도정, 생것	1.62	
				계, 꽃계, 생것	13	
				양송이버섯, 생것	4.55	
				양파, 생것	4.55	
				당근, 뿌리, 생것	3.9	
				간장, 개량, 양조	0.33	
				마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
				소금	0.13	
				돼지고기, 앞다리(앞다리살), 생것	29.25	
				양파, 생것	9.75	
				당근, 뿌리, 생것	3.25	
				간장, 개량, 양조	1.3	
				콩기름	1.3	
				파, 생것	1.3	
				설탕, 맥실탕	0.65	
				마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
				참기름	0.26	
				후추, 검은후추, 가루	0.07	
				유채, 잎, 생것	29.25	
				간장, 개량, 양조	0.65	
				파, 생것	0.65	
				마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
				참기름	0.26	
				참깨, 흰깨, 볶은것	0.13	
				배추, 생것	13	
				무, 조선무, 생것	1.82	
				갓, 생것	0.91	
				소금, 굵은소금	0.91	
				참쌀, 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	
				설탕, 맥실탕	0.07	
				우유 ②	130	
				찐고구마(60g)	39	
				고구마, 분질(밤) 고구마, 생것	39	
				멜발, 백미, 생것	9.1	
				대구, 생것	6.5	
				양배추, 생것	6.5	
				멜발, 백미, 생것	34.45	
				조, 사조, 도정, 생것	1.3	
				국수, 우동, 생것	13	
				무, 조선무, 생것	1.95	
				숙갓, 생것	1.95	
				양파, 생것	1.95	
				다시마, 말린것	1.3	
				멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
				파, 생것	1.3	
				간장, 개량, 양조	0.97	
				마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
				가다랑어, 유지용조림	26	
				밀, 중력밀가루	9.75	
				당근, 뿌리, 생것	3.25	
				양파, 생것	3.25	
				전분, 감자, 가루	3.25	
				콩기름	3.25	
				파, 생것	3.25	
				소금	0.07	
				후추, 검은후추, 가루	0.07	
				우영, 생것	13	
				간장, 개량, 양조	1.62	
				물엿	0.65	
				식초, 사과식초	0.65	
				참기름	0.13	
				배추, 생것	13	
				무, 조선무, 생것	1.82	
				갓, 생것	0.91	
				소금, 굵은소금	0.91	
				참쌀, 백미, 분말화한것	0.52	
				파, 쪽파, 생것	0.52	
				고춧가루, 가루	0.39	

			미나리, 물미나리, 생것	0.39	6. 그릇에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
오후간식	우유 ②	김부각 ⑤	생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	① 냄비에 찹쌀가루와 물을 1:3으로 섞어주고 소금을 넣어 간을 한 뒤 약불에서 저어가며 농도를 맞춰준다. ② 찹쌀풀이 식으면 술을 이용해 김에 골고루 발라준 후 찹개를 부려준다. ③ ②의 찹쌀풀을 말려준다. ④ 적당한 기름 온도를 맞춘 후 ③을 넣어 튀겨준 뒤 설탕을 뿌려 마무리한다.
			설탕, 맥실탕	0.07	
			김, 찹김, 말린것	2.6	
			콩기름	1.95	
			찹쌀, 백미, 분말화한것	1.3	
			설탕, 맥실탕	0.23	
			소금	0.23	
			참깨, 흰깨, 말린것	0.13	
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	19.5	
			찹쌀, 백미, 생것	9.75	
23[월]	오전간식	[안동센터]영양담죽 ⑥	호박, 애호박, 생것	4.55	1. 쌀은 깨끗히 씻어 물에 불린다. 2. 냄비에 닭가슴살, 파, 마늘을 넣어 푹 익힌다. 3. 닭가슴살이 익으면 체에 밭쳐 국물은 따로 두고 고기는 잘게 찢어 둔다. 4. 당근, 애호박은 깨끗히 씻은 후 잘게 다진다. 5. 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀을 볶다가 당근, 애호박, 양파를 넣어 한번 더 볶은 후 육수를 넣어 끓인다. 6. 쌀이 퍼지면 찢어 놓은 닭살을 넣고 끓인 후 전일염으로 간을 해 완성한다.
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			파, 생것	1.95	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.3	
			멜빵, 백미, 생것	35.75	
			멜빵, 백미, 생것	35.75	
			우, 조선투, 생것	13	
			소고기, 한우(1++등급), 양지(업진살), 생것	9.75	
			알파, 생것	1.3	
			파, 대파, 생것	1.3	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			다시마, 말린것	0.33	
			말치, 대말치, 삶아서 말린것	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			참기름	0.26	
			두부	29.25	
			소고기, 한우, 등심, 생것	9.75	
			알파, 생것	6.5	
			호박, 애호박, 생것	3.25	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			전분, 감자, 가루	0.65	
			참기름	0.65	
			콩기름	0.46	
24[화]	점심	[두]간장파파두부 ⑤⑥⑦	마늘, 깐마늘, 생것	0.33	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ① 적당한량의 물에 열치다시마 육수(말치, 다시마, 우, 양파, 대파)를 우려낸다. ② 마늘은 다지고, 우는 나박하게 찐다. ③ 소고기는 핏물을 제거하고 익히듯 졸인다. ④ 냄비에 참기름을 두른 후 소고기, 우, 다진 마늘을 넣고 볶아준다. ⑤ ④의 소고기가 어느 정도 익으면 육수를 넣어 끓여주고 간장으로 간을 한다.
			소금	0.33	
			파, 생것	0.33	
			청경채, 생것	22.75	
			간장, 재래	0.65	
			참기름	0.65	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.33	
			파, 생것	0.33	
			소금	0.07	
			배추, 생것	13	
			우, 조선투, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			참쌀, 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	
			설탕, 맥실탕	0.07	
			우유	19.5	
			호박, 단호박, 생것	19.5	
오후간식	단호박크림스프&크루통 ④⑤⑥⑦		빵, 식빵	3.25	1. 단호박은 잘라 찜기에 찐다.(꺾질은 편후 칼로 도려내면 쉽게 제거할수있다.) 2. 식빵은 네모나게 잘게 찢어 팬에 구운다. 3. 양파는 세로로 냄비에 버터를 녹여 볶는다. 4.3과 전단호박, 우유, 올리브오일, 소금을 넣어 믹스로 간다. 5. 단호박크림스프를 담아 식빵크루통을 띄워 배식한다.
			양파, 생것	3.25	
			버터	1.3	
			물엿	0.33	
			소금	0.33	
			우유	130	
			멜빵, 백미, 생것	6.5	
			분유, 3단계	6.5	
			멜빵, 백미, 생것	34.45	
			수수, 도정, 생것	1.3	
			배추, 생것	16.25	
			닭고기, 살코기, 생것	6.5	
			원장, 개량	2.6	
			말치, 대말치, 삶아서 말린것	1.3	
			파, 생것	1.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			콩기름	0.33	
			오징어, 생것	19.5	
			밀, 빵가루	4.55	
			달걀, 생것	3.25	
			밀, 중력밀가루	3.25	
			콩기름	3.25	
			당근, 뿌리, 생것	1.95	
24[화]	점심	오징어까스 ④⑤⑥⑦	양파, 생것	1.95	1. 오징어와 당근, 양파, 애호박은 잘게 다진다. 2. 다진 재료에 분량의 밀가루, 소금, 후추를 넣어 반죽한다. 3. 달걀은 풀어 미리 준비한다. 4. 반죽을 중저 밀가루, 달걀, 빵가루 순으로 묻힌다. 5. 예열한 기름에 넣어 바삭하게 튀겨 배식한다.
			호박, 애호박, 생것	1.95	
			소금, 굵은소금	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			열무, 생것	22.75	
			원장, 개량	1.95	
			참기름	0.65	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			설탕, 맥실탕	0.33	
			소금	0.33	
			배추, 생것	13	
			우, 조선투, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			참쌀, 백미, 분말화한것	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			배추, 생것	13	
			우, 조선투, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			참쌀, 백미, 분말화한것	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	

			미나리, 물미나리, 생것	0.39	6. 그릇에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절일부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 백설탕	0.07	
			파스타, 스파게티, 말린것	13	
			토마토, 소스	6.5	
			양송이버섯, 생것	3.25	
			양파, 생것	1.95	
			올리브유	1.3	
			파프리카, 초록색, 생것	1.3	
			우유	130	
			우유	22.75	
			귀리,オート밀	13	
			소금	0.33	
			멜발, 백미, 생것	26	
			소고기, 한우(1++ 등급), 우둔(우둔살), 생것	19.5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			양파, 생것	3.25	
			파, 생것	3.25	
			간장, 개량, 양조	1.95	
			콩기름	1.62	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	
			참기름	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			호박, 애호박, 생것	22.75	
			파, 생것	1.95	
			다시마, 말린것	0.65	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			소금	0.33	
			튀김, 김말이튀김	29.25	
			양념닭소스	6.5	
			콩기름	1.3	
			단무지, 염절임	9.75	
			파, 생것	0.97	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.13	
			참기름	0.13	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	
			달걀, 생것	13	
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	13	
			우유	3.25	
			소금	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			우유	130	
			멜발, 백미, 생것	19.5	
			콩(대두), 서리태, 말린것	3.25	
			소금	0.33	
			멜발, 백미, 생것	35.75	
			들깨, 볶은것	1.95	
			다시마, 말린것	0.65	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	
			소금	0.07	
			닭고기, 날적다리(껍질 제거), 생것	19.5	
			당근, 뿌리, 생것	4.55	
			양파, 생것	4.55	
			파, 생것	1.95	
			간장, 개량, 양조	1.3	
			맛술	0.97	
			설탕, 백설탕	0.65	
			참기름	0.65	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			얼갈이배추, 생것	22.75	
			된장, 개량	0.65	
			참기름	0.65	
			파, 생것	0.65	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			참쌀, 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	
			설탕, 백설탕	0.07	
			어묵, 튀긴것	39	
			무, 조선무, 생것	1.3	
			양파, 생것	1.3	
			파, 생것	1.3	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			다시마, 말린것	0.33	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			우유	130	
			우유	22.75	
			멜발, 백미, 생것	19.5	
			감자, 태지, 생것	9.75	
			소금	0.33	
			참기름	0.33	
			멜발, 백미, 생것	34.45	
			멜발, 흑미, 현미, 생것	1.3	
			새우, 시바새우, 생것	13	
			파, 대파, 생것	1.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			소금	0.33	

27[금]	점심	채소계란말이 ①③④	후추, 검은후추, 가루	0.01	① 당근, 양파, 파는 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 ①과 밀가루, 달걀, 소금, 물, 후춧가루를 넣고 골고루 섞어 반죽을 만든다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 적당한 열로 올려 먹기 좋은 크기로 동그랗게 전을 부친다.
			달걀, 생것	13	
			밀, 중력밀가루	9.75	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			양파, 생것	3.25	
			콩기름	3.25	
			소금	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	4.88	
			간장, 개량, 양조	1.3	
점멸치조림(경남) ③④	콩기름	0.97	① 마늘은 다진다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 물엿, 물을 넣고 양념을 만든다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 멸치를 살짝 볶다가 양념을 넣어 조리고 참기름으로 마무리한다.		
	물엿	0.33			
	마늘, 깐마늘, 생것	0.13			
	참기름	0.07			
	배추, 생것	13			
	무, 조선무, 생것	1.82			
	갓, 생것	0.91			
	소금, 굵은소금	0.91			
	참쌀, 백미, 분말화한것	0.52			
	파, 쪽파, 생것	0.52			
배추김치	고춧가루, 가루	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 헹구고 체에 잘쳐 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 끓일부터 켜켜이 소를 바르고 끓임으로 감싼 후 숙성시킨다.		
	미나리, 물미나리, 생것	0.39			
	마늘, 깐마늘, 생것	0.26			
	생강, 뿌리줄기, 생것	0.07			
	설탕, 백설탕	0.07			
	치즈, 모짜렐라	13			
	우유 ②	130			
	우유	130			
	참쌀, 백미, 생것	13			
	참깨, 갈것, 볶은것	3.25			
오후간식	소금	0.13	1. 참쌀은 미리 불린 후 물을 붓고 먹자에 갈아 고운체에 발친다. 2. 검은깨는 물기를 빼고 볶은 후 물과 섞어 믹서에 갈아 고운체에 발친다. 3. 냄비에 참기름을 두른후 갈아 놓은 참쌀을 먼저 붓고 계속 저으면서 끓이다가 검은깨 같은 것을 넣어 끓인 후 소금으로 간하여 제공한다. 4. 소금으로 간을 한다. ① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.		
	참기름	0.13			
	멸살, 백미, 생것	32.5			
	기장, 도정, 생것	1.62			
	시금치, 생것	22.75			
	원장, 개량	2.6			
	파, 생것	1.95			
	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3			
	마늘, 깐마늘, 생것	0.33			
	돼지고기, 등심, 생것	35.1			
점심	당근, 뿌리, 생것	3.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 원장을 푼다. ② 시금치는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.		
	양파, 생것	3.25			
	토마토, 케첩	3.25			
	피망, 초록색, 생것	3.25			
	콩기름	1.3			
	파, 생것	1.3			
	간장, 개량, 양조	0.65			
	마늘, 깐마늘, 생것	0.65			
	참기름	0.65			
	후추, 검은후추, 가루	0.07			
점심	느타리버섯, 생것	9.75	① 느타리버섯은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썰는다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 느타리버섯, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.		
	파, 생것	0.97			
	간장, 재래	0.33			
	마늘, 깐마늘, 생것	0.13			
	참기름	0.13			
	소금	0.07			
	참깨, 흰깨, 볶은것	0.07			
	배추, 생것	13			
	무, 조선무, 생것	1.82			
	갓, 생것	0.91			
점심	소금, 굵은소금	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 헹구고 체에 잘쳐 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 끓일부터 켜켜이 소를 바르고 끓임으로 감싼 후 숙성시킨다.		
	참쌀, 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			
	설탕, 백설탕	0.07			
	멸살, 백미, 생것	17.55			
	당근, 뿌리, 생것	1.3			
오후간식	양파, 생것	1.3	1. 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. 2. 당근, 양파를 잘게 다진다. 3. 팬에 식용유를 두르고, 당근, 양파를 넣고 볶다가 간장을 넣고 조린다. 4. 밥과 채소, 김가루, 참기름, 참깨를 넣고 먹기 좋은 크기로 동글하게 모양을 만든다.		
	피망, 초록색, 생것	1.3			
	김, 참김, 구운것	0.65			
	참기름	0.65			
	콩기름	0.65			
	간장, 재래	0.13			
	참깨, 흰깨, 볶은것	0.13			
	우유 ②	130			
	우유	130			
	멸살, 백미, 생것	9.1			
오전간식	배추죽(이유식)	6.5	① 쌀은 깨끗이 씻어 물에 불린 후 반쯤 증기여운다. ② 배추와 당근은 잘게 다진다. ③ 냄비에 쌀과 적당한량의 물을 넣고 끓인다. ④ ①이 끓어 오르면 ②를 넣고 순가위를 이용하여 푼듯 밀어지는 정도가 될 때까지 끓인다. ⑤ 밥을 푼린다. ⑥ 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.		
	당근, 뿌리, 생것	3.25			
	멸살, 백미, 생것	35.75			
	소고기, 한우(1+등급), 양지(차돌박이), 생것	9.75			
	두부	6.5			
	배추, 생것	6.5			
	만가닥버섯, 생것	3.25			
	숙주나물, 생것	3.25			
	무, 조선무, 생것	1.3			
	양파, 생것	1.3			
점심	파, 생것	1.3	① 적당한량의 물에 멸치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 우려낸다. ② 두부, 배추, 청경채, 버섯은 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ③ ①에 사브용 소고기, 두부, 배추, 청경채, 숙주, 버섯, 다진 마늘을 넣어 끓인다. ④ ③에 소금, 후춧가루를 넣어 간한다.		
	다시마, 말린것	0.33			
	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33			
	소금	0.33			
	마늘, 깐마늘, 생것	0.26			
	후추, 검은색, 가루	0.07			
	닭고기, 살코기, 생것	26			
	밀, 튀김가루	2.6			
	양념닭소스	2.6			
	콩기름	1.95			
점심	소금	0.33	① 닭은 소금, 후추로 밑간한다. ② 그릇에 튀김가루와 물을 넣고 섞어 반죽을 만든 후 닭에 골고루 입힌다. ③ 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 닭을 넣어 튀긴 후 기름기를 빼고 양념치킨 소스를 골고루 버무린다.		
	소고기, 한우(1+등급), 양지(차돌박이), 생것	9.75			
	두부	6.5			
	배추, 생것	6.5			
	만가닥버섯, 생것	3.25			
	숙주나물, 생것	3.25			
	무, 조선무, 생것	1.3			
	양파, 생것	1.3			
	파, 생것	1.3			
	다시마, 말린것	0.33			

[illegible]

	파프리카숙주나물 ㉔④	간장 채려	0.33	② 파와 마늘은 다진다. ① 그릇에 파프리카, 숙주, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
		마늘, 갇마늘, 생것	0.13	
	수수밥	참기름	0.13	① 쌀과 수수를 섞어서 푼다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		소금	0.07	
오후간식	고로케(간식) ㉔④	참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	1. 당근, 양파는 다지고, 옥수수수는 계에 방해 물기를 뺀다. 2. 감자는 찐 후 껍질을 벗기고 그릇에 담아 으갠다. 3. 2에 당근, 양파, 옥수수, 후춧가루, 소금을 넣어 골고루 섞는다. 4. 3을 적당한 크기로 동글게 빚어 밀가루, 빵가루 순으로 묻힌다. 5. 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 4를 넣어 노릇하게 튀긴 후 기름기를 뺀다.
		멸달, 맥이 생것	32.5	
		수수 도정 생것	1.62	
		감자, 대지, 생것	19.5	
		당근, 뿌리, 생것	3.25	
		양파, 생것	3.25	
		옥수수, 가당, 통조림	3.25	
		밀, 빵가루	1.95	
		밀, 중력밀가루	1.95	
		콩기름	1.95	
	소금	0.13		
		후추, 검은후추, 가루	0.07	-
우유 ㉔②	우유	130		