

[2026년5월 일반형 식단]					
5월 식단 레시피 (조리지시서)					
3~5세 유아 식단					
날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
01[금]	오전간식	달걀죽 ①	멸활_백미_생것	25	① 삶은 깨갯이 씻어 물에 불린다. ② 양파, 당근은 깨갯이 씻은 후 0.5cm 크기로 잘게 썰다. ③ 냄비에 양파, 당근, 불린 쌀, 물을 넣고 끓인다. ④ 쌀알이 퍼지면 달걀물을 넣고 잘 짓는다. ⑤ 참기름, 천일염을 넣어 완성한다.
			달걀, 생것	20	
			양파_생것	10	
			당근_뿌리_생것	3	
			소금_천일염	0.5	
			참기름	0.3	
	점심	백미밥	멸활_백미_생것	55	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			깨끗살	30	
			파_대파_생것	15	
		계살탕 ①⑤⑥⑧⑨	당근_뿌리_생것	10	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.
			양파_생것	10	
			팽이버섯_생것	10	
			새우젓_염절임	5	
			마늘_깐마늘_생것	2.5	
			소금_천일염	1	
			부추_새래중_생것	35	
		!부추전 ①⑤⑥	밀_부침가루	15	① 부추는 적당한 크기로 찢고 당근은 채 썰다. ② 그릇에 ①, 부침가루, 달걀, 소금, 물을 넣고 섞어 반죽을 만든다. ③ 팬에 참기름을 두르고 ②를 올려 앞뒤로 노릇하게 부친다.
			달걀_생것	10	
			당근_뿌리_생것	7	
			참기름	5	
			소금	0.2	
		잔멸치조림 ⑤⑥	멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	10	① 식용유를 두르지 않은 팬에 잔멸치를 설탕로 한번 볶아내어 가루를 털어내고 비린내를 제거한다. ⑤ 달군 팬에 식용유를 두르고 멸치를 볶는다. ③ 팬에 간장, 설탕, 올리고당을 넣어 만든 양념장을 끓이다가 ⑤의 멸치를 넣어 조리듯이 오래 볶는다. ⑥ 멸치에 간이 배이던 깨를 부려 마무리한다.
			간장_재래	2	
			물엿	2	
			간장, 개량, 양조	1	
			설탕, 가루	0.5	
			참깨_흰깨_볶은것	0.5	
			배추_생것	20	
		배추김치	무, 조선무, 생것	2.8	1. 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. 2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 발쳐 물기를 뺀다. 3. 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썰다. 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 썰어가 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_백설탕	0.1	
			국수, 소면, 말린것	30	
			대두, 노란색, 말린것	15	
			오이, 다다기, 생것	10	
04[월]	오후간식	콩국수 ⑤⑥	소금	1	① 콩은 불린 후 끓이고 찬물에 담가 겉껍질을 벗긴다. ② ①과 물을 믹서기에 넣어 곱게 갈고 체에 발쳐 저간게 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. 2. 참치는 체에 발쳐 기름기를 제거한다. 3. 냄비에 적당한량의 물과 으갠 쌀을 넣고 생 불에서 끓이다가 참치를 넣고 한소금 끓인다. 4. 소금으로 간을 맞춘다. ① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			국수, 소면, 말린것	30	
			대두, 노란색, 말린것	15	
			오이, 다다기, 생것	10	
			소금	1	
			멸활_백미_생것	25	
	점심	참치죽	가다랑어, 유자홍조림	10	① 삶은 콩만 후 쓰게된다. 2. 참치는 체에 발쳐 기름기를 제거한다. 3. 냄비에 적당한량의 물과 으갠 쌀을 넣고 생 불에서 끓이다가 참치를 넣고 한소금 끓인다. 4. 소금으로 간을 맞춘다. ① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			소금	0.2	
			멸활_백미_생것	53	
		수수밥(경남)	수수_도정_생것	2	① 삶은 콩만 후 쓰게된다. 2. 참치는 체에 발쳐 기름기를 제거한다. 3. 냄비에 적당한량의 물과 으갠 쌀을 넣고 생 불에서 끓이다가 참치를 넣고 한소금 끓인다. 4. 소금으로 간을 맞춘다. ① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			시금치_생것	35	
			간장, 개량, 양조	2	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			새우, 꽃새우, 삶아서 말린것	2	
			파, 생것	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
		시금치맑은국 ⑤⑥⑧	다시마, 말린것	0.3	① 적당한량의 물에 멸치와 다시마를 넣어 국물을 낸다. ② 시금치와 파는 알맞은 크기로 자른다. ③ 우레면 국물에 시금치, 건새우, 마늘, 국간장, 파를 넣고 끓인다.
			닭고기_살코기_생것	40	
			양파_생것	15	
			당근_뿌리_생것	10	
			간장, 개량, 양조	2	
			참기름	2	
			파, 생것	2	
		닭불고기 ⑤⑥⑧	맛술	1	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.
			설탕_백설탕	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			참기름	0.5	
			우엉_생것	20	
			간장, 개량, 양조	3	
			물엿	2	
		우엉조림(경남) ⑤⑥	맛술	1	① 우엉은 먹기 좋은 크기로 썰다. ② 삶은 물에 식초와 우엉을 넣고 10분 이상 충분히 삶아 준다. ③ 삶은 우엉을 다시 냄비에 넣고 우엉이 잠길도록 물을 넉넉히 붓는다. ④ ③에 물엿, 간장, 맛술을 넣고 끓여 준다. ⑤ 양념장이 끓어 오르면서 생기는 거품을 숟가락으로 걷어 낸다. ⑥ 양념장이 끓으면 불을 줄여 약한 불에서 천천히 끓인다. ⑦ 참기름과 깨소금을 넣어 마무리 한다.
			깨소금_가루_볶은것	0.5	
			식초, 사과식초	0.5	
			참기름	0.5	
			배추_생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓_생것	1.4	
		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 발쳐 물기를 뺀다. 3. 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썰다. 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 썰어가 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			참쌀_백미_분말화한것	0.8	
			파_쪽파_생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕_백설탕	0.1	
	오후간식	우유(200ml) ②	우유	200	-
			고구마_분질(밥) 고구마_생것	35	
			마요네즈, 천란	5	
			오이, 다다기, 생것	3	
			포도, 건포도	2	
			겨자_페이스트	1	
	오전간식	참깨죽(이유식)	소금	0.2	① 꿀벌 꿀에 불린 후 찬물으 씻는다. ② 믹서기에 참깨를 넣고, 물을 부어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①, ②, 물을 붓고 숟가락을 기울여 푹푹 끓여지는 정도가 될 때까지 끓인다. 1. 밥을 고슬하게 짓는다. 2. 감자, 당근, 양파는 알맞은 크기로 썰다. 3. 청피망은 씨를 제거하고 알맞은 크기로 썰다. 4. 돼지고기를 다른 재료의 크기와 비슷하게 잘라서 다진다.
			멸활_백미_생것	14	
			참깨_흰깨_볶은것	5	
			멸활_백미, 생것	40	
			달걀, 생것	30	
			감자, 돼지, 생것	15	

06[수]	점심	오므라이스(1.5) ①③④⑤	돼지고기, 알다리(꾸리살), 생것	15	5. 다진 돼지고기는 생강즙, 깨소금과 참기름으로 밑간하여 볶는다. 6. 달걀을 풀어 달걀물을 준비한 뒤 얇게 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	15	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			양파, 생것	5	
			피망, 초록색, 생것	5	
			콩기름	3	
			소금	0.2	
		소고기샤브국 ⑤	소고기, 한우(1++등급), 양지(차돌박이), 생것	15	Tip. 글소스로 간을 하여도 좋습니다.  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.
			배추, 생것	5	
			숙주나물, 생것	5	
			청경채, 생것	5	
			무, 조선무, 생것	2	
			양파, 생것	2	
			파, 생것	2	
			다시마, 말린것	0.5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.5	
			소금	0.5	
		미니새송이버섯조림(영천) ⑤⑥	마늘, 깐마늘, 생것	0.4	① 새송이버섯을 작은 크기로 썰어 준비한다. ② 냄비에 물을 소량 넣고 미니새송이버섯을 끓이다가 버섯이 익으면 간장과 소금으로 간하여 끓여준다. ③ ②의 냄비에 물엿을 넣어준다. ④ 녹말물(감자가루+물)을 넣고 한번 더 끓여준다. ⑤ 참깨를 뿌려 마무리한다.
			후추, 검은색, 가루	0.1	
			큰노타리버섯(새송이버섯), 생것	40	
			간장, 개량, 양조	3	
			전분, 감자, 가루	3	
	오후간식	멘보샤 ①②③⑤⑥	물엿	1	① 새우를 손질하여 소금, 후춧가루로 밑간한다. ② 식빵은 대두리를 제거한 뒤 4등분해서 준비해 둔다. ③ ①의 새우는 물기를 제거한 뒤 칼등으로 지그시 눌러 적당히 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.
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.5	
			소금	0.2	
			무, 조선무, 생것	25	
			설탕, 백설탕	1	
			식초, 사과식초	1	
			새우, 시바새우, 생것	30	
			빵, 식빵	25	
			달걀, 난백, 생것	5	
			전분, 감자, 가루	3	
		우유(200ml) ②	콩기름	2.5	① 새우는 손질하여 소금, 후춧가루로 밑간한다. ② 식빵은 대두리를 제거한 뒤 4등분해서 준비해 둔다. ③ ①의 새우는 물기를 제거한 뒤 칼등으로 지그시 눌러 적당히 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	0.3	
			소금	0.1	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
07[목]	점심	오전간식	우유	200	-
			방울토마토 ④	100	
			멜발, 백미, 생것	55	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.  ① 냄비에 물을 붓고 멸치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 우려낸다. ② 배추는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 콩가루와 간장으로 마무리한다.
			백미밥		
			배추, 생것	35	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	5	
			무, 조선무, 생것	3	
			콩(대두), 노란콩, 가루, 볶은것	3	
			다시마, 말린것	2	
			양파, 생것	2	
			파, 생것	2	
			간장, 개량, 양조	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			설탕, 황설탕	0.5	
			후추, 검은후추, 가루	0.05	
			호박, 애호박, 생것	40	
			새우젓, 젓새우젓, 염절임	1.5	
			콩기름	1.4	
			파, 대파, 생것	1	
		돼지고기볶침(2) ⑤⑥⑧⑨	참기름	0.5	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.
			돼지고기, 등심, 생것	60	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			양배추, 생것	5	
			양파, 생것	5	
			토마토 케첩	5	
			피망, 초록색, 생것	5	
			간장, 개량, 산분해	3	
			콩기름	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
		애호박나물, 2025012225 ⑤⑥	설탕, 황설탕	0.5	1. 애호박은 0.2~0.3cm 두께의 부채꼴 모양으로 썬다. 2. 팬에 기름을 두르고 애호박을 볶다가 마늘, 다진 대파를 넣고 다진 새우젓을 함께 볶는다. 3. 애호박이 어느정도 익고 간이 배면 참기름을 넣고 참깨를 뿌린다.
			후추, 검은후추, 가루	0.05	
			호박, 애호박, 생것	40	
			새우젓, 젓새우젓, 염절임	1.5	
			콩기름	1.4	
			파, 대파, 생것	1	
			참기름	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.5	
			마늘, 구근, 생것	0.4	
			배추, 생것	20	
	오후간식	배추김치	무, 조선무, 생것	2.8	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 잘쳐 물기를 뺀다. 3. 무는 채 썰고, 속파, 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 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 소성시킨다.
			갓, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
			참깨, 백미, 분말화한것	0.8	
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 백설탕	0.1	
		쇠고기주먹밥 ①⑤	멜발, 백미, 생것	40	① 쌀과 완두콩을 불린 후 적당량의 물을 부어 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.
			소고기, 한우, 등심, 생것	15	
			당근, 뿌리, 생것	10	
			완두, 생것	2.5	
			콩기름	2.5	
			소금	0.5	
			참기름	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.05	
			당근 주스	125	
			멜발, 백미, 생것	25	
	오전간식	미역죽 ⑤⑥	간장, 재래	1.2	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.
			참기름	1.2	
			미역, 말린것	1	
			소금, 정제염	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.2	
		흑미밥	멜발, 백미, 생것	50	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멜발, 흑미, 현미, 생것	2.5	
			명태, 동태, 냉동	30	
			무, 조선무, 생것	10	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	
	순살동태국		파, 생것	1	1. 적당량의 물을 냄비에 넣고 고건멸치와 건다시마를 넣어 육수를 낸다. 2. 동태는 깨끗하게 손질 후 토막내고, 무는 나박썰고 파는 어슷썬다. 3. 냄비에 육수를 붓고 동태와 무를 넣어 끓인다. 4. 동태와 무가 익으면 파, 다진마늘, 소금으로 간을 한다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	

08[금]	점심	두부스테이크 ①⑤⑥⑧⑨	소금	0.2	① 두부는 으갠 후 면보에 넣어 물기를 꼭 쥔다. ② 당근, 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 그릇에 ②와 두부, 밀가루, 빵가루, 달걀, 소금을 넣고 골고루 섞어 치면 후 동글납작하게 빚는다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 올려 앞뒤로 노릇하게 부친 후 돈까스소스와 곁들인다.
			다시마, 말린것	0.1	
			두부	40	
			달걀, 생것	10	
			밀, 중력밀가루	10	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			돈까스 소스	5	
			밀, 빵가루	5	
			양파, 생것	5	
			콩기름	5	
	건파래자반 ⑤		소금	0.2	1. 건파래는 잘게 부순다. 2. 기름을 살짝 두르고 파래를 볶는다. 3. 바삭하게 구워지면, 소금과 설탕으로 간하고 마지막에 참기름, 참깨를 뿌려 완성한다.
			파래, 말린것	10	
			콩기름	0.5	
			설탕, 액설탕	0.2	
			참기름	0.2	
	배추김치		소금	0.1	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 절일부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			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, 껌마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 액설탕	0.1	
			어묵, 튀긴것	20	
	오후간식	미니어묵탕 ⑤⑥	무, 조선무, 생것	7	① 냄비에 물을 붓고 열기로 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.
			숙갓, 생것	7	
			파, 생것	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			간장, 채래	0.5	
			소금	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			우유	200	
			우유(200ml) ②	-	
			우유	200	
11[월]	오전간식	영양닭죽(경남) ⑥	참쌀, 백미, 생것	25	① 참쌀은 깨끗이 씻어 물에 불린다. ② 냄비에 닭가슴살, 파, 마늘을 넣어 볶아 먹인다. 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 참쌀을 볶다가 당근, 애호박을 넣어 한번 더 볶은 후 육수를 넣어 끓인다. ⑥ 찌꺼기 퍼지면 찌꺼기 높은 닭살을 넣고 끓인 후 소금으로 간을 해 완성한다.
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	20	
			호박, 애호박, 생것	7	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			파, 생것	3	
			마늘, 껌마늘, 생것	2	
			참기름	0.5	
			소금, 천일염, 가는소금	0.3	
			참쌀, 백미, 생것	55	
			고구마, 줄기, 생것	35	
	점심	고구마순원장국 ③⑤	양파, 생것	5	1. 적당한량의 물을 냄비에 붓고 건멸치와 건다시마를 넣어를 우려낸 후 원장을 풀어 끓인다. 2. 고구마순은 세척 후 먹기 좋은 크기로 썰어주고, 양파는 채썬다. 3. 고구마순과 양파를 넣고 다진마늘을 넣어 끓여낸다.
			원장, 개탕	4	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.5	
			다시마, 말린것	0.2	
		새우크림소스조림 ②⑧	우유	40	① 새우는 손질하여 물기를 뺀다. ② 파프리카는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 올리브유를 두르고 마늘을 볶다가 파프리카를 넣는다. ④ ③에 새우를 넣고 우유, 생크림을 넣어 끓인다. ⑤ ④에 소금으로 간을 한 후 후춧가루를 넣고 조금 더 끓여 끓인다.
			새우, 시바새우, 생것	30	
			크림, 유지방 45%	10	
			파프리카, 빨간색, 생것	5	
			파프리카, 초록색, 생것	5	
			올리브유	2.5	
			마늘, 껌마늘, 생것	1	
			소금	0.5	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			얼갈이배추, 생것	35	
		얼갈이나물무침(영천) ⑤⑥	파, 생것	5	① 얼갈이는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 얼갈이, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			참깨, 흰깨, 볶은것	2	
			간장, 채래	0.5	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.2	
			참기름	0.2	
		배추김치	소금	0.1	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 절일부터 썰어서 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, 껌마늘, 생것	0.4	
	오후간식	팬네곰국볶이 ⑤⑥	생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	1. 쇠고기와 표고버섯, 당근은 1cm 길이로 썬다. 2. 팬네는 끓는 물에 익혀 1cm 길이로 찢어 간장, 설탕, 참기름, 마늘을 넣고 버무리 준비한다. 3. 팬에 식용유를 두르고 쇠고기를 볶다가 당근, 표고버섯을 넣고 볶는다. 4. 3을 넣어 볶아 마무리 한다.
			설탕, 액설탕	0.1	
			팬네	16	
			소고기, 한우(1+등급), 우둔, 생것	5	
			표고버섯, 참나루재배, 생것	3	
			당근, 뿌리, 생것	2	
			간장, 개탕, 양조	1	
			참기름	1	
			콩기름	1	
			설탕, 액설탕	0.3	
	오전간식	오렌지	마늘, 생것	0.2	* 살균 대상 : 오렌지 ① 찹과 기장은 깨끗이 씻어 불린다. ② 밥솥에 불린 찹과 기장을 넣고 밥들을 맞춰 밥을 짓는다.
			우유(200ml) ②	200	
			우유	200	
			오렌지, 내물, 생것	100	
		기장밥(경남)	멸쌀, 백미, 생것	53	
			기장, 도정, 생것	2	
			달걀, 생것	15	
			명태, 북어, 말린것	5	
			파, 생것	2	
	북어계란국 ①⑤⑥		간장, 개탕, 양조	1	① 냄비에 물을 붓고, 멸치와 다시마로 육수를 우려낸다. ② 계란은 풀어서 준비하고, 북어는 물에 불린 후 잘게 찢는다. ③ 대파는 어슷하게 썬다. ④ ①의 육수에 계란, 북어, 대파를 넣고 끓인 후 간장으로 간을 한다.
			다시마, 말린것	0.5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.5	
			돼지고기, 앞다리(앞다리살), 생것	45	

12[화]	점심	간장제육볶음 ③④⑥	양파, 생것	15	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	7				
			파, 대파, 생것	5				
			간장, 재래	3.5				
			물엿	2				
			마늘, 구근, 생것	1.5				
			설탕, 백설탕	1.5				
			참기름	1.5				
			종이를	1				
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.3				
			오이, 다다기, 생것	35				
			참기름	1.5				
점심	오이나물2 ③④	파, 생것	1.5	① 오이는 적당한 크기로 썰어 소금에 절인 뒤 물기를 꼭 짤다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 달군 팬에 참기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 오이를 넣고 파랑게 재빨리 볶은 후 간장으로 간을 하고, 참깨로 마무리한다.				
		간장, 재래	0.5					
		마늘, 깐마늘, 생것	0.2					
		소금	0.1					
		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					
점심	배추김치	미나리, 물미나리, 생것	0.6	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 참쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. 6. 그릇에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절일부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.				
		마늘, 깐마늘, 생것	0.4					
		생강, 뿌리줄기, 생것	0.1					
		설탕, 백설탕	0.1					
		연근, 생것	20					
		밀, 부침가루	15					
		종이를	5					
		식초, 사과식초	0.5					
		소금	0.2					
		우유(200ml) ②	200					
		우유	200					
		점심	연근전 ③④		멜발, 백미, 생것	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 콩기름을 두르고 ③을 올려 익기 좋은 크기로 둥그렇게전을 부친다.	
연근, 생것	20							
밀, 부침가루	15							
종이를	5							
식초, 사과식초	0.5							
소금	0.2							
우유(200ml) ②	200							
우유	200							
점심	오전간식			누룽지죽	멜발, 백미, 생것	25		① 달군 팬에 밥을 얹게 때 누룽지를 만든다. ② 적당한량의 물을 붓고 누룽지가 완전히 퍼질 때까지 끓인다.  ① 오이, 당근은 깨끗이 씻어 준비한다. ② 오이는 씨를 제거한 후 잘게 썬다. ③ 달군, 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.
				멜발, 백미, 생것	50			
				달걀, 생것	30			
				계맛살	25			
		오이, 취청, 생것	10					
		당근, 뿌리, 생것	7					
		참기름	3					
		김, 맛김, 조미, 구운것	1					
		참기름	1					
		깨소금, 가루, 볶은것	0.5					
		소금, 천일염	0.5					
		콩나물, 생것	35					
점심	맑은콩나물국 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, 깐마늘, 생것	0.5					
		소금	0.5					
		만두, 고기 만두, 냉동	50					
		김치, 깍두기	20					
		치즈, 치즈	20					
		우유(200ml) ②	200					
		우유	200					
		점심	오전간식		사과(경남)	사과, 부사(후지), 생것	100	① 달고기는 기름기를 제거하여 한입 크기로 자르고, 당근과 양파도 한 입 크기로 썰어 준비한다. 2. 기름을 두른 팬에 마늘과 생강을 넣어 살짝 볶아준다. 3. 준비한 닭, 케첩, 우스터소스, 물엿, 맛술, 설탕, 물을 넣어 조리가 시작한다. 4. 끓기 시작하면 당근과 양파를 넣어 같이 조리한다. 5. 닭살을 넣어 조리다가 고기가 익으면 물을 끈 후 마무리한다.
					멜발, 백미, 생것	55		
					감자, 대지, 생것	35		
양파, 생것	15							
파, 생것	3							
멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2							
간장, 재래	0.5							
마늘, 깐마늘, 생것	0.5							
소금	0.5							
닭고기, 살코기, 생것	45							
당근, 뿌리, 생것	5							
양파, 생것	5							
점심	닭살비베류조림 ③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩	토마토 케첩	5	1. 닭고기는 기름기를 제거하여 한입 크기로 자르고, 당근과 양파도 한 입 크기로 썰어 준비한다. 2. 기름을 두른 팬에 마늘과 생강을 넣어 살짝 볶아준다. 3. 준비한 닭, 케첩, 우스터소스, 물엿, 맛술, 설탕, 물을 넣어 조리가 시작한다. 4. 끓기 시작하면 당근과 양파를 넣어 같이 조리한다. 5. 닭살을 넣어 조리다가 고기가 익으면 물을 끈 후 마무리한다.				
		물엿	3					
		우스터 소스	3					
		설탕, 백설탕	1.5					
		참기름	1.5					
		마늘, 구근, 생것	0.5					
		생강, 뿌리줄기, 생것	0.5					
		청경채, 생것	35					
		간장, 재래	1					
		참기름	1					
		마늘, 깐마늘, 생것	0.5					
		참깨, 흰깨, 볶은것	0.5					
점심	청경채나물, ③④	파, 생것	0.5	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.				
		소금	0.1					
		배추, 생것	20					
		무, 조선무, 생것	2.8					
		갓, 생것	1.4					
		소금, 굵은소금	1.4					
		참쌀, 백미, 분말화한것	0.8					
		파, 쪽파, 생것	0.8					
		고춧가루, 가루	0.6					
		미나리, 물미나리, 생것	0.6					
		마늘, 깐마늘, 생것	0.4					
		생강, 뿌리줄기, 생것	0.1					
점심	배추김치	설탕, 백설탕	0.1	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 받쳐 물기를 뺀다. 3. 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. 4. 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. 5. 냄비에 참쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. 6. 그릇에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절일부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.				
		우유(200ml) ②	200					
		우유	200					
		점심	오전간식		모닝빵 ①②③④	멜발, 백미, 생것	25	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.
					멜발, 백미, 생것	25		
					느타리버섯, 생것	10		
					표고버섯, 참나무재배, 생것	10		
					참기름	1.5		
					소금	0.5		
					멜발, 백미, 생것	25		
					느타리버섯, 생것	10		
					표고버섯, 참나무재배, 생것	10		
참기름	1.5							
소금	0.5							
멜발, 백미, 생것	25							

15[글]	점심	수수밥(경남)	헝쌀 백미 생것	53	① 쌀과 수수를 섞어서 푼린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			수수_도정_생것	2	
		다시마무채국 ㉔	무, 조선무, 생것	15	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.
			다시마, 말린것	1	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	
			새우, 꽃새우, 삶아서 말린것	1	
			파, 생것	1	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.5	
			들기름	0.2	
			소금	0.1	
		고등어구이(2) ㉔⑦	고등어, 생것	70	1. 손질한 고등어는 찬물에 잠두어 둔다. 2. 팬에 식용유를 두르고 고등어를 노릇하게 구워 배식한다. Tin 고등어는 육수에 재워두면 비린내가 제거된다
			홍기름	3	
			브로콜리, 삶은것	35	
			유자 농축액, 당절임	5	
		브로콜리유자청무침	파, 생것	1	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.
			마늘, 깠마늘, 생것	0.5	
			설탕, 백설탕	0.1	
			소금	0.1	
			식초, 사과식초	0.1	
			배추, 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
		배추김치	갓, 생것	1.4	1. 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. 2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 잘쳐 물기를 뺀다. 3. 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. 4. 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. 5. 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. 6. 그릇에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			소금, 굵은소금	1.4	
			찹쌀, 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	
			감자, 대지, 생것	15	
			양파, 생것	10	
18[필]	점심	오후간식	모듬채소로케 ㉔⑤⑥	7	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 뒤집을 입힌 후 홍기름을 두른 팬에 튀기듯이 구워낸다.
			당근, 뿌리, 생것	5	
			홍기름	2	
			밀, 강력밀가루	1.5	
			밀, 빵가루	1.5	
			소금	1	
			우유(200ml) ㉔	200	
			우유	200	
		오전간식	흑미죽(경남)	15	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.
			흑미, 생것	10	
			양파, 생것	5	
			당근, 뿌리, 생것	3	
			소금, 천일염	0.5	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.2	
			헝쌀, 흑미, 생것	50	① 쌀과 흑미를 섞어서 푼린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			헝쌀, 흑미, 생것	2.5	
			호박, 애호박, 생것	20	
			멸치, 중멸치, 삶아서 말린것	7	
		애호박젓국(멸치육수) ㉔	양파, 생것	7	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.
			파, 생것	2	
			다시마, 말린것	1	
			마늘, 깠마늘, 생것	1	
			새우젓, 추젓, 톳굴, 엄절임	0.5	
			참기름	0.5	
			돼지고기, 앞다리, 생것	60	
			가지, 생것	15	
			양배추, 생것	8	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			양파, 생것	5	
		돈육가지볶음(알고리죽) ㉔⑤⑥	간장, 깨장, 양조	3	①돼지고기(5*5*0.4cm)는 핏물제거하여 준비한다. ②양배추, 당근은 세척 후 1*4cm 크기로 반썬고, 가지는 세척 후 2cm 두께로 어슷썬고, 양파는 세척 후 0.5cm 두께로 채썰고, 마늘과 생강은 세척 후 다져놓는다. ③술에 홍기름을 두르고 돼지고기가 2/3 익을때까지 볶은 후 양념장과 가지, 양배추, 양파, 당근을 넣고 볶아준다. (양념장 : 간장,다진마늘,다진생강, 물엿, 청주, 참기름, 참깨, 설탕, 후추) ④마지막으로 데파는 세척 후 0.3cm두께로 어슷썬이 고명으로 올려 완성한다.
			참기름	3	
			파, 대파, 생것	3	
			물엿	2	
			마늘, 생것	0.5	
			설탕, 백설탕	0.5	
			청주, 알코올 16%	0.5	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.2	
			참기름	0.2	
			참깨, 흰색, 볶은것	0.2	
			후추, 검은색, 가루	0.1	
		감자당근조림 ㉔⑥	감자, 대지, 생것	30	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.
			당근, 뿌리, 생것	10	
			간장, 재래	2	
			물엿	2	
			파, 대파, 생것	2	
			마늘, 구근, 생것	0.2	
			참기름	0.2	
		배추김치	참깨, 흰색, 볶은것	0.1	1. 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. 2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 잘쳐 물기를 뺀다. 3. 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. 4. 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. 5. 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. 6. 그릇에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			배추, 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
			찹쌀, 백미 분말화한것	0.8	
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 백설탕	0.1	
오후간식	오전간식	역상요구르트(발효유)(복구) ㉔	요구르트, 역상(농후), 식이섬유 첨가	100	1. 1인 분량의 역상요구르트 1개를 제공한다.
			두부	15	
		두부과자(울진) ㉔⑤	밀, 박력밀가루	10	
			물엿	5	
			올리브유	3	
			참깨, 검은깨, 볶은것	1	
			소금	0.2	
			평창재, 베이킹파우더	0.2	
	오전간식	바나나(경남)	바나나, 생것	100	-

19[화]	점심	백미밥	멸활, 백미, 생것	55	① 쌀을 물린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		(달걀제외)순두부백탕 ③	두부, 순두부	40	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 찢고, 마늘은 다진다. ④ ①에 순두부를 넣어 끓이다가 양파와 다진 마늘, 파를 넣고 끓인다. ⑤ ④에 소금으로 간을 하고 참기를, 후춧가루로 마무리한다.
			양파, 생것	10	
			파, 생것	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
	마늘, 깬마늘, 생것		0.5		
	소금		0.5		
	참기름		0.2		
	혼제오리부추찜 ③④	후추, 검은후추, 가루	0.1	1. 혼제오리, 양파, 알배추, 팽이버섯, 부추를 먹기 좋은 크기로 썬 후 냄비에 담아 푼다. 2. 대파는 잘게 다진 후 간장과 식초를 넣어 소스를 만든다.	
		오리고기, 겉질 포함, 생것	45		
배추, 생것		15			
양파, 생것		10			
팽이버섯, 쪽파, 생것		10			
부추, 두메부추, 생것		5			
간장, 재래		3			
시금치나물 ③④	파, 대파, 생것	3	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	1			
	시금치, 생것	35			
	파, 생것	1.5			
	간장, 재래	0.5			
	마늘, 깬마늘, 생것	0.2			
	참기름	0.2			
배추김치	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 받쳐 물기를 뺀다. 3. 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. 4. 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. 5. 냄비에 참갈가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. 6. 그곳에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.		
	참깨, 흰깨, 볶은것	0.1			
	배추, 생것	20			
	무, 조선무, 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			
	마늘, 깬마늘, 생것	0.4			
	생강, 뿌리줄기, 생것	0.1			
	설탕, 백설탕	0.1			
오후간식	우유(200ml) ②	우유	200	-	
	멸치주먹밥	멸활, 백미, 생것	27	1. 쌀은 물린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. 2. 잔멸치는 30분 정도 물에 담겨 잔맛을 뺀 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.	
		멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	7.5		
		당근, 뿌리, 생것	3		
		양파, 생것	3		
호박, 예호박, 생것		3			
20[수]	오전간식	오트밀죽 ②	우유 귀리, 오트밀 소금	35 20 0.5	① 오트밀은 반나절 이상 물에 불린 뒤 물기를 빼 곱게 갈아준다. ② 냄비에 오트밀과 우유를 넣고 저어가며 푼 때까지 7~8분 끓인다. ③ 마지막에 소금으로 간을 맞춘다.
		닭살카레라이스 ②③④⑤⑥⑦⑧⑨	멸활, 백미, 생것	55	1. 쌀을 씻어 물에 불려둔 뒤 분량의 물을 넣어 밥을 짓는다. 2. 닭가슴살은 잘게 찢고, 감자와 당근은 1x1x0.5cm, 양파, 양송이, 피망은 1x1cm 크기로 썬다. 3. 닭가슴살, 감자, 당근, 양파, 양송이는 기름에 볶다가 물을 부어 끓인다. 4. 카레분말을 물에 풀어 3에 넣은 후 끓이고 마지막에 피망을 넣어 한번 더 끓인다. 5. 밥에 4를 얹는다.
	닭고기, 가슴(겉질 제거), 생것		45		
	감자, 대지, 생것		15		
	카레 소스, 가루		15		
	양파, 생것		10		
	당근, 뿌리, 생것		5		
	양송이버섯, 생것		3		
	근대맑은국 ③⑥	참기름	2	① 냄비에 물을 붓고 멸치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 우려낸다. ② 근대는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 육수, 근대, 파를 넣고 끓인 후 다진마늘, 간장으로 간한다.	
		피망, 초록색, 생것	2		
		근대, 생것	30		
		다시마, 말린것	2		
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2		
		무, 조선무, 생것	2		
		양파, 생것	2		
	팽이버섯개살전 ①③⑥⑧	파, 생것	2	① 팽이버섯, 당근, 양파는 깨끗이 씻어 물기를 뺀 후 1cm씩 길이로 잘게 썬다. ② 개살을 찢어서 넣는다. ③ ②에 달걀을 풀고 소금으로 간을 한다. ④ 팬에 기름을 두른 뒤 적당한 크기로 부친다.	
		간장, 재래	1		
		마늘, 깬마늘, 생것	0.4		
		팽이버섯, 갈외, 생것	30		
		달걀, 생것	15		
계맛살		10			
당근, 뿌리, 생것		5			
배추김치	양파, 생것	5	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 참갈가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. 6. 그곳에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.		
	참기름	5			
	소금, 정제염	0.2			
	배추, 생것	20			
	무, 조선무, 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			
	마늘, 깬마늘, 생것	0.4			
	생강, 뿌리줄기, 생것	0.1			
설탕, 백설탕	0.1				
오후간식	마시는요거트플레인(150ml) ②	요구르트, 액상(농후), 플레인, 식이섬유 첨가	150	-	
	오전간식	멜론(경남)	멜론, 머스크, 생것	100	-
21[목]	점심	백미밥	멸활, 백미, 생것	55	① 쌀을 물린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		새우살미역국 ③⑥⑨	새우, 꽃새우, 생것	12	① 미역은 물려 적당한 크기로 찢고, 파는 송송 다진다. ② 새우는 적당한 크기로 찢어서 준비한다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 ①을 넣어 볶는다. ④ ③에 물을 붓고 새우를 넣어 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			미역, 말린것	3	
			참기름	1.5	
			간장, 재래	0.5	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.5	
		#떡갈비구이 ③	소금	0.4	① 팬에 참기름을 두르고 떡갈비를 올려 굽는다. ② 먹기 좋은 크기로 잘라 배식한다.
			떡갈비	60	
			참기름	2	
			양배추, 생것	20	
당근, 뿌리, 생것	5				
마요네즈, 난황	5				
양파, 생것	5				
옥수수, 가당, 통조림	5				
코우슬로샐러드 ①③	설탕, 백설탕	0.5			
	식초, 사과식초	0.2			
	식초, 사과식초	0.2			

	오후간식	나박김치	나박김치	40	③ 적당한 크기로 찢어 배식한다.
		감자버터구이 ②	감자, 수미, 생것	100	① 감자는 껍질을 벗기고 끓는 물에 소금과 감자를 넣어 삶는다. ② 달궈진 팬에 버터를 녹이고 ①의 감자를 구워준다. ③ ②에 설탕을 뿌려준다.
			버터	2	
			설탕, 맥실탕	0.4	
22[급]	오전간식	병아리콩죽 ④	소금	0.2	① 쌀과 병아리콩은 미리 불려준다. ② 불린 병아리콩은 블렌더에 넣어 갈아준다. ③ 냄비에 불린 쌀과 적당한량의 물을 넣고 저어가며 끓인다. ④ 쌀이 퍼지면 ②를 넣고 끓이다가 소금 간하여 낸다.
			우유(200ml) ②	200	
			멸발, 백미, 생것	20	
			병아리콩, 인도산, 말린것	10	
	점심	기장밥	소금, 천일염, 가는소금	0.2	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멸발, 백미, 생것	50	
			기장, 도정, 생것	2.5	
			배추, 생것	15	
		단배추된장국 ④⑤	된장, 개량	4	1. 적당한량의 물을 냄비에 붓고 건멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 풀어 끓인다. 2. 단배추는 깨끗이 다듬어 적당한 크기로 싹파는 어슷 썬다. 3. 된장을 푼 육수에 배추를 넣고 끓이면 나머지 재료들을 넣고 간을 한다.
			멸치, 생것	2	
			파, 싹파, 생것	1	
			달걀, 생것	50	
		모듬채소계란말이 ④⑤	달걀, 튀리, 생것	5	① 그릇에 계란을 풀어준다. ② 달걀, 양파, 애호박, 파는 잘게 다진다. ③ ①에 ②와 소금을 넣고 섞는다. ④ 달걀 팬에 콩기름을 두르고, 계란말이를 하여 한 입 크기로 썬다.
			양파, 생것	5	
			호박, 애호박, 생것	5	
			콩기름	2	
			파, 싹파, 생것	2	
			소금	1	
		진미채간장조림 ④⑤⑥㉔	오징어, 포, 조미하여 말린것	7.5	1. 진미채는 적당한 크기로 찢어 물에 담가 불린 후 물기를 뺀후 마요네즈에 버무린다. 2. 양념장(간장, 맛술, 다진 마늘, 다진 대파)을 만든다. 3. 팬에 양념장과 통량의 물을 넣고 끓이다가 진미채를 넣고 약한 불로 졸인 후 양념이 잘 스며 들도록 고루 섞는다. 4. 불을 완전히 끈 후 물엿을 넣고 섞는다. 5. 참기름을 넣고 섞은 후 통깨를 뿌려 완성한다.
			간장, 개량, 양조	2	
			물엿	0.7	
			맛술	0.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			마요네즈, 전향	0.5	
			파, 대파, 생것	0.5	
			참기름	0.2	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.2	
			배추, 생것	20	
	배추김치		무, 조선무, 생것	2.8	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 밭쳐 물기를 뺀다. 3. 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. 4. 마늘, 생강, 세우것은 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 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, 맥실탕	0.1	
			두유, 대두	30	
			파스타, 스파게티, 말린것	20	
26[화]	오후간식	두유파스타 ②④⑤⑥	브로콜리, 생것	5	① 냄비에 물과 소금을 넣고 끓으면 면을 넣어 삶아준다. ② 브로콜리, 버섯, 양파를 익기 좋은 크기로 찢어준다. ③ 달궈진 팬에 콩기름을 두르고 ②를 넣어 볶은 다음 두유와 모자렐라치즈를 넣어준다. ④ 면과 후추를 넣고 소스가 스며들도록 약불에서 조리한다.
			양송이버섯, 생것	5	
			양파, 생것	5	
			치즈, 모자렐라	5	
	점심	수수밥(경남)	콩기름	2	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			소금	1	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			우유	200	
		차돌박이된장국 ④⑤⑥㉔	포도, 멜라웨어, 생것	100	1. 멸치와 다시마로 국물을 우려낸다. 2. 열갈이배추, 호박은 한입크기로 편썰고 두부는 깍둑썰기 한다. 3. 1에 된장과 마늘을 톳고 2와 차돌박이를 넣고 끓인다. 4. 파는 송송 썰어 마지막에 두부와 함께 넣는다.
			멸발, 백미, 생것	53	
			수수, 도정, 생것	2	
			소고기, 한우, 살코기, 생것	15	
			두부	10	
			열갈이배추, 생것	5	
			호박, 애호박, 생것	5	
			된장, 개량	3	
			멸치, 중멸치, 살아서 말린것	1.5	
			파, 생것	1	
		순살삼치옛장조림 ④⑤	다시마, 말린것	0.5	1. 순살삼치는 손질하여 적당한 크기로 자른다. 2. 팬에 기름을 두르고 삼치 절편을 익혀준다. 3. 무는 나박하게 썰고, 대파는 어슷썰기 해준다. 4. 그릇에 마늘, 간장, 물엿, 설탕, 맛술, 참기름, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. 5. 냄비에 무를 깔고 삼치, 양념, 물을 넣어 끓이다가 파를 넣고 양념을 끼얹으며 조리고 참깨로 마무리한다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			순살삼치	40	
			무, 조선무, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	3	
			물엿	3	
			콩기름	3	
			참깨, 흰깨, 볶은것	2	
			파, 싹파, 생것	2	
			마늘, 생것	1	
	종나물김무침(지역아동) ④⑤		맛술	1	① 종나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 김은 구운 후 부식 김가루로 만든다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 ①, ②, ③을 달고 간장, 소금, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
			참기름	1	
			설탕, 맥실탕	0.5	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			종나물, 생것	52.5	
			파, 생것	1.5	
			김, 잘감, 말린것	0.6	
			간장, 재래	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.3	
			참기름	0.3	
			소금	0.2	
			배추, 생것	20	
26[화]	점심	배추김치	무, 조선무, 생것	2.8	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 밭쳐 물기를 뺀다. 3. 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. 4. 마늘, 생강, 세우것은 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 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, 맥실탕	0.1	
			미나리, 생것	0.1	
			설탕, 맥실탕	0.1	
		미나리쌔도그 ④⑤⑥㉔	쌔도그, 냉동	30	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반죽 으개치도록 한다. ② 새우살은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 순가락을 기울여 푼듯 섞어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			우유(200ml) ②	200	
			우유	200	
			우유	200	
	오전간식	(이유식)새우살죽 ④	멸발, 백미, 생것	25	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반죽 으개치도록 한다. ② 새우살은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 순가락을 기울여 푼듯 섞어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			새우, 시바새우, 생것	10	
			양파, 생것	5	
			양파, 생것	5	

27[수]	점심	백미밥	멸살_백미_생것	55	① 쌀을 물린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		순살감자탕(2) ⑤⑥⑧	돼지고기_사태_생것	60	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	10	
			얼갈이배추_생것	10	
			양파_생것	3	
			된장, 개량	2	
			들깨_말린것	2	
			파_생것	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
		어묵양파볶음 ⑤⑥	생강, 뿌리줄기, 생것	0.5	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	35	
			양파_생것	10	
			당근_뿌리_생것	5	
			간장, 개량, 양초	2	
			콩기름	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			물엿	0.5	
		어린이깍두기 ⑤	참기름	0.4	① 어린이 깍두기를 적당한 크기로 썰어낸다. ※ 어린이 깍두기는 파프리카, 토마토 등으로 색깔을 낸 맵지 않은 김치입니다.
			깨소금_가루_볶은것	0.2	
오후간식	단호박맛탕 ⑤	단호박맛탕 ⑤	김치, 깍두기	20	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	40	
			물엿	2	
			설탕, 백설탕	2	
			콩기름	2	
	우유(200ml) ②	우유(200ml) ②	참깨, 검정깨, 볶은것	0.1	-
			우유	200	
			키위(100g)	100	
			키위_생것	100	
			멸살_백미_생것	53	
28[목]	점심	흑미밥(경남)	멸살_흑미_생것	53	① 쌀과 흑미를 깨끗이 씻어 물린다. ② 밥솥에 물만 넣고 흑미를 넣어 밥을 짓는다.
			멸살, 흑미배, 현미, 생것	2	
			아욱_생것	7	
			된장, 개량	6	
			새우, 꽃새우, 삶아서 말린것	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			파, 생것	0.5	
		돼지고기장조림 ⑤⑥⑧	돼지고기, 살코기, 생것	60	① 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려내고 된장을 쏘 후 간새우를 넣고 끓인다. ② 아욱은 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ③에 ②와 ⑤를 넣고 끓인다.
			간장, 개량, 양초	3	
			설탕, 백설탕	1	
			청주, 알코올 16%	1	
		파프리카오이무침	마늘, 깐마늘, 생것	0.4	① 돼지고기는 찬물에 담가 핏물을 댈다. 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 썰는다. ⑤ 냄비에 ④와 양념, 물을 넣어 조리한다.
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			오이, 개량중_생것	25	
			파프리카, 노란색, 생것	15	
			파프리카, 빨간색, 생것	15	
			파, 생것	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
오후간식	백김치	백김치	소금	0.4	① 파프리카와 오이는 손질 후 채 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 파, 다진 마늘, 소금, 참기름, 참깨를 넣어 골고루 버무려낸다.
			참기름	0.4	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	
			김치, 백김치	20	
			우유(200ml) ②	200	
	아기약밥	아기약밥	우유	200	- 1. 밥은 '밥알'을 제거한 후 '저장'을 하여 끓는물에 삶는다. 2. 그릇에 진밥, 참, 깨를 넣고 잘 버무려 준다. 3. 한입에 먹기 좋은 크기로 빗어준다. ※15
			멸살_백미_분말화한것	15	
			꿀_밥	10	
			참깨, 흰깨, 볶은것	5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	5	
29[금]	점심	치즈죽 ②	멸살_백미_생것	25	① 불린 쌀에 우유를 넣고 끓여준다. ② 밥알이 충분히 퍼지면 슬라이스 치즈를 골고루 넣어 넣은 후 골고루 섞는다.
			우유	20	
		백미밥	치즈, 체다	5	① 쌀을 물린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멸살_백미_생것	55	
			두부	25	
			무, 조선무, 생것	15	
			양파_생것	2	
			파_대파_생것	2	
			간장, 개량, 양초	1	
			다시마, 말린것	0.5	
		#두부탕국 ⑤⑥	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.5	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.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			참기름	0.4	
			가다랑어, 유지방조림	40	
			감자_대지_생것	20	
			양파_생것	15	
			당근_뿌리_생것	10	
			간장, 개량, 양초	2	
		참치채소볶음 ⑤⑥	콩기름	2	① 통조림 참치는 체에 밭쳐 기름기를 뺀다. ② 당근, 감자, 양파, 파는 적당한 크기로 썰어주고 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘, 당근, 감자를 넣어 볶는다. ④ ③에 양파, 파, 참치를 넣어 볶아준 후 간장으로 간을 하고 참기름과 후추로 마무리한다.
			파, 생것	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			느타리버섯_생것	15	
			간장, 개량, 양초	1	
			참기름	1	
오후간식	느타리버섯나물 ⑤⑥	느타리버섯나물 ⑤⑥	파, 생것	1	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.
			소금	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.5	
			배추_생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갯_생것	1.4	
			소금_굵은소금	1.4	
			참깨, 흰깨, 분말화한것	0.8	
	배추김치	배추김치	파, 쪽파_생것	0.8	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, 갯, 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 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 백설탕	0.1	
			브로콜리_생것	10	
			달걀, 생것	5	
			당근_뿌리_생것	5	



	오후간식	브로콜리전 ①⑤⑥	밀, 부침가루	5	2. 1과 강파, 강은은 0.5cm 크기로 나린다. 3. 부침가루, 튀김가루와 달걀을 풀에 건 후, 2를 넣고 섞는다. 4. 달걀 쥬에 식용유를 두르고, 반죽을 한 숟가락씩 떠서 둥글게 펼쳐 노릇하게 익혀 완성한다.
		우유(200ml) ②	우유	200	
1[생일식단]	오전간식	(이유식)찰밥검은콩죽 ⑤	찹쌀, 백미, 생것	10	1. 백미, 찹쌀은 깨끗이 씻어 물에 불린 후 볼렌더에 넣어 으개지도록 간다. 2. 냄비에 백미, 찹쌀을 넣고 끓이다가 끓어 놓은 검은콩을 넣고 끓인다. 3. 소금으로 간을 하고 찹기를 넣는다.
			콩(대두), 서리태, 말린것	8	
	점심	북어미역국 ⑤⑥	찰밥, 백미, 생것	2	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 찹기름으로 튀다가 육수를 넣어 한소끔 끓이다가 미역을 넣는다. 4. 다진마늘을 넣고, 간장과 소금으로 간을 맞춘다.
			소금, 정제염	0.5	
			참기름	0.5	
			명태, 북어, 말린것	4	
			미역, 말린것	2	
			참기름	1.5	
			간장, 재래	1	
		배추김치	다시마, 말린것	1	1. 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 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 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, 구근, 생것	1	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	
			소금	0.2	
			배추, 생것	20	
			무, 조선투, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
		청포묵무침 ⑤⑥	소금, 굵은소금	1.4	① 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.
			참깨, 백미 분말화한것	0.8	
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 돌미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
		소고기배추찜 ⑤⑥⑦	설탕, 백설탕	0.1	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.
			소고기, 한우(1등급), 안심, 생것	45	
			배추, 생것	25	
			큰느타리버섯(새송이버섯), 생것	5	
			간장, 개량, 양조	2	
			파, 대파, 생것	2	
			맛술	1	
2[건강식단]	오전간식	백미밥	찰밥, 백미, 생것	55	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		우유(200ml) ②	우유	200	
	점심	[편]생일케이크 ①②③⑤⑥	케이크, 과일(후르츠)	40	1. 케이크를 아이들이 먹기에 적당한 크기로 잘라 배식한다. 2. 불린 쌀은 물을 조금 넣고 볼렌더로 3~4초 정도 간다. 3. 냄비에 쌀과 유수를 넣고 설탕에서 조경으로 저어가며 끓인다. ① 어린이 깍두기를 적당한 크기로 썰어낸다.
			(이유식)쇠고기죽	10	※ 어린이 깍두기는 파프리카, 토마토 등으로 색깔을 낸 맵지 않은 것임니다
		어린이깍두기 ⑥	소고기, 한우(1등급), 중심, 생것	20	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, 생것, 생것	30	
			무, 조선투, 생것	5	
			양파, 생것	5	
			파, 생것	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			소금	0.2	
		새우케첩볶음 ⑤⑥⑦	후추, 검은후추, 가루	0.01	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 ⑥, 양파, 당근을 넣어 골고루 섞으며 조리한다.
			새우, 꽃새우, 생것	45	
			양파, 생것	10	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			토마토 케첩	4	
			참기름	2	
			물엿	1	
		숙주나물_2025012223	마늘, 깐마늘, 생것	0.4	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	0.4	
			청주, 알코올 16%	0.4	
			소금	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			숙주나물, 생것	40	
			당근, 뿌리, 생것	4	
	기장밥		파, 대파, 생것	2	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			참기름	0.7	
	오후간식	엑산요구르트(발효유)(복구) ②	마늘, 구근, 생것	0.4	1. 1인 분량의 엑산요구르트 1개를 제공한다.
			소금	0.3	
		채소전병 ⑥	참깨, 흰깨, 볶은것	0.3	