

[2026년5월 일반형 식단]					
5월 식단 레시피 (조리지시서)					
1~2세 유아 식단					
날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
01[금]	오전간식	달걀죽 ①	멸활_백미_생것	16.25	① 쌀은 깨끗이 씻어 물에 불린다. ② 양파, 당근은 깨끗이 씻은 후 0.5cm 크기로 잘게 썬다. ③ 냄비에 양파, 당근, 불린 쌀, 물을 넣고 끓인다. ④ 쌀알이 퍼지면 달걀물을 넣고 잘 짓는다. ⑤ 참기름, 천일염을 넣어 완성한다.
			달걀_생것	13	
			양파_생것	6.5	
			당근_뿌리_생것	1.95	
			소금_천일염	0.33	
			참기름	0.2	
	점심	백미밥	멸활_백미_생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			깨끗살	19.5	
		계살탕 ①⑤⑥⑧⑨	파_대파_생것	9.75	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.
			당근_뿌리_생것	6.5	
			양파_생것	6.5	
			팽이버섯_생것	6.5	
			새우젓_염절임	3.25	
			마늘_깐마늘_생것	1.62	
			소금_천일염	0.65	
			부추_채래중_생것	22.75	
		!부추전 ①⑤⑥	밀_부침가루	9.75	① 부추는 적당한 크기로 절고 당근은 채 썬다. ② 그릇에 ①, 부침가루, 달걀, 소금, 물을 넣고 섞어 반죽을 만든다. ③ 팬에 참기름을 두르고 ②를 올려 앞뒤로 노릇하게 부친다.
			달걀_생것	6.5	
			당근_뿌리_생것	4.55	
			참기름	3.25	
			소금	0.13	
			멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	6.5	
		잔멸치초림 ⑤⑥	간장_채래	1.3	① 식용유를 두르지 않은 팬에 잔멸치를 설탕로 한번 볶아내서 가루를 털어내고 비린내를 제거한다. ⑤ 달걀 흰에 식용유를 두르고 멸치를 볶는다. ③ 팬에 간장, 설탕, 올리고당을 넣어 만든 양념장을 끓이다가 ⑤의 멸치를 넣어 조리다가 오래 볶는다. ⑥ 멸치에 간이 배이던 깨를 부려 마무리한다.
			물엿	1.3	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			설탕, 가루	0.33	
			참깨_흰깨_볶은것	0.33	
			배추_생것	13	
		배추김치	무, 조선무, 생것	1.82	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 참쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. 6. 그릇에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절임부터 썰어 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			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	
			국수_소면_말린것	19.5	
			대두, 노란색, 말린것	9.75	
			오이, 다다기, 생것	6.5	
04[월]	오전간식	콩국수 ⑤⑥	소금	0.65	① 콩은 불린 후 끓이고 찬물에 담가 겹겹질을 맞힌다. ② ①과 물을 믹서기에 넣어 곱게 갈고 체에 밭쳐 차갑게 식힌 뒤 소금으로 간한다. ③ 오이는 채 썰고, 소면은 삶아 찬 물에 헹구고 물기를 뺀다. ④ 그릇에 소면을 담고 콩국을 부은 후 오이를 얹어 마무리한다. ⑤ 완성된 콩국수를 잘게 썰어 배식한다. 1. 삶은 콩만 후 쓰게된다.
			국수_소면_말린것	19.5	
			대두, 노란색, 말린것	9.75	
			오이, 다다기, 생것	6.5	
			소금	0.65	
			참쌀_백미_생것	16.25	
	점심	참치죽	가다랑어, 유자홍조림	6.5	3. 냄비에 적당량의 물과 으갠 쌀을 넣고 생 불에서 끓이다가 참치를 넣고 한소금 끓인다. 4. 소금으로 간을 맞춘다.
			소금	0.13	
		수수밥(경남)	멸활_백미_생것	34.45	① 쌀과 수수를 섞어서 푼다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			수수_도정_생것	1.3	
			시금치_생것	22.75	① 적당량의 물에 멸치와 다시마를 넣어 국물을 낸다. ② 시금치와 파는 알맞은 크기로 자른다. ③ 우레넌 국물에 시금치, 건새우, 마늘, 국간장, 파를 넣고 끓인다.
			간장, 개량, 양조	1.3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			새우, 꽃새우, 삶아서 말린것	1.3	
			파, 생것	1.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
		시금치맑은국 ⑤⑥⑧	다시마, 말린것	0.2	① 닭은 손살로 준비하여 먹기 좋은 크기로 잘라준다. ② 양파와 당근은 적당한 크기로 썰고, 파와 마늘은 다진다. ③ 간장, 맛술, 설탕, 다진 파, 다진 마늘로 양념장을 만든다. ④ 팬에 참기름을 두르고 닭고기를 먼저 넣어 익혀준 후 양파, 당근, 양념장을 넣고 볶고 참기름으로 마무리한다.
			닭고기_살코기_생것	26	
			양파_생것	9.75	
			당근_뿌리_생것	6.5	
			간장, 개량, 양조	1.3	
			참기름	1.3	
			파, 생것	1.3	
			맛술	0.65	
		닭불고기 ⑤⑥⑧	설탕_백설탕	0.65	① 닭은 손살로 준비하여 먹기 좋은 크기로 잘라준다. ② 양파와 당근은 적당한 크기로 썰고, 파와 마늘은 다진다. ③ 간장, 맛술, 설탕, 다진 파, 다진 마늘로 양념장을 만든다. ④ 팬에 참기름을 두르고 닭고기를 먼저 넣어 익혀준 후 양파, 당근, 양념장을 넣고 볶고 참기름으로 마무리한다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			참기름	0.33	
			우엉_생것	13	
			간장, 개량, 양조	1.95	
			물엿	1.3	
			맛술	0.65	
			깨소금_가루_볶은것	0.33	
	우엉조림(경남) ⑤⑥	시금치맑은국 ⑤⑥⑧	식초, 사과식초	0.33	① 닭은 손살로 준비하여 먹기 좋은 크기로 잘라준다. ② 양파와 당근은 적당한 크기로 썰고, 파와 마늘은 다진다. ③ 간장, 맛술, 설탕, 다진 파, 다진 마늘로 양념장을 만든다. ④ 팬에 참기름을 두르고 닭고기를 먼저 넣어 익혀준 후 양파, 당근, 양념장을 넣고 볶고 참기름으로 마무리한다.
			참기름	0.33	
			배추_생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓_생것	0.91	
			소금_굵은소금	0.91	
			참쌀_백미_분말화한것	0.52	
			파_쪽파_생것	0.52	
		배추김치	고춧가루, 가루	0.39	1. 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. 2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 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 절임부터 썰어 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕_백설탕	0.07	
			우유(200ml) ②	130	
			고구마_분질(밥) 고구마_생것	22.75	
04[월]	오전간식	고구마범벅* ①⑤	마요네즈, 찬한	3.25	1. 고구마는 껍질을 제거한 후 찜솥에 찌 으갠다. 2. 건포도와 오이는 깨끗이 씻어 작게 깎쪽 썰기한다. 3. 조리용기에 준비해둔 재료들을 넣고 소금, 마요네즈,머스터드, 설탕을 골고루 버무린다. 4. 완성된 단호박범벅을 배식용기에 담아 제공한다.
			오이, 다다기, 생것	1.95	
			포도, 건포도	1.3	
			겨자_페이스트	0.65	
			소금	0.13	
			멸활_백미_생것	9.1	
			참깨_흰깨_볶은것	3.25	
			멸활_백미_생것	26	
			달걀_생것	19.5	
			감자, 대지, 생것	9.75	
	오전간식	참깨죽(이유식)	멸활_백미_생것	9.1	① 꿀을 물에 불린 후 찬물에 씻는다. ② 믹서기에 참깨를 넣고, 물을 부어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①, ②, 물을 붓고 숟가락을 기울여 푼듯 끓여지는 정도가 될 때까지 끓인다. 1. 밥을 고슬하게 짓는다.
			참깨_흰깨_볶은것	3.25	
			멸활_백미_생것	26	
			달걀_생것	19.5	
			감자, 대지, 생것	9.75	

06[수]	점심	오므라이스(1.5) ㉓㉔㉕	돼지고기, 알다리(구리살), 생것	9.75	5. 다진 돼지고기는 생강즙, 깨소금과 참기름으로 밑간하여 볶는다. 6. 달걀을 풀어 달걀물을 준비한 뒤, 알계 지단을 부친다. 7. 팬에 식용유를 두르고 감자, 당근, 양파, 청피망 순으로 볶는다. 8. 돼지고기와 케첩, 밥, 소금을 넣고 볶는다. 9. 달걀 지단을 씌워서 제공한다.
			토마토 케첩	9.75	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			양파, 생것	3.25	
			피망, 초록색, 생것	3.25	
		소고기샤브국 ㉖	콩기름	1.95	Tip. 글소스로 간을 하여도 좋습니다.
			소금	0.13	
			소고기, 한우(1++등급), 양지(차돌박이), 생것	9.75	
			배추, 생것	3.25	
			숙주나물, 생것	3.25	
			청경채, 생것	3.25	
			무, 조선무, 생것	1.3	
			양파, 생것	1.3	
			파, 생것	1.3	
			다시마, 말린것	0.33	
		미니새송이버섯조림(영천) ㉗㉘	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33	① 적당량의 물에 멸치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 우려낸다. ② 배추, 청경채는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ③ ①에 사브용 소고기, 배추, 청경채, 숙주, 다진 마늘을 넣어 끓인다. ④ ①에 소금, 후춧가루를 넣어 간한다.
			소금	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			후추, 검은색, 가루	0.07	
			큰노타리버섯(새송이버섯), 생것	26	
		무피클	간장, 개량, 양조	1.95	① 냄비에 물을 소량 넣고 미니새송이버섯을 끓이다가 버섯이 익으면 간장과 소금으로 간하여 끓여준다. ② ①의 냄비에 물엿을 넣어준다. ③ 녹말물(감자가루+물)을 넣고 한번 더 끓여준다. ④ 참깨를 뿌려 마무리한다.
			전분, 감자, 가루	1.95	
			물엿	0.65	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.33	
			소금	0.13	
오후간식	멘보샤 ㉙㉚㉛㉜㉝	멘보샤 ㉙㉚㉛㉜㉝	무, 조선무, 생것	16.25	① 무는 적당한 크기로 다박박기 한다. ② 볼에 식초, 설탕, 물을 동량으로(1:1:1) 담아 섞는다. ③ ①에 ②를 부어 절인다. ④ ③에서 무를 건져 흐르는 물에 한번 씻은 후 물기를 짜낸다. ① 새우는 손질하여 소금, 후춧가루로 밑간한다. ② 식빵은 대두리를 제거한 뒤 4등분해서 준비해 둔다. ③ ①의 새우는 물기를 제거한 뒤 칼등으로 지그시 눌러 적당한 다진다. ④ 분량의 설탕, 현자, 전분과 ③을 함께 섞어 찰기가 생길 때까지 치댄다. ⑤ ④를 적당량 ②의 식빵 1/4쪽에 올리고 다른 1/4쪽으로 덮는다. ⑥ 기름솥에 160도로 예열된 콩기름에 ③을 노릇노릇하게 튀긴다.
			설탕, 가루	1.62	
			소금	0.07	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			우유(200ml) ㉞	130	
			우유	130	
			새우, 시바새우, 생것	19.5	
			빵, 식빵	16.25	
			달걀, 난백, 생것	3.25	
			전분, 감자, 가루	1.95	
07[목]	점심	옹가루배추국 ㉞㉟	콩기름	1.62	① 냄비에 물을 붓고 멸치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 우려낸다. ② 배추는 적당한 크기로 찢는다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 옹가루와 간장으로 마무리한다.
			설탕, 가루	1.62	
			소금	0.07	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			우유	130	
		돼지고기죽합(2) ㉞㉟㉟㉟	돼지고기, 등심, 생것	39	1. 돼지고기, 양파, 양배추, 당근, 피망을 먹기 좋은 크기로 썰고 마늘은 다진다. 2. 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 넣어 볶다가 돼지고기를 넣어 볶는다. 3. 2에 당근, 양파, 양배추, 피망 순으로 넣어 볶다가 토마토케첩, 간장, 설탕, 후추를 넣어 마무리한다.
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			양배추, 생것	3.25	
			양파, 생것	3.25	
			토마토 케첩	3.25	
		애호박나물_2025012225 ㉞㉟	피망, 초록색, 생것	3.25	1. 애호박은 0.2~0.3cm 두께의 부채꼴 모양으로 쪼갬. 2. 팬에 기름을 두르고 애호박을 볶다가 마늘, 다진 대파를 넣고 다진 새우젓을 함께 볶는다. 3. 애호박이 어느정도 익고 간이 배면 참기름을 넣고 참깨를 뿌린다.
			간장, 개량, 산분해	1.95	
			콩기름	0.65	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			설탕, 황설탕	0.33	
오전간식	배추김치	배추김치	후추, 검은후추, 가루	0.03	Tip 애호박에 수분이 많을 때는 소금에 살짝 절여서 수분을 제거한 다음 그대로 볶으면 부서지지 않고 깔끔한 애호박 볶음을 만들 수 있다.
			호박, 애호박, 생것	26	
			새우젓, 젓새우젓, 염절임	0.97	
			콩기름	0.91	
			파, 대파, 생것	0.65	
		배추김치	참기름	0.33	1. 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부여 중간중간 뒤집어가며 절인다. 2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 잘쳐 물기를 뺀다. 3. 무는 채 썰고, 속파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 찢는다. 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 절임으로 감싼 후 소성시킨다.
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.33	
			마늘, 구근, 생것	0.26	
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
오전간식	쇠고기주먹밥 ㉞㉟	쇠고기주먹밥 ㉞㉟	갓, 생것	0.91	① 쌀과 완두콩을 불린 후 적당량의 물을 부여 완두콩밥을 짓는다. ② 쇠고기와 당근은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 쇠고기와 당근을 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 쇠고기, 당근을 넣은 후, 소금, 후춧가루, 참기름을 넣고 골고루 섞어 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			소금, 굵은소금	0.91	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
		배추김치	미나리, 물미나리, 생것	0.39	① 쌀과 미역은 불리고, 마늘은 잘게 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①의 불린 쌀과 미역을 넣고 볶다가 마늘을 넣어 함께 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 백설탕	0.07	
			멸발, 백미, 생것	26	
오전간식	미역죽 ㉞㉟	미역죽 ㉞㉟	소고기, 한우, 등심, 생것	9.75	① 쌀과 완두콩을 불린 후 적당량의 물을 부여 완두콩밥을 짓는다. ② 쇠고기와 당근은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 쇠고기와 당근을 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 쇠고기, 당근을 넣은 후, 소금, 후춧가루, 참기름을 넣고 골고루 섞어 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			당근, 뿌리, 생것	6.5	
			완두, 생것	1.62	
			콩기름	1.62	
			소금	0.33	
		흑미밥	참기름	0.33	① 쌀과 흑미는 불리고, 마늘은 잘게 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①의 불린 쌀과 흑미를 넣고 볶다가 마늘을 넣어 함께 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.13	
			멸발, 백미, 생것	32.5	
			멸발, 흑미, 현미, 생것	1.62	
			명태, 동태, 냉동	19.5	
07[목]	점심	쇠고기주먹밥 ㉞㉟	무, 조선무, 생것	6.5	1. 적당량의 물을 냄비에 넣고 건멸치와 건다시마를 넣어 육수를 낸다. 2. 동태는 깨끗하게 손질 후 토막내고, 무는 나박썰고 파는 어슷친다. 3. 냄비에 육수를 붓고 동태와 무를 넣어 끓인다. 4. 동태와 무가 익으면 파, 다진마늘, 소금으로 간을 한다.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	
			파, 생것	0.65	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			설탕, 황설탕	0.33	
		흑미밥	후추, 검은후추, 가루	0.03	Tip 애호박에 수분이 많을 때는 소금에 살짝 절여서 수분을 제거한 다음 그대로 볶으면 부서지지 않고 깔끔한 애호박 볶음을 만들 수 있다.
			호박, 애호박, 생것	26	
			새우젓, 젓새우젓, 염절임	0.97	
			콩기름	0.91	
			파, 대파, 생것	0.65	
07[목]	점심	옹가루배추국 ㉞㉟	돼지고기, 등심, 생것	39	1. 돼지고기, 양파, 양배추, 당근, 피망을 먹기 좋은 크기로 썰고 마늘은 다진다. 2. 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 넣어 볶다가 돼지고기를 넣어 볶는다. 3. 2에 당근, 양파, 양배추, 피망 순으로 넣어 볶다가 토마토케첩, 간장, 설탕, 후추를 넣어 마무리한다.
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			양배추, 생것	3.25	
			양파, 생것	3.25	
			토마토 케첩	3.25	
		애호박나물_2025012225 ㉞㉟	피망, 초록색, 생것	3.25	1. 애호박은 0.2~0.3cm 두께의 부채꼴 모양으로 쪼갬. 2. 팬에 기름을 두르고 애호박을 볶다가 마늘, 다진 대파를 넣고 다진 새우젓을 함께 볶는다. 3. 애호박이 어느정도 익고 간이 배면 참기름을 넣고 참깨를 뿌린다.
			간장, 개량, 산분해	1.95	
			콩기름	0.65	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			설탕, 황설탕	0.33	
오전간식	배추김치	배추김치	후추, 검은후추, 가루	0.03	Tip 애호박에 수분이 많을 때는 소금에 살짝 절여서 수분을 제거한 다음 그대로 볶으면 부서지지 않고 깔끔한 애호박 볶음을 만들 수 있다.
			호박, 애호박, 생것	26	
			새우젓, 젓새우젓, 염절임	0.97	
			콩기름	0.91	
			파, 대파, 생것	0.65	
		배추김치	참기름	0.33	1. 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부여 중간중간 뒤집어가며 절인다. 2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 잘쳐 물기를 뺀다. 3. 무는 채 썰고, 속파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 찢는다. 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 절임으로 감싼 후 소성시킨다.
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.33	
			마늘, 구근, 생것	0.26	
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
오전간식	배추김치	배추김치	갓, 생것	0.91	① 쌀과 완두콩을 불린 후 적당량의 물을 부여 완두콩밥을 짓는다. ② 쇠고기와 당근은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 쇠고기와 당근을 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 쇠고기, 당근을 넣은 후, 소금, 후춧가루, 참기름을 넣고 골고루 섞어 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			소금, 굵은소금	0.91	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
		배추김치	미나리, 물미나리, 생것	0.39	① 쌀과 미역은 불리고, 마늘은 잘게 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①의 불린 쌀과 미역을 넣고 볶다가 마늘을 넣어 함께 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 백설탕	0.07	
			멸발, 백미, 생것	26	
오전간식	배추김치	배추김치	소고기, 한우, 등심, 생것	9.75	① 쌀과 완두콩을 불린 후 적당량의 물을 부여 완두콩밥을 짓는다. ② 쇠고기와 당근은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 쇠고기와 당근을 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 쇠고기, 당근을 넣은 후, 소금, 후춧가루, 참기름을 넣고 골고루 섞어 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			당근, 뿌리, 생것	6.5	
			완두, 생것	1.62	
			콩기름	1.62	
			소금	0.33	
		흑미밥	참기름	0.33	① 쌀과 흑미는 불리고, 마늘은 잘게 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①의 불린 쌀과 흑미를 넣고 볶다가 마늘을 넣어 함께 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.13	
			멸발, 백미, 생것	32.5	
			멸발, 흑미, 현미, 생것	1.62	
			명태, 동태, 냉동	19.5	
오전간식	배추김치	배추김치	무, 조선무, 생것	6.5	1. 적당량의 물을 냄비에 넣고 건멸치와 건다시마를 넣어 육수를 낸다. 2. 동태는 깨끗하게 손질 후 토막내고, 무는 나박썰고 파는 어슷친다. 3. 냄비에 육수를 붓고 동태와 무를 넣어 끓인다. 4. 동태와 무가 익으면 파, 다진마늘, 소금으로 간을 한다.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	
			파, 생것	0.65	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			설탕, 황설탕	0.33	
오전간식	배추김치	배추김치	후추, 검은후추, 가루	0.03	Tip 애호박에 수분이 많을 때는 소금에 살짝 절여서 수분을 제거한 다음 그대로 볶으면 부서지지 않고 깔끔한 애호박 볶음을 만들 수 있다.
			호박, 애호박, 생것	26	
			새우젓, 젓새우젓, 염절임	0.97	
			콩기름	0.91	
			파, 대파, 생것	0.65	
오전간식	배추김치	배추김치	돼지고기, 등심, 생것	39	1. 돼지고기, 양파, 양배추, 당근, 피망을 먹기 좋은 크기로 썰고 마늘은 다진다. 2. 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 넣어 볶다가 돼지고기를 넣어 볶는다. 3. 2에 당근, 양파, 양배추, 피망 순으로 넣어 볶다가 토마토케첩, 간장, 설탕, 후추를 넣어 마무리한다.
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			양배추, 생것	3.25	
			양파, 생것	3.25	
			토마토 케첩	3.25	
		애호박나물_2025012225 ㉞㉟	피망, 초록색, 생것	3.25	1. 애호박은 0

08[금]	점심	두부스테이크 ①⑤⑥⑧⑨	소금	0.13	① 두부는 으갠 후 연보에 넣어 물기를 꼭 쥌다. ② 당근, 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 그릇에 ②와 두부, 밀가루, 빵가루, 달걀, 소금을 넣고 골고루 섞어 치면 후 동글납작하게 빚는다. ④ 팬에 참기름을 두르고 ③을 올려 앞뒤로 노릇하게 부친 후 돈까스소스와 곁들인다.
			다시마, 말린것	0.07	
			두부	26	
			달걀, 생것	6.5	
			밀, 중력밀가루	6.5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			돈까스 소스	3.25	
			밀, 빵가루	3.25	
			양파, 생것	3.25	
			참기름	3.25	
			소금	0.13	
			파래, 말린것	6.5	
	건파래자반 ⑤		참기름	0.33	1. 건파래는 잘게 부순다. 2. 기름을 살짝 두르고 파래를 볶는다. 3. 바삭하게 구워지면, 소금과 설탕으로 간하고 마지막에 참기름, 참깨를 뿌려 완성한다.
			설탕, 백설탕	0.13	
			참기름	0.13	
			소금	0.07	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	
			배추, 생것	13	
	배추김치		무, 조선무, 생것	1.82	1. 배추는 손질하여 밀등을 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 절임부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			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, 깰마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 백설탕	0.07	
			어묵, 튀긴것	13	
			무, 조선무, 생것	4.55	
			숙갓, 생것	4.55	
			파, 생것	1.95	
11[월]	오후간식	미니어묵탕 ⑤⑥	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 어묵과 숙갓, 무, 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 냄비에 육수를 붓고 무를 넣어 끓이다가 어묵을 넣어 끓인다. ④ ③에 숙갓과 파를 넣어 조금 더 끓이다가 소금, 간장으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
			간장, 채래	0.33	
	오전간식	영양닭죽(경남) ⑥	소금	0.26	① 찹쌀은 깨끗이 씻어 물에 불린다. ② 냄비에 닭가슴살, 파, 마늘을 넣어 볶아 먹힌다. ③ 닭가슴살이 익으면 체에 받쳐 국물은 따로 두고 닭고기는 잘게 찢어 둔다. ④ 당근, 애호박은 깨끗이 씻은 후 잘게 다진다. ⑤ 냄비에 참기름을 두르고 불린 찹쌀을 볶다가 당근, 애호박을 넣어 한번 더 볶은 후 육수를 넣어 끓인다. ⑥ 찹이 퍼지면 찢어 놓은 닭살을 넣고 끓인 후 소금으로 간을 해 완성한다.
			우유(200ml) ②	130	
			우유	130	
			참쌀, 백미, 생것	16.25	
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	13	
			호박, 애호박, 생것	4.55	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			파, 생것	1.95	
			마늘, 깰마늘, 생것	1.3	
			참기름	0.33	
			소금, 천일염, 가는소금	0.2	
			백미밥	35.75	
			멜빵, 백미, 생것	35.75	
			고구마, 줄기, 생것	22.75	
			양파, 생것	3.25	
			완자, 개량	2.6	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.33	
			다시마, 말린것	0.13	
	점심	고구마순원장국 ③④	우유	26	1. 적당한량의 물을 냄비에 붓고 건멸치와 건다시마를 넣어를 우려낸 후 원장을 풀어 끓인다. 2. 고구마순은 세척 후 먹기 좋은 크기로 썰어주고, 양파는 채 썬다. 3. 고구마순과 양파를 넣고 다진마늘을 넣어 끓여낸다.
			새우, 시바새우, 생것	19.5	
			크림, 유지방 45%	6.5	
			파프리카, 빨간색, 생것	3.25	
			파프리카, 초록색, 생것	3.25	
			올리브유	1.62	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.65	
			소금	0.33	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			얼갈이배추, 생것	22.75	
			파, 생것	3.25	
			참깨, 흰깨, 볶은것	1.3	
			간장, 채래	0.33	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.13	
			참기름	0.13	
			소금	0.07	
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
	배추김치		소금, 굵은소금	0.91	1. 배추는 손질하여 밀등을 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 절임부터 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, 깰마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 백설탕	0.07	
			펜네	10.4	
			소고기, 한우(1+등급), 우둔, 생것	3.25	
			표고버섯, 참나루재배, 생것	1.95	
			당근, 뿌리, 생것	1.3	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			참기름	0.65	
			참기름	0.65	
			설탕, 백설탕	0.2	
			마늘, 생것	0.13	
			우유(200ml) ②	130	
			우유	130	
	오전간식	오렌지	오렌지, 내물, 생것	65	* 살균 대상 : 오렌지 ① 찹과 기장은 깨끗이 씻어 불린다. ② 밥솥에 불린 찹과 기장을 넣고 밥들을 맞춰 밥을 짓는다.
			기장, 도정, 생것	1.3	
	복어계란국 ①⑤⑥		달걀, 생것	9.75	① 냄비에 물을 붓고, 멸치와 다시마로 육수를 우려낸다. ② 계란은 풀어서 준비하고, 복어는 물에 불린 후 잘게 찢는다. ③ 대파는 어슷하게 썬다. ④ ①의 육수에 계란, 복어, 대파를 넣고 끓인 후 간장으로 간을 한다.
			명태, 복어, 말린것	3.25	
			파, 생것	1.3	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			다시마, 말린것	0.33	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33	
			돼지고기, 앞다리(앞다리살), 생것	29.25	

12[화]	점심	간장제육볶음 ③④⑥	양파 생것	9.75	1. 돼지고기를 물에 살짝 헹구 지방을 제거하고 적당한 크기로 자른다. 2. 다진 마늘, 다진 파, 다진 생강, 간장, 설탕, 물엿, 참기름을 넣어 양념장을 만들고 1의 돼지고기를 재워준다. 3. 양파는 채 썰고 당근은 적당한 크기로 썰고, 대파는 어슷 썬다. 4. 팬에 식용유를 두르고 양념한 돼지고기를 넣고 볶다가 양파, 당근을 넣어 볶는다. 5. 대파를 넣어 마무리한다.
			당근, 뿌리 생것	4.55	
			파, 대파 생것	3.25	
			간장, 재래	2.27	
			물엿	1.3	
			마늘, 구근 생것	0.97	
			설탕, 백설탕	0.97	
			참기름	0.97	
			종기름	0.65	
			생강, 뿌리줄기 생것	0.2	
	오이나물2 ③④		오이, 다다기 생것	22.75	① 오이는 적당한 크기로 썰어 소금에 절인 뒤 물기를 꼭 짠다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 달군 팬에 참기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 오이를 넣고 파랑게 재빨리 볶은 후 간장으로 간을 하고, 참깨로 마무리한다.
			참기름	0.97	
			파, 생것	0.97	
			간장, 재래	0.33	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.13	
			소금	0.07	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	
			배추 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓 생것	0.91	
13[수]	점심	배추김치	소금, 굵은소금	0.91	1. 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. 2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. 3. 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. 4. 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. 5. 냄비에 참살가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. 6. 그릇에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. 7. 절인 배추에 걸릴부터 썰어서 소를 바르고 걸임으로 갠 후 숙성시킨다.
			참살, 백미, 분말화한것	0.52	
			파, 쪽파 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 백설탕	0.07	
			연근 생것	13	
			밀, 부침가루	9.75	
	오후간식	연근전 ⑤⑥	종기름	3.25	① 연근은 적당한 크기로 썰어 끓는 물에 식초를 넣어 데친 후 물기를 뺀다. ② ①의 연근을 적당한 크기로 다진다. ③ 그릇에 부침가루, 연근, 소금, 물을 넣어 골고루 섞어 반죽을 만든다. ④ 팬에 종기름을 두르고 ③을 올려 먹기 좋은 크기로 동그렇게 전을 부친다.
			식초, 사과식초	0.33	
			소금	0.13	
			우유(200ml) ②	130	
			우유	130	
			멜발, 백미 생것	16.25	
			멜발, 백미 생것	32.5	
			달걀, 생것	19.5	
			계맛살	16.25	
			오이, 취청 생것	6.5	
14[목]	점심	김밥볶음밥2 ③④⑤⑥	당근, 뿌리 생것	4.55	① 오이, 당근은 깨끗이 씻어 준비한다. ② 오이는 씨를 제거한 후 잘게 썬다. ③ 당근, 맛살도 잘게 썬다. ④ 달군 팬에 식용유를 두르고 달걀을 넣어 스크램블 한 후 밥, 맛살, 오이, 당근, 천일염, 깨소금을 넣고 볶는다. ⑤ 김가루와 참기름을 넣고 한 번 더 볶아 완성한다.
			종기름	1.95	
			김, 맛김, 조미, 구운것	0.65	
			참기름	0.65	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.33	
			소금, 천일염	0.33	
			콩나물 생것	22.75	
			파, 생것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	
	오후간식	맑은콩나물국 ①	소금	0.33	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 콩나물과 ②를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			물만두 ①④⑥	32.5	
			만두, 고기 만두, 냉동	32.5	
			어린이깍두기 ⑧	13	
			깍두기, 깍두기	13	
			치즈스틱 ②	13	
			우유(200ml) ②	130	
			우유	130	
			사과(경남)	65	
			사과, 부사(후지), 생것	65	
14[목]	점심	백미밥	멜발, 백미 생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ③ 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ④ 감자와 양파는 적당한 크기로 썬다. ⑤ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ⑥ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인 후 소금, 간장으로 간을 한다.
			감자, 대지, 생것	22.75	
			양파 생것	9.75	
			파, 생것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			간장, 재래	0.33	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	
			소금	0.33	
			닭고기, 살코기 생것	29.25	
			당근, 뿌리 생것	3.25	
	오후간식	닭살바베큐조림 ③⑤⑥⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	양파 생것	3.25	1. 닭고기는 기름기를 제거하여 한입 크기로 자르고, 당근과 양파도 한 입 크기로 썰어 준비한다. 2. 기름을 두른 팬에 마늘과 생강을 넣어 살짝 볶아준다. 3. 준비해 둔 케첩, 우스터소스, 물엿, 맛술, 설탕, 물을 넣어 조리가 시작한다. 4. 끓기 시작하면 당근과 양파를 넣어 같이 조리한다. 5. 닭살을 넣어 조리다가 고기가 익으면 불을 끈 후 마무리한다.
			토마토 케첩	3.25	
			물엿	1.95	
			우스터 소스	1.95	
			설탕, 백설탕	0.97	
			종기름	0.97	
			마늘, 구근 생것	0.33	
			생강, 뿌리줄기 생것	0.33	
			청경채 생것	22.75	
			간장, 재래	0.65	
14[목]	점심	감자양파국2 ⑤⑥	참기름	0.65	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, 깎마늘, 생것	0.33	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.33	
			파, 생것	0.33	
			소금	0.07	
			배추 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			참살, 백미, 분말화한것	0.52	
	오후간식	배추김치	파, 쪽파 생것	0.52	1. 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. 2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. 3. 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. 4. 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. 5. 냄비에 참살가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. 6. 그릇에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. 7. 절인 배추에 걸릴부터 썰어서 소를 바르고 걸임으로 갠 후 숙성시킨다.
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 백설탕	0.07	
			우유(200ml) ②	130	
			우유	130	
			모닝빵 ①②⑤⑥	32.5	
			멜발, 백미 생것	16.25	
14[목]	오전간식	버섯죽	느타리버섯 생것	6.5	① 쌀은 불리고, 표고버섯과 느타리버섯은 잘게 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①의 불린 쌀을 넣고 볶다가 버섯을 함께 넣어 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			표고버섯, 참나무재배, 생것	6.5	
			참기름	0.97	
			소금	0.33	
			소금	0.33	

15[글]	점심	수수밥(경남)	헐밭 백미 생것	34.45	① 쌀과 수수를 섞어서 푼린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.	
		다시마무채국 ㉔	수수_도정_생것	1.3	1. 적당한량의 물에 다시마와 다시말치, 건새우를 넣어 육수를 낸다. 2. 무는 채썰고, 냄비에 들기름을 두른 후, 무를 볶는다. 3. 2에 1의 육수를 넣고 끓인다. 4. 3에 대파와 다진마늘을 넣어 끓인 후, 소금을 넣어 간을 맞춘다.	
			무, 조선무, 생것	9.75		
			다시마, 말린것	0.65		
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65		
			새우, 꽃새우, 삶아서 말린것	0.65		
			파, 생것	0.65		
			마늘, 깠마늘, 생것	0.33		
		고등어구이(2) ㉔⑦	들기름	0.13	1. 논골린 고등어는 찬물에 잠두어 푼다. 2. 팬에 식용유를 두르고 고등어를 노릇하게 구워 배식한다. Tin 고등어는 우유에 재워두면 비린내가 제거된다	
			소금	0.07		
고등어, 생것	45.5					
브로콜리유자청무침	콩기름	1.95	① 데친 브로콜리는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 유자청, 소금, 설탕, 식초를 넣어 양념을 만든다. ④ ③에 양념을 넣어 골고루 버무린다.			
	브로콜리, 삶은것	22.75				
	유자 농축액, 당절임	3.25				
	파, 생것	0.65				
	마늘, 깠마늘, 생것	0.33				
	설탕_백설탕	0.07				
	소금	0.07				
배추김치	식초, 사과식초	0.07	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 절임부터 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, 돌미나리, 생것	0.39				
	마늘, 깠마늘, 생것	0.26				
	생강, 뿌리줄기, 생것	0.07				
	설탕_백설탕	0.07				
오후간식	모듬채소소고로케 ㉔⑤⑥	감자, 대지, 생것	9.75	① 감자는 삶은 후 곱게 으깨고, 양파와 당근은 잘게 다진다. ② 감자, 양파, 당근은 골고루 섞은 후 적당한 크기로 빻아 소금으로 간한다. ③ ②에 밀가루, 계란, 빵가루 순으로 뒤집 옷을 입힌 후 콩기름을 두른 팬에 튀기듯이 구워낸다.		
		양파_생것	6.5			
		달걀_생것	4.55			
		당근_뿌리_생것	3.25			
		콩기름	1.3			
		밀, 강력밀가루	0.97			
		밀, 빵가루	0.97			
		소금	0.65			
		우유(200ml) ㉔	우유		130	
		-	-		-	
18[필]	점심	오전간식	흑미죽(경남)	헐밭, 흑미버, 현미, 생것	9.75	① 쌀과 흑미는 깨끗이 씻어서 푼린다. ② 당근, 양파는 씻은 후 잘게 다진다. ③ 냄비에 쌀, 흑미, 물을 넣고 끓이다가 감자와 당근, 양파를 넣는다. ④ 쌀이 퍼지면 약불로 줄이고 천일염으로 간을 한다. ⑤ 죽이 완성되면 깨소금을 넣어 완성한다.
				헐밭_백미_생것	6.5	
				양파_생것	3.25	
				당근_뿌리_생것	1.95	
				소금_천일염	0.33	
				깨소금_가루_볶은것	0.13	
		흑미밥	헐밭_백미_생것	32.5	① 쌀과 흑미를 섞어서 푼린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.	
			헐밭, 흑미버, 현미, 생것	1.62		
			호박_애호박_생것	13		
			멸치, 중멸치, 삶아서 말린것	4.55		
			양파_생것	4.55		
			파, 생것	1.3		
		애호박젓국(멸치육수) ㉔	다시마, 말린것	0.65	① 다시마, 멸치로 육수를 내고 애호박은 부채꼴 모양으로 납작하게 썰고, 양파는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ③ 냄비에 육수를 넣고 다진 마늘을 넣고 끓이다가 애호박과 양파, 파를 넣고 한소끔 끓이고 새우젓으로 간을 한다.	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.65		
			새우젓, 추젓, 토굴, 염절임	0.33		
			참기름	0.33		
			돼지고기_알다리_생것	39		
			가지_생것	9.75		
		돈육가지볶음(알고리죽) ㉔⑤⑥	양배추_생것	5.2	①돼지고기(5*5*0.4cm)는 핏물제거하여 준비한다. ②양배추, 당근은 세척 후 1*4cm 크기로 반썬고, 가지는 세척 후 2cm 두께로 어슷썰고, 양파는 세척 후 0.5cm 두께로 채썰고, 마늘과 생강은 세척 후 다져놓는다. ③술에 콩기름을 두르고 돼지고기가 2/3 익을때까지 볶은 후 양념장과 가지, 양배추, 양파, 당근을 넣고 볶아 준다. (양념장 : 간장,다진마늘,다진생강, 물엿, 청주, 참기름, 참깨, 설탕, 후추) ④마지막으로 데파는 세척 후 0.3cm두께로 어슷썰어 고품으로 돌려 완성한다.	
			당근_뿌리_생것	3.25		
			양파_생것	3.25		
			간장, 깨장, 양조	1.95		
			콩기름	1.95		
			파_대파_생것	1.95		
			물엿	1.3		
			마늘, 생것	0.33		
			설탕_백설탕	0.33		
			청주, 알코올 16%	0.33		
			생강_뿌리줄기_생것	0.13		
		참깨, 흰색, 볶은것	참기름	0.13	1. 감자와 당근은 껍질을 벗기고 적당한 크기로 썬다. 2. 데파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. 3. 냄비에 물, 간장, 마늘, 대파를 넣고 끓인다. 4. 끓는 조림장에 감자와 당근을 넣고 중불에서 조리한다. 5. 재료가 어느 정도 익었을 때 물엿을 넣고, 국물이 자작해질 때까지 함께 조리한다. 6. 재료가 익고 윤기가 돌면 참기름과 참깨를 넣고 섞어 마무리한다.	
			후추_검은색_가루	0.07		
			감자_대지_생것	19.5		
			당근_뿌리_생것	6.5		
			간장_재래	1.3		
			물엿	1.3		
		감자당근조림 ㉔⑥	파_대파_생것	1.3	1. 감자와 당근은 껍질을 벗기고 적당한 크기로 썬다. 2. 데파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. 3. 냄비에 물, 간장, 마늘, 대파를 넣고 끓인다. 4. 끓는 조림장에 감자와 당근을 넣고 중불에서 조리한다. 5. 재료가 어느 정도 익었을 때 물엿을 넣고, 국물이 자작해질 때까지 함께 조리한다. 6. 재료가 익고 윤기가 돌면 참기름과 참깨를 넣고 섞어 마무리한다.	
			마늘_구근_생것	0.13		
			참기름	0.13		
			참깨_흰깨_볶은것	0.07		
			배추_생것	13		
			무, 조선무, 생것	1.82		
		배추김치	갓_생것	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 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.	
			소금_굵은소금	0.91		
			찹쌀_백미 분말화한것	0.52		
			파_쪽파_생것	0.52		
			고춧가루, 가루	0.39		
			미나리, 돌미나리, 생것	0.39		
		매이징파우더	마늘, 깠마늘, 생것	0.26	1. 1인 분량의 액상요구르트 1개를 제공한다.	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07		
			설탕_백설탕	0.07		
			액상요구르트(발효유)(복구) ㉔	65		
			요구르트, 액상(농후), 식이섬유 첨가	65		
			두부	9.75		
오후간식	두부과자(울진) ㉔⑥	밀, 박력밀가루	밀, 박력밀가루	6.5		
			물엿	3.25		
			올리브유	1.95		
			참깨_검정깨_볶은것	0.65		
			소금	0.13		
			평창재, 베이킹파우더	0.13		
오전간식	바나나(경남)	바나나, 생것	65	-		

19[화]	점심	백미밥	멸활, 백미, 생것	35.75	① 쌀을 물린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		(달걀제외)순두부백탕 ③	두부, 순두부	26	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 찢고, 마늘은 다진다. ④ ③에 순두부를 넣어 끓이다가 양파와 다진 마늘, 파를 넣고 끓인다. ⑤ ④에 소금으로 간을 하고 참기를, 후춧가루로 마무리한다.
			양파, 생것	6.5	
			파, 생것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			소금	0.33	
			참기를	0.13	
		훈제오리부추찜 ③④	후추, 검은후추, 가루	0.07	1. 훈제오리, 양파, 알배추, 팽이버섯, 부추를 먹기 좋은 크기로 썬 후 냄비에 담아 찜다. 2. 대파는 잘게 다진 후 간장과 식초를 넣어 소스를 만든다.
			오리고기, 겹칠 포함, 생것	29.25	
			배추, 생것	9.75	
			양파, 생것	6.5	
			팽이버섯, 백로, 생것	6.5	
			부추, 두메부추, 생것	3.25	
			간장, 재래	1.95	
		시금치나물 ③⑥	파, 대파, 생것	1.95	① 시금치는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그곳에 시금치, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			식초, 사과식초	0.65	
			시금치, 생것	22.75	
			파, 생것	0.97	
			간장, 재래	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.13	
			참기를	0.13	
		배추김치	소금	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 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. 그곳에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절일부터 키퍼이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			참활, 백미, 분말화한것	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물이나리, 생것	0.39	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
20[수]	점심	우유(200ml) ②	우유	130	-
			멸활, 백미, 생것	17.55	
		멸치주먹밥	멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	4.88	1. 쌀은 물린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. 2. 잔멸치는 30분 정도 물에 담겨 잔맛을 낸 후 물기를 없앤다. 3. 호박, 당근, 양파는 잘게 다져 볶아준다. 4. 마른편에 약불로 잔멸치를 볶고 믹서기에 곱게 간다. 5. 진밥에 잔멸치, 호박, 당근, 양파, 참기름을 넣고 먹기 좋은 크기로 동글게 빚어낸다.
			당근, 뿌리, 생것	1.95	
			양파, 생것	1.95	
			호박, 애호박, 생것	1.95	
			참기를	0.65	
			소금	0.07	
			우유	22.75	① 오트밀은 반나절 이상 물에 불린 뒤 물기를 빼 곱게 갈아준다. ② 냄비에 오트밀과 우유를 넣고 저어가며 푹 끓일 때까지 7~8분 끓인다. ③ 마지막에 소금으로 간을 맞춘다.
		닭살카레라이스 ②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩	귀리, 오트밀	13	
			소금	0.33	
			멸활, 백미, 생것	35.75	
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	29.25	
			감자, 대지, 생것	9.75	
			카레 소스, 가루	9.75	
			양파, 생것	6.5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			양송이버섯, 생것	1.95	
			참기를	1.3	
			피망, 초록색, 생것	1.3	
			근대, 생것	19.5	
		근대맑은국 ⑤⑥	다시마, 말린것	1.3	① 냄비에 물을 붓고 멸치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 우려낸다. ② 근대는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 찢고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 육수, 근대, 파를 넣고 끓인 후 다진마늘, 간장으로 간한다.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			무, 조선무, 생것	1.3	
			양파, 생것	1.3	
			파, 생것	1.3	
			간장, 재래	0.65	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
		팽이버섯개살찜 ①⑤⑥⑧	팽이버섯, 갈외, 생것	19.5	① 팽이버섯, 당근, 양파는 깨끗이 씻어 물기를 뺀 후 1cm씩 길이로 잘게 썬다. ② 개살을 찢어서 넣는다. ③ ⑤에 달걀을 풀고 소금으로 간을 한다. ④ 팬에 기름을 두른 뒤 적당한 크기로 부진다.
			달걀, 생것	9.75	
			계핏살	6.5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			양파, 생것	3.25	
			참기를	3.25	
			소금, 정제염	0.13	
		배추김치	배추, 생것	13	1. 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 키퍼이 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. 그곳에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절일부터 키퍼이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			참활, 백미, 분말화한것	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물이나리, 생것	0.39	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 백설탕	0.07	
			우유	22.75	
21[목]	점심	오전간식	마시는요거트플레인(150ml) ②	요구르트, 액상(농후), 플레인, 식이섬유 첨가	-
		오전간식	멜론(경남)	멜론, 머스크, 생것	65
		백미밥	멸활, 백미, 생것	35.75	① 쌀을 물린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			새우, 꽃새우, 생것	7.8	
			미역, 말린것	1.95	
			참기를	0.97	
			간장, 재래	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			소금	0.26	
		#떡갈비구이 ①	떡갈비	39	① 팬에 참기름을 두르고 떡갈비를 올려 굽는다. ② 먹기 좋은 크기로 잘라 배식한다.
			참기를	1.3	
			양배추, 생것	13	
		코우슬로샐러드 ①③	당근, 뿌리, 생것	3.25	① 양배추, 당근, 양파를 다진다. ② 통조림옥수수에는 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 그곳에 ①, ②를 담고 마요네즈, 설탕, 식초를 넣어 골고루 섞는다.
			마요네즈, 난황	3.25	
			양파, 생것	3.25	
			옥수수, 가당, 통조림	3.25	
			설탕, 백설탕	0.33	
			식초, 사과식초	0.13	
			설탕, 백설탕	0.07	

오후간식	나박김치	나박김치	26	① 적당한 크기로 썰어 배식한다.	
	감자버터구이 ②	감자, 수미, 생것 버터 설탕, 백설탕 소금	65 1.3 0.26 0.13	① 감자는 감질을 벗기고 굵은 물에 소금과 감자를 넣어 삶는다. ② 달궈진 팬에 버터를 녹이고 ①의 감자를 튀긴다. ③ ②에 설탕을 뿌려준다.	
오전간식	우유(200ml) ②	우유	130	-	
22[급]	병아리콩죽 ①	멸활, 백미, 생것 병아리콩, 인도산, 말린것 소금, 천일염 가는소금	13 6.5 0.13	① 삶고 찬아리콩은 미리 끓여준다. ② 불린 병아리콩은 불린뒤에 넣어 끓여준다. ③ 냄비에 불린 쌀과 적당한 물을 넣고 저어가며 끓인다. ④ 쌀이 퍼지면 소금 넣고 끓이다가 소금 간하여 낸다.	
	기장밥	멸활, 백미, 생것 기장, 도정, 생것	32.5 1.62	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.	
	단배추된장국 ①⑥	배추, 생것 된장, 개량 멸치, 생것	9.75 2.6 1.3	1. 적당한량의 물을 냄비에 붓고 건칠토록 육수를 우려낸 후 된장을 풀어 끓인다. 2. 단배추는 깨끗이 다듬어 적당한 넓고 싹파는 어슷 썬다. 3. 된장을 푼 육수에 배추를 넣고 끓이면 나머지 재료를 넣고 간을 한다.	
	모듬채소계란말이 ①③	파, 싹파, 생것 달걀, 생것 당근, 뿌리, 생것 양파, 생것 호박, 애호박, 생것 콩기름 파, 싹파, 생것 소금	0.65 32.5 3.25 3.25 3.25 1.3 1.3 0.65	① 그릇에 계란을 풀어준다. ② 당근, 양파, 애호박, 파는 잘게 다진다. ③ ①에 ②와 소금을 넣고 섞는다. ④ 달걀 팬에 콩기름을 두르고, 계란말이를 하여 한 입 크기로 썬다.	
	진미채간장조림 ①③⑤⑥⑦	오징어, 포, 조미하여 말린것 간장, 개량, 양조 물엿 맛술 마늘, 갈마늘, 생것 마요네즈, 진한 파, 대파, 생것 참기름 참깨, 흰깨, 볶은것	4.88 1.3 0.46 0.39 0.33 0.33 0.33 0.13 0.13	1. 진미채는 적당한 크기로 썰어 물에 담가 불린 후 물기를 뺀후 마요네즈에 버무린다. 2. 양념장(간장, 맛술, 다진 마늘, 다진 대파)을 만든다. 3. 팬에 양념장과 동량의 물을 넣고 끓이다가 진미채를 넣고 약간 불로 줄인 후 양념이 잘 스며 들도록 고루 섞는다. 4. 불을 완전히 끈 후 물엿을 넣고 섞는다. 5. 참기름을 넣고 섞은 후 통깨를 뿌려 완성한다.	
	배추김치	배추, 생것 두, 조선무, 생것 갓, 생것 소금, 굵은소금 잡쌀, 백미, 분말화한것 파, 쪽파, 생것 고춧가루, 가루 미나리, 물미나리, 생것 마늘, 갈마늘, 생것 생강, 뿌리줄기, 생것 설탕, 백설탕	13 1.82 0.91 0.91 0.52 0.52 0.39 0.39 0.26 0.07 0.07	1. 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. 2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. 3. 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. 4. 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. 5. 냄비에 잡알가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. 6. 그릇에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 끓임으로 감반 후 숙성시킨다.	
	두유, 대두	두유, 대두	19.5	-	
	파스타 스파게티 말린것	파스타 스파게티 말린것	13	-	
	브로콜리, 생것	브로콜리, 생것	3.25	-	
	양송이버섯, 생것	양송이버섯, 생것	3.25	-	
	양파, 생것	양파, 생것	3.25	-	
	치즈, 모짜렐라	치즈, 모짜렐라	3.25	-	
	콩기름	콩기름	1.3	-	
	소금	소금	0.65	-	
	후추, 검은후추, 가루	후추, 검은후추, 가루	0.07	-	
	우유(200ml) ②	우유	130	-	
	오전간식	잘게천배없는포도(경남)	포도, 델라웨어, 생것	65	-
	26[학]	수수밥(경남)	멸활, 백미, 생것 수수, 도정, 생것 소고기, 한우, 살코기, 생것	34.45 1.3 9.75	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		자돌박이된장국 ①⑤⑥⑦	두부 얼갈이배추, 생것 호박, 애호박, 생것 된장, 개량 멸치, 중멸치, 삶아서 말린것 파, 생것 다시마, 말린것 마늘, 갈마늘, 생것	6.5 3.25 3.25 1.95 0.97 0.65 0.33 0.33	1. 멸치와 다시마로 국물을 우려낸다. 2. 얼갈이배추, 호박은 한입크기로 편썰고 두부는 깍둑썰기 한다. 3. 1에 된장과 마늘을 푼고 2와 자돌박이를 넣고 끓인다. 4. 파는 송송 썰어 마지막에 두부와 함께 넣는다.
		순살삼치옛장조림 ①⑤	순살삼치 무, 조선무, 생것 간장, 개량, 양조 물엿 콩기름 참깨, 흰색, 볶은것 파, 싹파, 생것 마늘, 생것 맛술 참기름 설탕, 백설탕 후추, 검은후추, 가루	26 6.5 1.95 1.95 1.95 1.3 1.3 0.65 0.65 0.65 0.33 0.07	1. 순살삼치는 손질하여 적당한 크기로 자른다. 2. 팬에 기름을 두르고 삼치 겉면을 익혀준다. 3. 무는 나박하게 썰고, 대파는 어슷썰기 해준다. 4. 그릇에 마늘, 간장, 설탕, 맛술, 참기름, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. 5. 냄비에 우물 끓고 삼치, 양념, 물을 넣어 끓이다가 파를 넣고 양념을 끼얹으며 조리고 참깨로 마무리한다.
콩나물김부침(지역아동) ①⑤		콩나물, 생것 파, 생것 김, 참김, 말린것 간장, 재래 마늘, 갈마늘, 생것 참기름 소금	34.12 0.97 0.39 0.33 0.2 0.13	① 콩나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 김은 구운 후 부쳐 김가루로 만든다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 ①, ②, ③을 담고 간장, 소금, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.	
배추김치		배추, 생것 무, 조선무, 생것 갓, 생것 소금, 굵은소금 잡쌀, 백미, 분말화한것 파, 쪽파, 생것 고춧가루, 가루 미나리, 물미나리, 생것 마늘, 갈마늘, 생것 생강, 뿌리줄기, 생것 설탕, 백설탕	13 1.82 0.91 0.91 0.52 0.52 0.39 0.39 0.26 0.07 0.07	1. 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. 2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. 3. 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. 4. 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. 5. 냄비에 잡알가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. 6. 그릇에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 끓임으로 감반 후 숙성시킨다.	
미나리향도그 ①②③④⑤		향도그, 냉동	19.5	-	
우유(200ml) ②		우유	130	-	
오전간식		(이유식)새우살죽 ①	멸활, 백미, 생것 새우, 시바새우, 생것 양파, 생것	16.25 6.5 3.25	① 삶은 불린 후 물린뒤에 물에 찬물 으개저도록 간다. ② 새우살은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ②와 ①이 끓어 오르면 소금 넣고 수기완은 기우어 푹둑 끓여주는 정도가 될 때까지 끓인다. ⑤ ②와 ①이 끓어 오르면 소금 넣고 수기완은 기우어 푹둑 끓여주는 정도가 될 때까지 끓인다.

27[수]	점심	백미밥	멸살_백미_생것	35.75	① 쌀을 물린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		순살감자탕(2) ⑤⑥⑧	돼지고기_사태_생것	39	1. 돼지고기는 핏물을 제거한 후 한 번 데쳐 불순물을 제거해준 후 냄비에 넣고 삶는다. 2. 감자는 적당한 크기로 썰고 얼갈이배추는 데쳐서 썰어두고, 양파는 어슷썰기 한다. 3. 1에 2를 넣고 된장, 다진마늘과 다진생강을 넣고 끓인다. 4. 들깨가루를 넣고 간을 맞춘 후 파를 넣는다.
			감자_대지_생것	6.5	
			얼갈이배추_생것	6.5	
			양파_생것	1.95	
			된장, 개량	1.3	
			들깨_말린것	1.3	
			파, 생것	0.65	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
		어묵양파볶음 ⑤⑥	생강, 뿌리줄기, 생것	0.33	① 어묵은 적당한 크기로 썬다. ② 당근과 양파는 깨끗하게 손질한 후 어묵과 비슷한 크기로 썰어준다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 어묵과 당근, 양파를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 간장, 물엿을 넣어 간을 한 후 참기름과 깨소금에 마무리한다.
			어묵, 튀긴것	22.75	
			양파_생것	6.5	
			당근_뿌리_생것	3.25	
			간장, 개량, 양조	1.3	
			콩기름	1.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			물엿	0.33	
		어린이깍두기 ⑧	참기름	0.26	① 어린이 깍두기를 적당한 크기로 썰어낸다. ※ 어린이 깍두기는 파프리카, 토마토 등으로 색깔을 낸 맵지 않은 김치입니다.
			깨소금_가루_볶은것	0.13	
	오후간식	단호박맛탕 ⑤	김치, 깍두기	13	① 단호박을 잘 다듬은 후 아이들이 먹기 좋은 한 입 크기로 썬다. ② 180℃로 예열한 식용유에 바삭 튀긴다. ③ 설탕과 물엿을 끓인 시럽에 튀긴 단호박과 참깨를 넣고 고루 섞는다.
			호박, 단호박, 생것	26	
			물엿	1.3	
			설탕_백설탕	1.3	
			콩기름	1.3	
28[목]	점심	우유(200ml) ②	우유	130	-
		키위(100g)	키위_생것	65	-
		건새우어묵국 ⑤⑥⑧	멸살_백미_생것	34.45	① 쌀과 죽미를 깨끗이 씻어 물린다. ② 밥솥에 물린 쌀과 죽미를 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다. ① 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려내고 된장을 쏘 후 건새우를 넣고 끓인다. ② 어묵은 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ③에 ②와 ⑤를 넣고 끓인다.
			멸살, 죽미배, 현미, 생것	1.3	
			아욱_생것	4.55	
			된장, 개량	3.9	
			새우, 꽃새우, 삶아서 말린것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			파, 생것	0.33	
		돼지고기장조림 ⑤⑥⑧	돼지고기_살코기_생것	39	① 돼지고기는 찬물에 담가 핏물을 댄다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 청주, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 물을 붓고, 돼지고기를 넣어 삶은 후 건져내어 절대로 찌는다. ⑤ 냄비에 ④와 양념, 물을 넣어 조리한다.
			간장, 개량, 양조	1.95	
			설탕_백설탕	0.65	
			청주, 알코올 16%	0.65	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			참기름	0.26	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			오이_개량종_생것	16.25	
		파프리카오이무침	파프리카, 노란색, 생것	9.75	① 파프리카와 오이는 손질 후 채 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 파, 다진 마늘, 소금, 참기름, 참깨를 넣어 골고루 버무려낸다.
			파프리카, 빨간색, 생것	9.75	
			파, 생것	0.65	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			소금	0.26	
			참기름	0.26	
			참깨_흰깨_볶은것	0.07	
			김치, 백김치	13	
	오후간식	우유(200ml) ②	우유	130	-
		아기약밥	멸살_백미_분말화한것	9.75	1.점든 '밥알'을 계곡면우 '저작'을기하여, 끓는물에 삶는다. 2.그릇에 진밥,참,깨를 담고 잘 버무리 준다. 3.한입에 먹기좋은 크기로 빗어준다. ※15
			꿀_밥	6.5	
			참깨_흰깨_볶은것	3.25	
29[금]	점심	오전간식	치즈죽 ②	멸살_백미_생것 16.25 우유 13 치즈, 체다 3.25	① 불린 쌀에 우유를 넣고 끓여준다. ② 밥알이 충분히 퍼지면 슬라이스 치즈를 골고루 넣어 넣은 후 골고루 섞는다.
		#두부탕국 ⑤⑥	백미밥	멸살_백미_생것 35.75 두부 16.25	① 쌀을 물린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			무, 조선무, 생것	9.75	① 적당한 물에 멸치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 낸다. ② 무는 나박하게 썰어주고, 두부는 한 입 크기로 썬다. ③ 마늘은 다진다. ④ 냄비에 참기름, 무, 다진 마늘을 넣고 볶다가 육수를 넣고 끓여준다. ⑤ ④가 끓어오르면 두부를 넣고, 간장으로 간을 맞춘 후 마무리한다.
			양파_생것	1.3	
			파_대파_생것	1.3	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			다시마, 말린것	0.33	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
		참치채소볶음 ⑤⑥	참기름	0.26	① 통조림 참치는 체에 밭쳐 기름기를 뺀다. ② 당근, 감자, 양파, 파는 적당한 크기로 썰어주고 마늘은 다진다. ③ 팬에 참기름을 두르고 다진 마늘, 당근, 감자를 넣어 볶는다. ④ ③에 양파, 파, 참치를 넣어 볶아준 후 간장으로 간을 하고 참기름과 후추로 마무리한다.
			가다랑어, 유지방조림	26	
			감자_대지_생것	13	
			양파_생것	9.75	
			당근_뿌리_생것	6.5	
			간장, 개량, 양조	1.3	
			콩기름	1.3	
			파, 생것	1.3	
	배추김치	느타리버섯나물 ⑤⑥	마늘, 깐마늘, 생것	0.26	1. 파는 다지고, 느타리버섯은 끓는 물에 살짝 데쳐 찬물에 헹군 뒤 물기를 꼭 짰 후 절대로 씻어서 소금을 뿌려준다. 3. 간장, 참기름, 다진 파를 섞어 양념장을 만든다. 4. 느타리버섯에 양념장을 넣어 버무린 후 볶은 통깨를 뿌려낸다. Tip. 팬에 콩기름을 두르고 볶아도 좋아요.
			참기름	0.26	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			느타리버섯_생것	9.75	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			참기름	0.65	
			파, 생것	0.65	
			소금	0.33	
		배추김치	참깨_흰깨_볶은것	0.33	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 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. 6. 그릇에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			배추_생것	13	
			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, 물미나리, 생것	0.39	1. 끓는 물에 소금을 넣고 브로콜리를 넣어 데친 후 찬물에 헹군다. 2. 브로콜리, 당근, 파, 양파, 마늘, 소금, 참기름, 참깨를 넣어 볶는다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕_백설탕	0.07	
			브로콜리_생것	6.5	
			달걀_생것	3.25	
			당근_뿌리_생것	3.25	

	오후간식	브로콜리전 ①⑤⑥	밀, 부침가루	3.25	2. 1과 장파, 양념은 0.5cm 크기로 나린다. 3. 부침가루, 튀김가루와 달걀을 물에 건 후, 2를 넣고 섞는다. 4. 달군 팬에 식용유를 두르고, 반죽을 한 숟가락씩 떠서 둥그렇게 펼쳐 노릇하게 익혀 완성한다.
		우유(200ml) ②	우유	130	
1[생일식단]	오전간식	(이유식)찰밥검은콩죽 ⑤	멸발, 백미, 생것	6.5	1. 백미, 찰밥은 깨끗이 씻어 물에 불린 후 볼렌더에 넣어 으개지도록 간다. 2. 냄비에 백미, 찰밥을 넣고 끓이다가 끓어 나온 검은콩을 넣고 끓인다. 3. 소금으로 간을 하고 참기름을 넣는다.
			콩(대두), 서리태, 말린것	5.2	
			찰밥, 백미, 생것	1.3	
			소금, 정제염	0.33	
			참기름	0.33	
	점심	북어미역국 ⑤⑥	명태, 북어, 말린것	2.6	1. 찬물에 국물용 멸치와 다시마를 넣고 끓여 육수를 만들어 준다. 2. 북어채와 건미역은 각각 찬물에 15분 정도 불린 후 물기를 짜고 먹기 좋은 크기로 준비한다. 3. 불린 북어채는 참기름으로 볶다가 육수를 넣어 한소끔 끓이다가 미역을 넣는다. 4. 다진마늘을 넣고, 간장과 소금으로 간을 맞춘다.
			미역, 말린것	1.3	
			참기름	0.97	
			간장, 재래	0.65	
			다시마, 말린것	0.65	
			마늘, 구근, 생것	0.65	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	
			소금	0.13	
		배추김치	배추, 생것	13	1. 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. 2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. 3. 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. 4. 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. 5. 냄비에 찰밥가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. 6. 그릇에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			찰밥, 백미 분말화한것	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 돌미나리, 생것	0.39	
		청포묵우침 ⑤⑥	마늘, 깐마늘, 생것	0.26	③ 청포묵은 적당한 크기로 썰어 살짝 데친다. ② 김은 구운 후 부셔 김가루로 만든다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 파, 마늘, 간장, 참기름, 참깨를 넣고 섞어 양념장을 만든다. ⑤ 그릇에 청포묵, 김을 담고 ④의 양념장을 넣어 골고루 버무려낸다.
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 백설탕	0.07	
			녹두묵	26	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			김, 찰김, 말린것	0.65	
			파, 생것	0.65	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
		소고기배추찜 ⑤⑥⑦	참기름	0.26	① 통배추를 반으로 잘라 깨끗이 씻어낸다. ② 소고기와 새송이버섯은 먹기 좋은 크기로 자른다. ③ 파와 마늘은 잘게 다진다. ④ 그릇에 ②의 소고기와 간장, 다진 파, 다진 마늘, 맛술, 설탕, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 섞는다. ⑤ ①의 배추 사이사이에 ④의 소고기와 새송이버섯을 넣고 먹기 좋은 크기로 썰어준다. ⑥ 찜기에 ⑤를 넣어 찜 뒤 식힌 후 배식한다.
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	
			소고기, 한우(1등급), 안심, 생것	29.25	
			배추, 생것	16.25	
			큰느타리버섯(새송이버섯), 생것	3.25	
			간장, 개량, 양조	1.3	
			파, 대파, 생것	1.3	
			맛술	0.65	
		백미밥	마늘, 깐마늘, 생것	0.26	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			설탕, 백설탕	0.26	
2[건강식단]	오전간식	우유(200ml) ②	우유	130	-
		[빵]생일케이크 ①②③⑤⑥	케이크, 과일(후르츠)	26	
	점심	(이유식)쇠고기죽	멸발, 백미, 생것	9.1	1. 케이크를 아이들이 먹기에 적당한 크기로 잘라 배식한다. 2. 불린 쌀은 물을 조금 넣고 볼렌더로 3~4초 정도 간다. 3. 냄비에 쌀과 육수를 넣고 설탕에서 조건으로 저어가며 끓인다. ① 어린이 깍두기를 적당한 크기로 썰어낸다. ※ 어린이 깍두기는 파프리카, 토마토 등으로 색깔을 낸 맵지 않은 김치입니다
			소고기, 한우(1등급), 등심, 생것	6.5	
		어린이깍두기 ⑥	김치, 깍두기	13	1. 닭고기, 대파, 양파, 무, 마늘과 물을 넣고 함께 끓여 육수를 만들고, 닭고기가 익으면 살을 발라낸다. 2. 대파를 깨끗이 씻어 폭 0.2cm로 썬다. 3. 발라낸 닭살은 육수에 넣고 한번 더 끓이고 소금, 후추로 간을 맞춘다. 4. 그릇에 닭곰탕을 담고, 다진 파를 얹는다.
			닭고기, 생계, 생것	19.5	
			무, 조선무, 생것	3.25	
			양파, 생것	3.25	
			파, 생것	1.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
		새우케첩볶음 ⑤⑥⑦	소금	0.13	① 새우살은 손질하여 물기를 빼고 소금과 후추로 밑간한다. ② 양파, 당근은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 토마토케첩, 청주, 물엿, 참기름, 후추, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 팬에 참기름을 두르고 다진 마늘과 새우살을 넣어 볶아낸다. ⑤ 다른 팬에 ③의 양념을 넣고 끓이다가 ②, 양파, 당근을 넣어 골고루 섞으며 조리낸다.
			후추, 검은후추, 가루	0.01	
			새우, 꽃새우, 생것	29.25	
			양파, 생것	6.5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			토마토 케첩	2.6	
			참기름	1.3	
			물엿	0.65	
		숙주나물_2025012223	마늘, 깐마늘, 생것	0.26	1. 숙주는 데쳐서 물기를 짜서 한입 크기로 썬다. 당근은 가능한 채를 썰고 파는 작게 다진다. 2. 데친 숙주, 당근채, 마늘, 다진 파를 무친 후 소금으로 간을 하고 참기름과 참깨를 뿌린다.
			참기름	0.26	
			청주, 알코올 16%	0.26	
			소금	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			숙주나물, 생것	26	
			당근, 뿌리, 생것	2.6	
			파, 대파, 생것	1.3	
	기장밥	기장, 도정, 생것	참깨, 흰깨, 볶은것	0.2	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멸발, 백미, 생것	32.5	
오후간식		엑산요구르트(발효유)(복구) ②	요구르트, 엑산(농후), 식이섬유 첨가	65	1. 1인 분량의 엑산요구르트 1개를 제공한다.
		채소진행 ⑥	행, 채소 진행	39	