

[2026년4월 즉식형 식단]

4월 식단 레시피 (조리지시서)					
1~2세 유아 식단					
날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
01[수]	오전간식	(이유식)참깨죽	멸살, 백미, 생것	9.75	① 끓인 물을 끓인다에 끓여 찬밥 3스푼까지 조금 끓고, 참깨를 끓여에 끓여 끓인다. ② 냄비에 물과 으깬쌀을 넣고 한소끔 끓인다. ③ ②에 팥아 녹은 참깨를 넣고 섞어 완전히 퍼져 때까지 끓인다
	점심	간장마파두부덮밥 ㉔㉕㉖	참깨, 볶은것	1.3	
			멸살, 백미, 생것	29.25	
			두부	22.75	
			돼지고기, 육심(족심살), 생것	9.75	
			파, 생것	3.25	
			간장, 개량, 양조	1.3	
			전분, 감자, 가루	1.3	
			콩기름	1.3	
			설탕, 액설탕	0.65	
			원장, 개량	0.26	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.26	
			참기름	0.26	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
		쇠고기탕국 ㉗㉘	두부	13	1. 다시마와 멸치를 넣고 육수를 낸다. 2. 두부와 푸는 익기 좋은 크기로 나뉘하게 썬다. 3. 대파는 어슷썰고 쇠고기는 굵게 다진다. 4. 냄비에 참기름을 두르고 다진마늘과 후, 쇠고기를 볶는다. 5. 4에 육수를 넣고 한소끔 끓인다. 6. 5가 끓으면 두부와 파를 넣고 소금, 후추로 간을 한 후 요리를 완성한다.
			소고기, 한우(1등급), 사태(앞사태), 생것	13	
			무, 조선무, 생것	6.5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	
			참기름	0.65	
			파, 대파, 생것	0.65	
			다시마, 말린것	0.33	
			소금	0.33	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.13	
		전만두&양념장 ㉙㉚㉛	후추, 검은후추, 가루	0.13	① 찜통에 만두를 담아 쪄 낸다. ② 양념장(식초+간장)을 만들어 쪄낸 만두와 곁들여 제공한다.
			만두, 고기 만두, 냉동	26	
			간장, 개량, 양조	0.97	
		배추김치	식초, 양조	0.33	1. 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 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 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	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			찹쌀, 백미, 분말화한것	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, 액설탕	0.07	
			부추, 재래종, 생것	9.75	
			밀, 부침가루	6.5	
		부추전 ㉜㉝	양파, 생것	1.95	① 부추는 2cm 길이로 썰고, 당근과 양파는 2cm 길이로 채썬다. ② 볼에 부침가루와 적당한량의 물을 넣어 반죽을 만든 후, 당근과 부추, 양파를 넣고 식용유를 두른 팬에 노릇하 게 지진다.
			콩기름	1.95	
			당근, 뿌리, 생것	1.3	
			우유 ㉞	130	
			우유	130	
02[목]	오전간식	고구마죽(이유식)	멸살, 백미, 생것	9.1	① 끓인 물을 끓인다 후 찬밥 3스푼까지 끓인다. ② 고구마는 삶은 후 껍질을 벗겨 으깨어준다. ③ 냄비에 ①, ②, 물을 넣고 숟가락을 기울여 푼듯 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다
	점심	차조밥	고구마, 분질(찰) 고구마, 생것	6.5	
			멸살, 백미, 생것	32.5	
			조, 차조, 도정, 생것	1.62	① 쌀과 차조를 섞어서 물린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		닭곰탕 ㉞	닭고기, 성계, 생것	29.25	
			파, 생것	1.95	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.33	
			소금	0.33	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	① ①의 육수에 살을 발라 둔 닭고기와 ②를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 후추로 마무리한다.
			후추, 검은후추, 가루	0.33	
		삼치살조림_1 ㉟㊱㊲	삼치, 생것	32.5	
			무, 조선무, 생것	13	1. 삼치살은 가시를 제거하여 3cm 길이로 토막내고 양파와 푸는 한 입 크기로 썰고 대파는 잘게 어슷썰기한 다. 2. 간장, 올리브오일, 맛술, 다진마늘, 다진생강, 참기름, 후추를 섞어 양념장을 만든다. 3. 냄비 바닥에 우를 깔고 그 위에 손질한 삼치살과 양파를 넣고 가장 위에 파를 얹어준다. 4. 냄비에 양념장과 양념장 양의 3배 정도 되는 물을 함께 넣은 뒤, 끓기 이전에는 센 불에서 끓은 뒤 중간 불로 조정하여 익힌다. 5. 삼치살이 다 익으면 통째로 넣고 마무리한다.
			양파, 생것	6.5	
			간장, 재래	1.95	
			마늘, 구근, 생것	1.3	
			물엿	1.3	
			파, 대파, 생것	1.3	
			맛술	0.97	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.33	
			참기름	0.33	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.2	
		유제나물 ㉛㉜㉝	후추, 검은색, 가루	0.07	1. 유제나물은 손질 후 끓는 물에 살짝 데치고 물기를 꼭 쥔다. 2. 데친 유제나물을 적당한 크기로 썰고 파와 마늘은 잘게 다진다. 3. 유제나물에 간장, 참기름, 다진 파, 다진 마늘, 깨소금을 넣어 무쳐낸다.
			유제, 일, 생것	22.75	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			참기름	0.65	
			파, 생것	0.65	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.33	
		어린이각두기 ㉞	참깨, 흰깨, 볶은것	0.33	① 쌀을 물린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			배추, 생것	6.5	
			느타리버섯, 생것	4.55	
			큰느타리버섯(새송이버섯), 생것	4.55	
			표고버섯, 참나루재래, 생것	4.55	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 소금, 간장으로 간을 한다. ② 배추, 양파, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 느타리버섯과 평이버섯은 잘게 찢고, 새송이버섯, 표고버섯은 채 썬다. ④ 냄비에 ②, ③를 넣고 육수를 부어 끓인다.
		버섯샤브샤브국(영천) ㉟㊱㊲	양파, 생것	3.25	
			평이버섯, 백로, 생것	3.25	
			파, 생것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.33	
			간장, 개량, 양조	0.13	
			소금, 전일염	0.07	
			새우, 꽃새우, 냉동	29.25	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
오전간식	오전간식	누룽지죽	멸살, 백미, 누룽지	16.25	1. 밥으로 누룽지죽을 만든다. 2. 적당한량의 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	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.13	
			다시마, 말린것	0.07	
		백미밥	멸살, 백미, 생것	35.75	① 쌀을 물린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			배추, 생것	6.5	
		버섯샤브샤브국(영천) ㉟㊱㊲	느타리버섯, 생것	4.55	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 소금, 간장으로 간을 한다. ② 배추, 양파, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 느타리버섯과 평이버섯은 잘게 찢고, 새송이버섯, 표고버섯은 채 썬다. ④ 냄비에 ②, ③를 넣고 육수를 부어 끓인다.
			큰느타리버섯(새송이버섯), 생것	4.55	
			표고버섯, 참나루재래, 생것	4.55	
			양파, 생것	3.25	
			평이버섯, 백로, 생것	3.25	
			파, 생것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.33	
			간장, 개량, 양조	0.13	
			소금, 전일염	0.07	
			새우, 꽃새우, 냉동	29.25	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	

03[금]	점심	세우살굴소스볶음 ③④⑤	양파, 생것	3.25	① 오징어, 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘, 당근을 넣어 볶다가 오징어를 넣고 볶는다. ③ ②에 양파, 파를 넣고 함께 볶다가 굴소스를 넣어 살짝 더 볶고 참기름, 후춧가루로 마무리한다.
			파, 생것	3.25	
			굴 소스	1.95	
			콩기름	1.62	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.65	
			참기름	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			브로콜리, 생것	29.25	
			마요네즈, 전한	1.95	
			간장, 개량, 양조	0.65	
		브로콜리참깨무침 ①⑤⑥	참깨, 흰깨, 볶은것	0.65	① 브로콜리는 적당한 크기로 찢어 후 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 마요네즈, 간장, 설탕, 식초, 참깨, 물을 넣어 갈아 소스를 만든다. ③ 그릇에 브로콜리, ②의 소스를 뿌려 골고루 버무리낸다.
			설탕, 가루	0.26	
			식초, 양조	0.26	
			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	
		배추김치	미나리, 물미나리, 생것	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 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 버무리 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절일부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			마늘, 깠마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 백설탕	0.07	
			시리얼(창월1)	19.5	
			우유 ②	-	
			우유 ②	130	
			멜발, 백미, 생것	16.25	
			양송이버섯, 생것	6.5	
			간장, 재래	0.78	
		양송이죽 ⑤⑥	참기름	0.78	① 쌀은 불리고, 마늘은 잘게 다진다. ② 양송이는 갓 부분만 준비해 끓는 물에 살짝 데쳐 물기를 짜고 잘게 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 ①의 불린 쌀을 넣고 볶다가 마늘 넣어 볶는다. ④ 냄비에 물을 붓고 끓이다가 양송이를 넣고 소금, 간장으로 간을 한다.
			소금	0.33	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.13	
			멜발, 백미, 생것	32.5	
			수수, 도정, 생것	1.62	
			계핏살	19.5	
			파, 대파, 생것	9.75	
			당근, 뿌리, 생것	6.5	
			양파, 생것	6.5	
			팽이버섯, 생것	6.5	
		계살탕 ①③⑤⑥⑦	새우젓, 염절임	3.25	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.  1) 당근, 양파, 팽이버섯을 다진마늘과 물을 넣고 끓여준다. 2) 1)에 크림살을 넣고 한소금 더 끓여준 뒤 새우젓을 넣는다. 3) 2)에 대파를 넣어주고 소금으로 간을 맞춘다.
			마늘, 깠마늘, 생것	1.62	
			소금, 천일염	0.65	
			돼지고기, 안심, 생것	16.25	
			소고기, 한우(1++등급), 우둔(우둔살), 생것	16.25	
			양파, 생것	9.75	
			간장, 개량, 양조	1.95	
			콩기름	1.3	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.97	
			후추, 검은후추, 가루	0.13	
		수제너비아니조림 ⑤⑥⑦⑧	오이, 다다기, 생것	22.75	① 다진 쇠고기와 돼지고기에 진간장, 다진마늘, 참기름을 넣고 양념한다. ② ①의 고기반죽을 납작하게 너비아니를 모양을 만든다. ③ 팬에 콩기름을 붓고 열을 올린 후, 너비아니를 넣어 골고루 굽는다. ④ 양파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ⑤ 그릇에 다진 마늘, 간장, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑥ 팬에 너비아니를 넣고 양파와 양념을 넣어 조리한다.
			참기름	0.97	
			파, 생것	0.97	
			간장, 재래	0.33	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.13	
			소금	0.07	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
		오이나눌(경남) ⑤⑥	소금, 굵은소금	0.91	① 쌀은 찌고, 마늘은 잘게 다진다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 달군 팬에 참기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 오이를 넣고 파랑계 재빨리 볶은 후 간장으로 간을 하고, 참깨로 마무리한다.
			참기름	0.97	
			파, 생것	0.97	
			간장, 재래	0.33	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.13	
			소금	0.07	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
		배추김치	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 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 버무리 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절일부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			참쌀, 백미, 분말화한것	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 백설탕	0.07	
			우유 ②	130	
			!편감자	-	
		채소죽_2025012204	감자, 대지, 생것	65	① 찜통에 감자를 담아 쪄낸다.  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 쪄낸다. 마지막에 소금으로 간을 하고 참깨를 뿌린다. Tip 다양한 채소로 국물을 내면 담백하고 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.
			멜발, 백미, 생것	13	
			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	
			멜발, 백미, 생것	32.5	
		흑미밥	멜발, 흑미, 생것	1.62	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			시금치, 생것	22.75	
			간장, 개량, 양조	1.3	
			멸치, 대말치, 삶아서 말린것	1.3	
			새우, 꽃새우, 삶아서 말린것	1.3	
			파, 생것	1.3	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.33	
			다시마, 말린것	0.2	
			돼지고기, 앞다리(앞다리살), 생것	29.25	
			양파, 생것	6.5	
		시금치맑은국 ⑤⑥⑦	간장, 재래	3.25	① 적당한량의 물에 멸치와 다시마를 넣어 국물을 낸다. ② 시금치와 파는 알맞은 크기로 자른다. ③ 우려낸 국물에 시금치, 전채소, 마늘, 국간장, 파를 넣고 끓인다.
			물엿	2.6	
			마늘, 굵근, 생것	1.95	
			설탕, 백설탕	1.3	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.65	
			참기름	0.65	
			후추, 검은색, 가루	0.07	
			녹두묵	32.5	
			김, 초밥김, 말린것	3.25	
			당근, 뿌리, 생것	2.27	
		돼지고기양념구이 ⑤⑥⑦	상추, 적상추, 생것	2.27	① 청포묵은 적당한 크기로 썰고 숙주는 데쳐놓는다. ② 상추는 적당한 크기로 찢고, 당근은 채 썬다. ③ 파는 송송 썰고 마늘은 다진다.
			간장, 재래	1.3	
			후추, 검은색, 가루	0.07	
			녹두묵	32.5	
			김, 초밥김, 말린것	3.25	
			당근, 뿌리, 생것	2.27	
			상추, 적상추, 생것	2.27	
			간장, 재래	1.3	
			후추, 검은색, 가루	0.07	
			녹두묵	32.5	
		첫목볶음 ③④	김, 초밥김, 말린것	3.25	① 청포묵은 적당한 크기로 썰고 숙주는 데쳐놓는다. ② 상추는 적당한 크기로 찢고, 당근은 채 썬다. ③ 파는 송송 썰고 마늘은 다진다.
			당근, 뿌리, 생것	2.27	
			상추, 적상추, 생것	2.27	
			간장, 재래	1.3	
			후추, 검은색, 가루	0.07	
			녹두묵	32.5	
			김, 초밥김, 말린것	3.25	
			당근, 뿌리, 생것	2.27	
			상추, 적상추, 생것	2.27	
			간장, 재래	1.3	

				파, 생것	0.97	④ 그릇에 파, 마늘, 간장, 참기름, 고춧가루, 참깨를 넣어 양념장을 만든다. ⑤ 그릇에 청포묵, 상추, 당근, 참기름을 담은 후 양념장을 넣어 골고루 버무린다.
				고춧가루, 가루	0.13	
				마늘, 깐마늘, 생것	0.13	
				참기름	0.13	
				참깨, 흰깨, 볶은것	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, 백설탕	0.07	
				케이크, 파운드 케이크	19.5	
				우유 ②	130	
				멜발, 백미 생것	13	
				소고기, 한우(1+등급), 양지(지마살), 생것	6.5	
				멜발, 백미 생것	26	
				다량어, 참다량어, 유지용조림	19.5	
				미니파프리카, 빨간색, 생것	6.5	
				양파 생것	6.5	
				파프리카, 노란색, 생것	6.5	
				피망, 초록색, 생것	6.5	
				파, 쪽파 생것	1.95	
				굴 소스	1.3	
				콩기름	1.3	
				간장, 개량, 양조	0.65	
				참기름	0.65	
				우추, 흰색, 가루	0.33	
				무, 조선무, 생것	9.75	
				양파 생것	6.5	
				팽이버섯 생것	6.5	
				멜치, 대멜치, 삶아서 말린것	3.25	
				원장, 일식(미소)	2.6	
				다시마, 말린것	1.3	
				파, 대파 생것	1.3	
				마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
				고구마, 분질(밤) 고구마, 생것	9.75	
				비트, 뿌리 생것	6.5	
				우유 생것	6.5	
				콩기름	1.95	
				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	32.5	
				우유 ②	130	
				멜발, 백미 생것	9.1	
				무, 조선무, 생것	6.5	
				김, 참김, 구운것	4.55	
				멜발, 백미 생것	35.75	
				미역, 말린것	1.95	
				참기름	0.97	
				간장, 재래	0.33	
				마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
				소금	0.26	
				훈제오리	29.25	
				양파 생것	6.5	
				파, 대파 생것	1.3	
				마늘, 굵은, 생것	0.65	
				콩기름	0.65	
				참기름	0.33	
				참깨, 흰깨, 볶은것	0.33	
				소금	0.07	
				후추, 검은색, 가루	0.07	
				파스타, 마카로니, 말린것, 삶은것	16.25	
				오이, 다다가, 생것	6.5	
				옥수수, 가당, 통조림	3.25	
				마요네즈, 난황	1.3	
				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	
				치즈볼	19.5	
				우유 ②	130	
				멜발, 백미 생것	13	
				아몬드, 말린것	3.25	
				소금	0.13	
				멜발, 백미 생것	32.5	
				기장, 도청, 생것	1.62	

10[금]	점심	원샷생선배추국 ⑤④	명태, 동태, 냉동	13	1. 멸치와 다시마를 참물에 넣고 끓여 육수를 만든다. 2. 원샷생선과 배추는 한 입 크기로 썰고, 대파는 어슷 썬다. 3. 육수에 배추를 넣고 끓이다가 생선살과 다진 마늘을 넣어 끓인다. 4. 대파를 넣고 국간장과 소금으로 간을 하여 마무리한다.
			배추, 생것	9.75	
			파, 대파, 생것	1.95	
			다시마, 말린것	0.97	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.97	
			간장, 채래	0.65	
			마늘, 구근, 생것	0.33	
			소금	0.33	
		치즈계란찜 ①②	달걀, 생것	29.25	③ 계란을 그릇에 풀어 체에 거른 후 소금과 물을 넣어 섞어준다. ② 당근, 양파, 파는 잘게 다진 후 ①에 넣어 섞어주고 그 위에 치즈를 올린다. ③ 약불에서 중탕으로 ②를 찌낸다.
			치즈, 오파렐라	5.2	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			양파, 생것	3.25	
			파, 생것	1.3	
			소금	0.65	
			소금	0.65	
		어묵양배추볶음 ⑤⑥	어묵, 튀긴것	9.75	① 어묵은 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 양배추는 먹기 좋은 크기로 썬 뒤 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 어묵과 파, 양배추를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 간장을 넣어 간을 한 후 참기름으로 마무리한다.
			양배추, 생것	3.25	
			파, 생것	3.25	
			콩기름	1.62	
			간장, 개량, 양조	0.97	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.65	
			참기름	0.13	
		어린이깍두기 ①	김치, 깍두기	13	① 어린이가 깍두기를 적당한 크기로 찢어낸다. ※ 어린이가 깍두기는 파프리카, 토마토 등으로 색깔을 낸 맵지 않은 김치입니다
오후간식	볶음우동 ⑤⑥	국수, 우동, 생것	국수, 우동, 생것	39	① 우동면과 국수는 데쳐 물기를 뺀다. ② 당근, 양파, 파프리카는 채 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 참기름을 두르고 ①을 볶다가 ②를 넣은 후 간장, 설탕으로 간한다.
			숙주나물, 생것	9.75	
			당근, 뿌리, 생것	6.5	
			양파, 생것	6.5	
			파프리카, 말간색, 생것	6.5	
			간장, 채래	1.3	
			참기름	1.3	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.65	
			설탕, 맥실탕	0.33	
			우유	130	
			우유	130	
		새우살국 ①	멸살, 백미, 생것	13	1. 쌀은 불린 후 으갠다. 2. 새우는 깨끗하게 손질 후 다진다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 쌀을 볶다가 새우를 함께 볶는다. 4. 냄비에 물을 붓고 끓이다 쌀이 퍼지면 소금으로 간을 한다. ① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			새우, 시바새우, 생것	9.75	
			참기름	0.65	
			소금	0.13	
		백미밥	멸살, 백미, 생것	35.75	
			배추, 볼통, 생것	22.75	
			된장, 개량	2.6	
			파, 생것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
		#순살갈비 ⑤⑥⑦	마늘, 껌마늘, 생것	0.33	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 볼통은 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ③에 ②와 ①을 넣고 끓인다.
			닭고기, 다리(넓적다리), 생것	29.25	
			양배추, 생것	9.75	
			양파, 생것	6.5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			간장, 개량, 양조	1.3	
			콩기름	1.3	
			파, 생것	1.3	
			설탕, 맥실탕	0.65	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.26	
13[월]	점심	#건파래자반 ①⑥	맛술	0.26	① 건파래는 깨끗이 손질하여 잘게 찢는다. ② 팬에 참기름을 두른 후 건파래를 약한 불에서 살짝 볶는다. ③ ②에 간장, 설탕, 참기름을 넣어 빠르게 볶아낸다. ④ 깨를 뿌려 마무리한다.
			참기름	0.26	
			파래, 말린것	6.5	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			콩기름	0.65	
			설탕, 맥실탕	0.33	
			참기름	0.26	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	
		배추김치	배추, 생것	13	1. 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 키퍼기 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 걸일부터 키퍼기 소를 바르고 걸일으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			참살, 백미, 분말화한것	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물이나리, 생것	0.39	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
		(이유식)아기채소수프먹발 ①	설탕, 맥실탕	0.07	1. 쌀에 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. 3. 당근과 양파는 0.5cm×0.5cm×0.5cm 이하크기로 잘게 다진다. 4. 팬에 식용유를 두르고 3을 볶는다. 5. 밥에 재료들을 비벼서 섞은 후 먹기 좋은 크기로 뭉친다. Tip - 아기가 손으로 먹기 좋게 핑거푸드 크기로 작게 뭉친다.
			멸살, 백미, 생것	13	
			당근, 뿌리, 생것	1.95	
			설탕, 맥실탕	1.3	
			콩기름	1.3	
오후간식	점심	검은콩죽 ①	양파, 생것	0.6	① 검은콩을 물에 불린 후 으갠다. ② 검은콩을 물에 불린 후 믹서기에 갈아준다. ③ 불린쌀과 갈아준 검은콩을 넣고 파지도를 끓여준다. ④ 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ⑤ 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			우유 ②	130	
			우유	130	
			멸살, 백미, 생것	9.1	
			콩(대두), 처리태, 말린것	3.25	
		차조밥	멸살, 백미, 생것	32.5	1. 쇠고기는 납작하게 썰어서 마늘, 참기름, 소금, 후추로 양념한다. 2. 무는 채썰기를 하고 대파는 어슷하게 썬다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 고기를 볶아 색이 변하면 무 썬것과 다진마늘, 대파를 넣고 한데 볶아 기름이 퍼지면 물을 붓고 센 불에서 끓인다. 4. 들깨가루, 국간장, 소금으로 간을 한다.
			조, 차조, 도정, 생것	1.62	
			무, 조선무, 생것	19.5	
			소고기, 한우(1등급), 등심, 생것	9.75	
			들깨, 말린것	1.95	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.65	
			참기름	0.65	
			소금	0.33	
			후추, 흰색후추, 가루	0.03	
		돼지고기부추찜 ⑤⑥⑦	돼지고기, 등심, 생것	29.25	① 당면은 끓는 물에 삶아 익히고 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ② 돼지고기, 당근, 양파, 부추는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ③ 팬에 참기름을 살짝 두르고 다진 마늘, 돼지고기, 당근, 양파, 부추를 차례로 볶는다. ④ ③에 삶은 당면을 넣어 섞고 간장, 설탕으로 간을 한 뒤 참기름과 참깨로 마무리한다.
			부추, 채래종, 생것	9.75	
			당면, 고구마, 말린것	6.5	
			양파, 생것	6.5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			간장, 개량, 양조	1.3	
			콩기름	1.3	
			설탕, 맥실탕	0.65	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.26	
			참기름	0.26	

14[화]		(저염·저당)우영조림 ㉔㉕	참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	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.
			우영, 생것	13	
			간장, 개량, 양조	0.97	
			식초, 사과식초	0.65	
			물엿	0.33	
		배추김치	참기름	0.13	1. 배추는 손질하여 밑동을 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 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. 6. 그릇에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. 7. 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			배추, 생것	13	
			무, 조선풀, 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, 깬마늘, 생것	0.26	
	오후간식	양파튀김집 ㉔㉕㉖	생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	① 양파는 겹질을 벗기고 씻은 후 1cm 두께의 링 모양으로 썬다. ② 튀김가루에 카레가루를 넣고 섞어준다. ③ ①의 양파를 튀김가루, 계란, 빵가루 순으로 묻혀준다. (빵가루는 떨어지지 않게 골고루 골라 옷을 입혀준다.) ④ 팬에 콩기름을 넣고 적정 온도가 되면 양파를 넣고 노릇한 색이 될 때까지 튀겨준다. ⑤ 잘 튀겨진 양파튀김집은 키친타월에서 기름을 빼준다.
			설탕, 액설탕	0.07	
			양파, 생것	16.25	
			달걀, 생것	4.55	
			밀, 빵가루	1.62	
		우유 ㉔	콩기름	1.62	
			밀, 튀김가루	0.97	
			카레, 가루	0.65	
			우유	130	
			우유	130	
15[수]	점심	오전간식	참쌀, 백미, 생것	13	1. 참쌀은 미리 불린 후 물을 붓고 먹지에 갈아 고운체에 발친다. 2. 검은깨는 물기를 빼고 볶은 후 물과 섞어 먹지에 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.
			참깨, 검정깨, 볶은것	3.25	
			소금	0.13	
			참기름	0.13	
			참기름	0.13	
		돈육짜장밥(1.5) ㉔㉕㉖㉗	멸살, 백미, 생것	35.75	1. 밥을 고슬하게 짓는다. 2. 돼지고기, 감자, 당근, 양파는 적당한 크기로 썬다. 3. 냄비에 콩기름을 두르고 돼지고기를 넣어 볶다가 감자, 당근, 양파, 후추를 넣고 함께 볶는다. 4. 물을 부어 끓이다가 짜장소스를 잘 저어주어 끓이다가 감자녹말과 물을 1:1 비율로 섞어 만든 녹말물을 넣어 농도를 맞춘다. 5. 밥 위에 올려준다.
			돼지고기, 등심, 생것	29.25	
			짜장소스	6.5	
			감자, 대지, 생것	3.25	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			양파, 생것	3.25	
			콩기름	1.95	
			전분, 감자, 가루	0.65	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			콩나물, 생것	9.75	
		맑은콩나물국 ㉔	파, 생것	1.95	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 콩나물과 ②를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.33	
			큰노타리버섯(새송이버섯), 생것	19.5	
			파인애플, 생것	6.5	
		새송이버섯탕수 ㉔㉕	파프리카, 초록색, 생것	3.25	① 파프리카, 새송이버섯, 파인애플은 각썰기하여 준비한다. ② 새송이버섯은 참깨가루와 전분을 1:1로 섞은 가루를 입힌 뒤 물을 넣은 반죽을 뒤쳐 튀겨준다. ③ 분량의 소스를 만들어준다. ④ 냄비에 소스를 넣고 끓이다가 소스가 끓으면 파프리카와 파인애플을 넣고 끓여준 뒤 약불로 줄이고 녹말물을 넣어 잘 저어준다. ⑤ 버섯 위에 소스를 끼얹어 완성한다.
			물엿	1.95	
			식초, 사과식초	1.95	
			전분, 감자, 가루	1.95	
			참쌀, 가루	1.95	
			콩기름	1.95	
			간장, 재래	1.3	
			소금, 정제염	0.2	
			단무지, 열절임	19.5	
			단무지, 열절임	19.5	
	오후간식	역상요구르트(발효유)(복구) ㉔	요구르트, 액상(농후), 식이섬유 첨가	65	1. 1인 분량의 역상요구르트 1개를 제공한다.
			루딩, 커스티드	65	
		과일푸딩 ㉔㉕㉖㉗㉘㉙	양송이스트프	9.75	
			양송이버섯, 생것	2.6	
		양송이스트프 ㉔	양파, 생것	2.6	1. 양파와 양송이를 다진다. 2. 1을 콩기름을 둘러 볶아준다. 3. 양송이 스트 분말을 물에 개어 2에 넣어 농도에 맞춰 끓여 끓인다. 4. 소금으로 간을 맞춘다.
			소금	0.33	
			콩기름	0	
			참기름	0	
			참기름	0	
16[목]	점심	오전간식	멸살, 백미, 생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			호박, 애호박, 생것	16.25	
			두부	9.75	
			양파, 생것	6.5	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.33	
		애호박맑은국(경남) ㉔	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33	① 냄비에 물과 멸치를 넣고 끓여서 육수를 만든다. ② 애호박은 반달 썬기 하고, 양파는 채 썬다. ③ 두부는 사방 0.5cm로 썬다. ④ ①의 육수에 애호박과 양파를 넣고 끓이다가 두부를 넣고 끓인다. ⑤ 국물이 끓으면 파와 다진 마늘과 전일염을 넣고 간을 한다.
			소금, 전일염	0.33	
			파, 생것	0.33	
			돼지고기, 앞다리, 생것	39	
			양파, 생것	6.5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			파, 대파, 생것	3.25	
			콩기름	1.95	
			굴, 소스	1.3	
			참기름	0.65	
		돈육굴소스볶음(알고리즘) ㉔㉕㉖㉗	마늘, 생것	0.33	① 돼지고기는 0.5cm 두께로 얇게 썰고, 마늘은 다진다. ② 양파와 당근은 채 썰고, 파는 어슷하게 썬다. ③ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 전분, 굴소스, 후추를 골고루 버무린다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 볶다가 양파, 당근, 파를 넣어 함께 볶고 참기름으로 마무리한다.
			전분, 감자, 가루	0.33	
			후추, 검은색, 가루	0.07	
			열갈이배추, 생것	22.75	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.33	
		단배추나물	참기름	0.33	① 배추는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 데친 배추에 소금, 다진마늘, 참기름, 깨소금을 넣어 무친다.
			소금	0.2	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.2	
			참기름	0.2	
			참기름	0.2	
	오후간식	어린이깍두기 ㉔	깍치, 깍두기	13	① 어린이 깍두기를 적당한 크기로 썰어낸다. ※ 어린이 깍두기는 파프리카, 토마토 등으로 색깔을 낸 것이 맞습니다 1. 브로콜리는 깨끗이 씻어 찬물에서 뿌리를 잘라 준비한다. 2. 소금을 넣고 끓인 물에 브로콜리를 데쳐주고 봉이나 평평한 그릇을 이용하여 브로콜리를 납작하게 눌러준다. 3. 달걀을 풀어 달걀물을 준비한다. 4. 예열된 팬에 기름을 두르고 달걀물을 윤전 브로콜리는 익혀준다.
			브로콜리, 생것	22.75	
			달걀, 생것	9.75	
			콩기름	1.3	
			소금	0.2	
		브로콜리달걀전(김천) ㉔㉕	우유	130	① 불린 콩과 물을 1:1.5비율로 전밥을 짓는다. ② 당근은 잘게 다진다. ③ 냄비에 진밥, 달걀, 물을 넣고 한소끔 끓인다. ④ 불을 끄고 뜨거운 김이 올라올때 치즈를 넣어 저어준다. ⑤ 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ⑥ 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			우유	130	
			우유	130	
			우유	130	
			우유	130	
	오전간식	(이유식)당근치즈죽 ㉔	멸살, 백미, 생것	19.5	① 불린 콩과 물을 1:1.5비율로 전밥을 짓는다. ② 당근은 잘게 다진다. ③ 냄비에 진밥, 달걀, 물을 넣고 한소끔 끓인다. ④ 불을 끄고 뜨거운 김이 올라올때 치즈를 넣어 저어준다. ⑤ 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ⑥ 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			치즈, 채다	6.5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			멸살, 백미, 생것	32.5	
			수수, 도정, 생것	1.62	
		콩가루근대국 ㉔㉕	근대, 생것	22.75	1. 적당한량의 물을 냄비에 붓고 건멸치, 건다시마로 육수를 우려낸 후 된장을 풀어 끓인다. 2. 근대는 깨끗이 다듬어 적당히 썰고 파는 어슷 썰고 마늘은 다진다. 3. 된장을 푼 육수에 근대와 파를 넣고 끓으면 콩가루, 다진마늘을 넣어 한소끔 끓여낸다.
			원장, 개량	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			콩(대두), 노란콩, 가루를 볶은것	1.3	
			파, 생것	0.65	

17[금]	점심	대구살구이 ③④	마늘, 깬마늘, 생것	0.33	① 대구살을 손질하여 적당한 크기로 썰고, 소금으로 밑간한 후 밀가루를 골고루 묻힌다. ② 팬에 풍기름을 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 구워낸다.
			다시마, 말린것	0.13	
			대구, 생것	39	
			밀, 중력밀가루	3.25	
			풍기름	1.3	
		파프리카양파볶음 ⑤	소금	0.65	① 파프리카와 양파는 곱썰게 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 팬에 풍기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 양파와 파프리카를 넣어 볶는다. ④ ③에 소금을 넣어 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			양파, 생것	9.75	
			파프리카, 노란색, 생것	4.55	
			파프리카, 빨간색, 생것	4.55	
			파프리카, 초록색, 생것	4.55	
		배추김치	풍기름	1.3	1. 배추는 손질하여 밑동을 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 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			파, 생것	1.3	
			소금	0.65	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.26	
			참기름	0.26	
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			찹쌀, 백미, 분말화한것	0.52	
		양파크림스프 ③⑥	파, 쪽파, 생것	0.52	1. 양파는 다진 후 팬에 버터를 두른 뒤 볶는다. 2. 1에 밀가루를 넣어 약불에서 볶은 뒤 물을 넣어 끓이다 익으면 믹서기에 간다. 3. 2를 냄비에 넣어 생크림과 끓이다 소금과 후추로 간을 한다.
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 액설탕	0.07	
			양파, 생것	9.75	
			크림, 유지방 45%	6.5	
			밀, 중력밀가루	3.25	
			버터	1.3	
20[월]	점심	우유 ②	우유	130	-
		황태무죽	멸살, 백미, 생것	16.25	① 쌀은 불리고, 파, 마늘은 잘게 다진다. ② 황태는 적당한 크기로 찢은 후 물에 불리고, 무는 채썰어준다. ③ 냄비에 찹기름을 두르고 마늘과 ⑤를 넣고 볶다가 ①의 불린 쌀을 넣고 물을 부어 끓인다. ④ ③에 파를 넣고 소금으로 간을 한다.
			무, 조선무, 생것	6.5	
			명태, 황태, 포, 말린것	3.25	
			참기름	0.78	
			파, 생것	0.65	
		흑미밥	마늘, 깬마늘, 생것	0.13	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			소금	0.13	
			멸살, 백미, 생것	32.5	
			멸살, 흑미, 현미, 생것	1.62	
			새우, 꽃새우, 생것	7.8	
		새우살미역국 ③⑥⑨	미역, 말린것	1.95	① 미역은 불려 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 새우는 적당한 크기로 썰어서 준비한다. ③ 냄비에 찹기름을 두르고 ①을 넣어 볶는다. ④ ③에 물을 붓고 새우를 넣어 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			참기름	0.97	
			간장, 재래	0.33	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.33	
			소금	0.26	
		소고기감자조림 ③⑥㉔	소고기, 한우, 살코기, 생것	32.5	① 소고기와 감자는 적당한 크기로 썬다. ② 소고기는 맛술, 후춧가루로 밑간한다. ③ 그릇에 간장, 물엿, 후춧가루, 물을 넣고 양념을 만든다. ④ 냄비에 풍기름을 두르고 소고기와 감자를 넣어 볶는다. ⑤ ④에 양념을 넣고 끓이다가 참기름으로 마무리한다.
			감자, 대지, 생것	9.75	
			간장, 개량, 양조	1.3	
			풍기름	1.3	
			맛술	0.65	
		시금치나물_2025012224 ③⑥	물엿	0.65	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.
			참기름	0.33	
			마늘, 구근, 생것	0.33	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.33	
			소금	0.13	
		어린이깍두기 ⑨	후추, 검은후추, 가루	0.13	① 어린이 깍두기를 적당한 크기로 썰어낸다. ※ 어린이 깍두기는 파프리카, 토마토 등으로 색깔을 낸 맵지 않은 감치입니다
			시금치, 생것	26	
			파, 대파, 생것	0.65	
			참기름	0.46	
			간장, 재래	0.33	
21[화]	점심	(간식)메밀국수 ③⑤⑥	마늘, 구근, 생것	0.33	① 냄비에 물을 붓고 메밀면용 삶아 찬물에 행구고 물기를 뺀다. ② 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ③ ①에 ②와 ⑤를 넣고 끓인다.
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.33	
			소금	0.13	
			설탕, 액설탕	0.13	
			김, 참김, 말린것	0.33	
		(간식)메밀국수 ③⑤⑥	김, 참김, 말린것	0.33	① 냄비에 물을 붓고 메밀면용 삶아 찬물에 행구고 물기를 뺀다. ② 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ③ ①에 ②와 ⑤를 넣고 끓인다.
			설탕, 액설탕	0.13	
			소금	0.07	
			매일 국수, 말린것	29.25	
			무, 조선무, 생것	4.88	
	오전간식	(이유식)닭죽(참형2) ㉔	다시마, 말린것	1.95	① 냄비에 가다랑어 육수와 물을 붓고 끓인다. ② ③에 간장, 설탕, 소금을 넣어 간을 하고 차갑게 식혀 육수를 만든다. ③ 냄비에 물을 붓고 메밀면용 삶아 찬물에 행구고 물기를 뺀다. ④ 우는 강판에 갈고, 설탕은 송송 썬다. ⑤ 깊은 가늘게 채 썬다. ⑥ 그릇에 메밀면용 넣고 ④, ⑤를 올리고 육수를 붓는다.
			매일 국수, 말린것	29.25	
			무, 조선무, 생것	4.88	
			다시마, 말린것	1.95	
			파, 싹파, 생것	1.95	
		백미밥	간장, 재래	1.3	① 냄비에 물을 붓고 메밀면용 삶아 찬물에 행구고 물기를 뺀다. ② 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ③ ①에 ②와 ⑤를 넣고 끓인다.
			간장, 재래	1.3	
			김, 참김, 말린것	0.33	
			설탕, 액설탕	0.13	
			소금	0.07	
		차돌박이된장국 ③⑥	매일, 흰깨, 볶은것	0.07	① 냄비에 물을 붓고 메밀면용 삶아 찬물에 행구고 물기를 뺀다. ② 차돌박이, 예호박은 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ⑤를 넣고 끓인다.
			소고기, 한우(1++등급), 양지(차돌박이), 생것	13	
			원장, 개량	2.6	
			호박, 예호박, 생것	2.6	
			파, 생것	1.95	
		간장비빔만두 ⑤⑥㉔	매일, 대말치, 삶아서 말린것	1.3	1. 팬에 풍기름을 두르고 만두를 앞뒤로 노릇하게 굽는다. 2. 양배추, 오이, 당근은 채 썬다. 3. 그릇에 간장, 식초, 설탕, 참기름, 참깨를 넣고 섞어 양념을 만든다. 4. 그릇에 2와 3을 넣고 골고루 버무리고 1을 넣어 살짝 더 버무리낸다.
			마늘, 깬마늘, 생것	0.33	
			만두, 고기 만두, 냉동	32.5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			양배추, 생것	3.25	
	오전간식	차돌박이된장국 ③⑥	오이, 개량중, 생것	3.25	① 냄비에 물을 붓고 메밀면용 삶아 찬물에 행구고 물기를 뺀다. ② 차돌박이, 예호박은 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ⑤를 넣고 끓인다.
			풍기름	1.3	
			간장, 재래	0.65	
			설탕, 액설탕	0.65	
			참기름	0.33	
		간장비빔만두 ⑤⑥㉔	식초, 사과식초	0.13	① 냄비에 물을 붓고 메밀면용 삶아 찬물에 행구고 물기를 뺀다. ② 차돌박이, 예호박은 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ⑤를 넣고 끓인다.
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	
			매일, 흰깨, 볶은것	0.07	
			매일, 흰깨, 볶은것	0.07	
			매일, 흰깨, 볶은것	0.07	
	오전간식	차돌박이된장국 ③⑥	매일, 흰깨, 볶은것	0.07	① 냄비에 물을 붓고 메밀면용 삶아 찬물에 행구고 물기를 뺀다. ② 차돌박이, 예호박은 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ⑤를 넣고 끓인다.
			매일, 흰깨, 볶은것	0.07	
			매일, 흰깨, 볶은것	0.07	
			매일, 흰깨, 볶은것	0.07	
			매일, 흰깨, 볶은것	0.07	
		차돌박이된장국 ③⑥	매일, 흰깨, 볶은것	0.07	① 냄비에 물을 붓고 메밀면용 삶아 찬물에 행구고 물기를 뺀다. ② 차돌박이, 예호박은 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ⑤를 넣고 끓인다.
			매일, 흰깨, 볶은것	0.07	
	오전간식	차돌박이된장국 ③⑥	매일, 흰깨, 볶은것	0.07	① 냄비에 물을 붓고 메밀면용 삶아 찬물에 행구고 물기를 뺀다. ② 차돌박이, 예호박은 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ⑤를 넣고 끓인다.
			매일, 흰깨, 볶은것	0.07	
			매일, 흰깨, 볶은것	0.07	
			매일, 흰깨, 볶은것	0.07	
			매일, 흰깨, 볶은것	0.07	
		차돌박이된장국 ③⑥	매일, 흰깨, 볶은것	0.07	① 냄비에 물을 붓고 메밀면용 삶아 찬물에 행구고 물기를 뺀다. ② 차돌박이, 예호박은 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ⑤를 넣고 끓인다.
			매일, 흰깨, 볶은것	0.07	

			배추김치	갓 생것	0.91	1. 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 키퍼이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. 2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. 3. 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. 4. 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. 5. 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. 6. 그릇에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절일부터 키퍼이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
				소금 굵은소금	0.91	
			배추김치	찹쌀_백미_분말화한것	0.52	
				파_쪽파_생것	0.52	
			배추김치	고춧가루, 가루	0.39	
				미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			배추김치	마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
				생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			배추김치	설탕_백설탕	0.07	
				요구르트, 호상, 플레인	65	
	오후간식		두부스틱 ⑤	두부	39	① 두부는 먹기 좋게 스틱 모양으로 자른다. ② 자른 두부를 키친타월에 올려 물기를 제거한 뒤 소금으로 간을 한다. ③ 팬에 중기를 두르고 두부를 올려 굽는다.
				중기를	1.3	
			배추김치	소금	0.65	
				멜발_백미_생것	6.5	1. 쌀은 불린 후 믹서에 담고 물을 넣어 함께 갈아 체아 걸러 찌꺼기는 버린다. 2. 냄비에 ①을 담고 물을 부어 끓이다가 쌀이 퍼지면 분유를 조금씩 넣고 저으면서 끓인다.
			배추김치	분유, 3단계	6.5	
			배추김치	멜발_백미_생것	32.5	1. 쌀을 씻어 밥을 고슬하게 지어준다. 2. 닭고기는 0.5X0.5cm 정도로 썰어둔 후, 소금, 후추로 재워준다. 3. 피망, 양파, 당근은 잘게 잘아 준다. 4. 간장, 물엿, 설탕, 다진마늘, 다진생강, 물g를 넣고 데리야끼소스를 만든다. 5. 팬에 식용유를 두르고 2의 닭고기를 넣어 볶다가 피망, 양파, 당근을 넣고 볶는다. 6. 닭고기가 노릇해지면 데리야끼 소스를 반을 넣어 볶다가 밥과 나머지 데리야끼 소스를 넣고 볶는다.
			배추김치	닭고기_살코기_생것	19.5	
			배추김치	양파_생것	13	1. 쌀을 씻어 밥을 고슬하게 지어준다. 2. 닭고기는 0.5X0.5cm 정도로 썰어둔 후, 소금, 후추로 재워준다. 3. 피망, 양파, 당근은 잘게 잘아 준다. 4. 간장, 물엿, 설탕, 다진마늘, 다진생강, 물g를 넣고 데리야끼소스를 만든다. 5. 팬에 식용유를 두르고 2의 닭고기를 넣어 볶다가 피망, 양파, 당근을 넣고 볶는다. 6. 닭고기가 노릇해지면 데리야끼 소스를 반을 넣어 볶다가 밥과 나머지 데리야끼 소스를 넣고 볶는다.
			배추김치	피망_초록색_생것	6.5	
			배추김치	당근_뿌리_생것	3.25	
			배추김치	간장_재래	2.6	1. 쌀을 씻어 밥을 고슬하게 지어준다. 2. 닭고기는 0.5X0.5cm 정도로 썰어둔 후, 소금, 후추로 재워준다. 3. 피망, 양파, 당근은 잘게 잘아 준다. 4. 간장, 물엿, 설탕, 다진마늘, 다진생강, 물g를 넣고 데리야끼소스를 만든다. 5. 팬에 식용유를 두르고 2의 닭고기를 넣어 볶다가 피망, 양파, 당근을 넣고 볶는다. 6. 닭고기가 노릇해지면 데리야끼 소스를 반을 넣어 볶다가 밥과 나머지 데리야끼 소스를 넣고 볶는다.
			배추김치	중기를	0.97	
			배추김치	마늘_구근_생것	0.65	1. 쌀을 씻어 밥을 고슬하게 지어준다. 2. 닭고기는 0.5X0.5cm 정도로 썰어둔 후, 소금, 후추로 재워준다. 3. 피망, 양파, 당근은 잘게 잘아 준다. 4. 간장, 물엿, 설탕, 다진마늘, 다진생강, 물g를 넣고 데리야끼소스를 만든다. 5. 팬에 식용유를 두르고 2의 닭고기를 넣어 볶다가 피망, 양파, 당근을 넣고 볶는다. 6. 닭고기가 노릇해지면 데리야끼 소스를 반을 넣어 볶다가 밥과 나머지 데리야끼 소스를 넣고 볶는다.
			배추김치	물엿	0.65	
			배추김치	설탕_백설탕	0.65	1. 쌀을 씻어 밥을 고슬하게 지어준다. 2. 닭고기는 0.5X0.5cm 정도로 썰어둔 후, 소금, 후추로 재워준다. 3. 피망, 양파, 당근은 잘게 잘아 준다. 4. 간장, 물엿, 설탕, 다진마늘, 다진생강, 물g를 넣고 데리야끼소스를 만든다. 5. 팬에 식용유를 두르고 2의 닭고기를 넣어 볶다가 피망, 양파, 당근을 넣고 볶는다. 6. 닭고기가 노릇해지면 데리야끼 소스를 반을 넣어 볶다가 밥과 나머지 데리야끼 소스를 넣고 볶는다.
			배추김치	생강_뿌리줄기_생것	0.33	
			배추김치	소금	0.33	1. 쌀을 씻어 밥을 고슬하게 지어준다. 2. 닭고기는 0.5X0.5cm 정도로 썰어둔 후, 소금, 후추로 재워준다. 3. 피망, 양파, 당근은 잘게 잘아 준다. 4. 간장, 물엿, 설탕, 다진마늘, 다진생강, 물g를 넣고 데리야끼소스를 만든다. 5. 팬에 식용유를 두르고 2의 닭고기를 넣어 볶다가 피망, 양파, 당근을 넣고 볶는다. 6. 닭고기가 노릇해지면 데리야끼 소스를 반을 넣어 볶다가 밥과 나머지 데리야끼 소스를 넣고 볶는다.
			배추김치	후추_검은색_가루	0.07	
			배추김치	무, 조선무, 생것	13	1. 쌀을 씻어 밥을 고슬하게 지어준다. 2. 닭고기는 0.5X0.5cm 정도로 썰어둔 후, 소금, 후추로 재워준다. 3. 피망, 양파, 당근은 잘게 잘아 준다. 4. 간장, 물엿, 설탕, 다진마늘, 다진생강, 물g를 넣고 데리야끼소스를 만든다. 5. 팬에 식용유를 두르고 2의 닭고기를 넣어 볶다가 피망, 양파, 당근을 넣고 볶는다. 6. 닭고기가 노릇해지면 데리야끼 소스를 반을 넣어 볶다가 밥과 나머지 데리야끼 소스를 넣고 볶는다.
			배추김치	두부, 유부	3.25	
			배추김치	원장_일식(미소)	2.6	1. 쌀을 씻어 밥을 고슬하게 지어준다. 2. 닭고기는 0.5X0.5cm 정도로 썰어둔 후, 소금, 후추로 재워준다. 3. 피망, 양파, 당근은 잘게 잘아 준다. 4. 간장, 물엿, 설탕, 다진마늘, 다진생강, 물g를 넣고 데리야끼소스를 만든다. 5. 팬에 식용유를 두르고 2의 닭고기를 넣어 볶다가 피망, 양파, 당근을 넣고 볶는다. 6. 닭고기가 노릇해지면 데리야끼 소스를 반을 넣어 볶다가 밥과 나머지 데리야끼 소스를 넣고 볶는다.
			배추김치	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			배추김치	파, 생것	1.3	1. 쌀을 씻어 밥을 고슬하게 지어준다. 2. 닭고기는 0.5X0.5cm 정도로 썰어둔 후, 소금, 후추로 재워준다. 3. 피망, 양파, 당근은 잘게 잘아 준다. 4. 간장, 물엿, 설탕, 다진마늘, 다진생강, 물g를 넣고 데리야끼소스를 만든다. 5. 팬에 식용유를 두르고 2의 닭고기를 넣어 볶다가 피망, 양파, 당근을 넣고 볶는다. 6. 닭고기가 노릇해지면 데리야끼 소스를 반을 넣어 볶다가 밥과 나머지 데리야끼 소스를 넣고 볶는다.
			배추김치	다시마, 말린것	0.33	
			배추김치	마늘, 깐마늘, 생것	0.23	1. 쌀을 씻어 밥을 고슬하게 지어준다. 2. 닭고기는 0.5X0.5cm 정도로 썰어둔 후, 소금, 후추로 재워준다. 3. 피망, 양파, 당근은 잘게 잘아 준다. 4. 간장, 물엿, 설탕, 다진마늘, 다진생강, 물g를 넣고 데리야끼소스를 만든다. 5. 팬에 식용유를 두르고 2의 닭고기를 넣어 볶다가 피망, 양파, 당근을 넣고 볶는다. 6. 닭고기가 노릇해지면 데리야끼 소스를 반을 넣어 볶다가 밥과 나머지 데리야끼 소스를 넣고 볶는다.
			배추김치	어묵, 튀긴것	9.75	
			배추김치	파, 생것	3.25	1. 쌀을 씻어 밥을 고슬하게 지어준다. 2. 닭고기는 0.5X0.5cm 정도로 썰어둔 후, 소금, 후추로 재워준다. 3. 피망, 양파, 당근은 잘게 잘아 준다. 4. 간장, 물엿, 설탕, 다진마늘, 다진생강, 물g를 넣고 데리야끼소스를 만든다. 5. 팬에 식용유를 두르고 2의 닭고기를 넣어 볶다가 피망, 양파, 당근을 넣고 볶는다. 6. 닭고기가 노릇해지면 데리야끼 소스를 반을 넣어 볶다가 밥과 나머지 데리야끼 소스를 넣고 볶는다.
			배추김치	중기를	1.62	
			배추김치	간장, 개량, 양조	0.97	1. 쌀을 씻어 밥을 고슬하게 지어준다. 2. 닭고기는 0.5X0.5cm 정도로 썰어둔 후, 소금, 후추로 재워준다. 3. 피망, 양파, 당근은 잘게 잘아 준다. 4. 간장, 물엿, 설탕, 다진마늘, 다진생강, 물g를 넣고 데리야끼소스를 만든다. 5. 팬에 식용유를 두르고 2의 닭고기를 넣어 볶다가 피망, 양파, 당근을 넣고 볶는다. 6. 닭고기가 노릇해지면 데리야끼 소스를 반을 넣어 볶다가 밥과 나머지 데리야끼 소스를 넣고 볶는다.
			배추김치	마늘, 깐마늘, 생것	0.65	
			배추김치	참기름	0.13	1. 쌀을 씻어 밥을 고슬하게 지어준다. 2. 닭고기는 0.5X0.5cm 정도로 썰어둔 후, 소금, 후추로 재워준다. 3. 피망, 양파, 당근은 잘게 잘아 준다. 4. 간장, 물엿, 설탕, 다진마늘, 다진생강, 물g를 넣고 데리야끼소스를 만든다. 5. 팬에 식용유를 두르고 2의 닭고기를 넣어 볶다가 피망, 양파, 당근을 넣고 볶는다. 6. 닭고기가 노릇해지면 데리야끼 소스를 반을 넣어 볶다가 밥과 나머지 데리야끼 소스를 넣고 볶는다.
			배추김치	배추_생것	13	
			배추김치	무, 조선무, 생것	1.82	1. 쌀을 씻어 밥을 고슬하게 지어준다. 2. 닭고기는 0.5X0.5cm 정도로 썰어둔 후, 소금, 후추로 재워준다. 3. 피망, 양파, 당근은 잘게 잘아 준다. 4. 간장, 물엿, 설탕, 다진마늘, 다진생강, 물g를 넣고 데리야끼소스를 만든다. 5. 팬에 식용유를 두르고 2의 닭고기를 넣어 볶다가 피망, 양파, 당근을 넣고 볶는다. 6. 닭고기가 노릇해지면 데리야끼 소스를 반을 넣어 볶다가 밥과 나머지 데리야끼 소스를 넣고 볶는다.
			배추김치	갓_생것	0.91	
			배추김치	소금_굵은소금	0.91	
			배추김치	찹쌀_백미_분말화한것	0.52	1. 쌀을 씻어 밥을 고슬하게 지어준다. 2. 닭고기는 0.5X0.5cm 정도로 썰어둔 후, 소금, 후추로 재워준다. 3. 피망, 양파, 당근은 잘게 잘아 준다. 4. 간장, 물엿, 설탕, 다진마늘, 다진생강, 물g를 넣고 데리야끼소스를 만든다. 5. 팬에 식용유를 두르고 2의 닭고기를 넣어 볶다가 피망, 양파, 당근을 넣고 볶는다. 6. 닭고기가 노릇해지면 데리야끼 소스를 반을 넣어 볶다가 밥과 나머지 데리야끼 소스를 넣고 볶는다.
			배추김치	파_쪽파_생것	0.52	
			배추김치	고춧가루, 가루	0.39	1. 쌀을 씻어 밥을 고슬하게 지어준다. 2. 닭고기는 0.5X0.5cm 정도로 썰어둔 후, 소금, 후추로 재워준다. 3. 피망, 양파, 당근은 잘게 잘아 준다. 4. 간장, 물엿, 설탕, 다진마늘, 다진생강, 물g를 넣고 데리야끼소스를 만든다. 5. 팬에 식용유를 두르고 2의 닭고기를 넣어 볶다가 피망, 양파, 당근을 넣고 볶는다. 6. 닭고기가 노릇해지면 데리야끼 소스를 반을 넣어 볶다가 밥과 나머지 데리야끼 소스를 넣고 볶는다.
			배추김치	미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			배추김치	마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			배추김치	생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			배추김치	설탕_백설탕	0.07	
			배추김치	우유 ②	130	-
			배추김치	소시지, 위너(비엔나)소시지	13	
			배추김치	밀, 박력밀가루	6.5	1.소시지는 끓는물에 데친후 꼬치에 끼운다. 2.햇케이크가루,계란 우유를 넣어 걸쭉하게 반죽을 한다.계란을 풀어 거품기로 젓는다. 3.비엔나소시지에 튀김옷을 입혀 튀겨낸다.
			배추김치	달걀_생것	3.25	
			배추김치	중기를	1.95	1.소시지는 끓는물에 데친후 꼬치에 끼운다. 2.햇케이크가루,계란 우유를 넣어 걸쭉하게 반죽을 한다.계란을 풀어 거품기로 젓는다. 3.비엔나소시지에 튀김옷을 입혀 튀겨낸다.
			배추김치	우유	1.3	
			배추김치	멜발_백미_생것	19.5	① 쌀을 물에 불린 후 반쯤 으개어준다. ② 녹두는 쪄낸 것으로 구매했어 충분히 불려 비벼가며 겹질을 벗긴다. ③ 적당한량의 물에 녹두와 쌀을 넣고 끓이다가 죽이 퍼지면 소금과 참기름으로 간을 한다.
			배추김치	녹두_말린것	9.75	
			배추김치	소금	0.33	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			배추김치	참기름	0.33	
			배추김치	멜발_백미_생것	32.5	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 느타리버섯과 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 느타리버섯과 양파, 파, 다진마늘을 넣고 끓인다. ④ 간장으로 간을 맞춘다.
			배추김치	기장_도정_생것	1.62	
			배추김치	에느타리버섯_생것	22.75	1. 쌀을 씻어 밥을 고슬하게 지어준다. 2. 닭고기는 0.5X0.5cm 정도로 썰어둔 후, 소금, 후추로 재워준다. 3. 피망, 양파, 당근은 잘게 잘아 준다. 4. 간장, 물엿, 설탕, 다진마늘, 다진생강, 물g를 넣고 데리야끼소스를 만든다. 5. 팬에 식용유를 두르고 2의 닭고기를 넣어 볶다가 피망, 양파, 당근을 넣고 볶는다. 6. 닭고기가 노릇해지면 데리야끼 소스를 반을 넣어 볶다가 밥과 나머지 데리야끼 소스를 넣고 볶는다.
			배추김치	양파_생것	3.25	
			배추김치	파, 생것	1.3	1. 쌀을 씻어 밥을 고슬하게 지어준다. 2. 닭고기는 0.5X0.5cm 정도로 썰어둔 후, 소금, 후추로 재워준다. 3. 피망, 양파, 당근은 잘게 잘아 준다. 4. 간장, 물엿, 설탕, 다진마늘, 다진생강, 물g를 넣고 데리야끼소스를 만든다. 5. 팬에 식용유를 두르고 2의 닭고기를 넣어 볶다가 피망, 양파, 당근을 넣고 볶는다. 6. 닭고기가 노릇해지면 데리야끼 소스를 반을 넣어 볶다가 밥과 나머지 데리야끼 소스를 넣고 볶는다.
			배추김치	간장_재래	0.65	
			배추김치	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	1. 쌀을 씻어 밥을 고슬하게 지어준다. 2. 닭고기는 0.5X0.5cm 정도로 썰어둔 후, 소금, 후추로 재워준다. 3. 피망, 양파, 당근은 잘게 잘아 준다. 4. 간장, 물엿, 설탕, 다진마늘, 다진생강, 물g를 넣고 데리야끼소스를 만든다. 5. 팬에 식용유를 두르고 2의 닭고기를 넣어 볶다가 피망, 양파, 당근을 넣고 볶는다. 6. 닭고기가 노릇해지면 데리야끼 소스를 반을 넣어 볶다가 밥과 나머지 데리야끼 소스를 넣고 볶는다.
			배추김치	마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			배추김치	다시마, 말린것	0.13	1. 쌀을 씻어 밥을 고슬하게 지어준다. 2. 닭고기는 0.5X0.5cm 정도로 썰어둔 후, 소금, 후추로 재워준다. 3. 피망, 양파, 당근은 잘게 잘아 준다. 4. 간장, 물엿, 설탕, 다진마늘, 다진생강, 물g를 넣고 데리야끼소스를 만든다. 5. 팬에 식용유를 두르고 2의 닭고기를 넣어 볶다가 피망, 양파, 당근을 넣고 볶는다. 6. 닭고기가 노릇해지면 데리야끼 소스를 반을 넣어 볶다가 밥과 나머지 데리야끼 소스를 넣고 볶는다.
			배추김치	돼지고기_얇다리(얇다리살)_생것	16.25	
			배추김치	소고기_한우(1등급)_육심(목심살)_생것	9.75	1. 쌀을 씻어 밥을 고슬하게 지어준다. 2. 닭고기는 0.5X0.5cm 정도로 썰어둔 후, 소금, 후추로 재워준다. 3. 피망, 양파, 당근은 잘게 잘아 준다. 4. 간장, 물엿, 설탕, 다진마늘, 다진생강, 물g를 넣고 데리야끼소스를 만든다. 5. 팬에 식용유를 두르고 2의 닭고기를 넣어 볶다가 피망, 양파, 당근을 넣고 볶는다. 6. 닭고기가 노릇해지면 데리야끼 소스를 반을 넣어 볶다가 밥과 나머지 데리야끼 소스를 넣고 볶는다.
			배추김치	토마토 케첩	4.55	
			배추김치	달걀_생것	3.25	1. 쌀을 씻어 밥을 고슬하게 지어준다. 2. 닭고기는 0.5X0.5cm 정도로 썰어둔 후, 소금, 후추로 재워준다. 3. 피망, 양파, 당근은 잘게 잘아 준다. 4. 간장, 물엿, 설탕, 다진마늘, 다진생강, 물g를 넣고 데리야끼소스를 만든다. 5. 팬에 식용유를 두르고 2의 닭고기를 넣어 볶다가 피망, 양파, 당근을 넣고 볶는다. 6. 닭고기가 노릇해지면 데리야끼 소스를 반을 넣어 볶다가 밥과 나머지 데리야끼 소스를 넣고 볶는다.
			배추김치	당근_뿌리_생것	3.25	
			배추김치	두부	3.25	1. 쌀을 씻어 밥을 고슬하게 지어준다. 2. 닭고기는 0.5X0.5cm 정도로 썰어둔 후, 소금, 후추로 재워준다. 3. 피망, 양파, 당근은 잘게 잘아 준다. 4. 간장, 물엿, 설탕, 다진마늘, 다진생강, 물g를 넣고 데리야끼소스를 만든다. 5. 팬에 식용유를 두르고 2의 닭고기를 넣어 볶다가 피망, 양파, 당근을 넣고 볶는다. 6. 닭고기가 노릇해지면 데리야끼 소스를 반을 넣어 볶다가 밥과 나머지 데리야끼 소스를 넣고 볶는다.
			배추김치	양파_생것	3.25	
			배추김치	피망_빨간색_생것	3.25	1. 쌀을 씻어 밥을 고슬하게 지어준다. 2. 닭고기는 0.5X0.5cm 정도로 썰어둔 후

			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 액설탕	0.07	
	오후간식	(이유식)아기쌀과자 ㉔㉕	떡발, 과자	6.5	
		우유 ㉔	우유	130	
24(금)	오전간식	참치죽	떡발, 백미, 생것	16.25	1. 끓은 물만 후 으깨준다. 2. 참치는 체에 밭쳐 기름기를 제거한다. 3. 냄비에 적당량의 물과 으갠 쌀을 넣고 센 불에서 끓이다가 참치를 넣고 한소끔 끓인다. 4. 소금으로 간을 맞춘다. ① 쌀과 참치를 섞어서 끓인다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			가다랑어, 유지용조림	6.5	
	점심	차조밥	소금	0.13	
			떡발, 백미, 생것	32.5	
		두부탕국(경남) ㉔㉕㉖㉗	조, 차조, 도정, 생것	1.62	① 찹과 차조를 섞어서 끓인다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			새우, 흰다리새우, 생것	9.75	
			두부	6.5	
			무, 조선무, 생것	6.5	
			조개, 살조개, 생것	6.5	
			양파, 생것	3.25	
			파, 생것	1.3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	
			간장, 채래	0.33	
			다시마, 말린것	0.33	
		게맛살팽이버섯전(경남) ㉔㉕㉖㉗	게맛살	13	① 게맛살은 잘게 다진다. ② 팽이버섯, 청피망은 깨끗이 씻은 후 팽이버섯은 1cm 길이로 썰고, 청피망은 다진다. ③ 볼에 게맛살, 팽이버섯, 청피망, 부침가루, 달걀을 넣고 골고루 잘 섞은 후 찬달걀으로 간을 한다. ④ 달군 팬에 식용유를 두르고 먹기 좋은 크기로 노릇하게 부린다.
			달걀, 생것	6.5	
			밀, 부침가루	6.5	
			팽이버섯, 백로, 생것	6.5	
			피망, 초록색, 생것	3.25	
		#진미채간장무침 ㉔㉕㉖㉗	콩기름	1.3	① 진미채는 물에 담가 불린 후 적당한 크기로 썬다. ② 파, 마늘은 다진다. ③ 팬에 파, 마늘, 설탕, 간장, 참기름, 물을 넣고 한소끔 끓여 양념을 만든다. ④ 진미채에 ③의 양념과 깨를 넣고 골고루 버무려낸다.
			오징어, 조미혼제	6.5	
			간장, 개량, 양조	1.3	
			파, 대파, 생것	1.3	
			설탕, 액설탕	0.65	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			참기름	0.26	
		배추김치	참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	1. 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 키퍼이 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 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. 6. 그릇에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절일부터 키퍼이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			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, 액설탕	0.07	
	오후간식	단호박범벅 ㉔	호박, 단호박, 생것	32.5	① 단호박은 반으로 썬 후 찜통에 쪄낸다. ② ①의 쪄낸 단호박은 껍질을 벗긴다. ③ 볼에 ②의 쪄낸 단호박을 넣어 으깨고 우유, 생크림, 소금을 넣어 섞는다. ④ ③에 견도도를 넣어 마무리한다.
			우유	6.5	
			크림, 생크림	6.5	
			포도, 견도도	3.25	
		우유 ㉔	소금	0.65	
			우유	130	
27(월)	오전간식	말갈죽· ㉔	떡발, 백미, 생것	13	1. 쌀은 불린 후 으갠다. 2. 적당량의 물을 냄비에 붓고 건말치, 건다시마를 넣어 육수를 낸다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 쌀을 키퍼이 육수를 부어 끓인다. 4. 쌀이 퍼지면 말갈을 풀어 넣고 익힌다. 5. 소금으로 간을 한다.
			말갈, 생것	6.5	
	점심	백미밥	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			참기름	0.65	
		단배추된장국 ㉔㉕	소금	0.33	1. 적당량의 물을 냄비에 붓고 건말치 육수를 우려낸 후 된장을 풀어 끓인다. 2. 단배추는 깨끗이 다듬어 적당한 크기로 썰어 삶는다. 3. 된장을 푼 육수에 배추를 넣고 끓으면 나머지 재료를 넣고 간을 한다.
			다시마, 말린것	0.07	
			떡발, 백미, 생것	35.75	
			배추, 생것	9.75	
			된장, 개량	2.6	
		간장돼지불고기(영천) ㉔㉕㉖	멸치, 생것	1.3	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 ③을 넣어 볶다가 당근, 양파, 파를 넣고 볶는다.
			파, 실파, 생것	0.65	
			돼지고기, 흰다리, 생것	32.5	
			당근, 뿌리, 생것	4.88	
			양파, 생것	4.88	
			파, 생것	3.25	
			간장, 개량, 양조	1.95	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	
			콩기름	0.65	
			설탕, 액설탕	0.33	
		연근샐러드(참깨소스) ㉔㉕	참기름	0.13	① 연근은 얇은 두께로 통글게 썰어 식초를 넣은 물에 담궜다가 행궜후 후 끓는 물에 삶았다 다시 찬물에 헹궜서 식힌다. ② 참깨를 곱게 갈고 마요네즈, 매실청, 식초, 간장, 설탕을 넣고 소스를 만든다. ③ 식힌 연근에 소스를 버무린다. ④ 쪽김치를 살짝 뿌려서 완성한다.
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			연근, 생것	9.75	
			마요네즈, 전란	1.95	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.97	
		배추김치	설탕, 액설탕	0.33	1. 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 키퍼이 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 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. 6. 그릇에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절일부터 키퍼이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			매실청	0.2	
			식초, 사과식초	0.2	
			참깨, 참정깨, 볶은것	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	
		켄네로제볶이 ㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚	고춧가루, 가루	0.39	1. 켄네와 브로콜리는 데쳐 한 입 크기로 썬다. 2. 양파를 먹기 좋은 크기로 썬다. 3. 기름을 두른 팬에 양파를 넣고 볶는다. 4. 3에 우유, 생크림, 토마토소스, 소금, 후춧가루를 섞어 로제소스를 만든다. 5. 4에 브로콜리, 떡, 다진마늘을 넣고 끓여 완성한다.
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 액설탕	0.07	
			켄네	14.95	
			우유	6.5	
			토마토 소스	3.25	
			브로콜리, 생것	1.95	
			양파, 생것	1.3	
	오후간식	우유 ㉔	크림, 휘핑크림, 동물성	1.3	-
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	
			콩기름	0.65	
			후추, 검은색, 가루	0.33	
			소금, 정제염	0.13	
			우유	130	① 쌀은 불린 후 오토밀과 함께 불린데에 넣어 반쯤 으개지도록 간다.
			떡발, 백미, 생것	16.25	



28[화]	오전간식	오트밀죽(영천) ②	우유	13	② 냄비에 ③과 물을 넣고 끓인다.
			귀리, 오트밀	3.25	③ ②가 끓어 오르면 ①과 우유를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
	점심	수수밥	멸활, 백미, 생것	32.5	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다.
			수수, 도정, 생것	1.62	② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		다시마무채국 ⑤⑥	게절무, 생것	22.75	① 우물 채벌이 참가름에 볶는다. ② 멸치, 다시마로 육수내고 멸치는 버리고 다시마는 채벌이 준비한다. ③ 마늘을 넣어 끓여다가 국간장, 소금으로 간 한다.
			다시마, 말린것	1.3	
			간장, 개탕, 산분해	0.65	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			소금	0.13	
		[닭]카레찜닭 ②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩	참기름	0.13	① 양파는 2x2cm 크기로 썰고, 감자와 당근은 2x2x1cm 크기로 썬 후 모서리를 다듬는다. ② 닭고기는 핏물을 제거한 후, 2x2x1cm 크기로 썰어 삶다가 간장과 맛술, 설탕, 후춧가루를 넣고 끓인다. ③ 닭고기가 어느 정도 익으면 당근과 감자, 카레분말을 넣는다. ④ 당근과 감자가 익으면 양파를 넣고 국물이 거의 자작하게 될때까지 국물을 끼얹으며 조리한다.
			닭고기, 생것, 생것	32.5	
			감자, 대지, 생것	6.5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			양파, 생것	3.25	
			맛술	1.3	
			설탕, 백설탕	1.3	
			카레 소스, 가루	1.3	
			간장, 개탕, 양조	0.65	
			후추, 검은후추, 가루	0.01	
		하얀콩나물무침(경남) ①	콩나물, 생것	22.75	① 콩나물은 깨끗이 씻은 후 끓는 물에 데친다. ② 데친 콩나물은 찬물에 헹기 식히고 물기를 짜서 준비한다. ③ 파는 깨끗이 씻어 생채소 소독을 함 후 흐르는 물에 헹군다. ④ ③의 파를 잘게 썬다. ⑤ 볼에 콩나물, 파, 천일염, 다진마늘, 참기름, 깨소금을 넣고 무쳐 완성한다.
			깨소금, 가루, 볶은것	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			소금	0.33	
			참기름	0.33	
		배추김치	파, 생것	0.33	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 참깨가루와 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	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	
			오징어, 생것	9.75	
	오후간식	오징어양배추전 ①③④⑦⑧	밀, 부침가루	6.5	① 오징어는 깨끗이 손질하여 물기를 뺀 후 채 썬다. ② 양배추, 양파, 당근은 깨끗이 씻어 채 썬다. ③ 부침가루에 달걀과 물을 넣어 반죽을 만든 후 오징어, 양배추, 양파, 당근을 넣어 잘 섞는다. ④ 팬에 기름을 두르고 반죽을 한 수저씩 떠 넣어 앞뒤로 노릇하게 부쳐준다.
			달걀, 생것	3.9	
			양파, 생것	3.25	
			당근, 뿌리, 생것	1.95	
			콩기름	1.3	
29[수]		우유 ②	우유	130	-
	오전간식	게살죽 ①⑥	멸활, 백미, 생것	13	1. 쌀을 미리 불려 놓는다. 2. 게살은 잘게 다지고, 팽이버섯은 먹기 좋게 자른다. 3. 1의 쌀에 참가름을 넣고 볶다가 물을 붓고 끓인뒤 2의 재료를 넣고 한소끔 더 끓인다. 4. 마지막으로 달걀을 풀어 3에 넣는다.
			게살죽, 끓인것	6.5	
			팽이버섯, 백미, 생것	1.95	
			달걀, 생것	1.62	
			참기름	0.65	
			소금	0.33	
	점심	강원장돈육비빔밥 ⑤⑥⑧⑨	두부	32.5	① 야채들을 아기가 먹기 좋은 크기로 각쪽 썰고 두부는 으개 준비한다. ② 팬에 기름 없이 간돼지고기와 다진마늘, 후추를 넣어 볶아준 뒤 잠시 빼둔다. ③ 물에 감자, 당근을 넣고 끓여준다. (이때 떠오르는 거품은 걸여낸다.) * 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 으갠 두부를 넣어 푹 끓여 강원장을 만든다. ⑥ 밥 위에 강원장을 얹고 비벼 완성한다.
			멸활, 백미, 생것	26	
			돼지고기, 뒷다리(뒷사살), 생것	16.25	
			감자, 수미, 생것	8.12	
			당근, 뿌리, 생것	8.12	
			양파, 생것	8.12	
			호박, 애호박, 생것	8.12	
			된장, 채래	2.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.97	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
		달걀팥국 ①⑤⑥	달걀, 생것	13	1. 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다. 2. 파는 어슷 썬다. 3. 달걀은 풀어 파와 섞어 달걀물을 만든다. 4. 육수가 끓으면 달걀물을 넣고 간장, 다진마늘로 간을 한다.
			파, 생것	0.65	
			간장, 채래	0.33	
			다시마, 말린것	0.33	
	오후간식	새우불고기*케첩 ③⑤⑧⑨	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33	① 냄비에 참가름을 부어 적당한 온도가 되면 새우불고치를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ② ①에 케첩소스를 발라 제공한다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.13	
			완자, 새우, 냉동	19.5	
			토마토 케첩	5.2	
			콩기름	3.25	
		배추김치	배추, 생것	13	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 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. 6. 그릇에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	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	
			감자, 대지, 생것	42.25	
		고로케찜닭(영천) ①⑤⑥	달걀, 생것	6.5	① 당근, 양파는 다지고, 콘옥수수수는 체에 받쳐 물기를 뺀다. ② 감자는 찜통에 담아 썬 후 겉절이를 벗기고 그릇에 담아 으갠다. ③ ②에 당근, 양파, 콘옥수수, 후춧가루, 소금을 넣어 골고루 섞는다. ④ ③을 적당한 크기로 동글게 빚어 밀가루, 달걀물, 빵가루 순으로 묻힌다. ⑤ 튀김냄비에 참가름을 부어 적당한 온도가 되면 ④를 넣어 노릇하게 튀긴 후 기름기를 뺀다.
			당근, 뿌리, 생것	5.2	
			양파, 생것	5.2	
			옥수수, 가당, 통조림	5.2	
			밀, 빵가루	1.95	
			밀, 중력밀가루	1.95	
			콩기름	1.3	
			소금	0.13	
		역상요구르트(발효유)(북구) ②	후추, 검은후추, 가루	0.07	1. 1인 분량의 역상요구르트 1개를 제공한다.
			요구르트, 역상(농후), 식이섬유 첨가	65	
	오전간식	애호박죽 ⑤⑥	멸활, 백미, 생것	16.25	① 쌀은 불리고, 애호박과 마늘은 잘게 다진다. ② 냄비에 참가름을 두르고 ①의 불린 쌀을 넣고 푹다가 마늘과 애호박을 함께 넣어 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓여다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			호박, 애호박, 생것	13	
			간장, 채래	0.78	
			참기름	0.78	
			소금	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.13	
		흑미밥	멸활, 백미, 생것	32.5	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멸활, 흑미, 현미, 생것	1.62	

30[목]	점심	맑은소고기국 ㉔㉕	소고기, 한우(1등급), 양지(양지머리), 생것	13	① 적당량의 물에 열치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 낸다. ② ①에 적당한 크기로 썬 소고기를 넣고 끓인다. ③ 무는 먹기 좋은 크기로 썬다. ④ 대파는 어슷하게 썰고, 마늘은 다진다. ⑤ ③에 무와 대파, 다진 마늘을 넣고 끓인다. ⑥ ⑤가 끓어오르면 간장, 후춧가루로 간을 맞추고 마무리한다.
			무, 조선했, 생것	9.75	
			양파, 생것	1.3	
			파, 생것	1.3	
	가자미살양념찜 ㉖㉗	간장, 개량, 양조	0.65		
		다시마, 말린것	0.33		
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33		
		마늘, 깠마늘, 생것	0.26		
	감자채볶음(창원1) ㉘㉙	후추, 검은후추, 가루	0.07		
		가자미, 생것	19.5		
참깨, 흰깨, 볶은것		6.5			
파, 생것		3.25			
배추김치	간장, 개량, 양조	1.95			
	마늘, 깠마늘, 생것	0.65			
	참기름	0.13			
	감자, 대지, 생것	26			
오후간식	삼색나물주먹밥 ㉛	파, 생것	0.97		
		간장, 개량, 양조	0.33		
		콩기름	0.33		
		마늘, 깠마늘, 생것	0.13		
		소금	0.07		
		참기름	0.07		
		배추, 생것	13		
		무, 조선했, 생것	1.82		
		갓, 생것	0.91		
		소금, 굵은소금	0.91		
		찹쌀, 백미, 분말화한것	0.52		
		파, 쪽파, 생것	0.52		
		고춧가루, 가루	0.39		
		미나리, 물미나리, 생것	0.39		
		마늘, 깠마늘, 생것	0.26		
		생강, 뿌리줄기, 생것	0.07		
		설탕, 백설탕	0.07		
		우유	130		
		멸살, 백미, 생것	13		
		당근, 뿌리, 생것	4.55		
		시금치, 생것	4.55		
		콩나물, 생것	4.55		
		참기름	0.65		
		소금	0.33		
		참기름	0.33		
		참깨, 흰깨, 볶은것	0.07		
		멸살, 백미, 생것	13		
		게맛살	6.5		
		달걀, 생것	6.5		
		호박, 애호박, 생것	1.95		
		참기름	0.65		
		소금	0.33		
		닭고기, 다리(넓적다리), 생것	29.25		
		양파, 생것	6.5		
		파프리카, 노란색, 생것	3.25		
		파프리카, 초록색, 생것	3.25		
		우스터 소스	2.6		
		콩기름	1.3		
		파, 생것	1.3		
		마늘, 깠마늘, 생것	0.26		
		참기름	0.26		
		후추, 검은후추, 가루	0.07		
		숙주나물, 생것	26		
		당근, 뿌리, 생것	3.25		
		파, 생것	0.65		
		소금	0.33		
		마늘, 깠마늘, 생것	0.26		
		참기름	0.26		
		참깨, 흰깨, 볶은것	0.07		
		잡빠국물	39		
		미역, 말린것	1.95		
		국간장	0.2		
		소금	0.13		
		후추, 검은후추, 가루	0.07		
		멸살, 백미, 생것	32.5		
		기장, 도정, 생것	1.62		
		배추, 생것	13		
		무, 조선했, 생것	1.82		
		갓, 생것	0.91		
		소금, 굵은소금	0.91		
		찹쌀, 백미, 분말화한것	0.52		
		파, 쪽파, 생것	0.52		
		고춧가루, 가루	0.39		
		미나리, 물미나리, 생것	0.39		
		마늘, 깠마늘, 생것	0.26		
		생강, 뿌리줄기, 생것	0.07		
		설탕, 백설탕	0.07		
		우유(200ml) ㉚	130		
		케이크 ㉛㉜㉝㉞	19.5		
		케이크, 롤 케이크	130		
		찰쌀, 백미, 생것	13		
		미니파프리카, 빨간색, 생것	3.25		
		파프리카, 초록색, 생것	3.25		
		참기름	0.65		
		소금	0.33		
		배추, 생것	13		
		무, 조선했, 생것	1.82		
		갓, 생것	0.91		
		소금, 굵은소금	0.91		
		찹쌀, 백미, 분말화한것	0.52		
		파, 쪽파, 생것	0.52		
		고춧가루, 가루	0.39		
		미나리, 물미나리, 생것	0.39		
		마늘, 깠마늘, 생것	0.26		
		생강, 뿌리줄기, 생것	0.07		
		설탕, 백설탕	0.07		
		우유	130		
		케이크 ㉛㉜㉝㉞	19.5		
		찰쌀, 백미, 생것	13		
		미니파프리카, 빨간색, 생것	3.25		
		파프리카, 초록색, 생것	3.25		
		참기름	0.65		
		소금	0.33		
		배추, 생것	13		
		무, 조선했, 생것	1.82		
		갓, 생것	0.91		
		소금, 굵은소금	0.91		
		찹쌀, 백미, 분말화한것	0.52		
		파, 쪽파, 생것	0.52		
		고춧가루, 가루	0.39		
		미나리, 물미나리, 생것	0.39		
		마늘, 깠마늘, 생것	0.26		
		생강, 뿌리줄기, 생것	0.07		
		설탕, 백설탕	0.07		
		우유	130		
		케이크 ㉛㉜㉝㉞	19.5		
		찰쌀, 백미, 생것	13		
		미니파프리카, 빨간색, 생것	3.25		
		파프리카, 초록색, 생것	3.25		
		참기름	0.65		
		소금	0.33		
		배추, 생것	13		
		무, 조선했, 생것	1.82		
		갓, 생것	0.91		
		소금, 굵은소금	0.91		
		찹쌀, 백미, 분말화한것	0.52		
		파, 쪽파, 생것	0.52		
		고춧가루, 가루	0.39		
		미나리, 물미나리, 생것	0.39		
		마늘, 깠마늘, 생것	0.26		
		생강, 뿌리줄기, 생것	0.07		
		설탕, 백설탕	0.07		
		우유	130		
		케이크 ㉛㉜㉝㉞	19.5		
		찰쌀, 백미, 생것	13		
		미니파프리카, 빨간색, 생것	3.25		
		파프리카, 초록색, 생것	3.25		
		참기름	0.65		
		소금	0.33		
		배추, 생것	13		
		무, 조선했, 생것	1.82		
		갓, 생것	0.91		
		소금, 굵은소금	0.91		
		찹쌀, 백미, 분말화한것	0.52		
		파, 쪽파, 생것	0.52		
		고춧가루, 가루	0.39		
		미나리, 물미나리, 생것	0.39		
		마늘, 깠마늘, 생것	0.26		
		생강, 뿌리줄기, 생것	0.07		
		설탕, 백설탕	0.07		
		우유	130		
		케이크 ㉛㉜㉝㉞	19.5		
		찰쌀, 백미, 생것	13		
		미니파프리카, 빨간색, 생것	3.25		
		파프리카, 초록색, 생것	3.25		
		참기름	0.65		
		소금	0.33		
		배추, 생것	13		
		무, 조선했, 생것	1.82		
		갓, 생것	0.91		
		소금, 굵은소금	0.91		
		찹쌀, 백미, 분말화한것	0.52		
		파, 쪽파, 생것	0.52		
		고춧가루, 가루	0.39		
		미나리, 물미나리, 생것	0.39		
		마늘, 깠마늘, 생것	0.26		
		생강, 뿌리줄기, 생것	0.07		
		설탕, 백설탕	0.07		
		우유	130		
		케이크 ㉛㉜㉝㉞	19.5		
		찰쌀, 백미, 생것	13		
		미니파프리카, 빨간색, 생것	3.25		
		파프리카, 초록색, 생것	3.25		
		참기름	0.65		
		소금	0.33		
		배추, 생것	13		
		무, 조선했, 생것	1.82		
		갓, 생것	0.91		
		소금, 굵은소금	0.91		
		찹쌀, 백미, 분말화한것	0.52		
		파, 쪽파, 생것	0.52		
		고춧가루, 가루	0.39		
		미나리, 물미나리, 생것	0.39		
		마늘, 깠마늘, 생것	0.26		
		생강, 뿌리줄기, 생것	0.07		
		설탕, 백설탕	0.07		
		우유	130		
		케이크 ㉛㉜㉝㉞	19.5		
		찰쌀, 백미, 생것	13		
		미니파프리카, 빨간색, 생것	3.25		
		파프리카, 초록색, 생것	3.25		
		참기름	0.65		
		소금	0.33		
		배추, 생것	13		
		무, 조선했, 생것	1.82		
		갓, 생것	0.91		
		소금, 굵은소금	0.91		
		찹쌀, 백미, 분말화한것	0.52		
		파, 쪽파, 생것	0.52		
		고춧가루, 가루	0.39		
		미나리, 물미나리, 생것	0.39		
		마늘, 깠마늘, 생것	0.26		
		생강, 뿌리줄기, 생것	0.07		
		설탕, 백설탕	0.07		
		우유	130		
		케이크 ㉛㉜㉝㉞	19.5		
		찰쌀, 백미, 생것	13		
		미니파프리카, 빨간색, 생것	3.25		
		파프리카, 초록색, 생것	3.25		
		참기름	0.65		
		소금	0.33		
		배추, 생것	13		
		무, 조선했, 생것	1.82		
		갓, 생것	0.91		
		소금, 굵은소금	0.91		
		찹쌀, 백미, 분말화한것	0.52		
		파, 쪽파, 생것	0.52		
		고춧가루, 가루	0.39		
		미나리, 물미나리, 생것	0.39		
		마늘, 깠마늘, 생것	0.26		
		생강, 뿌리줄기, 생것	0.07		
		설탕, 백설탕	0.07		
		우유	130		
		케이크 ㉛㉜㉝㉞	19.5		
		찰쌀, 백미, 생것	13		
		미니파프리카, 빨간색, 생것	3.25		
		파프리카, 초록색, 생것	3.25		
		참기름	0.65		
		소금	0.33		
		배추, 생것	13		
		무, 조선했, 생것	1.82		
		갓, 생것	0.91		
		소금, 굵은소금	0.91		
		찹쌀, 백미, 분말화한것	0.52		
		파, 쪽파, 생것	0.52		
		고춧가루, 가루	0.39		
		미나리, 물미나리, 생것	0.39		
		마늘, 깠마늘, 생것	0.26		
		생강, 뿌리줄기, 생것	0.07		
		설탕, 백설탕	0.07		
		우유	130		
		케이크 ㉛㉜㉝㉞	19.5		
		찰쌀, 백미, 생것	13		
		미니파프리카, 빨간색, 생것	3.25		
		파프리카, 초록색, 생것	3.25		
		참기름	0.65		
		소금	0.33		
		배추, 생것	13		
		무, 조선했, 생것	1.82		
		갓, 생것	0.91		
		소금, 굵은소금	0.91		
		찹쌀, 백미, 분말화한것	0.52		
		파, 쪽파, 생것	0.52		
		고춧가루, 가루	0.39		
		미나리, 물미나리, 생것	0.39		
		마늘, 깠마늘, 생것	0.26		
		생강, 뿌리줄기, 생것	0.07		
		설탕, 백설탕	0.07		
		우유	130		
		케이크 ㉛㉜㉝㉞	19.5		
		찰쌀, 백미, 생것	13		
		미니파프리카, 빨간색, 생것	3.25		
		파프리카, 초록색, 생것	3.25		
		참기름	0.65		
		소금	0.33		
		배추, 생것	13		
		무, 조선했, 생것	1.82		
		갓, 생것	0.91		
		소금, 굵은소금	0.91		
		찹쌀, 백미, 분말화한것	0.52		
		파, 쪽파, 생것	0.52		
		고춧가루, 가루	0.39		
		미나리, 물미나리, 생것	0.39		
		마늘, 깠마늘, 생것	0.26		
		생강, 뿌리줄기, 생것	0.07		
		설탕, 백설탕	0.07		
		우유	130		
		케이크 ㉛㉜㉝㉞	19.5		
		찰쌀, 백미, 생것	13		
		미니파프리카, 빨간색, 생것	3.25		
		파프리카, 초록색, 생것	3.25		
		참기름	0.65		
		소금	0.33		
		배추, 생것	13		
		무, 조선했, 생것	1.82		
		갓, 생것	0.91		
		소금, 굵은소금	0.91		
		찹쌀, 백미, 분말화한것	0.52		
		파, 쪽파, 생것	0.52		
		고춧가루, 가루	0.39		
		미나리, 물미나리, 생것	0.39		
		마늘, 깠마늘, 생것	0.26		
		생강, 뿌리줄기, 생것	0.07		
		설탕, 백설탕	0.07		
		우유	130		
		케이크 ㉛㉜㉝㉞	19.5		
		찰쌀, 백미, 생것	13		
		미니파프리카, 빨간색, 생것	3.25		
		파프리카, 초록색, 생것	3.25		
		참기름	0.65		
		소금	0.33		
		배추, 생것	13		
		무, 조선했, 생것	1.82		
		갓, 생것	0.91		
		소금, 굵은소금	0.91		
		찹쌀, 백미, 분말화한것	0.52		
		파, 쪽파, 생것	0.52		
		고춧가루, 가루	0.39		
		미나리, 물미나리, 생것	0.39		
		마늘, 깠마늘, 생것	0.26		
		생강, 뿌리줄기, 생것	0.07		
		설탕, 백설탕	0.07		
		우유	130		
		케이크 ㉛㉜㉝㉞	19.5		
		찰쌀, 백미, 생것	13		
		미니파프리카, 빨간색, 생것	3.25		
		파프리카, 초록색, 생것	3.25		
		참기름	0.65		
		소금	0.33		
		배추, 생것	13		
		무, 조선했, 생것	1.82		
		갓, 생것	0.91		
		소금, 굵은소금	0.91		
		찹쌀, 백미, 분말화한것	0.52		
		파, 쪽파, 생것	0.52		
		고춧가루, 가루	0.39		
		미나리, 물미나리, 생것	0.39		
		마늘, 깠마늘, 생것	0.26		
		생강, 뿌리줄기, 생것	0.07		
		설탕, 백설탕	0.07		
		우유	130		
		케이크 ㉛㉜㉝㉞	19.5		
		찰쌀, 백미, 생것	13		
		미니파프리카, 빨간색, 생것	3.25		
		파프리카, 초록색, 생것	3.25		
		참기름	0.65		
		소금	0.33		
		배추, 생것	13		
		무, 조선했, 생것	1.82		
		갓, 생것	0.91		
		소금, 굵은소금	0.91		
		찹쌀, 백미, 분말화한것	0.52		
		파, 쪽파, 생것	0.52		
		고춧가루, 가루	0.39		
		미나리, 물미나리, 생것	0.39		
		마늘, 깠마늘, 생것	0.26		
		생강, 뿌리줄기, 생것	0.07		
		설탕, 백설탕	0.07		
		우유	130		
		케이크 ㉛㉜㉝㉞	19.5		
		찰쌀, 백미, 생것	13		
		미니파프리카, 빨간색, 생것	3.25		
		파프리카, 초록색, 생것	3.25		
		참기름	0.65		
		소금	0.33		
		배추, 생것	13		
		무, 조선했, 생것	1.82		
		갓, 생것	0.91		
		소금, 굵은소금	0.91		
		찹쌀, 백미, 분말화한것	0.52		
		파, 쪽파, 생것	0.52		
		고춧가루, 가루	0.39		
		미나리, 물미나리, 생것	0.39		
		마늘, 깠마늘, 생것	0.26		
		생강, 뿌리줄기, 생것	0.07		
		설탕, 백설탕	0.07		
		우유	130		
		케이크 ㉛㉜㉝㉞	19.5		
		찰쌀, 백미, 생것	13		
		미니파프리카, 빨간색, 생것	3.25		
		파프리카, 초록색, 생것	3.25		
		참기름	0.65		
		소금	0.33		
		배추, 생것	13		
		무, 조선했, 생것	1.82		
		갓, 생것	0.91		
		소금, 굵은소금	0.91		
		찹쌀, 백미, 분말화한것	0.52		
		파, 쪽파, 생것	0.52		
		고춧가루, 가루	0.39		
		미나리, 물미나리, 생것	0.39		
		마늘, 깠마늘, 생것	0.26		
		생강, 뿌리줄기, 생것	0.07		
		설탕, 백설탕	0.07		
		우유	130		
		케이크 ㉛㉜㉝㉞	19.5		
		찰쌀, 백미, 생것	13		
		미니파프리카, 빨간색, 생것	3.25		
		파프리카, 초록색, 생것	3.25		
		참기름	0.65		
		소금	0.33		
		배추, 생것	13		
		무, 조선했, 생것	1.82		
		갓, 생것	0.91		
		소금, 굵은소금	0.91		
		찹쌀, 백미, 분말화한것	0.52		
		파, 쪽파, 생것	0.52		
		고춧가루, 가루	0.39		
		미나리, 물미나리, 생것	0.39		
		마늘, 깠마늘, 생것	0.26		
		생강, 뿌리줄기, 생것	0.07		
		설탕, 백설탕	0.07		
		우유	130		
		케이크 ㉛㉜㉝㉞	19.5		
		찰쌀, 백미, 생것	13		
		미니파프리카, 빨간색, 생것	3.25		
		파프리카, 초록색, 생것	3.25		
		참기름	0.65		
		소금	0.33		
		배추, 생것	13		
		무, 조선했, 생것	1.82		
		갓, 생것	0.91		
		소금, 굵은소금	0.91		
		찹쌀, 백미, 분말화한것	0.52		
		파, 쪽파,			

[2]점학식단]	점심	감자당근조림 ㉔㉕	설향_백설향	0.07	① 감자와 당근을 1cm 크기로 각둑썰기 하여 삶는다. ② 적당히 삶아지면 물을 모두 따라 버리고 양념장(간장, 물엿, 식용유, 다진마늘, 설탕, 참기름, 깨소금)을 만들어 넣어 조리한다.
			감자, 대지, 생것	26	
			당근_뿌리_생것	6.5	
			간장, 개량, 양조	0.33	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.33	
			물엿	0.33	
			설향_백설향	0.33	
			콩기름	0.33	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.13	
		참기름	0.13		
		북어계란국 ㉓㉔㉕	달걀, 생것	9.75	① 냄비에 물을 붓고, 멸치와 다시마로 육수를 우려낸다. ② 계란은 풀어서 준비하고, 북어는 물에 불린 후 잘게 찢는다. ③ 대파는 어슷하게 썬다. ④ ③의 육수에 계란, 북어, 대파를 넣고 끓인 후 간장으로 간을 한다.
			명태, 북어, 말린것	3.25	
			파, 생것	1.3	
			간장, 개량, 양조	0.65	
	다시마, 말린것		0.33		
	동그랑땡 ㉓㉔㉕㉖㉗	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33	① 팬에 콩기름을 두르고 동그랑땡을 올려 굽는다.	
		돈지나(동그랑땡), 냉동	29.25		
		콩기름	0.97		
	오후간식	백미밥	찹쌀, 백미_생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
#물어묵 ㉓㉔		어묵, 튀긴것	32.5	① 냄비에 물을 붓고 멸치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 우려낸다. ② 무와 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 다진 마늘과 무를 넣어 끓이다가 어묵과 파를 넣어 함께 끓인 후 후추와 간장으로 간을 한다. ④ 다 익은 어묵은 먹기 좋은 크기로 썰어 그릇에 담아 국물과 함께 제공한다.	
		무, 조선무, 생것	6.5		
		양파_생것	1.3		
		파, 생것	1.3		
		간장, 개량, 양조	0.65		
		다시마, 말린것	0.33		
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33		
		마늘, 깬마늘, 생것	0.26		
		후추, 검은후추, 가루	0.07		
		우유 ㉔	우유		130