

[2026년3월 축식형 식단]

3월 식단 레시피 (조리지시서)					
3~5세 유아 식단					
날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	오전간식	버섯죽	멸활, 백미, 생것	20	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	10	
			양파, 생것	5	
			팽이버섯, 백로, 생것	5	
			참기름	1	
			소금	0.5	
	점심	백미밥	멸활, 백미, 생것	55	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			두부, 순두부	35	
		순두부백탕 ⑤	양파, 생것	15	① 냄비에 물을 붓고 열처다시마 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.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	5	
			무, 조선무, 생것	3	
			다시마, 말린것	2	
			파, 생것	2	
			소금	0.5	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.4	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			돼지고기, 앞다리(앞다리살), 생것	40	
		돈육매실청불고기 ⑤⑥⑩	양파, 생것	10	① 돼지고기는 핏물을 제거한다. ② 양파, 당근, 대파는 채썰어준다. ③ 진간장, 매실청, 참깨, 참기름, 다진마늘을 넣어 양념장을 만든다. ④ 돼지고기에 양념장을 부어 재워준다. ⑤ 팬에 불고기를 익혀주면 된다.
			간장, 개량, 양조	5	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			매실청	5	
			참기름	3	
			파, 생것	3	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.5	
			참기름	0.5	
		배추들깨나물 ⑤⑥	참깨, 흰깨, 볶은것	0.3	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.
			배추, 생것	35	
			들깨, 말린것	3	
			파, 생것	1	
			간장, 개량, 양조	0.35	
		배추김치	마늘, 껌마늘, 생것	0.35	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 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	0.35	
			배추, 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
			찹쌀, 가루	0.8	
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
04[수]	오전간식	보리머핀 ⑩	설탕, 백설탕	0.1	1. 보리가루에 막걸리(발효용), 우유를 혼합한다. 2. 반죽에 말백기, 양두베기를 넣어 섞어준다. 3. 베이킹집에 80g씩 담고 토핑으로 크랜베리를 얹어준다. 4. 김이 오른 찜기에 감불로 25~30분 쐬다.
			보리, 가루	20	
			우유	15	
			막걸리, 알코올 6%	7.5	
			완두, 삶은것	0.5	
	점심	(이유식)쇠고기죽 ⑤	팔, 검은색, 삶은것	0.5	1. 보리가루에 막걸리(발효용), 우유를 혼합한다. 2. 반죽에 말백기, 양두베기를 넣어 섞어준다. 3. 베이킹집에 80g씩 담고 토핑으로 크랜베리를 얹어준다. 4. 김이 오른 찜기에 감불로 25~30분 쐬다.
			크랜베리, 말린것, 가당	0.25	
			우유 ②	200	
			우유	200	
			우유	200	
		돼지고기잡채말밥(1.5) ⑤⑥⑩	멸활, 백미, 생것	14	1. 쇠고기는 잘게 다진다. 2. 불린 쌀은 물을 조금 넣고 불렌더로 3~4초 정도 간다. 3. 냄비에 쌀과 물을 넣고 센불에서 주걱으로 저어가며 끓인다. 4. 밥을 고슬하게 짓는다. 5. 당면은 끓는 물에 삶아 익히고 체에 밭쳐 물기를 뺀다. 6. 돼지고기, 당근, 양파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. 7. 돼지고기는 다진 마늘, 간장, 후추로 밑간한다. 8. 시금지와 느타리버섯은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후, 간장, 참기름을 넣어 버무린다. 9. 팬에 참기름을 두르고 돼지고기, 당근, 양파를 차례로 볶는다. 10. 그릇에 2, 3, 5을 담고 간장, 참기름을 넣어 골고루 버무린 후 참깨로 마무리한다. 11. 그릇에 지은 밥을 담고 7을 올린다.
			소고기, 한우(1++등급), 등심, 생것	10	
			멸활, 백미, 생것	55	
			돼지고기, 뒷다리, 생것	45	
			느타리버섯, 생것	5	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			당면, 고무마, 말린것	5	
			시금치, 생것	5	
			양파, 생것	5	
			간장, 제래	3	
			참기름	3	
			진분, 감자, 가루	1	
			참기름	1	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.5	
			참깨, 흰깨, 말린것	0.5	
		다시마미소장국 ⑤⑥	후추, 검은후추, 가루	0.02	① 냄비에 물을 붓고 다시마로 육수를 우려낸 뒤 다시마는 건져 채 낸다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 미소원장을 풀고 ②를 넣어 끓이다가 채 낸 다시마를 넣고 한소끔 끓인다.
			된장, 개량	4	
			다시마, 말린것	3	
			파, 생것	3	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.5	
		미트볼조림 ⑤⑥⑩⑫⑭	미트볼, 냉동	20	① 양파, 파프리카는 깨끗하게 씻은 후 적당한 크기로 썬다. ② 팬에 참기름을 두른 뒤 미트볼을 골라가며 익혀낸다. ③ 다른 팬에 참기름을 두르고 양파, 청파프리카, 홍파프리카를 볶은 후 토마토케첩, 간장, 설탕, 물을 넣어 한소끔 끓인다. ④ ②을 ③에 넣고 조리낸다.
			양파, 생것	15	
			파프리카, 빨간색, 생것	10	
			파프리카, 초록색, 생것	10	
			토마토 케첩	5.5	
			참기름	2	
			간장, 개량, 양조	1	
			설탕, 백설탕	1	
			배추, 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
		배추김치	갓, 생것	1.4	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 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.
			소금, 굵은소금	1.4	
			찹쌀, 가루	0.8	
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 백설탕	0.1	
			메밀 국수, 말린것, 삶은것	30	
	오후간식	들기름매밀국수(영한) ①⑤⑥⑩	오이, 다다기, 생것	8	① 메밀국수를 삶은 후 찬물로 행겨 물기를 뺀다. ② 오이는 깨끗이 씻어 채 썰고, 마른 팬에 김을 구워 부워준다. ③ 간장, 설탕을 섞어 양념장을 만든다.
			간장, 개량, 양조	3	
			들기름	1.5	
			들기름	1.5	
			들기름	1.5	

05[목]	오전간식	(이유식)새우죽 ㉔	설탕, 가루	1.5	④ 그릇에 ①의 메밀국수와 채반오이, 양념장을 섞은 후 들기름, ②의 김, 참깨를 올려 마무리한다.
			참깨, 흰색, 볶은것	0.5	
			김, 참김, 말린것	0.3	
			우유	200	
			새우, 시바새우, 생것	15	
			멸살, 백미 생것	14	
			참기름	0.5	
			멸살, 백미, 생것	53	
			멸살, 흑미, 현미, 생것	2	
			감자, 대지, 생것	35	
			원장, 개량	4	
			파, 생것	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			닭고기, 다리(날적다리), 생것	55	
			양파, 생것	10	
			피망, 초록색, 생것	5	
			간장, 개량, 양조	2	
			콩기름	2	
			맛술	1	
05[목]	점심	닭살채소볶음 ㉔㉕㉖	마늘, 깐마늘, 생것	0.5	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 콩기름과 닭살을 넣고 볶다가 양파, 피망, 양념을 함께 넣고 볶는다
			물엿	0.5	
			설탕, 액설탕	0.4	
			참기름	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.3	
			참깨, 흰개, 볶은것	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
			숙주나물, 생것	35	
			파, 생것	1.5	
			간장, 제래	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.2	
			참기름	0.2	
			소금	0.1	
			참깨, 흰개, 볶은것	0.1	
			배추, 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
			참쌀, 가루	0.8	
			파, 쪽파, 생것	0.8	
05[목]	점심	배추김치	고춧가루, 가루	0.6	① 배추는 손질하여 밀등을 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 썰어 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 액설탕	0.1	
			멸살, 백미, 생것	25	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			우엉, 생것	5	
			간장, 개량, 양조	2	
			설탕, 액설탕	2	
			참깨, 흰개, 볶은것	1	
			참기름	0.5	
			콩기름	0.5	
			소금	0.3	
			우유	200	
			멸살밥, 누룽지	25	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	
			참기름	1	
			참깨, 흰개, 볶은것	0.2	
			다시마, 말린것	0.1	
06[금]	점심	기장밥	멸살, 백미, 생것	50	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. ① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장, 도정, 생것	2.5	
			얼갈이배추, 생것	35	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			파, 생것	2	
			간장, 개량, 양조	0.5	
			다시마, 말린것	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.35	
			가지미, 생것	60	
			참쌀, 백미, 가루	6	
			콩기름	2	
			소금	1	
			감자, 대지, 생것	50	
			당근, 뿌리, 생것	10	
			파, 생것	1.5	
			간장, 개량, 양조	0.5	
			콩기름	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.2	
			소금	0.1	
			참기름	0.1	
06[금]	점심	단배추맑은국 ㉔㉕	김치, 깍두기	20	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려낸다. ② 단배추는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ⑤ 팬에 콩기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 감자와 당근을 넣어 볶는다. ⑥ ④에 소금, 간장으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			감자, 대지, 생것	50	
			당근, 뿌리, 생것	10	
			파, 생것	1.5	
			간장, 개량, 양조	0.5	
			콩기름	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.2	
			소금	0.1	
			참기름	0.1	
			호박, 단호박, 데친것	30	
			병아리콩, 수입산(인도산), 말린것	20	
			양파, 생것	3	
			올리브유	3	
			레몬, 생것	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.1	
			소금	0.1	
			요구르트, 액상	150	
			멸살, 백미, 생것	20	
			대개, 붉은대개, 생것	8	
			참기름	1	
06[금]	점심	순살가자미참쌀국이 ㉔	소금	1	① 순살 가자미를 손질하여 소금으로 밑간하고 참쌀가루에 골고루 묻힌다. ② 팬에 콩기름을 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 구워낸다.
			참쌀, 백미, 가루	6	
			콩기름	2	
			소금	1	
			감자, 대지, 생것	50	
			당근, 뿌리, 생것	10	
			파, 생것	1.5	
			간장, 개량, 양조	0.5	
			콩기름	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.2	
			소금	0.1	
			참기름	0.1	
			호박, 단호박, 데친것	30	
			병아리콩, 수입산(인도산), 말린것	20	
			양파, 생것	3	
			올리브유	3	
			레몬, 생것	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.1	
			소금	0.1	
			요구르트, 액상	150	
06[금]	점심	감자당근채볶음 ㉔㉕	멸살, 백미, 생것	20	1. 쌀은 불린다. 2. 개살은 얇게 썰는다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀과 개살을 넣고 볶은 후 물을 붓고 끓이다가 소금으로 간을 한다. ① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			대개, 붉은대개, 생것	8	
			참기름	1	
			소금	0.2	
			멸살, 백미, 생것	55	
			도토리묵	50	
			달걀, 생것	20	
			당근, 뿌리, 생것	2	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
06[금]	점심	(이유식)도토리묵국 ㉔	멸살, 백미, 생것	20	1. 쌀은 불린다. 2. 개살은 얇게 썰는다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀과 개살을 넣고 볶은 후 물을 붓고 끓이다가 소금으로 간을 한다. ① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			대개, 붉은대개, 생것	8	
			참기름	1	
			소금	0.2	
			멸살, 백미, 생것	55	
			도토리묵	50	
			달걀, 생것	20	
			당근, 뿌리, 생것	2	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	

09[필]	점심	돼지고기양파볶음(경남) ㉠㉡㉢	오이, 다다기, 생것	2	3. 그곳에 도토리묵을 넣고 육수를 비운다. 4. 채된 오이와 당근, 지단을 올려 완성한다.
			다시마, 말린것	1	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.2	
			돼지고기, 앞다리(앞다리살), 생것	45	
			양파, 생것	10	
			파, 대파, 생것	5	
			간장, 재래	3	
			콩기름	2.5	
			마늘, 구근, 생것	1	
			참기름	0.5	
		미니새송이버섯조림 ㉣㉤	후추, 검은색, 가루	0.1	1. 돼지고기는 적당한 크기로 썰고, 양파는 채린다. 2. 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. 3. 그곳에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. 4. 팬에 콩기름을 두르고 3을 넣어 볶다가 파와 양파를 넣고 함께 볶는다.
			큰느타리버섯(새송이버섯), 생것	35	
			파, 생것	2	
			콩기름	1	
			간장, 개량, 양조	0.35	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.35	
			참기름	0.35	
			배추, 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
		배추김치	소금, 굵은소금	1.4	1. 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 키퍼 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. 2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 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. 그곳에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절일부터 키퍼이 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, 깬마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 백설탕	0.1	
			현미튀밥	30	
			우유 ㉦	200	
	오전간식	고구마죽	멸활, 백미, 생것	20	1. 찹쌀, 백미, 생것을 찐다. 2. 고구마를 깨끗이 손질하여 껍질을 벗긴 뒤 작게 썰어 푹 삶아 으갠다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀을 볶다가 물을 넣고 센 불에서 끓인다. 4. 한소끔 끓으면 약불로 줄여 으갠 고구마를 넣고 잘 저어가며 쌀이 완전히 퍼질 때까지 끓인 후 소금으로 간한다.
			소금	0.2	
			참기름	0.2	
			멸활, 백미, 생것	53	
			조, 찹쌀, 생것	2	
			무, 조선무, 생것	25	
			명태, 황태, 포, 말린것	7	
			다시마, 말린것	0.5	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.5	
	점심	차조밥(경남)	소금, 천일염	0.5	① 찹쌀과 차조는 깨끗이 씻어 물린다. ② 밥솥에 불린 찹쌀과 차조를 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
			참기름	0.5	
			파, 생것	0.5	
			오리고기, 생것, 껍질 포함	50	
			양파, 생것	15	
			당근, 뿌리, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	2	
			콩기름	2	
			파, 생것	2	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.4	
	점심	오리고기채소볶음 ㉧㉨	참기름	0.4	① 찹쌀, 백미, 생것을 찐다. ② 찹쌀은 물에 담가 불린 후 물기를 꼭 짜고 잘게 썬다. ③ 무, 파는 깨끗이 씻어 무는 2cm 길이로 채 썰고, 파는 잘게 썬다. ④ 달걀, 냄비에 참기름을 두르고 황태채, 무를 넣어 볶다가 끓여 놓은 육수를 부어 끓인다. ⑤ 다진마늘, 천일염, 파를 넣고 한번 더 끓여 완성한다.
			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	
	점심	시금치나물, 2025012224 ㉩㉪	갓, 생것	1.4	1. 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 키퍼 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. 2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 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. 그곳에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절일부터 키퍼이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			소금, 굵은소금	1.4	
			참쌀, 백미, 분말화한것	0.8	
			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	
			당근, 뿌리, 생것	15	
	오후간식	애호박당근전 ㉫㉬㉭	호박, 애호박, 생것	15	① 애호박, 당근, 양파는 가능한 크기로 채린다. ② ㉫에 밀가루와 달걀, 물을 넣어 반죽하고 소금으로 간한 후 콩기름을 두른 팬에 먹기 좋은 크기로 올려 등그렇게 전을 부친다.
			달걀, 생것	10	
			밀, 중력밀가루	10	
			양파, 생것	10	
			콩기름	2	
			소금	0.35	
			우유 ㉮	200	
			참쌀, 백미, 생것	20	
			당근, 뿌리, 생것	7	
			참기름	2	
	점심	참쌀당근죽	소금	0.5	1. 찹쌀을 불린 후 으갠다. 2. 당근은 잘게 다진다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 찹쌀을 넣어 볶다가 당근을 넣어 함께 볶는다. 4. 냄비에 물을 붓고 끓이다 쌀이 퍼지면 소금으로 간을 한다.
			멸활, 백미, 생것	55	
			닭고기, 다리, 생것	80	
			밤, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			인삼, 수삼, 생것	3	
			파, 생것	3	
			대추, 말린것	2	
			마늘, 깬마늘, 생것	2	
			소금	1	
	점심	닭다리삼계탕 ㉯	후추, 검은후추, 가루	0.2	① 닭다리는 깨끗하게 손질하여 준비하고, 양파는 적당한 크기로 썰어준다. ② 냄비에 닭다리, 간, 밤, 대추, 양파, 수삼, 마늘, 대파와 물을 넣고 충분히 끓인다. ③ ㉯에 소금, 후춧가루로 간을 한다.
			어묵, 튀긴것	15	
			양파, 생것	5	
			파, 생것	5	
			파프리카, 빨간색, 생것	5	
			콩기름	2.5	
			간장, 개량, 양조	1.5	
			마늘, 깬마늘, 생것	1	
			참기름	0.2	
			파프리카, 어묵볶음 ㉺㉻	5	

12[목]	오후간식	김자반 ③⑥	파, 생것	1.5	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	1			
	간장, 채래	0.5					
	마늘, 깠마늘, 생것	0.2					
	참기름	0.2					
	함께, 흰깨, 볶은것	0.1					
	어린이깍두기 ⑨	김치, 깍두기	20	① 어린이 깍두기를 적당한 크기로 찢어낸다. ※ 어린이 깍두기는 파프리카, 토마토 등으로 색깔을 낸 맵지 않은 김치입니다			
	오후간식	사과푸딩 ②	우유	200	-		
			사과, 부사(후지), 생것	30			
	요구르트, 호상, 플레인	10					
	설탕, 맥설탕	7					
	우유	6					
오전간식	잔말치죽	수수밥(경남)	멸살, 백미, 생것	20	1. 쌀은 불린 후 으개준다. 2. 냄비에 멸치를 넣고 볶다가 으갠쌀과 분량의 물을 넣고 끓인다. 3. 쌀이 퍼지면 참기름을 넣고 완성한다. Tip 만 1~2세일 경우 멸치를 잘게 다져서 조리한다. ① 쌀과 수수를 섞어서 푼린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.		
			멸치, 잔말치, 삶아서 말린것	7.5			
	참기름	1					
	멸살, 백미, 생것	53					
	수수, 도정, 생것	2					
	소고기미역국1 ③⑥⑩	소고기, 한우(1+등급), 우둔(홍두깨살), 생것	미역, 말린것	1.5	1. 소고기는 찬물에 담가 핏물을 우려낸다. 2. 건미역은 찬물에 담가 푼린 후 잘게 찢어준다. 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.		
			간장, 개량, 양조	1			
	참기름	1					
	마늘, 깠마늘, 생것	0.5					
	완자, 새우, 냉동	50					
	해물완자굴소스볶음 ⑤⑥⑧⑩	해물완자굴소스볶음 ⑤⑥⑧⑩	굴 소스	당근, 뿌리, 생것	5	① 양파와 당근은 적당한 크기로 자르고 마늘은 다진다. ② 그릇에 다진마늘, 굴소스, 올릿, 물을 넣고 섞어 소스를 만든다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 해물완자를 올려 익힌다. ④ ③에 양파와 당근을 넣고 ②의 소스를 끼얹어 볶는다.	
				양파, 생것	4		
콩기름		2					
올릿		1					
마늘, 깠마늘, 생것		0.3					
점심		에호박나물, 2025012225 ⑤⑩	에호박, 에호박, 생것	호박, 에호박, 생것	40	1.에호박은 0.2~0.3cm 두께의 부채꼴 모양으로 썬다. 2. 팬에 기름을 두르고 에호박을 볶다가 마늘, 다진 대파를 넣고 다진 새우젓을 함께 볶는다. 3. 에호박이 어느정도 익고 간이 배면 참기름을 넣고 참깨를 뿌린다.	
				새우젓, 첫새우젓, 멸칠임	1.5		
		콩기름	1.4				
		파, 대파, 생것	1				
		참기름	0.5				
		배추김치	배추, 생것	마늘, 구근, 생것	0.4	Tip 에호박에 수분이 많을 때는 소금에 살짝 절여서 수분을 제거한 다음 그대로 볶으면 부서지지 않고 깔끔한 에호박 볶음을 만들 수 있다.	
				무, 조선무, 생것	20		
	갓, 생것	2.8					
	소금, 굵은소금	1.4					
	참쌀, 백미, 분말화한것	0.8					
	오후간식	미니햇도그 ①②⑥⑩	우유	향도그, 냉동	30	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 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.	
				우유	200		
우유		200					
우유		200					
우유		200					
오전간식		채소죽, 2025012204	채소죽, 2025012204	멸살, 백미, 생것	20	1. 쌀은 씻어서 불려놓고 감자, 당근, 양파, 에호박은 잘게 썬다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 쌀이 투명해질 때까지 볶는다 3. 쌀알이 투명해지면 감자, 당근을 먼저 넣고 볶다가 물을 붓고 끓인다. 재료가 익으면 양파와 에호박을 넣고 바닥에 눌지 않도록 저어주면서 쌀이 충분히 퍼질 때까지 끓인다. 마지막에 소금으로 간을 하고 참깨를 뿌린다. 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	6		
		당근, 뿌리, 생것	5				
		양파, 생것	5				
		호박, 에호박, 생것	5				
		점심	백미밥	백미밥	소금	0.6	① 쌀을 푼린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
					참기름	0.5	
	참깨, 흰깨, 볶은것		0.5				
	어묵국 ⑤⑥		어묵국 ⑤⑥	멸살, 백미, 생것	55	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.	
				어묵, 튀긴것	15		
	무, 조선무, 생것		7				
	파, 생것		3				
멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2						
두부스테이크(1) ①③⑥	두부스테이크(1) ①③⑥		간장, 채래	0.5	1. 두부는 연보에 써서 물기를 짜고 굵게 으개준다. 2. 양파는 잘게 다져준다. 3. 으갠 두부와 양파, 계란, 밀가루, 소금, 후추를 한 곳에 모아 섞어준다. 4. 반죽을 적당한 때여 달군팬에 식용유를 두르고 두부를 구워 준다.		
			마늘, 깠마늘, 생것	0.5			
소금	0.4						
두부	40						
달걀, 생것	10						
브로콜리새우살볶음 ⑤⑥⑧	브로콜리새우살볶음 ⑤⑥⑧	브로콜리새우살볶음 ⑤⑥⑧	밀, 중력밀가루	5	① 쌀을 푼린다. 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.		
			양파, 생것	5			
	콩기름	3					
	소금	0.2					
	후추, 검은후추, 가루	0.01					
	배추김치	배추김치	새우, 시바새우, 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 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. 3. 으갠 두부와 양파, 계란, 밀가루, 소금, 후추를 한 곳에 모아 섞어준다. 4. 반죽을 적당한 때여 달군팬에 식용유를 두르고 두부를 구워 준다.		
			브로콜리, 생것	20			
	파, 대파, 생것	5					
	간장, 개량, 양조	3					
	콩기름	2.5					
	오후간식	펜네콩볶음 ⑤⑥	펜네콩볶음 ⑤⑥	마늘, 깠마늘, 생것	1	1. 쇠고기와 표고버섯, 당근은 1cm 길이로 썬다. 2. 펜네는 끓는 물에 익혀 1cm 길이로 찢어 간장, 설탕, 참기름, 마늘을 넣고 버무리 준비한다. 3. 펜네 식용유를 두르고 쇠고기를 볶다가 당근, 표고버섯을 넣고 볶는다. 4. 3을 넣어 볶아 마무리 한다.	
				참기름	0.2		
후추, 검은후추, 가루		0.1					
배추, 생것		20					
무, 조선무, 생것		2.8					
배추김치		배추김치	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. 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.		
			소금, 굵은소금	1.4			
참쌀, 백미, 분말화한것		0.8					
파, 쪽파, 생것		0.8					
고춧가루, 가루		0.6					
오후간식		오후간식	오후간식	미나리, 물미나리, 생것	0.6	1. 쇠고기와 표고버섯, 당근은 1cm 길이로 썬다. 2. 펜네는 끓는 물에 익혀 1cm 길이로 찢어 간장, 설탕, 참기름, 마늘을 넣고 버무리 준비한다. 3. 펜네 식용유를 두르고 쇠고기를 볶다가 당근, 표고버섯을 넣고 볶는다. 4. 3을 넣어 볶아 마무리 한다.	
				마늘, 깠마늘, 생것	0.4		
생강, 뿌리줄기, 생것	0.1						
설탕, 맥설탕	0.1						
펜네	16						
오후간식	오후간식	오후간식	소고기, 한우(1+등급), 우둔, 생것	5	1. 쇠고기와 표고버섯, 당근은 1cm 길이로 썬다. 2. 펜네는 끓는 물에 익혀 1cm 길이로 찢어 간장, 설탕, 참기름, 마늘을 넣고 버무리 준비한다. 3. 펜네 식용유를 두르고 쇠고기를 볶다가 당근, 표고버섯을 넣고 볶는다. 4. 3을 넣어 볶아 마무리 한다.		
			표고버섯, 참나무재배, 생것	3			
당근, 뿌리, 생것	2						
간장, 개량, 양조	1						
참기름	1						

			설탕, 맥설탕	0.3	
			마늘, 생것	0.2	
		우유 ②	우유	200	-
			멜발, 맥미, 생것	20	
		참깨죽	참깨, 흰깨, 볶은것	3	1. 쌀을 불린 후 으깨준다. 2. 참깨는 골게 갈아준다. 3. 참기름을 두른 냄비에 불린 쌀을 넣고 볶다가 적당한량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓여준다. 4. 참깨를 넣고 소금으로 간을 맞춘다.
			참기름	1	
		흑미밥(경남)	소금	0.5	① 쌀과 흑미를 깨끗이 씻어 불린다. ② 밥솥에 불린 쌀과 흑미를 넣고 밥을 맞춰 밥을 짓는다.
			멜발, 맥미, 생것	53	
			멜발, 흑미배, 현미, 생것	2	
			가자미, 생것	35	
			무, 조선무, 생것	15	
			양파, 생것	5	
			멸치, 대말치, 삶아서 말린것	4	① 포 뜯 가자미살은 적당한 크기로 썰고 무는 나박썰기한다. ② 양파는 채 썰고 파는 어슷썰기하고 마늘은 다진다.
			숙갓, 생것	3	
			다시마, 말린것	2	③ 냄비에 멸치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 붓고 무를 넣고 끓이다가 반정도 익으면 가자미살을 넣고 끓여준다.
			파, 대파, 생것	2	
			간장, 재래	1	④ ③에 다진 마늘, 양파, 파, 숙갓을 넣어 한소끔 끓인 뒤 간장으로 간을 한다.
			마늘, 생것	1	
			닭고기, 날개, 생것	30	⑤ 마지막으로 들기름을 한소끔 넣은 후 마무리한다.
			데리야끼 소스	5	
			설탕, 맥설탕	2	① 닭통은 적당한 크기로 찢어 청주, 후춧가루로 버무려준다. ② 마늘은 다진다.
			청주, 알코올 16%	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	③ 그릇에 다진 마늘, 데리야끼, 설탕, 청주, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다.
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			감자, 대지, 생것	35	④ 냄비에 물을 붓고 닭통을 넣어 삶고 건져내어 물기를 뺀다.
			당근, 뿌리, 생것	5	
			오이, 다다기, 생것	5	⑤ 냄비에 물을 붓고 ④와 양념을 넣어 조린다.
			두유, 대두	3	
			설탕, 맥설탕	2	
			소금	0.5	
			배추, 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
			참살, 맥미, 분말화한것	0.8	1. 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다.
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 잘쳐 물기를 뺀다.
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	3. 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다.
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 맥설탕	0.1	4. 마늘, 생강, 새우젓은 다진다.
			우유 ②	200	
			우유	200	5. 냄비에 참살가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	6. 그릇에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다.
			설탕, 맥설탕	0.1	
			우유 ②	200	7. 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	

			오이, 다다기, 생것	2	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	1	
	배추김치		설탕, 맥실탕	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. 7. 절인 배추에 걸일부터 켜켜이 소를 바르고 걸일으로 감싼 후 숙성시킨다.
			전분, 감자, 가루	1	
			참쌀, 백미, 분말화한것	1	
			소금	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			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	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 맥실탕	0.1	
			물만두 ⑤⑥⑩	만두, 고기 만두, 냉동	
			우유 ②	우유	
			달걀, 생것	25	
			멜발, 백미, 생것	25	
19[목]	오전간식	달걀죽(경남) ①	양파, 생것	10	① 쌀은 깨끗이 씻어 물에 불리고, 양파, 당근은 깨끗이 씻은 후 잘게 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀과 양파, 당근을 넣고 볶다가 물을 부어준다. ③ 쌀알이 퍼지면 달걀물을 넣고 잘 저어준 후 소금으로 간을 한다.
			당근, 뿌리, 생것	5	
			참기름	1.2	
			소금, 정제염	0.5	
			멜발, 백미, 생것	50	
			기장, 도정, 생것	2.5	
			계, 꽃계, 생것	20	
			양송이버섯, 생것	7	
			양파, 생것	7	
			당근, 뿌리, 생것	6	
			간장, 개량, 양조	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			소금	0.2	
			돼지고기, 앞다리(앞다리살), 생것	45	
			양파, 생것	15	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			간장, 개량, 양조	2	
			콩기름	2	
			파, 생것	2	
20[금]	점심	간장돼지불고기 ⑤⑥⑩	설탕, 맥실탕	1	① 돼지고기, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ①을 넣어 볶다가 당근, 양파, 파를 넣고 볶는다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			유채, 잎, 생것	45	
			간장, 개량, 양조	1	
			파, 생것	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			참기름	0.4	
			참깨, 흰깨, 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	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
설탕, 맥실탕	0.1				
우유 ②	우유	200	-		
찐고구마(60g)	고구마, 분질(밤) 고구마, 생것	60	1. 깨끗이 씻어 2~4등분 한다. 2. 찐 년 후 한 김 식힌 후 배식한다. ① 쌀은 풀린 후 풀면서도 팔이 안돌 으개지도록 간다. ② 대구는 손질해 찜통에 진 후 삶만 발라 잘게 부순다. ③ 양배추는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ① 찹과 자조는 깨끗이 씻어 불린다. ② 밥솥에 불린 찹과 자조를 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.		
	오전간식	(이유식)대구살양배추죽	멜발, 백미, 생것	14	① 냄비에 물을 붓고 열지다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파)를 낸다. ② 우동면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 제거한다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 숙갓은 적당한 크기로 썬다. ⑤ ①에 다진 마늘과 간장을 넣고 끓이다가 우동면, 파, 숙갓을 넣어 함께 끓여낸다.
			대구, 생것	10	
			양배추, 생것	10	
			멜발, 백미, 생것	53	
			조, 자조, 도정, 생것	2	
			국수, 우동, 생것	20	
			무, 조선무, 생것	3	
			숙갓, 생것	3	
			양파, 생것	3	
			다시마, 말린것	2	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			파, 생것	2	
			간장, 개량, 양조	1.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			가다랑어, 유지통조림	40	
			밀, 중력밀가루	15	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			양파, 생것	5	
			전분, 감자, 가루	5	
			콩기름	5	
파, 생것	5				
소금	0.1				
후추, 검은후추, 가루	0.1				
우영, 생것	20				
간장, 개량, 양조	2.5				
물엿	1				
식초, 사과식초	1				
참기름	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				
고춧가루, 가루	0.6				
우영, 생것	20				
간장, 개량, 양조	2.5				
물엿	1				
식초, 사과식초	1				
참기름	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				
고춧가루, 가루	0.6				
우영, 생것	20				
간장, 개량, 양조	2.5				
물엿	1				
식초, 사과식초	1				
참기름	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				
고춧가루, 가루	0.6				
우영, 생것	20				
간장, 개량, 양조	2.5				
물엿	1				
식초, 사과식초	1				
참기름	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				
고춧가루, 가루	0.6				
우영, 생것	20				
간장, 개량, 양조	2.5				
물엿	1				
식초, 사과식초	1				
참기름	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				
고춧가루, 가루	0.6				
우영, 생것	20				
간장, 개량, 양조	2.5				
물엿	1				
식초, 사과식초	1				
참기름	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				
고춧가루, 가루	0.6				
우영, 생것	20				
간장, 개량, 양조	2.5				
물엿	1				
식초, 사과식초	1				
참기름	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				
고춧가루, 가루	0.6				
우영, 생것	20				
간장, 개량, 양조	2.5				
물엿	1				
식초, 사과식초	1				
참기름	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				
고춧가루, 가루	0.6				
우영, 생것	20				
간장, 개량, 양조	2.5				
물엿	1				
식초, 사과식초	1				
참기름	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				
고춧가루, 가루	0.6				
우영, 생것	20				
간장, 개량, 양조	2.5				
물엿	1				
식초, 사과식초	1				
참기름	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				
고춧가루, 가루	0.6				
우영, 생것	20				
간장, 개량, 양조	2.5				
물엿	1				
식초, 사과식초	1				
참기름	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				
고춧가루, 가루	0.6				
우영, 생것	20				
간장, 개량, 양조	2.5				
물엿	1				
식초, 사과식초	1				
참기름	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				
고춧가루, 가루	0.6				
우영, 생것	20				
간장, 개량, 양조	2.5				
물엿	1				
식초, 사과식초	1				
참기름	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				
고춧가루, 가루	0.6				
우영, 생것	20				
간장, 개량, 양조	2.5				
물엿	1				
식초, 사과식초	1				
참기름	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				
고춧가루, 가루	0.6				
우영, 생것	20				
간장, 개량, 양조	2.5				
물엿	1				
식초, 사과식초	1				
참기름	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				
고춧가루, 가루	0.6				
우영, 생것	20				
간장, 개량, 양조	2.5				
물엿	1				
식초, 사과식초	1				
참기름	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				
고춧가루, 가루	0.6				
우영, 생것	20				
간장, 개량, 양조	2.5				
물엿	1				
식초, 사과식초	1				
참기름	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				
고춧가루, 가루	0.6				
우영, 생것	20				
간장, 개량, 양조	2.5				
물엿	1				
식초, 사과식초	1				
참기름	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				
고춧가루, 가루	0.6				
우영, 생것	20				
간장, 개량, 양조	2.5				
물엿	1				
식초, 사과식초	1				
참기름	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				
고춧가루, 가루	0.6				
우영, 생것	20				
간장, 개량, 양조	2.5				
물엿	1				
식초, 사과식초	1				
참기름	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				
고춧가루, 가루	0.6				
우영, 생것	20				
간장, 개량, 양조	2.5				
물엿	1				
식초, 사과식초	1				
참기름	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				
고춧가루, 가루	0.6				
우영, 생것	20				
간장, 개량, 양조	2.5				
물엿	1				
식초, 사과식초	1				
참기름	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				
고춧가루, 가루	0.6				
우영, 생것	20				
간장, 개량, 양조	2.5				
물엿	1				
식초, 사과식초	1				
참기름	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				
고춧가루, 가루	0.6				
우영, 생것	20				
간장, 개량, 양조	2.5				
물엿	1				
식초, 사과식초	1				
참기름	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				
고춧가루, 가루	0.6				
우영, 생것	20				
간장, 개량, 양조	2.5				
물엿	1				
식초, 사과식초	1				
참기름	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				
고춧가루, 가루	0.6				
우영, 생것	20				
간장, 개량, 양조	2.5				
물엿	1				
식초, 사과식초	1				
참기름	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				
고춧가루, 가루	0.6				
우영, 생것	20				
간장, 개량, 양조	2.5				
물엿	1				
식초, 사과식초	1				
참기름	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				
고춧가루, 가루	0.6				
우영, 생것	20				
간장, 개량, 양조	2.5				
물엿	1				
식초, 사과식초	1				
참기름	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				
고춧가루, 가루	0.6				
우영, 생것	20				
간장, 개량, 양조	2.5				
물엿	1				
식초, 사과식초	1				
참기름	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				
고춧가루, 가루	0.6				
우영, 생것	20				
간장, 개량, 양조	2.5				
물엿	1				
식초, 사과식초	1				
참기름	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				
고춧가루, 가루	0.6				
우영, 생것	20				
간장, 개량, 양조	2.5				
물엿	1				
식초, 사과식초	1				
참기름	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				
고춧가루, 가루	0.6				
우영, 생것	20				
간장, 개량, 양조	2.5				
물엿	1				
식초, 사과식초	1				
참기름	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				
고춧가루, 가루	0.6				
우영, 생것	20				
간장, 개량, 양조	2.5				
물엿	1				
식초, 사과식초	1				
참기름	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				
고춧가루, 가루	0.6				
우영, 생것	20				
간장, 개량, 양조	2.5				
물엿	1				
식초, 사과식초	1				
참기름	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				
고춧가루, 가루	0.6				
우영, 생것	20				

			미나리, 물미나리, 생것	0.6	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	0.4	
		우유 ②	생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 맥실탕	0.1	
	오후간식	김부각 ⑤	김, 찹쌀, 말린것	4	① 냄비에 찹쌀가루와 물을 1:3으로 섞어주고 소금을 넣어 간을 한 뒤 약불에서 저어가며 농도를 맞춰준다. ② 찹쌀풀이 식었으면 솔을 이용해 김에 골고루 발라준 후 찜개를 부려준다. ③ ②의 찹쌀풀을 말려준다. ④ 적당한 기름 온도를 맞춘 후 ③을 넣어 튀겨준 뒤 설탕을 뿌려 마무리한다.
			콩기름	3	
			찹쌀, 백미, 분말화한것	2	
			설탕, 맥실탕	0.35	
			소금	0.35	
			참깨, 흰깨, 말린것	0.2	
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	30	
			찹쌀, 백미, 생것	15	
			호박, 애호박, 생것	7	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			파, 생것	3	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			멜발, 백미, 생것	55	① 쌀을 씻는다. ② 냄비에 닭가슴살, 파, 마늘을 넣어 푹 익힌다. 3. 닭가슴살이 익으면 체에 받쳐 국물은 따로 두고 고기는 잘게 찢어 둔다. 4. 당근, 애호박은 깨끗이 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.
			멜발, 백미, 생것	55	
			무, 조선무, 생것	20	① 쌀을 씻는다. ② 냄비에 닭가슴살, 파, 마늘을 넣어 푹 익힌다. 3. 닭가슴살이 익으면 체에 받쳐 국물은 따로 두고 고기는 잘게 찢어 둔다. 4. 당근, 애호박은 깨끗이 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.
			소고기, 한우(1++등급), 양지(껍질살), 생것	15	
			알파, 생것	2	① 적당량의 물에 열치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 우려낸다. ② 마늘은 다지고, 무는 나박하게 썬다. ③ 소고기는 핏물을 제거하고 익히듯 끓인다. ④ 냄비에 참기름을 두른 후 소고기를, 무, 다진 마늘을 넣고 볶아준다. ⑤ ④의 소고기가 어느 정도 익으면 육수를 넣어 끓여주고 간장으로 간을 한다.
			파, 대파, 생것	2	
			간장, 개량, 양조	1	
			다시마, 말린것	0.5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			참기름	0.4	
			두부	45	
			소고기, 한우, 등심, 생것	15	
			알파, 생것	10	
			호박, 애호박, 생것	5	① 두부는 1cm 크기로 깍둑썰기 한 후, 끓는 물에 데친다. ② 애호박은 0.5cm 두께로 은형일썰기(4등분)하고, 양파는 1x1cm 크기로 썰고, 쇠고기는 0.3cm 크기로 잘게 다지고, 전분은 물에 풀어 둔다. ③ 냄비에 식용유를 두르고 다진 마늘, 다진 대파, 쇠고기 순으로 넣어 볶다가 간장과 소금으로 간을 한다. ④ 팬에 참기름을 두르고 양파와 애호박을 넣어 볶다가 3과 두부를 넣고 한번 더 볶은 후, 물에 풀어 둔 전분으로 걸쭉하게 농도를 맞춘다.
			간장, 개량, 양조	1	
			전분, 감자, 가루	1	
			참기름	1	
			콩기름	0.7	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			소금	0.5	
			파, 생것	0.5	
			청경채, 생것	35	
			간장, 재래	1	
			참기름	1	1. 청경채는 끓는 물에 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 꼭 짰 후 적당한 크기로 썬다. 2. 파와 마늘은 잘게 다진다. 3. 청경채에 간장, 참기름 다진 파, 다진 마늘, 소금을 넣어 무치고 볶은 통깨를 뿌려낸다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.5	
			파, 생것	0.5	
			소금	0.1	
			배추, 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
			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 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.
			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, 맥실탕	0.1	
			우유	30	
			호박, 단호박, 생것	30	
			빵, 식빵	5	1. 단호박은 잘라 찜기에 썬다.(꺾임은 편후 칼로 도려내면 쉽게 제거할수있다.) 2. 식빵은 네모나게 잘게 찢어 팬에 구운다. 3. 양파는 채썰어 냄비에 버터를 녹여 볶는다. 4.3과 전단호박, 우유, 올리브오일, 소금을 넣어 믹스로 간다. 5. 단호박크림스프를 담아 식빵크루통을 띄워 배식한다.
			양파, 생것	5	
			버터	2	
			물엿	0.5	
			소금	0.5	
			우유	200	
			멜발, 백미, 생것	10	1. 쌀은 불린 후 믹서에 담고 물을 넣어 함께 갈아 체에 걸러 찌꺼기는 버린다. 2. 냄비에 ①을 담고 물을 부어 끓이다가 쌀이 퍼지면 분유를 조금씩 넣고 저으면서 끓인다.
			분유, 3단계	10	
			멜발, 백미, 생것	53	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			수수, 도정, 생것	2	
			배추, 생것	25	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 닭살은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 우거지는 삶아 물기를 제거한 후 적당한 크기로 썰고, 파는 송송 썬다. ④ 그릇에 ①을 담고 된장, 다진 마늘을 넣어 골고루 버무린다. ⑤ 냄비에 콩기름과 닭살을 넣고 볶다가 ③을 넣어 골고루 섞으며 조금 더 볶는다. ⑥ ⑤에 육수를 넣어 끓여낸다.
			닭고기, 살코기, 생것	10	
			된장, 개량	4	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			파, 생것	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			콩기름	0.5	
			오징어, 생것	30	
			밀, 빵가루	7	
			달걀, 생것	5	
			밀, 중력밀가루	5	
			콩기름	5	
			당근, 뿌리, 생것	3	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.
			양파, 생것	3	
			호박, 애호박, 생것	3	
			소금, 굵은소금	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			열무, 생것	35	
			된장, 개량	3	1. 열무는 소금을 넣고 끓는 물에 데쳐 찬물에 헹군 후 꼭 짜낸다. 2. 데친 열무는 적당한 길이로 썰고 마늘을 잘게 다진다. 3. 열무에 된장, 참기름, 설탕, 다진 마늘을 넣어 무친 후 깨소금을 뿌려낸다. Tip. 유아의 연령에 따라 고추장과 고춧가루 사용을 고려한다.
			참기름	1	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			설탕, 맥실탕	0.5	
			소금	0.5	
			배추, 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
			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 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.
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			고춧가루, 가루	0.6	

			미나리, 물미나리, 생것	0.6	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	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 백설탕	0.1	
			파스타, 스파게티, 말린것	20	
			토마토 소스	10	
			양송이버섯, 생것	5	
			양파, 생것	3	
			올리브유	2	
			파프리카, 초록색, 생것	2	
			우유 ②	200	
			우유	35	
			귀리,オート밀	20	
			소금	0.5	
			멸활, 백미, 생것	40	
			소고기, 한우(1++ 등급), 우둔(우둔살), 생것	30	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			양파, 생것	5	
			파, 생것	5	
			간장, 개량, 양조	3	
			콩기름	2.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			참기름	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			호박, 애호박, 생것	35	
			파, 생것	3	
			다시마, 말린것	1	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			소금	0.5	
			튀김, 김말이튀김	45	
			양념닭소스	10	
			콩기름	2	
			단무지, 열절임	15	
			파, 생것	1.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.2	
			참기름	0.2	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	
			달걀, 생것	20	
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	20	
			우유	5	
			소금	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			우유	200	
			멸활, 백미, 생것	30	
			콩(대두), 서리태, 말린것	5	
			소금	0.5	
			멸활, 백미, 생것	55	
			들깨, 볶은것	3	
			다시마, 말린것	1	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	
			소금	0.1	
			닭고기, 날적다리(껍질 제거), 생것	30	
			당근, 뿌리, 생것	7	
			양파, 생것	7	
			파, 생것	3	
			간장, 개량, 양조	2	
			맛술	1.5	
			설탕, 백설탕	1	
			참기름	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			열갈이배추, 생것	35	
			된장, 개량	1	
			참기름	1	
			파, 생것	1	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	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, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 백설탕	0.1	
			어묵, 튀긴것	60	
			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, 깐마늘, 생것	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			우유 ②	200	
			우유	30	
			감자, 대지, 생것	15	
			소금	0.5	
			참기름	0.5	
			멸활, 백미, 생것	53	
			멸활, 흑미, 현미, 생것	2	
			새우, 시바새우, 생것	20	
			파, 대파, 생것	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			소금	0.5	
			소금	0.5	

27[금]	점심	채소계란말이 ①④⑥	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 먹기 좋은 크기로 동그랗게 전을 부친다.
			달걀, 생것	20	
			밀, 중력밀가루	15	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			양파, 생것	5	
			콩기름	5	
		전멸치조림(경남) ⑤⑥	소금	0.2	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 먹기 좋은 크기로 동그랗게 전을 부친다.
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	7.5	
			간장, 개량, 양조	2	
			콩기름	1.5	
			물엿	0.5	
		배추김치	마늘, 깐마늘, 생것	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 잘쳐 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.
			참기름	0.1	
			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	
			치즈, 모짜렐라	20	
30[월]	오후간식	스트링치즈 ② 우유 ②	우유	200	-
			우유	200	-
	점심	오전간식	옥림자죽	20	1. 찹쌀은 미리 불린 후 물을 붓고 먹저에 갈아 고운제에 발진다. 2. 검은깨는 물기를 빼고 볶은 후 물과 섞어 믹서에 갈아 고운제에 발진다. 3. 냄비에 찹쌀을 두른후 갈아 놓은 찹쌀을 먼저 붓고 계속 저으면서 끓이다가 검은깨 같은 것을 넣어 끓인 후 소금으로 간하여 제공한다. 4. 소금으로 간을 한다. ① 쌀과 기장을 섞어서 푼다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			옥림자죽	5	
			소금	0.2	
			참기름	0.2	
		기장밥	멸살, 백미, 생것	50	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 시금치는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			기장, 도정, 생것	2.5	
			시금치, 생것	35	
			된장, 개량	4	
		시금치원장국 ⑤⑥	파, 생것	3	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 시금치는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			돼지고기, 등심, 생것	54	
		돈육쪽찜(고양, 유아) ⑤⑥⑧⑨	당근, 뿌리, 생것	5	① 돼지고기, 양파, 당근, 피망, 파는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 토마토케첩, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣고 골고루 버무린다. ④ 팬에 기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 당근, 양파, 파프리카, 파를 넣고 볶는다.
			양파, 생것	5	
			토마토, 케첩	5	
			피망, 초록색, 생것	5	
			콩기름	2	
			파, 생것	2	
			간장, 개량, 양조	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			참기름	1	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
		느타리버섯볶음 ⑤⑥	느타리버섯, 생것	15	① 느타리버섯은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 느타리버섯, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	1.5	
			간장, 재래	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.2	
			참기름	0.2	
			소금	0.1	
		배추김치	참깨, 흰깨, 볶은것	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 잘쳐 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.
			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	
			멸살, 백미, 생것	27	
			당근, 뿌리, 생것	2	
		김가루주먹밥 ⑤⑥	양파, 생것	2	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	2	
			김, 참김, 구운것	1	
			참기름	1	
30[월]	오후간식	우유 ②	우유	200	① 쌀은 깨끗이 씻어 불에 불린 후 반쯤 익혀준다. ② 배추와 당근은 잘게 다진다. ③ 냄비에 쌀과 적당한량의 물을 넣고 끓인다. ④ ①이 끓어 오르면 ②를 넣고 송가랴우 기름의 1/2를 넣어지는 정도가 될 때까지 끓인다. ⑤ 밥을 푼다. ⑥ 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			우유	200	
	점심	오전간식	배추죽(이유식)	14	① 쌀은 깨끗이 씻어 불에 불린 후 반쯤 익혀준다. ② 배추와 당근은 잘게 다진다. ③ 냄비에 쌀과 적당한량의 물을 넣고 끓인다. ④ ①이 끓어 오르면 ②를 넣고 송가랴우 기름의 1/2를 넣어지는 정도가 될 때까지 끓인다. ⑤ 밥을 푼다. ⑥ 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			배추, 생것	10	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			멸살, 백미, 생것	55	
		백미밥	소고기, 한우(1+등급), 양지(차돌박이), 생것	15	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.
			두부	10	
			배추, 생것	10	
			만가닥버섯, 생것	5	
		소고기사브국 ㉔	숙주나물, 생것	5	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.
			무, 조선무, 생것	2	
			양파, 생것	2	
			파, 생것	2	
			다시마, 말린것	0.5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.5	
			소금	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			후추, 검은색, 가루	0.1	
			닭고기, 살코기, 생것	40	
			밀, 튀김가루	4	
			양념닭소스	4	
		순살닭강정 ⑤⑥⑧	참기름	3	① 닭은 소금, 후추로 밑간한다. ② 그릇에 튀김가루와 물을 넣고 섞어 반죽을 만든 후 닭에 골고루 입힌다. ③ 튀김냄비에 참기름을 부어 적당한 온도가 되면 닭을 넣어 튀긴 후 기름기를 빼고 양념치킨 소스를 골고루 버무린다.
			소금	0.5	

31[화]	점심	(삼삼한 데이) 순살닭강정 ②⑤⑥⑫⑮	후추, 검은후추, 가루	0.1	① 닭은 소금, 후추로 밑간한다. ② 그곳에 튀김가루와 물을 넣고 섞어 반죽을 만든 후 닭에 골고루 입힌다. ③ 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 닭을 넣어 튀긴 후 기름기를 빼고 요거트치킨 소스 를 골고루 버무린다.
			닭고기, 살코기, 생것	40	
			밀, 튀김가루	4	
			요거트②	4	
			파프리카(노랑)	1	
			파프리카(빨강)	1	
			오이, 다지기, 생것	1	
			토마토케첩④	0.6	
			콩기름	3	
			소금	0.5	
후추, 검은후추, 가루	0.1	(삼삼한 데이) 요거트소스 ① 파프리카와 오이는 크기를 작은 각두기 모양으로 썰어 준비한다. ② 요거트에 준비한 2와 케첩을 넣고 섞어준다. ③ 튀긴 닭의 기름기를 빼고 준비한 요거트소스를 올려 완성한다 저칼TIP. 요거트 소스는 따로 내어 나트륨 섭취를 줄이는 것도 좋습니다.			
오이, 다지기, 생것	35				
양파, 생것	7				
설탕, 백설탕	2.5				
고추장, 재래	1.5				
원장, 개량	1.5				
마늘, 깠마늘, 생것	0.5				
참기름	0.5				
참깨, 흰깨, 볶은것	0.3				
배추, 생것	20				
오이원장무침 ③⑥	무, 조선무, 생것	2.8	① 오이는 소금으로 비벼 깨끗이 씻는다. ② 오이를 등갈래 썰고, 양파는 채린다. ③ 양념장을 만들어 오이와 양파를 양념장으로 버무린다.		
	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, 깠마늘, 생것	0.4			
	생강, 뿌리줄기, 생것	0.1			
	설탕, 백설탕	0.1			
배추김치	감자, 대지, 생것	70	1. 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 튀집어가며 절인다. 2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 밭쳐 물기를 뺀다. 3. 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 쉰다. 4. 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. 5. 냄비에 참쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. 6. 그곳에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리려 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.		
	버터	5			
	소금	0.2			
	우유	200			
	멜발, 백미, 생것	25			
	가다랑어, 유지종조림	10			
	소금	0.2			
	돼지고기, 앞다리(앞다리살), 생것	60			
	간장, 개량, 양조	2			
	콩기름	2			
오후간식	버터감자구이 ②	5	① 감자는 적당한 크기로 썰고 삶은 후 물기를 뺀다. ② 팬에 버터를 녹이고 ①의 감자를 올려 골라가며 노릇하게 굽고 소금으로 간을 한다.		
	우유 ②	200			
	멜발, 백미, 생것	25			
	가다랑어, 유지종조림	10			
	소금	0.2			
	돼지고기, 앞다리(앞다리살), 생것	60			
	간장, 개량, 양조	2			
	콩기름	2			
	맛술	1			
	설탕, 백설탕	1			
오전간식	참치죽	10	1. 쌀은 불린 후 으깨준다. 2. 참치는 체에 밭쳐 기름기를 제거한다. 3. 냄비에 적당량의 물과 으편 쌀을 넣고 센 불에서 끓이다가 참치를 넣고 한소금 끓인다. 4. 소금으로 간을 맞춘다. ① 돼지고기는 찹쌀을 제거하고 먹기 좋은 크기로 채 썰고 마늘은 다진다. ② 작은 불에 양념 재료(맛술, 간장, 설탕, 물엿, 참기름, 후춧가루, 다진마늘, 물)를 넣고 섞는다. ③ 달군 팬에 콩기름을 두르고 돼지고기를 넣어 중간 불에서 볶는다. ④ 양념을 넣고 중간 불에서 더 볶는다. ⑤ 깨를 넣고 센 불에서 1분간 볶아 완성한다.		
	소금	0.2			
	돼지고기, 앞다리(앞다리살), 생것	60			
	간장, 개량, 양조	2			
	콩기름	2			
	맛술	1			
	설탕, 백설탕	1			
	물엿	0.5			
	마늘, 깠마늘, 생것	0.4			
	참기름	0.4			
점심	돼지고기장쪽육이 ③④⑯	0.1	① 청포묵은 5x1cm로 썰고, 숙주는 3cm길이로 썰어 굵은 물에 살짝 데친다. ② 오이, 당근은 3cm 길이로 채썰어 팬에 식용유를 두르고 살짝 볶는다. ③ 김은 잘게 부서 준비한다. ④ 양념장(간장, 식초, 다진 마늘, 설탕, 깨소금, 참기름)을 만들어 1, 2, 3과 함께 버무린다.		
	후추, 검은후추, 가루	0.1			
	녹두묵	20			
	숙주나물, 생것	15			
	오이 취청, 생것	15			
	당근, 뿌리, 생것	5			
	간장, 개량, 양조	2			
	콩기름	2			
	식초, 양조	1			
	김, 참김, 말린것	0.5			
점심	청포묵무침 ③④	0.5	1. 미역을 불린 후 먹기 좋은 크기로 자른다. 2. 멸치와 다시마를 찬물에 넣고 끓여 육수를 만든다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 미역을 볶아준다. 4. 미역이 어느 정도 볶아지면 육수와 생선살을 넣고 끓인다. 5. 다진 마늘을 넣고 국간장과 소금으로 간을 하여 마무리한다.		
	마늘, 깠마늘, 생것	0.5			
	설탕, 백설탕	0.3			
	깨소금, 가루, 볶은것	0.2			
	참기름	0.2			
	명태, 통태, 냉동	20			
	미역, 말린것	2			
	다시마, 말린것	1.5			
	멸치, 대멸치, 살아서 말린것	1.5			
	간장, 재래	1			
점심	원샷생선미역국 ③④	1	1. 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 튀집어가며 절인다. 2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 밭쳐 물기를 뺀다. 3. 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 쉰다. 4. 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. 5. 냄비에 참쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. 6. 그곳에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리려 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.		
	참기름	0.5			
	소금	0.1			
	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			
점심	배추김치	0.6	① 쌀과 차조는 깨끗이 씻어 볶힌다. ② 밥술에 불린 쌀과 차조를 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다. ① 케이크를 잘라 배식한다.		
	미나리, 물미나리, 생것	0.6			
	마늘, 깠마늘, 생것	0.4			
	생강, 뿌리줄기, 생것	0.1			
	설탕, 백설탕	0.1			
	멜발, 백미, 생것	53			
	조, 차조, 도정, 생것	2			
	케이크, 생크림, 블루베리	50			
	요구르트, 액상, 저당	100			
	멜발, 백미, 생것	13			
오전간식	(이유식)아몬드죽	5	1. 쌀은 불린다. 2. 볶은 아몬드를 먹서기에 간다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 쌀을 볶다가 물을 붓고, 아몬드를 넣고 끓인다. 4. 한소금 끓으면 소금으로 간을 하고 깨를 뿌려 낸다.		
	참기름	0.5			
	참깨, 흰깨, 볶은것	0.2			
	소금	0.1			
	완자, 새우, 냉동	60			
	VIVID KITCHEN 저칼로리토마토케첩	8			
	콩기름	5			
	잡맥가루	100			
	만두, 고기 만두	15			
	소고기, 한우(1등급), 사태(앞사태), 생것	15			
점심	사골만두국 ①③④⑯⑰	2	① 냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 새우분을 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ② 케첩소스를 뿌려 제공한다. 1. 소뼈는 찬물에 담가 핏물을 빼고 적당한 물과 냄비에 넣고 끓여 국물을 우려낸다. 2. 덩어리째 삶은 쇠고기는 먼저 적당한 크기로 썰고, 파는 송송 쉰다. 3. 냄비에 우려낸 국물을 붓고 만두를 넣고 끓여준다. 4. 소금으로 간을 한 후 파를 넣어 한소금 끓인다. 5. 썰어둔 쇠고기를 곁으로 얹어낸다.		
	소금	0.5			
	숙주나물, 데친것	25			
	미니파프리카, 빨간색, 생것	10			
	파, 생것	1.5			
	간장, 재래	0.5			
	마늘, 깠마늘, 생것	0.2			
	파프리카숙주나물 ③④	0.2			
	소금	0.5			
	소고기, 한우(1등급), 사태(앞사태), 생것	15			
점심	파프리카숙주나물 ③④	0.2	① 파프리카와 숙주를 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그곳에 파프리카, 숙주, 파, 마늘을 달고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.		
	소금	0.5			
	숙주나물, 데친것	25			
	미니파프리카, 빨간색, 생것	10			
	파, 생것	1.5			
	간장, 재래	0.5			
	마늘, 깠마늘, 생것	0.2			
	소금	0.5			
	소고기, 한우(1등급), 사태(앞사태), 생것	15			
	파, 생것	2			
점심	파프리카숙주나물 ③④	0.2	① 파프리카와 숙주를 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그곳에 파프리카, 숙주, 파, 마늘을 달고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.		
	소금	0.5			
	숙주나물, 데친것	25			
	미니파프리카, 빨간색, 생것	10			
	파, 생것	1.5			
	간장, 재래	0.5			
	마늘, 깠마늘, 생것	0.2			
	소금	0.5			
	소고기, 한우(1등급), 사태(앞사태), 생것	15			
	파, 생것	2			
점심	파프리카숙주나물 ③④	0.2	① 파프리카와 숙주를 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그곳에 파프리카, 숙주, 파, 마늘을 달고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.		
	소금	0.5			
	숙주나물, 데친것	25			
	미니파프리카, 빨간색, 생것	10			
	파, 생것	1.5			
	간장, 재래	0.5			
	마늘, 깠마늘, 생것	0.2			
	소금	0.5			
	소고기, 한우(1등급), 사태(앞사태), 생것	15			
	파, 생것	2			
점심	파프리카숙주나물 ③④	0.2	① 파프리카와 숙주를 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그곳에 파프리카, 숙주, 파, 마늘을 달고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.		
	소금	0.5			
	숙주나물, 데친것	25			
	미니파프리카, 빨간색, 생것	10			
	파, 생것	1.5			
	간장, 재래	0.5			
	마늘, 깠마늘, 생것	0.2			
	소금	0.5			
	소고기, 한우(1등급), 사태(앞사태), 생것	15			
	파, 생것	2			
점심	파프리카숙주나물 ③④	0.2	① 파프리카와 숙주를 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그곳에 파프리카, 숙주, 파, 마늘을 달고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.		
	소금	0.5			
	숙주나물, 데친것	25			
	미니파프리카, 빨간색, 생것	10			
	파, 생것	1.5			
	간장, 재래	0.5			
	마늘, 깠마늘, 생것	0.2			
	소금	0.5			
	소고기, 한우(1등급), 사태(앞사태), 생것	15			
	파, 생것	2			
점심	파프리카숙주나물 ③④	0.2	① 파프리카와 숙주를 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그곳에 파프리카, 숙주, 파, 마늘을 달고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.		
	소금	0.5			
	숙주나물, 데친것	25			
	미니파프리카, 빨간색, 생것	10			
	파, 생것	1.5			
	간장, 재래	0.5			
	마늘, 깠마늘, 생것	0.2			
	소금	0.5			
	소고기, 한우(1등급), 사태(앞사태), 생것	15			
	파, 생것	2			
점심	파프리카숙주나물 ③④	0.2	① 파프리카와 숙주를 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그곳에 파프리카, 숙주, 파, 마늘을 달고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.		
	소금	0.5			
	숙주나물, 데친것	25			
	미니파프리카, 빨간색, 생것	10			
	파, 생것	1.5			
	간장, 재래	0.5			
	마늘, 깠마늘, 생것	0.2			
	소금	0.5			
	소고기, 한우(1등급), 사태(앞사태), 생것	15			
	파, 생것	2			
점심	파프리카숙주나물 ③④	0.2	① 파프리카와 숙주를 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그곳에 파프리카, 숙주, 파, 마늘을 달고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.		
	소금	0.5			
	숙주나물, 데친것	25			
	미니파프리카, 빨간색, 생것	10			
	파, 생것	1.5			
	간장, 재래	0.5			
	마늘, 깠마늘, 생것	0.2			
	소금	0.5			
	소고기, 한우(1등급), 사태(앞사태), 생것	15			
	파, 생것	2			
점심	파프리카숙주나물 ③④	0.2	① 파프리카와 숙주를 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그곳에 파프리카, 숙주, 파, 마늘을 달고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.		
	소금	0.5			
	숙주나물, 데친것	25			
	미니파프리카, 빨간색, 생것	10			
	파, 생것	1.5			
	간장, 재래	0.5			
	마늘, 깠마늘, 생것	0.2			
	소금	0.5			
	소고기, 한우(1등급), 사태(앞사태), 생것	15			
	파, 생것	2			
점심	파프리카숙주나물 ③④	0.2	① 파프리카와 숙주를 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그곳에 파프리카, 숙주, 파, 마늘을 달고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.		
	소금	0.5			
	숙주나물, 데친것	25			
	미니파프리카, 빨간색, 생것	10			
	파, 생것	1.5			
	간장, 재래	0.5			
	마늘, 깠마늘, 생것	0.2			
	소금	0.5			
	소고기, 한우(1등급), 사태(앞사태), 생것	15			
	파, 생것	2			
점심	파프리카숙주나물 ③④	0.2	① 파프리카와 숙주를 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그곳에 파프리카, 숙주, 파, 마늘을 달고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.		
	소금	0.5			
	숙주나물, 데친것	25			
	미니파프리카, 빨간색, 생것	10			
	파, 생것	1.5			
	간장, 재래	0.5			
	마늘, 깠마늘, 생것	0.2			
	소금	0.5			
	소고기, 한우(1등급), 사태(앞사태), 생것	15			
	파, 생것	2			
점심	파프리카숙주나물 ③④	0.2	① 파프리카와 숙주를 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그곳에 파프리카, 숙주, 파, 마늘을 달고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.		
	소금	0.5			
	숙주나물, 데친것	25			
	미니파프리카, 빨간색, 생것	10			
	파, 생것	1.5			
	간장, 재래	0.5			
	마늘, 깠마늘, 생것	0.2			
	소금	0.5			
	소고기, 한우(1등급), 사태(앞사태), 생것	15			
	파, 생것	2			
점심	파프리카숙주나물 ③④	0.2	① 파프리카와 숙주를 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그곳에 파프리카, 숙주, 파, 마늘을 달고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.		
	소금	0.5			
	숙주나물, 데친것	25			
	미니파프리카, 빨간색, 생것	10			
	파, 생것	1.5			
	간장, 재래	0.5			
	마늘, 깠마늘, 생것	0.2			
	소금	0.5			
	소고기, 한우(1등급), 사태(앞사태), 생것	15			
	파, 생것	2			
점심	파프리카숙주나물 ③④	0.2	① 파프리카와 숙주를 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그곳에 파프리카, 숙주, 파, 마늘을 달고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.		
	소금	0.5			
	숙주나물, 데친것	25			
	미니파프리카, 빨간색, 생것	10			
	파, 생것	1.5			
	간장, 재래	0.5			
	마늘, 깠마늘, 생것	0.2			
	소금	0.5			
	소고기, 한우(1등급), 사태(앞사태), 생것	15			
	파, 생것	2			
점심	파프리카숙주나물 ③④	0.2	① 파프리카와 숙주를 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그곳에 파프리카, 숙주, 파, 마늘을 달고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.		
	소금	0.5			
	숙주나물, 데친것	25			
	미니파프리카, 빨간색, 생것	10			
	파, 생것	1.5			
	간장, 재래	0.5			
	마늘, 깠마늘, 생것	0.2			
	소금	0.5			
	소고기, 한우(1등급), 사태(앞사태), 생것	15			
	파, 생것	2			
점심	파프리카숙주나물 ③④	0.2	① 파프리카와 숙주를 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그곳에 파프리카, 숙주, 파, 마늘을 달고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.		
	소금	0.5			
	숙주나물, 데친것	25			
	미니파프리카, 빨간색, 생것	10			
	파, 생것	1.5			
	간장, 재래	0.5			
	마늘, 깠마늘, 생것	0.2			
	소금	0.5			
	소고기, 한우(1등급), 사태(앞사태), 생것	15			
	파, 생것	2			
점심	파프리카숙주나물 ③④	0.2	① 파프리카와 숙주를 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그곳에 파프리카, 숙주, 파, 마늘을 달고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.		
	소금	0.5			
	숙주나물, 데친것	25			
	미니파프리카, 빨간색, 생것	10			
	파, 생것	1.5			
	간장, 재래	0.5			
	마늘, 깠마늘, 생것	0.2			
	소금	0.5			
	소고기, 한우(1등급), 사태(앞사태), 생것	15			
	파, 생것	2			
점심	파프리카숙주나물 ③④	0.2	① 파프리카와 숙주를 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그곳에 파프리카, 숙주, 파, 마늘을 달고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.		
	소금	0.5			
	숙주나물, 데친것	25			
	미니파프리카, 빨간색, 생것	10			
	파, 생것	1.5			
	간장, 재래	0.5			
	마늘, 깠마늘, 생것	0.2			
	소금	0.5			
	소고기, 한우(1등급), 사태(앞사태), 생것	15			
	파, 생것	2			
점심	파프리카숙주나물 ③④	0.2	① 파프리카와 숙주를 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그곳에 파프리카, 숙주, 파, 마늘을 달고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.		
	소금	0.5			
	숙주나물, 데친것	25			
	미니파프리카, 빨간색, 생것	10			
	파, 생것	1.5			
	간장, 재래	0.5			
	마늘, 깠마늘, 생것	0.2			
	소금	0.5			
	소고기, 한우(1등급), 사태(앞사태), 생것	15			
	파, 생것	2			
점심	파프리카숙주나물 ③④	0.2	① 파프리카와 숙주를 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그곳에 파프리카, 숙주, 파, 마늘을 달고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.		
	소금	0.5			
	숙주나물, 데친것	25			
	미니파프리카, 빨간색, 생것	10			
	파, 생것	1.5			
	간장, 재래	0.5			
	마늘, 깠마늘, 생것	0.2			
	소금	0.5			
	소고기, 한우(1등급), 사태(앞사태), 생것	15			
	파, 생것	2			
점심	파프리카숙주나물 ③④	0.2	① 파프리카와 숙주를 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그곳에 파프리카, 숙주, 파, 마늘을 달고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.		
	소금	0.5			
	숙주나물, 데친것	25			
	미니파프리카, 빨간색, 생것	10			
	파, 생것	1.5			
	간장, 재래	0.5			
	마늘, 깠마늘, 생것	0.2			
	소금	0.5			
	소고기, 한우(1등급), 사태(앞사태), 생것	15			
	파, 생것	2			
점심	파프리카숙주나물 ③④	0.2	① 파프리카와 숙주를 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그곳에 파프리카, 숙주, 파, 마늘을 달고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.		
	소금	0.5			
	숙주나물, 데친것	25			
	미니파프리카, 빨간색, 생것	10			
	파, 생것	1.5			
	간장, 재래	0.5			
	마늘, 깠마늘, 생것	0.2			
	소금	0.5			
	소고기, 한우(1등급), 사태(앞사태), 생것	15			
	파, 생것	2			
점심	파프리카숙주나물 ③④	0.2	① 파프리카와 숙주를 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그곳에 파프리카, 숙주, 파, 마늘을 달고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.		
	소금	0.5			
	숙주나물, 데친것	25			
	미니파프리카, 빨간색, 생것	10			
	파, 생것	1.5			
	간장, 재래	0.5			
	마늘, 깠마늘, 생것	0.2			
	소금	0.5			
	소고기, 한우(1등급), 사태(앞사태), 생것	15			
	파, 생것				

			참기름	0.2	부리한다.
			소금	0.1	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	
		어린이깍두기 ①	김치, 깍두기	20	① 어린이 깍두기를 적당한 크기로 찢어낸다. ※ 어린이 깍두기는 파프리카, 토마토 등으로 색깔을 낸 맵지 않은 김치입니다
		수수밥	멸쌔, 백미, 생것	50	① 찹과 수수를 섞어서 푼린다.
			수수, 도정, 생것	2.5	② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
	오후간식	우유 ②	우유	200	-
		고로케(간식) ⑤⑥	감자, 돼지, 생것	30	1. 당근, 양파는 다지고, 옥수수는 체에 받쳐 물기를 뺀다. 2. 감자는 썬 후 겉껍질을 벗기고 그릇에 담아 으갠다. 3. 2에 당근, 양파, 옥수수, 후춧가루, 소금을 넣어 갈고루 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.
			당근, 뿌리, 생것	5	
			양파, 생것	5	
			옥수수, 가당, 통조림	5	
			밀, 빵가루	3	
			밀, 중력밀가루	3	
			콩기름	3	
			소금	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	