

[2026년4월 즉식형 식단]

4월 식단 레시피 (조리지시서)

3~5세 유아 식단

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
01[수]	오전간식	(이유식)참깨죽	멸살, 백미, 생것	15	① 물만 끓일 동안에 참깨 전분 2스푼까지 조금 넣고, 참깨를 끓여 참깨 끓인다. ② 냄비에 물과 으깬참깨를 넣고 한소끔 끓인다. ③ ②에 팥아 녹은 참깨를 넣고 섞어 완전히 퍼지 때까지 끓인다
	점심	간장마파두부덮밥 ㉔㉕㉖	참깨, 흰깨, 볶은것	2	
			멸살, 백미, 생것	45	
			두부	35	
			돼지고기, 육심(육심살), 생것	15	
			파, 생것	5	
			간장, 개량, 양조	2	
			전분, 감자, 가루	2	
			콩기름	2	
			설탕, 액설탕	1	
			원장, 개량	0.4	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.4	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			두부	20	
		쇠고기탕국 ㉗㉘	소고기, 한우(1등급), 사태(앞사태), 생것	20	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 두부는 깍둑썰기하고, 돼지고기는 다진다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 감자전분과 물을 1:1 비율로 넣어 전분물을 만든다. ⑤ 그릇에 간장, 원장, 설탕, 참기름, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑥ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘과 파를 볶다가 다진 돼지고기를 넣고 함께 볶는다. ⑦ ⑤에 두부와 ⑥의 양념을 넣고 볶다가 전분물을 넣어 농도를 맞춘다. ⑧ 그릇에 지은 밥을 담고 ⑦을 올려낸다.
			무, 조선무, 생것	10	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	
			참기름	1	
			파, 대파, 생것	1	
			다시마, 말린것	0.5	
			소금	0.5	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.2	
		전만두&양념장 ㉙㉚㉛	후추, 검은후추, 가루	0.2	
			만두, 고기 만두, 냉동	40	
			간장, 개량, 양조	1.5	
		배추김치	식초, 양조	0.5	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 무, 쇠고기를 볶는다. 5. 4에 육수를 넣고 한소끔 끓인다. 6. 5가 끓으면 두부와 파를 넣고 소금, 후추로 간을 한 후 요리를 완성한다.
			배추, 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
			참살, 백미, 분말화한것	0.8	
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 액설탕	0.1	
			부추, 재래종, 생것	15	
			밀, 부침가루	10	
	오후간식	부추전 ㉜㉝	양파, 생것	3	① 부추는 2cm 길이로 썰고, 당근과 양파는 2cm 길이로 채낸다. ② 볼에 부침가루와 적당량의 물을 넣어 반죽을 만든 후, 당근과 부추, 양파를 넣고 식용유를 두른 팬에 노릇하게 지진다.
			콩기름	3	
			당근, 뿌리, 생것	2	
			우유 ㉞	200	
02[목]	오전간식	고구마죽(이유식)	멸살, 백미, 생것	14	① 김밥, 물에 불린 후 전분 으개어준다. ② 고구마는 삶은 후 껍질을 벗겨 으개어준다. ③ 냄비에 ㉞, ㉞, 물을 넣고 송기칼을 기울여 푼듯 끓여지는 정도가 될 때까지 끓인다
	점심	차조밥	고구마, 분질(찰) 고구마, 생것	10	
			멸살, 백미, 생것	50	
			조, 차조, 도정, 생것	2.5	
			닭고기, 성계, 생것	45	① 냄비에 물을 붓고 닭으로 육수를 우려낸 후, 닭이 익으면 건져 살을 바른다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①의 육수에 살을 발라 둔 닭고기와 ②를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 후추로 마무리한다.
		닭곰탕 ㉟	파, 생것	3	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.5	
			소금	0.5	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
		삼치살조림_1 ㉑㉒	삼치, 생것	50	
			무, 조선무, 생것	20	
			양파, 생것	10	
			간장, 재래	3	
			마늘, 구근, 생것	2	
			물엿	2	
			파, 대파, 생것	2	
			맛술	1.5	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.5	
			참기름	0.5	
		유제나물 ㉓㉔	참깨, 흰깨, 볶은것	0.3	1. 삼치살은 가시를 제거하여 3cm 길이로 토막내고 양파와 푸는 한 입 크기로 썰고 대파는 잘게 어슷썰기한다. 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 통깨를 넣고 마무리한다.
			후추, 검은색, 가루	0.1	
			유제, 일, 생것	35	
			간장, 개량, 양조	1	
			참기름	1	
			파, 생것	1	
		어린이각두기 ㉕	마늘, 껌마늘, 생것	0.5	1. 유제나물을 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.
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.5	
			김치, 각두기	20	
			요구르트, 액상(농후), 플레인, 식이섬유 첨가	150	
	오후간식	마시는요거트플레인(150ml) ㉞	과자, 약과	25	-
		미니약과 ㉞㉟㊱	과자, 약과	25	
03[금]	오전간식	누룽지죽	멸살, 백미, 누룽지	25	1. 밥으로 누룽지죽을 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 지어가며 끓인다. 6. 볶은 통깨와 참기름을 넣어 골고루 섞어 낸다.
	점심	백미밥	참기름	1	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.2	
			다시마, 말린것	0.1	
			멸살, 백미, 생것	55	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 소금, 간장으로 간을 한다. ② 배추, 양파, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 느타리버섯과 팽이버섯은 잘게 찢고, 새송이버섯, 표고버섯은 채 썬다. ④ 냄비에 ②, ③를 담고 육수를 부어 끓인다.
		버섯샤브샤브국(영천) ㉑㉒	배추, 생것	10	
			느타리버섯, 생것	7	
			큰느타리버섯(새송이버섯), 생것	7	
			표고버섯, 참나루재배, 생것	7	
			양파, 생것	5	
			팽이버섯, 백로, 생것	5	
			파, 생것	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.5	
			간장, 개량, 양조	0.2	
			소금, 전일염	0.1	
			새우, 꽃새우, 냉동	45	
			당근, 뿌리, 생것	5	

03[금]	점심	새우살굴소스볶음 ①③④	양파, 생것	5	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	5		
			굴 소스	3		
			콩기름	2.5		
			마늘, 깐마늘, 생것	1		
			참기름	0.2		
		브로콜리참깨무침 ①③⑥	후추, 검은후추, 가루	0.1	① 브로콜리는 적당한 크기로 썰어 데친 후 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 마요네즈, 간장, 설탕, 식초, 참깨, 물을 넣어 갈아 소스를 만든다. ③ 그릇에 브로콜리, ②의 소스를 뿌려 골고루 버무리낸다.	
			브로콜리, 생것	45		
			마요네즈, 진한	3		
			간장, 개량, 양조	1		
			참깨, 흰깨, 볶은것	1		
			설탕, 가루	0.4		
배추김치	배추, 생것	식초, 양조	0.4	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 밭쳐 물기를 뺀다. 3. 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. 4. 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. 5. 냄비에 참뽕가루와 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.		
		무, 조선무, 생것	2.8			
		갓, 생것	1.4			
		소금, 굵은소금	1.4			
		참쌀, 백미, 분말화한것	0.8			
		파, 쪽파, 생것	0.8			
		배추김치	고춧가루, 가루		0.6	
			미나리, 물미나리, 생것		0.6	
			마늘, 깐마늘, 생것		0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것		0.1	
			설탕, 백설탕		0.1	
			시리얼, 옥수수		30	
오후간식	우유 ②	우유	200	-		
오전간식	양송이죽 ⑤⑥	멜발, 백미, 생것	25	① 쌀은 불리고, 마늘은 잘게 다진다. ② 양송이는 갓 부분만 준비해 굵은 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.		
		양송이버섯, 생것	10			
		간장, 재래	1.2			
		참기름	1.2			
		소금	0.5			
		마늘, 깐마늘, 생것	0.2			
	수수밥	멜발, 백미, 생것	50	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.		
		수수, 도정, 생것	2.5			
		개살탕 ①③⑤⑥③	계핏살		30	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.
			파, 대파, 생것		15	
			당근, 뿌리, 생것		10	
			양파, 생것		10	
팽이버섯, 생것	10					
새우젓, 염절임	5					
수제너비아니조림 ⑤⑥④④	마늘, 깐마늘, 생것	소금, 천일염	1	① 다진 쇠고기와 돼지고기에 진간장, 다진마늘, 참기름을 넣고 양념한다. ② ①의 고기반죽을 납작하게 너비아니 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.		
		돼지고기, 안심, 생것	25			
		소고기, 한우(1++등급), 우둔(우둔살), 생것	25			
		양파, 생것	15			
		간장, 개량, 양조	3			
		콩기름	2			
	배추김치	마늘, 깐마늘, 생것	1.5	① 오이는 적당한 크기로 썰어 소금에 절인 뒤 물기를 꼭 짜낸다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 달걀 흰자에 참기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 오이를 넣고 파랑계 재빨리 볶은 후 간장으로 간을 하고, 참깨로 마무리한다.		
		후추, 검은후추, 가루	0.2			
		오이, 다다기, 생것	35			
		참기름	1.5			
		파, 생것	1.5			
		간장, 재래	0.5			
오이나눔(경남) ⑤⑥	마늘, 깐마늘, 생것	소금	0.1	1. 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. 2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 밭쳐 물기를 뺀다. 3. 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. 4. 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. 5. 냄비에 참뽕가루와 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, 깐마늘, 생것	0.2			
		참기름	0.1			
		참깨, 흰깨, 볶은것	0.1			
		배추, 생것	20			
		무, 조선무, 생것	2.8			
	배추김치	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			
오이나눔(경남) ⑤⑥	마늘, 깐마늘, 생것	생강, 뿌리줄기, 생것	0.1			
		설탕, 백설탕	0.1			
		우유 ②	200		- ① 찜통에 감자를 담아 찐다.	
		!편감자	100			
		감자, 대지, 생것	100			
		멜발, 백미, 생것	20			
	배추김치	감자, 대지, 생것	6	1. 쌀은 씻어서 불려놓고 감자, 당근, 양파, 애호박은 잘게 썬다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 쌀이 투명해질 때까지 볶는다 3. 쌀알이 투명해지면 감자, 당근을 먼저 넣고 볶다가 물을 붓고 끓인다. 재료가 익으면 양파와 애호박을 넣고 바닥에 눌지 않도록 저어주면서 쌀이 충분히 퍼질 때까지 끓인다. 마지막에 소금으로 간을 하고 참깨를 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.		
		당근, 뿌리, 생것	5			
		양파, 생것	5			
		호박, 애호박, 생것	5			
		소금	0.6			
		참기름	0.5			
오이나눔(경남) ⑤⑥	배추김치	참깨, 흰깨, 볶은것	0.5	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.		
		멜발, 백미, 생것	50			
		멜발, 흑미, 현미, 생것	2.5			
		시금치, 생것	35			
		간장, 개량, 양조	2			
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2			
	배추김치	새우, 꽃새우, 삶아서 말린것	2	① 적당한량의 물에 멸치와 다시마를 넣어 국물을 낸다. ② 시금치와 파는 알맞은 크기로 자른다. ③ 우러난 국물에 시금치, 건새우, 마늘, 국간장, 파를 넣고 끓인다.		
		파, 생것	2			
		마늘, 깐마늘, 생것	0.5			
		다시마, 말린것	0.3			
		돼지고기, 앞다리(앞다리살), 생것	45			
		양파, 생것	10			
배추김치	배추, 생것	간장, 재래	5	1. 돼지고기는 먹기 좋은 크기로 잘게 썰고, 양파는 다진다. 2. 간장, 물엿, 설탕, 다진양파, 다진마늘, 다진생강, 참기름, 후추로 양념장을 만든다. 3. 돼지고기에 2의 양념장을 넣어 고루 섞어 20분간 재워둔다. 4. 양념이 났 돼지고기를 달궈진 팬에 지져낸다.		
		물엿	4			
		마늘, 굵근, 생것	3			
		설탕, 백설탕	2			
		생강, 뿌리줄기, 생것	1			
		참기름	1			
	배추김치	후추, 검은색, 가루	0.1	① 청포묵은 적당한 크기로 썰고 숙주는 데쳐놓는다. ② 상추는 적당한 크기로 찢고, 당근은 채 썬다. ③ 파는 송송 썰고 마늘은 다진다.		
		녹두묵	50			
		김, 초밥김, 말린것	5			
		당근, 뿌리, 생것	3.5			
		상추, 적상추, 생것	3.5			
		간장, 재래	2			
배추김치	배추, 생것	첫포묵무침 ④⑥	2	① 청포묵은 적당한 크기로 썰고 숙주는 데쳐놓는다. ② 상추는 적당한 크기로 찢고, 당근은 채 썬다. ③ 파는 송송 썰고 마늘은 다진다.		
		첫포묵무침 ④⑥	2			
		첫포묵무침 ④⑥	2			
		첫포묵무침 ④⑥	2			
		첫포묵무침 ④⑥	2			
		첫포묵무침 ④⑥	2			
	배추김치	첫포묵무침 ④⑥	2	① 청포묵은 적당한 크기로 썰고 숙주는 데쳐놓는다. ② 상추는 적당한 크기로 찢고, 당근은 채 썬다. ③ 파는 송송 썰고 마늘은 다진다.		
		첫포묵무침 ④⑥	2			
		첫포묵무침 ④⑥	2			
		첫포묵무침 ④⑥	2			
		첫포묵무침 ④⑥	2			
		첫포묵무침 ④⑥	2			

				파, 생것	1.5	<p>④ 그릇에 파, 마늘, 간장, 참기름, 고춧가루, 참깨를 넣어 양념장을 만든다.</p> <p>⑤ 그릇에 청포묵, 상추, 당근, 참기름을 담은 후 양념장을 넣어 골고루 버무린다.</p>
				고춧가루, 가루	0.2	
				마늘, 김마늘, 생것	0.2	
				참기름	0.2	
				참깨, 흰깨, 볶은것	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, 김마늘, 생것	0.4	
				생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
				설탕, 백설탕	0.1	
				케이크, 파운드 케이크	30	
				우유 ②	200	
				소고기, 한우(1등급), 양지(지마살), 생것	10	
				멜발, 백미, 생것	20	
				다향어, 참다향어, 유지용조림	30	
				미니파프리카, 빨간색, 생것	10	
				양파, 생것	10	
				파프리카, 노란색, 생것	10	
				피망, 초록색, 생것	10	
				파, 쪽파, 생것	3	
				굴 소스	2	
				콩기름	2	
				간장, 개령, 양조	1	
				참기름	1	
				후추, 흰색, 가루	0.5	
				무, 조선무, 생것	15	
				양파, 생것	10	
				팽이버섯, 생것	10	
				멜치, 대멜치, 삶아서 말린것	5	
				원장, 일식(미소)	4	
				다시마, 말린것	2	
				파, 대파, 생것	2	
				마늘, 김마늘, 생것	0.4	
				밀, 튀김가루	15	
				고구마, 분질(밤) 고구마, 생것	10	
				비트, 뿌리, 생것	10	
				우엉, 생것	10	
				콩기름	3	
				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, 김마늘, 생것	0.4	
				생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
				설탕, 백설탕	0.1	
				우유 ②	200	
				어묵, 튀긴것	50	
				우유	200	
				멜발, 백미, 생것	14	
				무, 조선무, 생것	10	
				김, 참김, 구운것	7	
				멜발, 백미, 생것	55	
				미역, 말린것	3	
				참기름	1.5	
				간장, 채래	0.5	
				마늘, 김마늘, 생것	0.5	
				소금	0.4	
				훈제오리	45	
				양파, 생것	10	
				파, 대파, 생것	2	
				마늘, 굵은, 생것	1	
				콩기름	1	
				참기름	0.5	
				참깨, 흰깨, 볶은것	0.5	
				소금	0.1	
				후추, 검은색, 가루	0.1	
				파스타, 마카로니, 말린것, 삶은것	25	
				오이, 다다가, 생것	10	
				옥수수, 가당, 통조림	5	
				마요네즈, 난황	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, 김마늘, 생것	0.4	
				생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
				설탕, 백설탕	0.1	
				치즈볼	30	
				우유 ②	200	
				멜발, 백미, 생것	20	
				아몬드, 말린것	5	
				소금	0.2	
				멜발, 백미, 생것	50	
				기장, 도청, 생것	2.5	

10[금]	점심	원샷생선배추국 ㉔㉕	명태, 동태, 냉동	20	1. 멸치와 다시마를 찬물에 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	15	
			파, 대파, 생것	3	
			다시마, 말린것	1.5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.5	
		어묵양배추볶음 ㉔㉕	간장,채래	1	
			마늘,구근,생것	0.5	
			소금	0.5	
			어묵,튀긴것	15	
			양배추,생것	5	
점심	치즈계란찜 ①②	파,생것	5		
		콩기름	2.5		
		간장,개량,양초	1.5		
		마늘,깐마늘,생것	1		
		참기름	0.2		
	어린이깍두기 ㉔	달걀,생것	45		
		치즈,모짜렐라	8		
		당근,뿌리,생것	5		
		양파,생것	5		
		파,생것	2		
오후간식	볶음우동 ㉔㉕	소금	1		
		국수,우동,생것	60		
		숙주나물,생것	15		
		당근,뿌리,생것	10		
		양파,생것	10		
	우유 ②	파프리카,말간색,생것	10		
		간장,채래	2		
		참기름	2		
		마늘,깐마늘,생것	1		
		설탕,백설탕	0.5		
점심	새우살죽 ㉔	우유	200		
		멸살,백미,생것	20		
		새우,시바새우,생것	15		
		참기름	1		
		소금	0.2		
	백미밥	멸살,백미,생것	55		
		배추,볼통,생것	35		
		된장,개량	4		
		파,생것	3		
		멸치,대멸치,삶아서말린것	2		
점심	#순살닭갈비 ㉔㉕㉖	마늘,깐마늘,생것	0.5		
		닭고기,다리(넓적다리),생것	45		
		양배추,생것	15		
		양파,생것	10		
		당근,뿌리,생것	5		
	#건파래자반 ㉔㉕	간장,개량,양초	2		
		콩기름	2		
		파,생것	2		
		설탕,백설탕	1		
		마늘,깐마늘,생것	0.4		
점심	배추김치	맛술	0.4		
		참기름	0.4		
		파래,말린것	10		
		간장,개량,양초	1		
		콩기름	1		
	(이유식)아기채소수프먹발 ①	설탕,백설탕	0.5		
		참기름	0.4		
		참깨,흰깨,볶은것	0.1		
		배추,생것	20		
		무,조선무,생것	2.8		
점심	차조밥	갓,생것	1.4		
		소금,굵은소금	1.4		
		찹쌀,백미,분말화한것	0.8		
		파,쪽파,생것	0.8		
		고춧가루,가루	0.6		
	돼지고기부추잡채 ㉔㉕㉖	미나리,물미나리,생것	0.6		
		마늘,깐마늘,생것	0.4		
		생강,뿌리줄기,생것	0.1		
		설탕,백설탕	0.1		
		멸살,백미,생것	20		
점심	오전간식	당근,뿌리,생것	3		
		설탕,백설탕	2		
		콩기름	2		
		양파,생것	0.93		
		우유	200		
	검은콩죽 ㉔	우유	200		
		멸살,백미,생것	14		
		콩(대두),서리태,말린것	5		
		멸살,백미,생것	50		
		조,차조,도정,생것	2.5		
점심	쇠고기들깨국 ㉔㉕	무,조선무,생것	30		
		소고기,한우(1등급),등심,생것	15		
		들깨,말린것	3		
		간장,개량,양초	1		
		마늘,깐마늘,생것	1		
	돼지고기부추잡채 ㉔㉕㉖	참기름	1		
		소금	0.5		
		후추,흰색후추,가루	0.05		
		돼지고기,등심,생것	45		
		부추,재래종,생것	15		
점심	돼지고기부추잡채 ㉔㉕㉖	당면,고구마,말린것	10		
		양파,생것	10		
		당근,뿌리,생것	5		
		간장,개량,양초	2		
		콩기름	2		
	돼지고기부추잡채 ㉔㉕㉖	설탕,백설탕	1		
		마늘,깐마늘,생것	0.4		
		참기름	0.4		
		설탕,백설탕	1		
		마늘,깐마늘,생것	0.4		

14[화]		(저염·저당)우영조림 ⑤⑥	참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	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	20	
			간장, 개량, 양조	1.5	
			식초, 사과식초	1	
			물엿	0.5	
		배추김치	참기름	0.2	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	20	
			무, 조선투, 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, 깬마늘, 생것	0.4	
오후간식		양파튀김집 ①③⑥	생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	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	0.1	
			양파, 생것	25	
			달걀, 생것	7	
			밀, 빵가루	2.5	
		우유 ②	콩기름	2.5	1. 참쌀은 미리 불린 후 물을 붓고 먹자에 갈아 고운체에 발친다. 2. 검은깨는 물기를 빼고 볶은 후 물과 섞어 먹서에 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.
			밀, 튀김가루	1.5	
			카레, 가루	1	
			우유	200	
15[수]		오전간식	참쌀, 백미, 생것	20	1. 참쌀은 미리 불린 후 물을 붓고 먹자에 갈아 고운체에 발친다. 2. 검은깨는 물기를 빼고 볶은 후 물과 섞어 먹서에 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	5	
			소금	0.2	
			참기름	0.2	
		점심	멜발, 백미, 생것	55	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 끓이고 감자녹말과 물을 1:1 비율로 섞어 만든 녹말물을 넣어 농도를 맞춘다. 5. 밥 위에 올려준다.
			돼지고기, 통심, 생것	45	
			짜장소스	10	
			감자, 대지, 생것	5	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			양파, 생것	5	
			콩기름	3	
			전분, 감자, 가루	1	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			콩나물, 생것	15	
		늦은콩나물국 ①	파, 생것	3	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	2	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.5	
			큰노타리버섯(새송이버섯), 생것	30	
			파인애플, 생것	10	
			파프리카, 초록색, 생것	5	
			물엿	3	
			식초, 사과식초	3	
			전분, 감자, 가루	3	
			참쌀, 가루	3	
오후간식		새송이버섯탕수 ⑤⑥	콩기름	3	① 파프리카, 새송이버섯, 파인애플은 각썰기하여 준비한다. ② 새송이버섯은 참쌀가루와 전분을 1:1로 섞은 가루를 입힌 뒤 물을 넣은 반죽을 얹혀 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.
			간장, 재래	2	
			소금, 정제염	0.3	
			단무지, 열절임	30	
			단무지(경남) ⑧		
			엑살요구르트(발효유)(복구) ②	100	
			과일푸딩 ①②④⑤⑥⑧	100	
16[목]		오전간식	양송이스트프 ①	15	1. 양파와 양송이를 다진다. 2. 1을 콩기름을 둘러 볶아준다. 3. 양송이 스트 분말을 물에 개어 2에 넣어 농도에 맞춰 끓여준다. 4. 소금으로 간을 맞춘다.
			양송이버섯, 생것	4	
			양파, 생것	4	
			소금	0.5	
			콩기름	0	
		점심	멜발, 백미, 생것	55	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ③ 냄비에 물과 멸치를 넣고 끓여서 육수를 만든다. ④ 예호박은 반달 썬기 하고, 양파는 채 썬다. ⑤ 두부는 사방 0.5cm로 썬다. ⑥ ①의 육수에 예호박과 양파를 넣고 끓이다가 두부를 넣고 끓인다. ⑦ 국물이 끓으면 파와 다진 마늘과 전일염을 넣고 간을 한다.
			호박, 예호박, 생것	25	
			두부	15	
			양파, 생것	10	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.5	
			소금, 전일염	0.5	
			파, 생것	0.5	
			돼지고기, 앞다리, 생것	60	
			양파, 생것	10	
		늦은콩나물국(알고리즙) ⑤⑥⑧	당근, 뿌리, 생것	5	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.
			파, 대파, 생것	5	
			콩기름	3	
			굴, 소스	2	
			참기름	1	
			마늘, 생것	0.5	
			전분, 감자, 가루	0.5	
			후추, 검은색, 가루	0.1	
			알갈이배추, 생것	35	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.5	
오후간식		단배추나물	참기름	0.5	① 배추는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 데친 배추에 소금, 다진마늘, 참기름, 깨소금을 넣어 무친다.
			소금	0.3	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.3	
		어린이깍두기 ①	깍두기, 깍두기	20	① 어린이 깍두기를 적당한 크기로 썰어낸다. ※ 어린이 깍두기는 파프리카, 토마토 등으로 색깔을 낸 것이 맞습니다 1. 브로콜리는 깨끗이 씻어 꽃송이리 부분을 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 묻힌 브로콜리는 익혀준다.
			브로콜리, 생것	35	
			달걀, 생것	15	
			콩기름	2	
			소금	0.3	
오전간식		브로콜리달걀전(김치) ①⑤	우유	200	① 불린 콩과 물을 1:1.5비율로 전밥을 짓는다. ② 당근은 잘게 다진다 ③ 냄비에 진밥, 양파, 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	200	
		(이유식)당근치즈죽 ②	멜발, 백미, 생것	30	1. 적당한량의 물을 냄비에 붓고 건열시, 건더기마로 육수를 우려낸 후 된장을 풀어 끓인다. 2. 근대는 깨끗이 다듬어 적당한 썰고 파는 어슷 썰고 마늘은 다진다. 3. 된장을 푼 육수에 근대와 파를 넣고 끓으면 콩가루, 다진마늘을 넣어 한소끔 끓여낸다.
			치즈, 채다	10	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			멜발, 백미, 생것	50	
			수수, 도정, 생것	2.5	
		수수밥	근대, 생것	35	
			원장, 개량	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			콩(대두), 노란콩, 가루를 볶은것	2	
			파, 생것	1	
		콩가루근대국 ⑤⑥			

17[금]	점심	대구살구이 ③④	마늘, 깬마늘, 생것	0.5	① 대구살을 손질하여 적당한 크기로 썰고, 소금으로 밑간한 후 밀가루를 골고루 묻힌다. ② 팬에 풍기름을 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 구워낸다.
			다시마, 말린것	0.2	
			대구, 생것	60	
			밀, 중력밀가루	5	
			풍기름	2	
			소금	1	
		파프리카양파볶음 ⑤	양파, 생것	15	① 파프리카와 양파는 길쭉하게 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 팬에 풍기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 양파와 파프리카를 넣어 볶는다. ④ ③에 소금을 넣어 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			파프리카, 노란색, 생것	7	
			파프리카, 빨간색, 생것	7	
			파프리카, 초록색, 생것	7	
			풍기름	2	
			파, 생것	2	
		배추김치	소금	1	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 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 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			마늘, 깬마늘, 생것	0.4	
			참기름	0.4	
			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	
		양파크림소프 ②⑥	마늘, 깬마늘, 생것	0.4	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.
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 액설탕	0.1	
			양파, 생것	15	
			크림, 유지방 45%	10	
			밀, 중력밀가루	5	
			버터	2	
			소금	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			우유 ②	200	
20[월]	점심	황태무죽	멜발, 백미, 생것	25	① 쌀은 불리고, 파, 마늘은 잘게 다진다. ② 황태는 적당한 크기로 자른 후 물에 불리고, 무는 채썰어준다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 마늘과 ⑤를 넣고 볶다가 ①의 불린 쌀을 넣고 물을 부어 끓인다. ④ ③에 파를 넣고 소금으로 간을 한다.
			무, 조선무, 생것	10	
			명태, 황태, 포, 말린것	5	
			참기름	1.2	
			파, 생것	1	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.2	
		흑미밥	소금	0.2	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멜발, 백미, 생것	50	
			멜발, 흑미, 현미, 생것	2.5	
			새우, 꽃새우, 생것	12	
			미역, 말린것	3	
			참기름	1.5	
		새우살미역국 ⑤⑥⑨	간장, 재래	0.5	① 미역은 불려 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 새우는 적당한 크기로 썰어서 준비한다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 ①을 넣어 볶는다. ④ ③에 물을 붓고 새우를 넣어 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			마늘, 깬마늘, 생것	0.5	
			소금	0.4	
			소고기, 한우, 살코기, 생것	50	
			감자, 대지, 생것	15	
			간장, 개량, 양조	2	
		소고기감자조림 ⑤⑥㉔	풍기름	2	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.
			맛술	1	
			물엿	1	
			참기름	0.5	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
			시금치, 생것	40	
		시금치나물_2025012224 ⑤⑥	파, 대파, 생것	1	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	0.7	
			간장, 재래	0.5	
			마늘, 구근, 생것	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.5	
			소금	0.2	
		어린이깍두기 ⑨	깍두기, 깍두기	20	① 어린이 깍두기를 적당한 크기로 썰어낸다. ※ 어린이 깍두기는 파프리카, 토마토 등으로 색깔을 낸 맵지 않은 감치입니다
			메밀 국수, 말린것	45	
			무, 조선무, 생것	7.5	
			다시마, 말린것	3	
			파, 싹파, 생것	3	
			간장, 재래	2	
21[화]	점심	(간식)메밀국수 ③⑤⑥	김, 참김, 말린것	0.5	① 냄비에 가다랑어 육수와 물을 붓고 끓인다. ② ③에 간장, 설탕, 소금을 넣어 간을 하고 차갑게 식혀 육수를 만든다. ③ 냄비에 물을 붓고 메밀면을 삶아 찬물에 행구고 물기를 뺀다. ④ 우는 강판에 갈고, 싹파는 송송 썬다. ⑤ 김은 가늘게 채 썬다. ⑥ 그릇에 메밀면을 담고 ④, ⑤를 올리고 육수를 붓는다.
			설탕, 액설탕	0.2	
			소금	0.1	
			멜발, 백미, 생것	14	
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	10	
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	10	
		백미밥	멜발, 백미, 생것	55	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			소고기, 한우(1++등급), 양지(자돌박이), 생것	20	
			원장, 개량	4	
			호박, 애호박, 생것	4	
			파, 생것	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
		자돌박이원장국 ⑤⑥	마늘, 깬마늘, 생것	0.5	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 원장을 푼다. ② 자돌박이, 애호박은 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ④ ③에 ②와 ①을 넣고 끓인다.
			만두, 고기 만두, 냉동	50	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			양배추, 생것	5	
			오이, 개량종, 생것	5	
			풍기름	2	
		간장비빔만두 ⑤⑥㉔	간장, 재래	1	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 버무린다.
			설탕, 액설탕	1	
			참기름	0.5	
			식초, 사과식초	0.2	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	
			멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	8	
		잔멸치조림(1.) ⑤⑥	간장, 개량, 양조	1	① 마른 팬에 잔멸치를 볶아 잡냄새와 수분을 날린다. ② 팬에 간장, 물엿, 다진 마늘을 넣고 볶다가 끓으면 멸치를 넣어 조린다. ③ 참기름을 두르고 골고루 섞어낸다.
			물엿	1	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.5	
			참기름	0.5	
			배추, 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	

			배추김치	갓 생것	1.4	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	1.4	
			배추김치	찹쌀_백미_분말화한것	0.8	
				파_쪽파_생것	0.8	
			배추김치	고춧가루, 가루	0.6	
				미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			배추김치	마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
				생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			배추김치	설탕_백설탕	0.1	
				요구르트, 호상, 플레인	100	
	오후간식		두부스틱 ⑤	두부	60	① 두부는 먹기 좋게 스틱 모양으로 자른다. ② 자른 두부를 키친타월에 올려 물기를 제거한 뒤 소금으로 간을 한다. ③ 팬에 종이를 두르고 두부를 올려 굽는다.
				종이를	2	
			배추김치	소금	1	
				멜발_백미_생것	10	
	오전간식		(이유식)타락죽 ②	분유, 3단계	10	1. 쌀은 불린 후 믹서에 담고 물을 넣어 함께 갈아 체여 걸러 찌꺼기는 버린다. 2. 냄비에 ①을 담고 물을 부어 끓이다가 쌀이 퍼지면 분유를 조금씩 넣고 저으면서 끓인다.
				멜발_백미_생것	50	
			배추김치	닭고기_살코기_생것	30	
				양파_생것	20	
			배추김치	피망_초록색_생것	10	
				당근_뿌리_생것	5	
			배추김치	간장_재래	4	
				종이를	1.5	
			배추김치	마늘_구근_생것	1	
				물엿	1	
			배추김치	설탕_백설탕	1	
				생강_뿌리줄기_생것	0.5	
			배추김치	소금	0.5	
				후추_검은색_가루	0.1	
			배추김치	무, 조선무, 생것	20	
				두부, 유부	5	
			배추김치	원장_일식(미소)	4	
				멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			배추김치	파, 생것	2	
				다시마, 말린것	0.5	
			배추김치	마늘, 깐마늘, 생것	0.35	
				어묵, 튀긴것	15	
			배추김치	파, 생것	5	
				종이를	2.5	
			배추김치	간장, 개량, 양조	1.5	
				마늘, 깐마늘, 생것	1	
			배추김치	참기를	0.2	
				배추_생것	20	
			배추김치	무, 조선무, 생것	2.8	
				갓_생것	1.4	
			배추김치	소금 굵은소금	1.4	
				찹쌀_백미_분말화한것	0.8	
			배추김치	파_쪽파_생것	0.8	
				고춧가루, 가루	0.6	
			배추김치	미나리, 물미나리, 생것	0.6	
				마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			배추김치	생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
				설탕_백설탕	0.1	
			배추김치	우유 ②	200	
				소시지, 위너(비엔나)소시지	20	
			배추김치	밀, 박력밀가루	10	
				달걀_생것	5	
			배추김치	종이를	3	
				우유	2	
			배추김치	멜발_백미_생것	30	
				녹두_말린것	15	
			배추김치	소금	0.5	
				참기를	0.5	
			배추김치	멜발_백미_생것	50	
				기장_도정_생것	2.5	
			배추김치	에나타리버섯_생것	35	
				양파_생것	5	
			배추김치	파, 생것	2	
				간장_재래	1	
			배추김치	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	
				마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			배추김치	다시마, 말린것	0.2	
				돼지고기_알다리(알다리살)_생것	25	
			배추김치	소고기_한우(1등급)_육심(목심살)_생것	15	
				토마토_케첩	7	
			배추김치	달걀_생것	5	
				당근_뿌리_생것	5	
			배추김치	두부	5	
				양파_생것	5	
			배추김치	피망_빨간색_생것	5	
				밀, 중력밀가루	3	
			배추김치	참기를	2	
				몬카스 소스	1.5	
			배추김치	마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
				후추, 검은후추, 가루	0.1	
			배추김치	청경채_생것	35	
				간장_재래	1	
			배추김치	참기를	1	
				마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			배추김치	참깨_흰깨_볶은것	0.5	
				파, 생것	0.5	
			배추김치	소금	0.1	
				배추_생것	20	
			배추김치	무, 조선무, 생것	2.8	
				갓_생것	1.4	
			배추김치	소금 굵은소금	1.4	
				찹쌀_백미_분말화한것	0.8	
			배추김치	파_쪽파_생것	0.8	
				고춧가루, 가루	0.6	
			배추김치	미나리, 물미나리, 생것	0.6	
				마늘, 깐마늘, 생것	0.4	

			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 맥설탕	0.1	
	오후간식	우유 ②	우유	200	-
		(이유식) 아기쌀과자 ⑤⑥	쌀과자	10	
24(금)	오전간식	참치죽	멸살, 백미, 생것	25	1. 골은 풀린 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 찰조를 섞어서 푼린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			가다랑어, 유지용조림	10	
	점심	차조밥	소금	0.2	① 멸치, 차조를 섞어서 푼린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멸살, 백미, 생것	50	
		두부탕국(경남) ⑤⑧⑨⑩	조, 차조, 도정, 생것	2.5	② 두부는 끓는 물에 넣어서 살짝 데쳐 낸 다음 물기를 없애고 1.5cmX3cm 크기로 썬다. ③ 새우살과 조갯살은 체에 밭쳐서 씻어 낸다. ④ 두는 0.5cmX3cm 모양으로 썰고, 대파는 2cmX0.5cm 크기로 어슷 썬다. ⑤ ①의 육수에 2.3을 넣고 간장으로 간을 한다.
			새우, 흰다리새우, 생것	15	
			두부	10	
			무, 조선무, 생것	10	
			조개, 살조개, 생것	10	
			양파, 생것	5	
			파, 생것	2	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	
			간장, 채래	0.5	
			다시마, 말린것	0.5	
		게맛살팽이버섯전(경남) ①③④⑤	게맛살	20	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 달걀 팬에 식용유를 두르고 먹기 좋은 크기로 노릇하게 부린다.
			달걀, 생것	10	
			밀, 부침가루	10	
			팽이버섯, 백로, 생것	10	
			피망, 초록색, 생것	5	
		#진미채간장무침 ③⑥⑦	콩기름	2	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	10	
			간장, 개량, 양조	2	
			파, 대파, 생것	2	
			설탕, 맥설탕	1	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.4	
			참기름	0.4	
	배추김치		참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	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	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, 깰마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 맥설탕	0.1	
			호박, 단호박, 생것	50	
	오후간식	단호박범벅 ④	우유	10	① 단호박은 반으로 썬 후 찜통에 쪄낸다. ② ①의 찜 단호박은 곱질을 벗긴다. ③ 볼에 ②의 찜 단호박을 넣어 으깨고 우유, 생크림, 소금을 넣어 섞는다. ④ ③에 건포도를 넣어 마무리한다.
			크림, 생크림	10	
		우유 ②	우유	200	-
			소금	1	
27(월)	오전간식	말갈죽· ①	멸살, 백미, 생것	20	1. 쌀은 불린 후 으갠다. 2. 적당량의 물을 냄비에 붓고 건말갈, 건다시마를 넣어 육수를 낸다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 쌀을 볶다가 육수를 부어 끓인다. 4. 쌀이 퍼지면 말갈을 풀어 넣고 익힌다. 5. 소금으로 간을 한다.
			말갈, 생것	10	
	점심	백미밥	멸살, 백미, 생것	55	① 쌀을 푼린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			배추, 생것	15	
		단배추된장국 ⑤⑥	된장, 개량	4	1. 적당량의 물을 냄비에 붓고 건배추를 육수를 우려낸 후 된장을 풀어 끓인다. 2. 단배추는 깨끗이 다듬어 적당한 크기로 썰고 삶아는 어슷 썬다. 3. 된장을 푼 육수에 배추를 넣고 끓이면 나머지 재료를 넣고 간을 한다.
			멸치, 생것	2	
			파, 실파, 생것	1	
		간장돼지불고기(영천) ①⑤⑥	돼지고기, 뒷다리, 생것	50	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.
			당근, 뿌리, 생것	7.5	
			양파, 생것	7.5	
			파, 생것	5	
			간장, 개량, 양조	3	
			마늘, 깰마늘, 생것	1	
			콩기름	1	
			설탕, 맥설탕	0.5	
			참기름	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
		연근샐러드(참깨소스) ①⑤	연근, 생것	15	① 연근은 얇은 두께로 통글게 썰어 식초를 넣은 물에 담궈다가 행궈낸 후 끓는 물에 삶았다가 다시 찬물에 헹궈서 식힌다. ② 참깨를 곱게 갈고 마요네즈, 매실청, 식초, 간장, 설탕을 넣고 소스를 만든다. ③ 식힌 연근에 소스를 버무린다. ④ 쪽김치를 살짝 뿌려서 완성한다.
			마요네즈, 전란	3	
			참깨, 흰깨, 볶은것	1.5	
			설탕, 맥설탕	0.5	
			매실청	0.3	
			식초, 사과식초	0.3	
	배추김치		참깨, 검정깨, 볶은것	0.1	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	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, 깰마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 맥설탕	0.1	
	오후간식	펜네로제볶이 ②③④⑫⑮⑯⑰	펜네	23	1. 펜네와 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, 파, 다진마늘을 넣고 끓여 완성한다.
			우유	10	
		우유 ②	토마토 소스	5	-
			브로콜리, 생것	3	
			양파, 생것	2	
			크림, 휘핑크림	2	
			마늘, 깰마늘, 생것	1	
			콩기름	1	
			후추, 검은색, 가루	0.5	
			소금, 정제염	0.2	
			우유	200	
			우유	200	
			멸살, 백미, 생것	25	① 쌀은 불린 후 오토밀과 함께 불린데에 넣어 반쯤 으개지도록 간다.
			멸살, 백미, 생것	25	

28[화]	오전간식	오트밀죽(영천) ②	우유	20	② 냄비에 ③과 물을 넣고 끓인다.
			귀리, 오트밀	5	③ ②가 끓어 오르면 ①과 우유를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
	점심	수수밥	멸활, 백미, 생것	50	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다.
			수수, 도정, 생것	2.5	② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		다시마무채국 ⑤⑥	게절무, 생것	35	① 우물 채벌이 참가름에 푼다. ② 멸치, 다시마로 육수내고 멸치는 버리고 다시마는 채벌이 준비한다. ③ 마늘을 넣어 끓이다가 국간장, 소금으로 간 한다.
			다시마, 말린것	2	
			간장, 개탕, 산분해	1	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			소금	0.2	
		[닭]카레찜닭 ②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩	참기름	0.2	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	50	
			감자, 대지, 생것	10	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			양파, 생것	5	
			맛술	2	
			설탕, 액설탕	2	
			카레 소스, 가루	2	
			간장, 개탕, 양조	1	
			후추, 검은후추, 가루	0.01	
		하얀콩나물무침(경남) ①	콩나물, 생것	35	① 콩나물은 깨끗이 씻은 후 끓는 물에 데친다. ② 데친 콩나물은 찬물에 헹구어 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	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			소금	0.5	
			참기름	0.5	
		배추김치	파, 생것	0.5	1. 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 키퍼이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가 며 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 키퍼이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			배추, 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
			참쌀, 백미, 분말화한것	0.8	
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 액설탕	0.1	
	오후간식	오징어양배추전 ①③④⑦⑩	양배추, 생것	15	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.
			오징어, 생것	15	
			밀, 부침가루	10	
			달걀, 생것	6	
			양파, 생것	5	
			당근, 뿌리, 생것	3	
29[수]		우유 ②	우유	200	-
	점심	게살죽 ①④	멸활, 백미, 생것	20	1. 쌀을 미리 불려 놓는다. 2. 게살은 잘게 다지고, 평이버섯은 먹기 좋게 자른다. 3. 1의 쌀에 참기름을 넣고 푹다기 물을 붓고 끓인뒤 2의 재료를 넣고 한소끔 더 끓인다. 4. 마지막으로 달걀을 풀어 3에 넣는다.
			게살죽, 끓인것	10	
			평이버섯, 백미, 생것	3	
			달걀, 생것	2.5	
			참기름	1	
			소금	0.5	
		강원장돈육비빔밥 ③⑤⑩	두부	50	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	40	
			돼지고기, 뒷다리(뒷사태살), 생것	25	
			감자, 수미, 생것	12.5	
			당근, 뿌리, 생것	12.5	
			양파, 생것	12.5	
			호박, 애호박, 생것	12.5	
			된장, 채래	4	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.5	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
		달걀팥국 ①⑤⑥	달걀, 생것	20	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	1	
			간장, 채래	0.5	
			다시마, 말린것	0.5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.5	
		새우불고기*케첩 ③⑤⑩	마늘, 깐마늘, 생것	0.2	① 냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 새우불고치를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ② ①에 케첩소스를 발라 제공한다.
			완자, 새우, 냉동	30	
			토마토 케첩	8	
			콩기름	5	
			배추, 생것	20	
	오후간식	배추김치	무, 조선무, 생것	2.8	1. 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 키퍼이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가 며 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 키퍼이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			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, 액설탕	0.1	
		고로케튀김(영천) ①⑤⑥	감자, 대지, 생것	65	① 당근, 양파는 다지고, 콘옥수수수는 체에 받쳐 물기를 뺀다. ② 감자는 찜통에 담아 썬 후 겹질들 벗기고 그릇에 담아 으갠다. ③ ②에 당근, 양파, 콘옥수수, 후춧가루, 소금을 넣어 골고루 섞는다. ④ ③을 적당한 크기로 둥글게 빚어 밀가루, 달걀물, 빵가루 순으로 묻힌다. ⑤ 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 ④를 넣어 노릇하게 튀긴 후 기름기를 뺀다.
			달걀, 생것	10	
			당근, 뿌리, 생것	8	
			양파, 생것	8	
		옥수수, 가당, 통조림	옥수수, 가당, 통조림	8	① 쌀은 불리고, 애호박과 마늘은 잘게 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①의 불린 쌀을 넣고 푹다기 마늘과 애호박을 함께 넣어 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			밀, 빵가루	3	
			밀, 중력밀가루	3	
			참기름	2	
			소금	0.2	
	오전간식	역상요구르트(발효유)(북구) ②	요구르트, 역상(농후), 식이섬유 첨가	100	1. 1인 분량의 역상요구르트 1개를 제공한다.
		애호박죽 ⑤⑥	멸활, 백미, 생것	25	① 쌀은 불리고, 애호박과 마늘은 잘게 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①의 불린 쌀을 넣고 푹다기 마늘과 애호박을 함께 넣어 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			호박, 애호박, 생것	20	
			간장, 채래	1.2	
			참기름	1.2	
			소금	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.2	
29[수]	오후간식	흑미밥	멸활, 백미, 생것	50	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멸활, 흑미, 현미, 생것	2.5	

30[목]	점심	맑은소고기국 ③④⑤	소고기, 한우(1등급), 양지(양지머리), 생것	20	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 ②에 두와 대파, 다진 마늘을 넣고 끓인다. ⑥ ⑤가 끓어오르면 간장, 후춧가루로 간을 맞추고 마무리한다.
			무, 조선했, 생것	15	
			양파, 생것	2	
			파, 생것	2	
			간장, 개량, 양조	1	
			다시마, 말린것	0.5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.5	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			가지미, 생것	30	
	점심	가지미살양념찜 ⑤⑥	참깨, 흰깨, 볶은것	10	1. 가지미는 손질로 손질된 제품을 이용한다. 2. 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. 3. 그릇에 파, 마늘, 간장, 참기름, 고춧가루, 참깨를 넣고 섞어 양념을 만든다. 5. 찜통에 1을 담고 1의 위에 양념을 올려 찜다.
			파, 생것	5	
			간장, 개량, 양조	3	
			마늘, 깠마늘, 생것	1	
			참기름	0.2	
		감자채볶음(창원1) ⑤⑥	감자, 대지, 생것	40	
			파, 생것	1.5	
			간장, 개량, 양조	0.5	
			콩기름	0.5	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.2	
			소금	0.1	
			참기름	0.1	
			배추, 생것	20	
			무, 조선했, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
	오후간식	배추김치	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 김치부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감한 후 숙성시킨다.
			참갈, 백미, 생것	1.4	
			참갈, 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	
			우유	200	
	오후간식	삼색나물주먹밥 ⑤	멜발, 백미, 생것	20	① 쌀은 불린 후 적당한 물을 부어 밥을 짓는다. ② 시금치와 콩나물은 끓는 물에 데쳐 찬물에 헹구 후 물기를 빼고 소금, 참기름으로 버무린다. ③ ②와 당근은 잘게 다진다. ④ ⑤의 당근은 콩기름을 살짝 두른 팬에 볶다가 소금, 참기름으로 간을 한다. ⑤ 그릇에 지은 밥과 다진 시금치, 다진 콩나물, 다진 당근, 참깨를 넣어 먹기 좋은 크기로 뭉쳐준다.
			당근, 뿌리, 생것	7	
			시금치, 생것	7	
			콩나물, 생것	7	
			참기름	1	
			소금	0.5	
			참기름	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	
			멜발, 백미, 생것	20	
			게맛살	10	
	오전간식	게살죽 ①⑤⑥⑧	달걀, 생것	10	1. 쌀은 미리 불려 놓는다.(전날 불릴 경우 냉장고에 넣어둔다.) 2. 애호박과 게살은 잘게 다진다. 3. 1의 쌀에 참기름을 넣고 볶다가 물을 붓고 끓인 뒤 2의 재료를 넣고 한소끔 더 끓인다. 4. 마지막으로 달걀을 풀어 3에 넣는다.
			달걀, 생것	10	
			호박, 애호박, 생것	3	
			참기름	1	
			소금	0.5	
		닭살스테이크 ③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	닭고기, 다리(넓적다리), 생것	45	
			양파, 생것	10	
			파프리카, 노란색, 생것	5	
			파프리카, 초록색, 생것	5	
			우스터 소스	4	
			콩기름	2	
			파, 생것	2	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.4	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
	점심	숙주당근나물	숙주나물, 생것	40	① 당근은 씻어서 길게 채낸다. ② 숙주와 채낸 당근은 끓는 물에 데쳐 체에 받쳐준다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 ②, ③을 담고 소금, 참깨, 참기름을 넣어 골고루 섞어준다.
			당근, 뿌리, 생것	5	
			파, 생것	1	
			소금	0.5	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.4	
			참기름	0.4	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	
		사골미역국 ㉞	장백국물	60	
			미역, 말린것	3	
			국간장	0.3	
			소금	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
		기장밥	멜발, 백미, 생것	50	
			기장, 도정, 생것	2.5	
			배추, 생것	20	
			무, 조선했, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
			참갈, 백미, 분말화한것	0.8	
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
	점심	배추김치	마늘, 깠마늘, 생것	0.4	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 김치부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감한 후 숙성시킨다.
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 백설탕	0.1	
			우유(200ml) ㉡	200	
			케이크 ㉢㉣㉤㉥	30	
			케이크, 롤 케이크	30	
			참갈, 백미, 생것	20	
			미니파프리카, 빨간색, 생것	5	
			파프리카, 초록색, 생것	5	
			참기름	1	
	오전간식	파프리카죽	소금	0.5	1. 찹쌀을 불린 후 으깨고 파프리카는 잘게 다진다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 찹쌀을 넣어 볶는다. 3. 냄비에 물을 붓고 끓이다 쌀이 퍼지면 파프리카를 넣고 소금으로 간을 한다.
			감자, 대지, 생것	40	
			당근, 뿌리, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	0.5	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.5	
			물엿	0.5	
			설탕, 백설탕	0.5	
			콩기름	0.5	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.2	
			참기름	0.2	
	점심	감자당근조림 ⑤⑥	달걀, 생것	15	① 감자와 당근을 1cm 크기로 깍둑썰기 하여 삶는다. ② 적당히 삶아지면 물을 모두 따라 버리고 양념장(간장, 물엿, 식용유, 다진마늘, 설탕, 참기름, 깨소금)을 만들어 넣어 조리한다.

2[검학식단]	점심	북어계란국 ①③⑥	영태, 북어, 말린것	5	① 냄비에 물을 붓고, 밀치와 다시마로 육수를 우려낸다. ② 계란은 풀어서 준비하고, 북어는 물에 끓인 후 잘게 찢는다. ③ 대파는 어슷하게 썬다. ④ ①의 육수에 계란, 북어, 대파를 넣고 끓인 후 간장으로 간을 한다.	
			파, 생것	2		
			간장, 개량, 양조	1		
			다시마, 말린것	0.5		
			밀치, 대밀치, 삶아서 말린것	0.5		
		통그랑탕 ①⑥⑧⑩⑫	온저나(통그랑탕), 냉통	45	① 편에 콩기름을 두르고 통그랑탕을 올려 굽는다.	
			콩기름	1.5		
		백미밥	엿쌀_백미_생것	55	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.	
			배추김치	배추, 생것	20	1. 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 키퍼 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 정인다. 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 절임부터 키퍼이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
		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, 깰마늘, 생것	0.4				
	생강, 뿌리줄기, 생것	0.1				
	설탕, 백설탕	0.1				
	오후간식	#물어묵 ③⑤		어묵, 튀긴것	50	
무, 조선무, 생것				10		
양파, 생것			2			
파, 생것			2			
간장, 개량, 양조			1			
다시마, 말린것			0.5			
밀치, 대밀치, 삶아서 말린것			0.5			
마늘, 깰마늘, 생것			0.4			
후추, 검은후추, 가루			0.1			
우유 ②			우유	200	-	