

[2026년6월 주식형]

6월 식단 레시피 (조리지시서)					
1~2세 유아 식단					
날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
01[월]	오전간식	연두부죽 ①	두부, 연두부	32.5	① 찌운 물리고, 당근은 다진다. ② 냄비에 들기름을 두르고, 잘린 찌운 물고 넣고 볶는다. ③ ②에 당근을 넣고 함께 볶다가 물을 부어 끓이고 연두부를 넣는다. ④ ③에 소금으로 간을 한다.
			멸발, 백미, 생것	16.25	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			들기름	0.78	
			소금	0.33	
	점심	백미밥	멸발, 백미, 생것	35.75	① 찌운 물린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			배추, 생것	6.5	
			느타리버섯, 생것	4.55	
		버섯사브사브국(영찬) ⑤⑥	큰느타리버섯(새송이버섯), 생것	4.55	① 냄비에 물을 붓고 말치로 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, ③을 담고 육수를 부어 끓인다.
			표고버섯, 참나루재배, 생것	4.55	
			양파, 생것	3.25	
			팽이버섯, 백로, 생것	3.25	
			파, 생것	1.95	
			말치, 대말치, 삶아서 말린것	1.3	
			마늘, 갠마늘, 생것	0.33	
			간장, 개황, 양조	0.13	
			소금, 천일염	0.07	
			돼지고기, 살코기, 생것	32.5	① 돼지고기, 당근, 양파는 채 썰고 부추는 적당한 크기로 찢어준다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그곳에 간장, 다진 파, 다진 마늘, 설탕, 참기름, 후추를 넣어 양념장을 만든다. ④ 팬에 참기름을 두르고 양파, 당근을 차례로 볶은 후 돼지고기를 넣어 볶는다. ⑤ 돼지고기가 어느 정도 익으면 양념장과 부추를 넣어 골고루 볶아 완성한다.
			부추, 재래종, 생것	9.75	
			양파, 생것	6.5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			간장, 개황, 양조	1.3	
			참기름	1.3	
			파, 생것	1.3	
			설탕, 백설탕	0.65	
			참기름	0.33	
			마늘, 갠마늘, 생것	0.26	
		감자채볶음(지역아) ①	후추, 검은후추, 가루	0.07	1. 감자를 채 썰어 물에 담가둔다. 2. 팬에 참기름을 두르고 감자를 넣고 볶아준다. 3. 2에 소금을 넣고 간을 맞춰준다.
			감자, 대지, 생것	39	
			파, 대파, 생것	4.88	
			참기름	1.46	
			소금	0.97	
		배추김치	배추, 생것	13	1. 배추는 손질하여 밑통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 가며 절인다. 2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 제에 받쳐 물기를 뺀다. 3. 무는 채 썰고, 쪽파, 갠, 미나리는 적당한 크기로 썬다. 4. 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. 5. 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. 6. 그곳에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 겹겹으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갠, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			합발, 백미, 분말화한것	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 갠마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
02[화]	오전간식	역상요구르트(발효유)(복구) ②	요구르트, 역상(농후), 식이섬유 첨가	65	1.1인 분량의 역상요구르트 1개를 제공한다.
			어묵, 튀긴것	22.75	
			간장, 개황, 양조	6.5	
			당근	6.5	
			양배추, 생것	6.5	
	오전간식	어묵볶음 ③⑥	파, 생것	0.97	1. 어묵은 뜨거운 물에 살짝 데친 후 헹군다. 2. 어묵, 양배추, 당근, 파는 알맞은 크기로 자른다. 3. 그곳에 간장, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. 4. 냄비에 물을 담아 ②를 끓고 끓으면 어묵과 채소를 넣는다. 5. 중불에서 끓이며 볶는다.
			설탕, 백설탕	0.33	
			참기름	0.07	
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
	점심	쇠고기국 ⑦	멸발, 백미, 생것	16.25	1. 찌운 물린 후 으갠다. 2. 쇠고기는 찌운 물을 제거한 후 잘게 다진다. 3. 냄비에 참기름을 두른 후 쇠고기를 볶다가 으갠 찌운 물고 함께 볶는다. 4. 물을 부어 한소금 끓이고 소금으로 간한다.
			쇠고기, 한우, 양지, 생것	6.5	
			참기름	0.65	
			소금	0.13	
			소금	0.13	
		가자미살국 ⑧⑥	멸발, 백미, 생것	35.75	① 찌운 물린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			가자미, 생것	22.75	
			무, 조선무, 생것	9.75	
			양파, 생것	3.25	
			말치, 대말치, 삶아서 말린것	2.6	
			쪽파, 생것	1.95	
			다시마, 말린것	1.3	
			파, 대파, 생것	1.3	
			간장, 재래	0.65	
			마늘, 생것	0.65	
		데리야끼닭갈비 ⑨⑥	닭갈비	19.5	① 냄비에 말치다시마 육수(말치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 붓고 물을 넣고 끓이다가 반정도 익으면 가자미살을 넣고 끓여준다. ② ④에 다진 마늘, 양파, 파, 쪽파를 넣어 한소금 끓인 뒤 간장으로 간을 한다. ③ 마지막으로 들기름을 한스푼 넣은 후 마무리한다.
			양파, 생것	6.5	
			간장, 개황, 양조	3.25	
			파, 생것	3.25	
			참기름	1.62	
			마늘, 갠마늘, 생것	0.65	
			물엿	0.65	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			숙주나물, 데친것	16.25	
			미니파프리카, 빨간색, 생것	6.5	
		파프리카숙주나물 ⑩⑥	파, 생것	0.97	① 파프리카와 숙주를 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그곳에 파프리카, 숙주, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			간장, 재래	0.33	
			마늘, 갠마늘, 생것	0.13	
			참기름	0.13	
			소금	0.07	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갠, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
		배추김치	합발, 백미, 분말화한것	0.52	1. 배추는 손질하여 밑통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 가며 절인다. 2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 제에 받쳐 물기를 뺀다. 3. 무는 채 썰고, 쪽파, 갠, 미나리는 적당한 크기로 썬다. 4. 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. 5. 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. 6. 그곳에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 겹겹으로 감싼 후 숙성시킨다.
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 갠마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 백설탕	0.07	
			감자, 대지, 생것	9.75	
			고구마, 분질(밥) 고구마, 생것	9.75	
			당근, 뿌리, 생것	9.75	
02[화]	오전간식	채소전 ⑪⑥	양파, 생것	6.5	① 감자, 고구마, 양파, 당근, 깻잎은 채 썰어준다. ② 그곳에 부침가루와 소금, 물을 넣고 섞어 반죽을 만든 후 ①을 넣어 골고루 섞는다. ③ 팬에 참기름을 두르고 ②를 적당한 열로 노릇하게 구워낸다.
			밀, 부침가루	3.9	
			들것잎, 생것	3.25	
			참기름	1.3	
			소금	0.65	
	오전간식	우유 ⑫	우유	130	① 찌운 물린 후 물렌디에 담겨 밥을 으갠것으로 간다. ② 대추살은 찢어서 잘게 다진다. ③ 브로콜리는 꽃부분만 떼어낸 후 굵은 물에 데친 후 굵게 다져준다. ④ 냄비에 ①과 적당량의 물을 넣고 끓인다.
			우유	130	
			우유	130	
			우유	130	
			우유	130	
	오전간식	원샷생선죽1	멸발, 백미, 생것	9.1	① 찌운 물린 후 물렌디에 담겨 밥을 으갠것으로 간다. ② 대추살은 찢어서 잘게 다진다. ③ 브로콜리는 꽃부분만 떼어낸 후 굵은 물에 데친 후 굵게 다져준다. ④ 냄비에 ①과 적당량의 물을 넣고 끓인다.
			대추, 생것	6.5	
			브로콜리, 생것	3.25	
			브로콜리, 생것	3.25	
			브로콜리, 생것	3.25	

04[목]	점심	차돌박이된장국 ①④	백미밥	멸발, 백미, 생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			소고기, 환우(1++등급), 양지(차돌박이), 생것	13	① 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 차돌박이, 애호박은 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.	
				원장, 개량		2.6
				호박, 애호박, 생것		2.6
				파, 생것		1.95
		삼색계란찜 ①	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	① 계란을 풀어 계란과 동일한 양 한몫의 물을 넣고 소금, 후춧가루를 넣고 섞는다. 계란물을 세 개의 그릇에 나눈다. ② ①에서 준비한 계란물 하나에 시금치를 넣고 익서기에 갈아준다. ③ ①에서 준비한 계란물 하나에 당근을 넣고 익서기에 갈아준다. ④ ②를 먼저 찜통에 넣어 중간불에서 찌고 그 위에 ③을 넣고 찜다. ⑤ 마지막으로 ④에 아무것도 넣지 않은 계란물을 넣고 찜다.	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33		
			달걀, 생것	32.5		
			당근, 뿌리, 생것	6.5		
			시금치, 생것	6.5		
오후간식	소고기오이볶음 ⑤⑧	소금	0.65	1. 다진 소고기는 양념장(간장, 다진마늘, 참기름, 올리브오일)에 재워둔다. 2. 오이는 잘 씻어 반달모양으로 썰어 소금에 절여둔다. 3. 팬에 재워둔 고기를 볶다가 어느 정도 익으면 오이를 넣고 강한 불에 2-3분간 튀리릭 튀어 참깨로 마무리 한다. 4. 그릇에 담아 완성한다.		
		후추, 검은후추, 가루	0.07			
		오이, 다다기, 생것	19.5			
		소고기, 환우(1등급), 우둔, 생것	13			
		마늘, 생것	1.95			
	배추김치	간장, 개량, 산분해	0.65	1. 배추는 손질하여 밑통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 가며 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 버무리 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절임부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.		
		물엿	0.65			
		소금, 천일염, 소금꽃	0.65			
		참기름	0.65			
		참깨, 흰색, 볶은것	0.33			
배추, 생것		13	① 양파, 파프리카, 당근을 깨끗히 씻어 나박썰기 한다. ② 굵은 물에 푸실리를 삶은 후 찬물에 헹구고 올리브유에 버무리 둔다. ③ 팬에 버터를 녹인 후 채소와 소금을 넣고 볶는다. ④ 팬에 푸실리, 계합을 넣고 약불에 버무리듯 살짝 볶는다.			
무, 조선무, 생것		1.82				
갓, 생것		0.91				
소금, 굵은소금		0.91				
찹쌀, 백미, 분말화한것		0.52				
파, 쪽파, 생것	0.52	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ③ 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려낸다. ④ 평이버섯과 맛살은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ⑤ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ⑥ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.				
고춧가루, 가루	0.39					
미나리, 물미나리, 생것	0.39					
마늘, 깐마늘, 생것	0.26					
생강, 뿌리줄기, 생것	0.07					
설랑, 백설랑	0.07					
파스타, 스파게티, 말린것	9.75					
토마토, 케첩	6.5					
당근, 뿌리, 생것	3.25					
양파, 생것	3.25					
오전간식	#브로콜리죽	파프리카, 초록색, 생것	3.25	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ③ 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려낸다. ④ 평이버섯과 맛살은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ⑤ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ⑥ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.		
		버터	0.65			
		올리브유	0.65			
		소금	0.33			
		참기름	0.33			
	배추김치	우유 ②	우유	130	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ③ 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려낸다. ④ 평이버섯과 맛살은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ⑤ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ⑥ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.	
		멸발, 백미, 생것	35.75			
		평이버섯, 생것	9.75			
		애호박, 개맛살, 찜가	6.5			
		파, 생것	1.95			
배추김치		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ③ 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려낸다. ④ 평이버섯과 맛살은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ⑤ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ⑥ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.		
		간장, 재래	0.33			
		마늘, 깐마늘, 생것	0.33			
		소금	0.26			
		새우, 시바새우, 생것	39			
	배추김치	양파, 생것	13		① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ③ 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려낸다. ④ 평이버섯과 맛살은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ⑤ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ⑥ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.	
		우유	9.75			
		크림, 생크림	6.5			
		파프리카, 빨간색, 생것	6.5			
		파프리카, 초록색, 생것	6.5			
배추김치		홍기름	1.3	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ③ 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려낸다. ④ 평이버섯과 맛살은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ⑤ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ⑥ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.		
		소금	0.65			
		마늘, 깐마늘, 생것	0.26			
		후추, 검은후추, 가루	0.07			
		우영, 생것	22.75			
	배추김치	간장, 개량, 양조	0.65		① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ③ 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려낸다. ④ 평이버섯과 맛살은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ⑤ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ⑥ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.	
		물엿	0.26			
		식초, 사과식초	0.26			
		참기름	0.26			
		배추, 생것	13			
배추김치		무, 조선무, 생것	1.82	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ③ 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려낸다. ④ 평이버섯과 맛살은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ⑤ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ⑥ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.		
		갓, 생것	0.91			
		소금, 굵은소금	0.91			
		찹쌀, 백미, 분말화한것	0.52			
		파, 쪽파, 생것	0.52			
	배추김치	고춧가루, 가루	0.39		① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ③ 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려낸다. ④ 평이버섯과 맛살은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ⑤ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ⑥ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.	
		미나리, 물미나리, 생것	0.39			
		마늘, 깐마늘, 생것	0.26			
		생강, 뿌리줄기, 생것	0.07			
		설랑, 백설랑	0.07			
배추김치		감자고로케	32.5	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ③ 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려낸다. ④ 평이버섯과 맛살은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ⑤ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ⑥ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.		
		우유 ②	우유			130
		호박, 단호박, 생것	22.75			
		찹쌀, 백미, 생것	13			
		대추, 말린것	0.65			
	배추김치	소금	0.33		① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ③ 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려낸다. ④ 평이버섯과 맛살은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ⑤ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ⑥ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.	
		설랑, 황설랑	0.13			
		멸발, 백미, 생것	35.75			
		무, 조선무, 생것	13			
		소고기, 환우, 살코기, 생것	9.75			
배추김치		양파, 생것	1.3	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ③ 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려낸다. ④ 평이버섯과 맛살은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ⑤ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ⑥ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.		
		파, 대파, 생것	1.3			
		간장, 개량, 양조	0.65			
		다시마, 말린것	0.33			
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33			
	배추김치	마늘, 깐마늘, 생것	0.26		① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ③ 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려낸다. ④ 평이버섯과 맛살은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ⑤ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ⑥ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.	
		참기름	0.26			
		돼지고기, 안심(안심살), 생것	26			
		당근, 뿌리, 생것	6.5			
		홍기름	3.9			
배추김치		양파, 생것	3.25	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ③ 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려낸다. ④ 평이버섯과 맛살은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ⑤ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ⑥ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.		
		밀, 증류밀가루	1.3			
		소금, 천일염, 소금꽃	0.13			
		브로콜리, 생것	29.25			
		간장, 개량, 양조	0.65			
	배추김치	참깨, 흰색, 볶은것	0.65		① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ③ 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려낸다. ④ 평이버섯과 맛살은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ⑤ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ⑥ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.	
		마늘, 깐마늘, 생것	0.26			
		참기름	0.26			
		배추, 생것	13			
		무, 조선무, 생것	1.82			
배추김치		우유 ②	우유	130		① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ③ 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려낸다. ④ 평이버섯과 맛살은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ⑤ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ⑥ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
		호박, 단호박, 생것	22.75			
		찹쌀, 백미, 생것	13			
		대추, 말린것	0.65			
		소금	0.33			
	배추김치	설랑, 황설랑	0.13	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ③ 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려낸다. ④ 평이버섯과 맛살은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ⑤ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ⑥ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.		
		멸발, 백미, 생것	35.75			
		무, 조선무, 생것	13			
		소고기, 환우, 살코기, 생것	9.75			
		양파, 생것	1.3			
배추김치		파, 대파, 생것	1.3		① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ③ 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려낸다. ④ 평이버섯과 맛살은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ⑤ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ⑥ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.	
		간장, 개량, 양조	0.65			
		다시마, 말린것	0.33			
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33			
		마늘, 깐마늘, 생것	0.26			
	배추김치	참기름	0.26	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ③ 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려낸다. ④ 평이버섯과 맛살은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ⑤ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ⑥ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.		
		돼지고기, 안심(안심살), 생것	26			
		당근, 뿌리, 생것	6.5			
		홍기름	3.9			
		양파, 생것	3.25			
배추김치		밀, 증류밀가루	1.3		① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ③ 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려낸다. ④ 평이버섯과 맛살은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ⑤ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ⑥ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.	
		소금, 천일염, 소금꽃	0.13			
		브로콜리, 생것	29.25			
		간장, 개량, 양조	0.65			
		참깨, 흰색, 볶은것	0.65			
	배추김치	마늘, 깐마늘, 생것	0.26	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ③ 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려낸다. ④ 평이버섯과 맛살은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ⑤ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ⑥ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.		
		참기름	0.26			
		배추, 생것	13			
		무, 조선무, 생것	1.82			
		우유 ②	우유			130
배추김치		호박, 단호박, 생것	22.75		① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ③ 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려낸다. ④ 평이버섯과 맛살은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ⑤ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ⑥ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.	
		찹쌀, 백미, 생것	13			
		대추, 말린것	0.65			
		소금	0.33			
		설랑, 황설랑	0.13			
	배추김치	멸발, 백미, 생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ③ 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려낸다. ④ 평이버섯과 맛살은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ⑤ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ⑥ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.		
		무, 조선무, 생것	13			
		소고기, 환우, 살코기, 생것	9.75			
		양파, 생것	1.3			
		파, 대파, 생것	1.3			
배추김치		간장, 개량, 양조	0.65		① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ③ 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려낸다. ④ 평이버섯과 맛살은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ⑤ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ⑥ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.	
		다시마, 말린것	0.33			
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33			
		마늘, 깐마늘, 생것	0.26			
		참기름	0.26			
	배추김치	돼지고기, 안심(안심살), 생것	26	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ③ 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려낸다. ④ 평이버섯과 맛살은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ⑤ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ⑥ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.		
		당근, 뿌리, 생것	6.5			
		홍기름	3.9			
		양파, 생것	3.25			
		밀, 증류밀가루	1.3			
배추김치		소금, 천일염, 소금꽃	0.13		① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ③ 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려낸다. ④ 평이버섯과 맛살은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ⑤ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ⑥ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.	
		브로콜리, 생것	29.25			
		간장, 개량, 양조	0.65			
		참깨, 흰색, 볶은것	0.65			
		마늘, 깐마늘, 생것	0.26			
	배추김치	참기름	0.26	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ③ 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려낸다. ④ 평이버섯과 맛살은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ⑤ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ⑥ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.		
		배추, 생것	13			
		무, 조선무, 생것	1.82			
		우유 ②	우유			130
		호박, 단호박, 생것	22.75			
배추김치		찹쌀, 백미, 생것	13		① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ③ 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려낸다. ④ 평이버섯과 맛살은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ⑤ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ⑥ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.	
		대추, 말린것	0.65			
		소금	0.33			
		설랑, 황설랑	0.13			
		멸발, 백미, 생것	35.75			
	배추김치	무, 조선무, 생것	13	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ③ 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려낸다. ④ 평이버섯과 맛살은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ⑤ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ⑥ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.		
		소고기, 환우, 살코기, 생것	9.75			
		양파, 생것	1.3			
		파, 대파, 생것	1.3			
		간장, 개량, 양조	0.65			
배추김치		다시마, 말린것	0.33		① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ③ 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려낸다. ④ 평이버섯과 맛살은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ⑤ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ⑥ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.	
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33			
		마늘, 깐마늘, 생것	0.26			
		참기름	0.26			
		돼지고기, 안심(안심살), 생것	26			
	배추김치	당근, 뿌리, 생것	6.5	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ③ 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려낸다. ④ 평이버섯과 맛살은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ⑤ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ⑥ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.		
		홍기름	3.9			
		양파, 생것	3.25			
		밀, 증류밀가루	1.3			
		소금, 천일염, 소금꽃	0.13			
배추김치		브로콜리, 생것	29.25		① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ③ 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려낸다. ④ 평이버섯과 맛살은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ⑤ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ⑥ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.	
		간장, 개량, 양조	0.65			
		참깨, 흰색, 볶은것	0.65			
		마늘, 깐마늘, 생것	0.26			
		참기름	0.26			
	배추김치	배추, 생것	13	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ③ 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려낸다. ④ 평이버섯과 맛살은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ⑤ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ⑥ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.		
		무, 조선무, 생것	1.82			
		우유 ②	우유			130
		호박, 단호박, 생것	22.75			
		찹쌀, 백미, 생것	13			
배추김치		대추, 말린것	0.65		① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ③ 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려낸다. ④ 평이버섯과 맛살은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ⑤ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ⑥ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.	
		소금	0.33			
		설랑, 황설랑	0.13			
		멸발, 백미, 생것	35.75			
		무, 조선무, 생것	13			
	배추김치	소고기, 환우, 살코기, 생것	9.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ③ 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려낸다. ④ 평이버섯과 맛살은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ⑤ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ⑥ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.		
		양파, 생것	1.3			
		파, 대파, 생것	1.3			
		간장, 개량, 양조	0.65			
		다시마, 말린것	0.33			
배추김치		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33		① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ③ 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려낸다. ④ 평이버섯과 맛살은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ⑤ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ⑥ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.	
		마늘, 깐마늘, 생것	0.26			
		참기름	0.26			
		돼지고기, 안심(안심살), 생것	26			
		당근, 뿌리, 생것	6.5			
	배추김치	홍기름	3.9	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ③ 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려낸다. ④ 평이버섯과 맛살은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ⑤ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ⑥ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.		
		양파, 생것	3.25			
		밀, 증류밀가루	1.3			
		소금, 천일염, 소금꽃	0.13			
		브로콜리, 생것	29.25			
배추김치		간장, 개량, 양조	0.65		① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ③ 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려낸다. ④ 평이버섯과 맛살은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ⑤ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ⑥ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.	
		참깨, 흰색, 볶은것	0.65			
		마늘, 깐마늘, 생것	0.26			
		참기름	0.26			
		배추, 생것	13			
	배추김치	무, 조선무, 생것	1.82	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ③ 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려낸다. ④ 평이버섯과 맛살은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ⑤ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ⑥ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.		
		우유 ②	우유			130
		호박, 단호박, 생것	22.75			
		찹쌀, 백미, 생것	13			
		대추, 말린것	0.65			
배추김치		소금	0.33		① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ③ 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려낸다. ④ 평이버섯과 맛살은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ⑤ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ⑥ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.	
		설랑, 황설랑	0.13			
		멸발, 백미, 생것	35.75			
		무, 조선무, 생것	13			
		소고기, 환우, 살코기, 생것	9.75			
	배추김치	양파, 생것	1.3	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ③ 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려낸다. ④ 평이버섯과 맛살은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ⑤ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ⑥ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.		
		파, 대파, 생것	1.3			
		간장, 개량, 양조	0.65			
		다시마, 말린것	0.33			
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33			
배추김치		마늘, 깐마늘, 생것	0.26		① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ③ 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려낸다. ④ 평이버섯과 맛살은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ⑤ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ⑥ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.	
		참기름	0.26			
		돼지고기, 안심(안심살), 생것	26			
		당근, 뿌리, 생것	6.5			
		홍기름	3.9			
	배추김치	양파, 생것				

09[화]		배추김치	갓 생것	0.91	1. 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 가며 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 절임부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.		
			소금, 굵은소금	0.91			
	오후간식	김가루주먹밥	합발, 백미, 분말화한것	0.52		① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 지은 밥에 소금, 참기름을 넣어 골고루 섞는다. ③ 김은 구운 후 부셔서 김가루로 만든다. ④ ②의 밥을 먹기 좋은 크기로 뭉친 후 ③의 김가루를 묻힌다.	
			파, 쪽파, 생것	0.52			
			고춧가루, 가루	0.39			
			미나리, 물미나리, 생것	0.39			
	점심	맑은미역국(지역아동) ①⑤	마늘, 간마늘, 생것	0.26		① 건미역은 충분히 물에 적당하게 절여주고, 건 다시마, 멸치로 육수를 낸다. ② 냄비에 미역을 넣고 살짝 푹다가 육수를 넣고 끓여준다. ③ 미역이 충분히 익었을 때 국 강장, 소금으로 간을 맞춘다.	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07			
			설탕, 백설탕	0.07			
			멸발, 백미, 생것	16.25			
김, 참김, 말린것			1.3				
소금			0.33				
참기름			0.26				
우유 ②			130				
09[화]			(령맥)돼지고기복합(45) ①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩	합발, 백미, 생것	9.1		① 쌀을 불린 후 찬물 뜨개어준다. ② 익서기에 참깨를 넣고, 물을 부어 끓게 간다. ③ 냄비에 ①, ②, 물을 부고 소금과 기름에 볶은 쌀이 익는 정도가 될 때까지 끓인다. ④ 쌀을 졸인다. ⑤ 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
				참깨, 원개, 볶은것	3.25		
	참기름	1.3		① 건미역은 충분히 물에 적당하게 절여주고, 건 다시마, 멸치로 육수를 낸다. ② 냄비에 미역을 넣고 살짝 푹다가 육수를 넣고 끓여준다. ③ 미역이 충분히 익었을 때 국 강장, 소금으로 간을 맞춘다.			
	다시마, 말린것	0.97					
	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.97					
	미역, 말린것	0.97					
	간장, 개량, 양조	0.65					
	소금	0.33					
	마늘, 간마늘, 생것	0.13					
	돼지고기, 통심, 생것	29.25					
양파, 생것	6.5						
당근, 뿌리, 생것	3.25						
점심	(령맥)돼지고기복합(45) ①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩	콩기름	3.25	① 돼지고기 사방 1.5cm 양파, 당근, 피망은 사방 1cm 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 토마토케첩, 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루를 넣고 골고루 버무린다. ④ 팬에 식용유를 두르고 ①을 넣어 푹다가 당근, 양파, 파프리카, 파를 넣고 볶는다.			
		토마토 소스, 케첩	3.25				
		파, 대파, 생것	3.25				
		파프리카, 주황색, 생것	3.25				
		피망, 초록색, 생것	3.25				
		간장, 개량, 양조	0.65				
		마늘, 간마늘, 생것	0.65				
		설탕, 백설탕	0.65				
		참기름	0.65				
		후추, 검은후추, 가루	0.07				
오후간식	양송이버섯볶음 ①⑥	양송이버섯, 생것	52	① 양송이버섯은 먹기 좋게 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 팬에 참기름을 두르고 파와 마늘을 볶는다. ④ ③에 양송이버섯을 넣고 숨이 죽으면 간장을 넣어 간을 하고 참기름으로 마무리한다.			
		간장, 개량, 양조	0.65				
		콩기름	0.65				
		파, 생것	0.65				
		마늘, 간마늘, 생것	0.23				
		참기름	0.23				
		배추, 생것	13				
		무, 조선무, 생것	1.82				
		갓, 생것	0.91				
		소금, 굵은소금	0.91				
배추김치	합발, 백미, 분말화한것	0.52	1. 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 가며 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 절임부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.				
	파, 쪽파, 생것	0.52					
	고춧가루, 가루	0.39					
	미나리, 물미나리, 생것	0.39					
	마늘, 간마늘, 생것	0.26					
	생강, 뿌리줄기, 생것	0.07					
	설탕, 백설탕	0.07					
	편네	13					
	양파, 생것	6.5					
	참치마요	6.5					
오후간식	참치마요샌드위치 ①③④	옥수수순	3.25	2.깐참치는 기름을 뺀다. 3. 준비된 재료에 케첩, 마요네즈, 설탕, 소금, 후춧가루를 넣어 섞어준다.			
		우유 ②	130				
		우유	52				
		멸발, 백미, 생것	13				
		소금	0.2				
		설탕, 황설탕	0.13				
		달걀, 생것	32.5				
		멸발, 백미, 생것	29.25				
		고사리, 데친것	9.75				
		시금치, 생것	9.75				
점심	#삼색나물비빔밥&달걀 ①③④⑤	콩나물, 생것	9.75	1. 쌀은 불린 후 으깨준다. 2. 분량의 우유에 쌀을 넣어 끓여낸다. 3. 소금, 설탕으로 간을 맞춘다. ① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 시금치와 콩나물은 끓는 물에 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 빼고 적당한 크기로 썬 뒤 소금, 참기름으로 버무린다. ③ 고사리는 끓는 물에 삶은 후 물기를 빼고 적당한 크기로 찢어 참기름을 두른 팬에 살짝 볶아 간장, 참기름으로 버무린다. ④ 그릇에 간장, 참기름, 깨를 넣어 양념장을 만든다. ⑤ 또 다른 그릇에 지은 밥과 시금치, 콩나물, 고사리를 넣고 ④의 양념장과 달걀프라이를 곁들여 낸다.			
		콩기름	1.3				
		간장, 개량, 양조	0.65				
		소금	0.33				
		참기름	0.26				
		참깨, 원개, 볶은것	0.13				
		호박, 애호박, 생것	22.75				
		파, 생것	1.95				
		다시마, 말린것	0.65				
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65				
점심	맑은애호박국	마늘, 간마늘, 생것	0.33	1. 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려낸다. 2. 애호박은 적당한 크기로 썬다. 3. 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. 4. 1과 2와 3을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.			
		소금	0.33				
		두부	26				
		간장, 개량, 양조	1.95				
		설탕, 백설탕	1.3				
		콩기름	0.97				
		마늘, 간마늘, 생것	0.65				
		참기름	0.13				
		배추, 생것	13				
		무, 조선무, 생것	1.82				
10[수]	배추김치	갓, 생것	0.91	1. 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 가며 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 절임부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.			
		소금, 굵은소금	0.91				
		합발, 백미, 분말화한것	0.52				
		파, 쪽파, 생것	0.52				
		고춧가루, 가루	0.39				
		미나리, 물미나리, 생것	0.39				
		마늘, 간마늘, 생것	0.26				
		생강, 뿌리줄기, 생것	0.07				
		설탕, 백설탕	0.07				
		빵, 식빵	9.75				
오후간식	모닝빵샌드위치 ①②③④⑤⑥⑦	마요네즈, 난황	5.2	1. 계란은 삶아 다져 놓는다. 2. 옥수수순은 끓는 물에 살짝 데쳐 놓는다. 3. 땅콩은 겉질을 벗겨 땅아 놓는다. 4. 당근은 네모모양으로 조그맣게 썬다. 5. 맛살을 절대로 찢어 다진다. 6. 오이는 반으로 갈라 어슷썰고 모닝빵은 반으로 갈라 놓는다. 7. 마요네즈에 양파를 갈아 넣고 맛살, 옥수수, 당근, 땅콩, 계란을 넣어 섞어준다.			
		달걀, 삶은것	3.25				
		계맛살	1.95				
		당근, 뿌리, 생것	1.95				
		양파, 생것	1.95				
		오이, 다다기, 생것	1.95				
		옥수수, 가당, 통조림	1.95				
		땅콩, 볶은것	0.65				
		우유 ②	130				
		오후간식	[안동센터]잔멸치국		우유	52	① 쌀은 불리고 잔멸치는 물에 살짝 불린다. ② 불린 멸치, 당근을 잘게 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀을 볶은 후 물을 붓고 끓인다. ④ ②가 끓으면 잔멸치, 당근을 넣고 소금으로 간한다.
멸발, 백미, 생것	16.25						
멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	6.5						
당근, 뿌리, 생것	3.25						
참기름	0.78						

11[목]	점심	백미밥	소금, 천일염, 가는소금	0.13	① 찌꺼기를 걸러낸다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			찹쌀, 백미, 생것	35.75	
			아욱, 생것	1.3	
			원장, 개량	1.95	
			파, 생것	0.65	
		아욱국(경남) ③⑥	다시마, 말린것	0.33	① 냄비에 다시마, 건다시마, 물을 넣고 끓인 후 멸치와 건다시마를 건져내고 육수를 만든다. ② 아욱과 대파는 깨끗이 씻고 대파는 송송 썬다. ③ ①의 육수에 원장을 넣고 아욱, 대파, 다진마늘을 넣고 끓인다.
			마늘, 깬마늘, 생것	0.33	
			멸치, 증말치, 삶아서 말린것	0.33	
			닭고기, 생것	26	
			만두, 군만두	19.5	
순살찜닭+납작만두 ②③④⑥⑧⑨		당근, 뿌리, 생것	3.25	① 닭은 찬물에 담겨 피를 뺀 후 데쳐 물기를 뺀다. ② 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 정주, 참기름, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 닭, 양파, 당근과 양념을 넣어 끓고후 버무린 후 냄비에 담아 조린다. 5. 납작만두는 편에 구워 찜닭과 함께 먹는다.	
		양파, 생것	3.25		
		파, 생것	3.25		
		간장, 개량, 양조	2.6		
		설탕, 백설탕	1.3		
		마늘, 깬마늘, 생것	0.65		
		참기름	0.13		
		후추, 검은후추, 가루	0.07		
		콩나물, 생것	22.75		
		깨소금, 가루, 볶은것	0.33		
하얀콩나물무침(경남) ①		마늘, 깬마늘, 생것	0.33	① 콩나물은 깨끗이 씻은 후 끓는 물에 데친다. ② 데친 콩나물은 찬물에 헹구어 식히고 물기를 짜서 준비한다. ③ 파는 깨끗이 씻어 생채소 소독을 한 후 흐르는 물에 헹군다. ④ ③의 파를 잘게 썬다. ⑤ 볼에 콩나물, 파, 천일염, 다진마늘, 참기름, 깨소금을 넣고 무쳐 완성한다.	
		소금	0.33		
		참기름	0.33		
		파, 생것	0.33		
		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		
배추김치		고춧가루, 가루	0.39	1. 배추는 손질하여 밑동줄 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 가며 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.	
		미나리, 물미나리, 생것	0.39		
		마늘, 깬마늘, 생것	0.26		
		생강, 뿌리줄기, 생것	0.07		
		설탕, 백설탕	0.07		
		양파, 생것	16.25		
		달걀, 생것	4.55		
		밀, 빵가루	1.62		
		참기름	1.62		
		밀, 튀김가루	0.97		
양파튀김 ①③④⑥		카레, 가루	0.65	① 양파는 껍질을 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 묻혀 준다) ④ 팬에 참기름을 넣고 적정 온도가 되면 양파를 넣고 노릇한 색이 될 때까지 튀겨준다. ⑤ 잘 튀겨진 양파 튀김은 키친타월에서 기름을 빼준다.	
		우유 ②	130		
		우유	130		
		찹쌀, 백미, 생것	16.25		
		시금치, 생것	9.75		
		원장, 개량	1.3		
		다시마, 말린것	0.65		
		새우, 꽃새우, 삶아서 말린것	0.65		
		참기름	0.33		
		오전간식	시금치원장국 ③④⑥		배추, 생것
무, 조선무, 생것	1.82				
갓, 생것	0.91				
소금, 굵은소금	0.91				
찹쌀, 백미, 분말화한것	0.52				
파, 쪽파, 생것	0.52				
고춧가루, 가루	0.39				
미나리, 물미나리, 생것	0.39				
마늘, 깬마늘, 생것	0.26				
생강, 뿌리줄기, 생것	0.07				
오전간식	우유 ②	우유	130		
		우유	130		
		찹쌀, 백미, 생것	16.25		
		시금치, 생것	9.75		
		원장, 개량	1.3		
		다시마, 말린것	0.65		
		새우, 꽃새우, 삶아서 말린것	0.65		
		참기름	0.33		
		배추, 생것	13		
		점심	백미밥		찹쌀, 백미, 생것
달걀, 생것	19.5				
파, 생것	1.95				
멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3				
김, 참김, 구운것	0.65				
마늘, 깬마늘, 생것	0.33				
소금	0.33				
후추, 검은후추, 가루	0.07				
가다랑어, 유지방조림	9.75				
(달걀제외)참치채소전(0.5) ③④⑥				밀, 중력밀가루	6.5
		당근, 뿌리, 생것	3.25		
		양파, 생것	3.25		
		파, 생것	3.25		
		전분, 옥수수, 가루	1.95		
		참기름	1.95		
		소금	0.07		
		후추, 검은후추, 가루	0.07		
		오징어, 포, 조미하여 말린것	4.88		
		점심	진미채간장조림 ①③④⑥⑦	간장, 개량, 양조	1.3
물엿	0.46				
맛술	0.39				
마늘, 깬마늘, 생것	0.33				
마요네즈, 전란	0.33				
파, 대파, 생것	0.33				
참기름	0.13				
참깨, 흰깨, 볶은것	0.13				
배추, 생것	13				
무, 조선무, 생것	1.82				
점심	배추김치	갓, 생것	0.91	1. 배추는 손질하여 밑동줄 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 가며 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.	
		소금, 굵은소금	0.91		
		찹쌀, 백미, 분말화한것	0.52		
		파, 쪽파, 생것	0.52		
		고춧가루, 가루	0.39		
		미나리, 물미나리, 생것	0.39		
		마늘, 깬마늘, 생것	0.26		
		생강, 뿌리줄기, 생것	0.07		
		설탕, 백설탕	0.07		
		오후간식	약과 ①②③⑥ 우유 ②		과자, 약과
우유 ②	130				
우유	130				
찹쌀, 백미, 생것	13				
아몬드죽*	3.25				
소금	0.13				
찹쌀, 백미, 생것	35.75				
명태, 복어, 말린것	4.88				
멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.25				
오후간식	복어미역국(멸치육수) ③④			미역, 말린것	1.95
		참기름	0.97		
		간장, 재래	0.33		
		마늘, 깬마늘, 생것	0.33		
		소금	0.26		
		오리고기, 집오리, 살코기, 생것	26		
		양파, 생것	6.5		
		파, 생것	3.25		
		물엿	1.95		
		점심	!간장오리불고기 ③⑥	참기름	1.95
간장, 재래	1.3				
마늘, 깬마늘, 생것	1.3				
참기름	0.65				
참깨, 흰깨, 볶은것	0.13				
후추, 검은후추, 가루	0.07				
청경채, 생것	22.75				
오리고기, 집오리, 살코기, 생것	26				
양파, 생것	6.5				
파, 생것	3.25				
점심	!간장오리불고기 ③⑥	물엿	1.95	① 오리고기는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ② 양파는 채 썰고, 파는 어슷하게 썬다. ③ 그릇에 오리고기를 담고 다진 마늘, 간장, 물엿을 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 참기름을 두르고 ①을 볶다가 양파와 파를 넣어 함께 볶고 참기름으로 마무리한다.	
		참기름	1.95		
		간장, 재래	1.3		
		마늘, 깬마늘, 생것	1.3		
		참기름	0.65		
		참깨, 흰깨, 볶은것	0.13		
		후추, 검은후추, 가루	0.07		
		청경채, 생것	22.75		
		오리고기, 집오리, 살코기, 생것	26		
		양파, 생것	6.5		
점심	!간장오리불고기 ③⑥	파, 생것	3.25	① 오리고기는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ② 양파는 채 썰고, 파는 어슷하게 썬다. ③ 그릇에 오리고기를 담고 다진 마늘, 간장, 물엿을 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 참기름을 두르고 ①을 볶다가 양파와 파를 넣어 함께 볶고 참기름으로 마무리한다.	
		물엿	1.95		
		참기름	1.95		
		간장, 재래	1.3		
		마늘, 깬마늘, 생것	1.3		
		참기름	0.65		
		참깨, 흰깨, 볶은것	0.13		
		후추, 검은후추, 가루	0.07		
		청경채, 생것	22.75		
		오리고기, 집오리, 살코기, 생것	26		
점심	!간장오리불고기 ③⑥	양파, 생것	6.5	① 오리고기는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ② 양파는 채 썰고, 파는 어슷하게 썬다. ③ 그릇에 오리고기를 담고 다진 마늘, 간장, 물엿을 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 참기름을 두르고 ①을 볶다가 양파와 파를 넣어 함께 볶고 참기름으로 마무리한다.	
		파, 생것	3.25		
		물엿	1.95		
		참기름	1.95		
		간장, 재래	1.3		
		마늘, 깬마늘, 생것	1.3		
		참기름	0.65		
		참깨, 흰깨, 볶은것	0.13		
		후추, 검은후추, 가루	0.07		
		청경채, 생것	22.75		

16[화]		청경채나물(경남) ㉠㉡	간장, 재래	0.33	① 청경채는 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 마늘은 다진다.
			참기름	0.33	
	배추김치		참깨, 흰깨, 볶은것	0.33	① 그릇에 청경채, 파, 마늘을 넣고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			마늘, 깰마늘, 생것	0.13	
			소금	0.07	
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			참발, 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, 액설탕	0.07	
	오후간식	시리얼	시리얼, 옥수수, 그레놀라, 코코넛	9.75	① 그레놀라를 그릇에 적당한 양 배식한다.
		우유 ②	우유	130	-
	오전간식	영양잡곡죽	멸발, 백미, 생것	13	① 불린 쌀과 흑미, 현미, 찹쌀을 반쯤 으개지도록 간다. ② 으갠쌀, 흑미, 현미, 찹쌀, 물을 넣고 센불에서 끓이다 끓여오르면 불을 줄이고 쌀이 퍼질때까지 끓인다
			멸발, 흑미바, 현미, 생것	3.25	
	점심	백미밥	참발, 백미, 생것	3.25	① 쌀을 푼다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			두부, 순두부	52	
			바지락, 양식, 생것	22.75	
			파, 생것	1.95	
			간장, 개황, 산분해	1.3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			소금, 천일염	1.3	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.65	
			참기름	0.65	
			다시마, 말린것	0.33	
		너비아니구이 ㉠㉡㉢㉣	미트볼, 냉동	29.25	① 팬에 콩기름을 두르고 너비아니를 올려 굽는다.
			콩기름	0.97	
			얼무, 생것	16.25	
			참기름	0.65	
		얼무나물(경남) ㉠㉡	파, 생것	0.65	① 얼무는 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 ①, ②를 넣고 소금, 간장으로 간을 한 후 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			간장, 재래	0.33	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.13	
			소금	0.07	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	
			배추, 생것	13	
	점심	배추김치	무, 조선무, 생것	1.82	1. 배추는 손질하여 밑동들 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 가며 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 버무리 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			참발, 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, 액설탕	0.07	
		팽이버섯전 ㉠㉡	팽이버섯, 갈피, 생것	19.5	① 팽이버섯, 당근, 양파는 깨끗이 씻어 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② ③에 달걀을 푼고 소금으로 간을 한다. ③ 팬에 기름을 두른 뒤 적당한 크기로 부친다.
			달걀, 생것	9.75	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			양파, 생것	3.25	
	오후간식		콩기름	3.25	
			소금, 정제염	0.13	
		우유 ②	우유	130	-
17[수]	오전간식	새우살죽 ㉠	멸발, 백미, 생것	16.25	① 쌀은 깨끗이 씻어 물에 푼다. ② 새우살은 소금물에 흔들어 씻은 후 잘게 다진다. ③ 예로박, 당근은 깨끗이 씻은 후 0.5cm 크기로 잘게 썬다. ④ 냄비에 참기름을 두르고 쌀, 새우살, 예로박, 당근을 넣고 볶는다. ⑤ 새우살이 익으면 물을 붓고 쌀이 퍼질 때까지 끓인다. ⑥ 소금으로 간을 하여 완성한다.
			새우, 가시발새우, 생것	9.75	
	점심	백미밥	소박, 예로박, 생것	3.25	① 쌀을 푼다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			당근, 뿌리, 생것	1.95	
			참기름	0.33	
			소금, 천일염	0.26	
		닭다리삼계탕(경) ㉠	멸발, 백미, 생것	35.75	① 멸치, 다시마, 양파를 넣어 육수를 끓여둔다. 닭다리는 깨끗하게 손질하여 준비한다. ② 냄비에 닭다리, 간 밥, 대추, 수삼, 마늘, 대파와 육수를 넣고 충분히 끓인다. ③ ②에 소금, 후춧가루로 간을 하여 제공한다. **참발을 풀려서 소탕 넣으면 국물이 조금 더 진함니다.
			닭고기, 다리, 생것	26	
			밤, 생것	6.5	
			양파, 생것	6.5	
			파, 생것	1.95	
			대추, 말린것	1.3	
			마늘, 깰마늘, 생것	1.3	
			인삼, 수삼, 생것	1.3	
			다시마-소간들	0.65	
			멸치-소간들-대멸	0.65	
		#김자반 ㉠㉡	소금	0.65	① 김은 깨끗이 손질하여 잘게 찢는다. ② 팬에 콩기름을 두른 후 김을 약한 불에서 살짝 볶는다. ③ ②에 간장, 설탕, 참기름을 넣어 빠르게 볶아낸다. ④ 깨를 뿌려 마무리한다.
			후추, 검은후추, 가루	0.13	
			김, 맛김, 조미, 구운것	6.5	
			간장, 개황, 양조	0.65	
	점심	갸자채전(경남) ㉠㉡	콩기름	0.65	① 갸자와 양파, 당근을 채썬 후, 부질가루를 넣어 반죽을 만들고 소금을 넣어 간을 한다. ② 팬에 콩기름을 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 부친다.
			설탕, 액설탕	0.26	
			참기름	0.26	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	
			감자, 대지, 생것	16.25	
			밀, 부침가루	9.75	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			양파, 생것	3.25	
			콩기름	1.3	
			소금	0.13	
	점심	배추김치	배추, 생것	13	1. 배추는 손질하여 밑동들 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 가며 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 버무리 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	
			참발, 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, 액설탕	0.07	
	오후간식	겉절이치즈스틱(20g)(부레주르)	치즈물방	11.38	-
		우유 ②	우유	130	-
	오전간식	누룽지죽(경남)	멸발밥, 누룽지	22.75	① 냄비에 누룽지와 물을 붓고 약불에서 끓여 충분히 퍼지도록 한다. ① 쌀을 푼다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멸발, 백미, 생것	35.75	
	점심	백미밥	소고기, 한우, 양지, 생것	15.6	① 냄비에 물을 붓고 쇠고기를 넣어 육수를 우려낸 후, 쇠고기가 익으면 먼저 적당한 크기로 찢는다. ② 숙주와 고사리, 토란대는 데쳐 물기를 빼고 적당한 크기로 썬다. ㉠ 무와 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다.
			고사리, 데친것	3.25	
			무, 조선무, 생것	3.25	
			숙주나물, 생것	3.25	
			토란대, 물기, 생것	3.25	
			토란대, 물기, 생것	3.25	

18[목]	점심	간장돼지불고기 ①④⑥	파, 생것	1.95	④ ①의 육수에 우를 넣고 끓이다가 찹이 놓은 쇠고기, 고사리, 토란대, 숙주, 파 순으로 넣고 한소끔 끓인다. ⑤ ④에 다진 마늘을 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 하고, 후주로 마무리한다.	
			간장, 재래	0.33		
			마늘, 깠마늘, 생것	0.33		
			소금	0.26		
			후주, 검은후주, 가루	0.07		
			돼지고기, 앞다리(앞다리살), 생것	29.25		
			양파, 생것	9.75		
			당근, 뿌리, 생것	3.25		
			간장, 개량, 양조	1.3		
			참기름	1.3		
파, 생것	1.3					
설탕, 백설탕	0.65					
마늘, 깠마늘, 생것	0.26					
참기름	0.26					
후주, 검은후주, 가루	0.07					
배추들깨나물 ①④	배추, 생것	22.75	④ 배추는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그곳에 배추, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 들깨가루와 참기름으로 마무리 한다.			
	들깨, 말린것	1.95				
	파, 생것	0.97				
	간장, 재래	0.33				
	마늘, 깠마늘, 생것	0.13				
	참기름	0.13				
	소금	0.07				
	배추, 생것	13				
	무, 조선무, 생것	1.82				
	갓, 생것	0.91				
소금, 굵은소금	0.91					
배추김치	찹쌀, 백미, 분말화한것	0.52	1. 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 가며 절인다. 2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 제에 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. 그곳에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 겹일모로 감싼 후 속성시킨다.			
	파, 쪽파, 생것	0.52				
	고춧가루, 가루	0.39				
	미나리, 물미나리, 생것	0.39				
	마늘, 깠마늘, 생것	0.26				
	생강, 뿌리줄기, 생것	0.07				
	설탕, 백설탕	0.07				
	어묵, 튀긴것	13				
	무, 조선무, 생것	4.55				
	쪽파, 생것	4.55				
파, 생것	1.95					
미니어묵탕 ①④	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	① 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려낸다. ② 어묵과 쪽파, 무, 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 냄비에 육수를 붓고 우를 끓이다가 어묵을 넣어 끓인다. ④ ③에 쪽파와 파를 넣어 조금 더 끓이다가 소금, 간장으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.			
	간장, 재래	0.33				
	소금	0.26				
	후주, 검은후주, 가루	0.07				
	우유 ②	130				
	큰스타리버섯(새송이버섯), 생것	14.95				
	멸발, 백미, 생것	13				
	참기름	0.97				
	소금	0.33				
	오전간식	새송이버섯국		-	1. 쌀은 불리고, 새송이버섯을 잘게 찢어준다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 1의 물린 쌀을 넣고 볶다가 물을 넣어 끓인다. 3. 2에 채소를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.	
백미밥		멸발, 백미, 생것	35.75	① 쌀을 푼린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ③ 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려내고 원장을 푼다. ④ 애호박은 적당한 크기로 썬다. ⑤ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ⑥ ③에 ②와 ①을 넣고 끓인다.		
		애호박원장국 ①④	호박, 애호박, 생것			22.75
			원장, 개량			2.6
			파, 생것			1.95
멸치, 대멸치, 삶아서 말린것			1.3			
동태살까레구이 ①④		마늘, 깠마늘, 생것	0.33	① 동태는 손질하여 적당한 크기로 썰고 소금으로 밑간한다. ② 밀가루와 카레분말을 섞은 후 동태에 골고루 묻힌다. ③ 팬에 참기름을 두르고 ②를 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.		
		명태, 동태, 냉동	19.5			
		카레, 가루	1.3			
		콩기름	0.97			
	밀, 중력밀가루	0.65				
	소금	0.13				
	배추김치	배추, 생것	13		1. 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 가며 절인다. 2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 제에 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. 그곳에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 겹일모로 감싼 후 속성시킨다.	
		무, 조선무, 생것	1.82			
		갓, 생것	0.91			
		소금, 굵은소금	0.91			
건파래볶음	찹쌀, 백미, 분말화한것	0.52	1. 파래자반은 마른행주로 닦아 이물질을 제거한 후 잘게 찢는다. 2. 팬에 올리브유를 두른 후 1의 파래자반을 넣어 볶는다. 3. 2에 설탕, 소금, 참기름, 참깨를 넣어 간하여 볶는다.			
	파, 쪽파, 생것	0.52				
	고춧가루, 가루	0.39				
	미나리, 물미나리, 생것	0.39				
	마늘, 깠마늘, 생것	0.26				
	생강, 뿌리줄기, 생것	0.07				
	설탕, 백설탕	0.07				
	파래, 가시파래, 말린것	6.5				
	설탕, 백설탕	0.33				
	올리브유	0.33				
참기름	0.33					
참깨, 원개, 볶은것	0.33					
소금	0.2					
오후간식	우유 ②	130	-			
	펜넬크림파스타 ①	펜넬리가메 26 크림소스 22.75 양송이버섯, 생것 6.5 양파, 생것 6.5 참기름 0.65	1. 끓는 물에 펜넬을 넣어 10분간 삶은 후 물기를 뺀다. 2. 양송이버섯은 모양을 살려 얇게 썰고, 양파는 채 썬다. 3. 팬에 식용유를 두르고 양파, 버섯을 넣고 볶는다. 4. 3에 크림소스, 펜넬을 넣어 졸여 완성한다.			
오전간식	#참치죽	멸발, 백미, 생것	19.5	① 쌀을 물에 푼린 후 반쯤 으깨어 준다. ② 참치통조림은 개봉 후 기름기를 제거한다. ③ 당근, 양파는 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 적당한량의 물을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 한소끔 끓인다. ⑥ 마지막에 소금, 참기름으로 간을 맞춘다.		
		다량어, 참다량어, 유지용조림	9.75			
		양파, 생것	1.95			
		당근, 뿌리, 생것	1.3			
		소금	0.33			
		참기름	0.33			
		백미밥	멸발, 백미, 생것		35.75	① 쌀을 푼린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			배추, 여름 재배, 생것		22.75	
			원장, 개량		1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것		1.3	
종가루배추국 ①④	콩(대두), 노란콩 가루, 볶은것	1.3	1. 적당한량의 물을 냄비에 붓고 건멸치, 건다시마로 육수를 우려낸 후 원장을 푼어 끓인다. 2. 배추는 깨끗이 다듬어 적당한 썰고 파는 어슷 썰고 마늘은 다진다. 3. 원장을 푼 육수에 배추와 파를 넣고 끓으면 종가루, 다진마늘을 넣어 한소끔 끓여낸다.			
	파, 생것	0.65				
	마늘, 깠마늘, 생것	0.33				
	다시마, 말린것	0.13				
	돼지고기, 통심, 생것	26				
	양파, 생것	6.5				
	파, 대파, 생것	3.25				
	간장, 개량, 양조	1.95				
	참기름	1.62				
	마늘, 깠마늘, 생것	0.65				
참기름	0.33					
후주, 검은후주, 가루	0.07					
새송이버섯조림 ①④	큰스타리버섯(새송이버섯), 생것	13	① 새송이와 피망은 깨끗하게 씻어 작게 썰어 준비한다. ② 기름을 두른팬에 새송이를 볶다가 물,간장,설탕을 분량대로 넣어 살짝 조리다 새송이에 색이 어느정도 배 이면 피망을 넣어 살짝 졸여 마무리한다.			
	피망, 빨간배, 생것	3.25				
	간장, 개량, 양조	1.3				
	설탕, 백설탕	0.65				
	참기름	0.65				
	배추, 생것	13				
	무, 조선무, 생것	1.82				
	배추, 여름 재배, 생것	22.75				
	원장, 개량	1.95				
	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3				
22[월]	점심	돼지고기양파볶음(경남) ①④⑥	참기름	0.65	① 돼지고기는 적당한 크기로 썰고, 양파는 채썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그곳에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 파와 양파를 넣고 함께 볶는다.	
			후주, 검은후주, 가루	0.07		
			큰스타리버섯(새송이버섯), 생것	13		
			피망, 빨간배, 생것	3.25		
			간장, 개량, 양조	1.3		
			설탕, 백설탕	0.65		
			참기름	0.65		
			배추, 생것	13		
			무, 조선무, 생것	1.82		
			배추, 여름 재배, 생것	22.75		
원장, 개량	1.95					
22[월]	점심	새송이버섯조림 ①④	설탕, 백설탕	0.65	① 새송이와 피망은 깨끗하게 씻어 작게 썰어 준비한다. ② 기름을 두른팬에 새송이를 볶다가 물,간장,설탕을 분량대로 넣어 살짝 조리다 새송이에 색이 어느정도 배 이면 피망을 넣어 살짝 졸여 마무리한다.	
			참기름	0.65		
			배추, 생것	13		
			무, 조선무, 생것	1.82		
			배추, 여름 재배, 생것	22.75		
			원장, 개량	1.95		
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3		
			홍(대두), 노란콩 가루, 볶은것	1.3		
			파, 생것	0.65		
			마늘, 깠마늘, 생것	0.33		

		배추김치	갹 생것	0.91	1. 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 가며 절인다. 2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 밭쳐 물기를 뺀다. 3. 루는 채 썰고, 쪽파, 갹, 미나리는 적당한 크기로 찌든다. 4. 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. 5. 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. 6. 그곳에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. 7. 절인 배추에 걸일부터 커터기 소를 바르고 걸임으로 감싼 후 숙성시킨다.		
			소금, 굵은소금	0.91			
오후간식	들기름애밀국수(영한) ㉠㉡㉢	찹쌀 백미 분말화판것	0.52				
		파 쪽파 생것	0.52				
		고춧가루, 가루	0.39				
		미나리, 돌미나리, 생것	0.39				
		마늘, 간마늘, 생것	0.26				
		생강, 뿌리들기, 생것	0.07				
		설탕 백설탕	0.07				
		메밀 국수, 말린것, 삶은것	19.5				
		오이, 다다기, 생것	5.2				
		간장, 개황, 양조	1.95				
		들기름	0.97				
		설탕, 가루	0.97				
		참깨, 흰색, 볶은것	0.33				
		김, 참김, 말린것	0.2				
우유 ㉣	우유	130	-				
	오전간식	대구살죽(이유식)	멜발 백미 생것	9.1	㉠ 쌀을 물에 풀린 후 반쯤 으개어준다. ㉡ 대구살과 당근, 애호박은 잘게 다진다. ㉢ 냄비에 ㉠, ㉡, 물을 넣고 솜가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다. ㉠ 쌀을 풀린다. ㉡ 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ㉢ 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려낸 후 원장을 푼다. ㉣ 근대는 적당한 크기로 찌든다. ㉠ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ㉣ ㉠에 ㉡와 ㉢을 넣고 끓인다.		
			대구, 냉동	6.5			
정심	소불고기(2), ㉠㉡㉢	호박 애호박 생것	1.95				
		당근 뿌리 생것	1.3				
		멜발 백미 생것	35.75				
		군대, 생것	22.75				
		파, 생것	3.25				
		원장, 개황	2.6				
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.95				
		다시마, 말린것	0.65				
		마늘, 간마늘, 생것	0.65				
		소고기 한우(1등급), 안심(안심살), 생것	39				
		느타리버섯 생것	9.75				
		당근 뿌리 생것	3.25				
		양파 생것	3.25				
		간장, 개황, 양조	2.6				
물엿	1.95						
오후간식	단호박떡볶 ㉠㉢	참기를	1.3				
		홍기를	1.3				
		파, 생것	1.3				
		마늘, 간마늘, 생것	0.65				
		설탕 백설탕	0.65				
		참깨, 흰색, 볶은것	0.65				
		얼갈이배추 생것	22.75				
		마늘, 간마늘, 생것	0.33				
		참기를	0.33				
		소금	0.2				
		참깨, 흰색, 볶은것	0.2				
		배추 생것	13				
		루, 조선루, 생것	1.82				
		갹 생것	0.91				
소금, 굵은소금	0.91						
24[수]	점심	찹쌀 백미 분말화판것	0.52	1. 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 가며 절인다. 2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 밭쳐 물기를 뺀다. 3. 루는 채 썰고, 쪽파, 갹, 미나리는 적당한 크기로 찌든다. 4. 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. 5. 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. 6. 그곳에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. 7. 절인 배추에 걸일부터 커터기 소를 바르고 걸임으로 감싼 후 숙성시킨다.			
		파 쪽파 생것	0.52				
		고춧가루, 가루	0.39				
		미나리, 돌미나리, 생것	0.39				
		마늘, 간마늘, 생것	0.26				
		생강, 뿌리들기, 생것	0.07				
		설탕 백설탕	0.07				
		호박, 단호박, 생것	22.75				
		마요네즈, 난황	3.25				
		당근 뿌리 생것	1.95				
		보도, 건포도	1.3				
		우유	우유		130	-	
		오전간식	(이유식)오트밀죽		멜발 백미 생것	9.1	1. 녹이는 깨끗이 씻어 찬물에 충분히 헹구어 물기 빼기. 2. 냄비에 으갠 쌀과 오트밀 가루, 물을 붓고 센 불에서 끓인다. 3. 쌀이 퍼지면 때까지 끓인 후 재고한다. ㉠ 쌀은 풀린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ㉡ 감자, 양파, 당근, 애호박 돼지고기는 적당한 크기로 찌든다. ㉢ 감자녹말과 물을 1:1 비율로 섞어 만든 녹말물을 준비한다. ㉣ 냄비에 콩기름을 두르고 돼지고기, 감자, 양파, 당근과 후춧가루를 넣고 함께 볶는다. ㉠ ㉣에 물을 부어 끓이다가 짜장소스를 잘 저어주며 끓이고 만들어진 녹말물을 넣어 농도를 맞춘다. ㉡ 그곳에 지은 밥을 넣고 ㉢를 끓인다.
					귀리, 오트밀	6.5	
돼지고기, 날적다리, 생것	29.25						
멜발 백미 생것	29.25						
감자, 대지, 생것	6.5						
짜장소스	6.5						
당근 뿌리 생것	3.25						
양파 생것	3.25						
호박 애호박 생것	3.25						
홍기를	1.62						
전분, 감자, 가루	1.3						
후추, 검은후추, 가루	0.07						
24[수]	점심			알걀, 생것	9.75	㉠ 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ㉡ 개한은 그곳에 푼다. ㉢ 실파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ㉣ 냄비에 물을 붓고 끓이다가 ㉡와 ㉢을 넣어 한소금 끓이고 소금으로 간을 한다. ㉠ 새우는 손질하여 물기를 뺀다. ㉡ 마늘은 다진다. ㉢ 그곳에 다진 마늘, 토마토케첩, 간장, 물엿, 후추를 넣고 섞어 양념을 만든다. ㉣ 냄비에 양념을 넣고 끓이다가 새우를 넣고 골고루 섞으며 볶는다.	
				파, 실파, 생것	3.25		
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3				
		마늘, 간마늘, 생것	0.33				
		소금	0.33				
		새우 튀김용, 튀긴것	26				
		토마토 케첩	6.5				
		간장, 개황, 양조	1.95				
		물엿	1.3				
		마늘, 간마늘, 생것	0.65				
		후추, 검은후추, 가루	0.07				
		오후간식	미니핫도그 ㉠㉡㉢㉣	배추 생것	13		1. 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 가며 절인다. 2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 밭쳐 물기를 뺀다. 3. 루는 채 썰고, 쪽파, 갹, 미나리는 적당한 크기로 찌든다. 4. 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. 5. 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. 6. 그곳에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. 7. 절인 배추에 걸일부터 커터기 소를 바르고 걸임으로 감싼 후 숙성시킨다.
				루, 조선루, 생것	1.82		
				갹 생것	0.91		
소금, 굵은소금	0.91						
찹쌀 백미 분말화판것	0.52						
파 쪽파 생것	0.52						
고춧가루, 가루	0.39						
미나리, 돌미나리, 생것	0.39						
마늘, 간마늘, 생것	0.26						
생강, 뿌리들기, 생것	0.07						
설탕 백설탕	0.07						
햇도그, 냉동	19.5						
우유 ㉣	우유			130	-		
	오전간식			볶은콩가루죽 ㉠	멜발 백미 생것	16.25	
		콩(대두), 노란콩, 가루를 볶은것	6.5				
점심	백미밥	소금	0.13				
		참기를	0.13				
		멜발 백미 생것	35.75				
		감자, 대지, 생것	26				
		멸치, 중멸치, 삶아서 말린것	4.55				
		양파 생것	3.25				
		파, 생것	1.3				
		간장 재래	0.33				
		다시마, 말린것	0.33				
		마늘, 간마늘, 생것	0.07				
		오전간식	볶은콩가루죽 ㉠	멜발 백미 생것	16.25	1. 쌀을 준비하여 푼다. 2. 쌀을 참기를 넣어 푼다가 물을 부어 끓인다. 3. 쌀이 익으면 가루를 물에 풀고 넣고 한 번 더 끓인다. ㉠ 쌀을 풀린다. ㉡ 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ㉢ 감자는 2cm×1cm 크기로 납작썰기 한다. ㉣ 양파는 2cm 크기로 썰고, 대파는 0.5cm 두께로 찌든다. ㉤ ㉢의 국물에 감자를 넣고 한소금 끓인다. ㉥ 감자가 어느정도 익었을 때 양파, 대파, 다진마늘, 간장을 넣고 한소금 더 끓여 완성한다.	
				콩(대두), 노란콩, 가루를 볶은것	6.5		
				소금	0.13		
				참기를	0.13		
멜발 백미 생것	35.75						
감자, 대지, 생것	26						
멸치, 중멸치, 삶아서 말린것	4.55						
양파 생것	3.25						
파, 생것	1.3						
간장 재래	0.33						
다시마, 말린것	0.33						
마늘, 간마늘, 생것	0.07						
오전간식	백미밥			멜발 백미 생것	35.75		1. 쌀을 준비하여 푼다. 2. 쌀을 참기를 넣어 푼다가 물을 부어 끓인다. 3. 쌀이 익으면 가루를 물에 풀고 넣고 한 번 더 끓인다. ㉠ 쌀을 풀린다. ㉡ 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ㉢ 감자는 2cm×1cm 크기로 납작썰기 한다. ㉣ 양파는 2cm 크기로 썰고, 대파는 0.5cm 두께로 찌든다. ㉤ ㉢의 국물에 감자를 넣고 한소금 끓인다. ㉥ 감자가 어느정도 익었을 때 양파, 대파, 다진마늘, 간장을 넣고 한소금 더 끓여 완성한다.
				감자, 대지, 생것	26		
		멸치, 중멸치, 삶아서 말린것	4.55				
		양파 생것	3.25				
		파, 생것	1.3				
		간장 재래	0.33				
		다시마, 말린것	0.33				
		마늘, 간마늘, 생것	0.07				

25[목]	점심	닭살채소볶음 ①⑥⑩	닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	26	1. 양파, 당근은 적당한 크기로 찌어둔다. 2. 닭고기는 적당한 크기로 찌는 뒤 굵은 물에 삶아준다. 3. 간장, 설탕, 다진마늘로 양념장을 만들어준다. 4. 닭고기는 양념장에 버무려 잠시 재워둔다. 5. 재워둔 닭고기를 볶아준 뒤 찌어둔 채소와 섞어준다. 6. 재료가 익을 때까지 끓여준다.
			양파, 생것	9.75	
			간장, 개량, 양조	3.25	
			닭근, 뿌리, 생것	3.25	
			설탕, 액설탕	0.97	
			참기름	0.97	
		(저염)연근조림 ①⑥	깨소금, 가루, 묽은것	0.65	① 연근은 통글게 찢어 식초를 넣은 물에 데친 후 물기를 뺀다. ② 그릇에 간장, 물엿, 물을 넣고 양념을 만든다. ③ 냄비에 연근과 양념을 넣고 조리다가 참기름을 넣어 마무리한다.
			마늘, 깠마늘, 생것	0.65	
			연근, 생것	13	
			간장, 개량, 양조	0.97	
			물엿	0.65	
			식초, 사과식초	0.65	
		배추김치	참기름	0.13	1. 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 가며 절인다. 2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 제에 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 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			참쌀, 백미, 분말화한것	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.26	
오후간식	최고기스트프 ①⑥	크루통 ①②⑤⑥	생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	1.소고기를 얇게 다진다. 2.팬에 버터를 녹여 밀가루를 넣고 갈색빛이 날때까지 타지않도록 볶는다. 3.2에 우유를 조금씩 넣어면서 걸쭉하게 끓인다. 4.3에 1을 넣어 한소끔 끓이다가 소금 후춧가루로 간한다.
			설탕, 액설탕	0.07	
			소고기, 한우(1통급), 통심, 생것	19.5	
			우유	19.5	
			양파, 생것	6.5	
			밀, 중력밀가루	3.25	
			버터	2.6	
			소금	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			빵, 식빵	6.5	
			올리브유	3.25	
			파슬리, 말린것	0.07	
오전간식	치즈고구마죽 ②	크루통 ①②⑤⑥	말쌀, 백미, 생것	16.25	① 식빵은 사방 1cm가 되도록 깎쪽 절기한 다음, 올리브유와 파슬리가루를 넣고 버무리 준다. ② 후라이팬에 올리브유를 두르고 ①이 노릇노릇해질때까지 굽는다.
			우유	13	
			고구마, 점질(호박) 고구마, 흰것	6.5	
			치즈, 체다	3.25	
			말쌀, 백미, 생것	16.25	
			통나물, 생것	22.75	
			파, 생것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.33	
			소금	0.33	
		두부스테이크&소스(경남) ①③④⑧⑩⑫	두부	26	① 물기뺀 두부에 다진 양파, 다진 당근, 다진 마늘을 넣어 섞는다. ② 그릇에 ①과 달걀, 빵가루, 소금, 후춧가루를 넣어 잘 섞으며 치면 후 통글납적하게 빚는다. ③ 팬에 중기름을 두르고 ②를 올려 속까지 잘 익히고, 돈까스 소스를 뿌려 마무리한다.
			돼지고기, 통심, 생것	13	
			달걀, 생것	6.5	
			양파, 생것	5.2	
			닭근, 뿌리, 생것	3.9	
			밀, 빵가루	3.25	
			돈까스 소스	2.6	
			참기름	1.3	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.65	
			소금, 정제염	0.26	
26[금]	점심	맑은콩나물국 ①	후추, 검은후추, 가루	0.07	① 찌를 끓인다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ③ 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ④ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ⑤ ①에 콩나물과 ④를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			감자, 대지, 생것	45.5	
			파, 생것	0.97	
			간장, 개량, 양조	0.33	
			참기름	0.33	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.13	
			소금	0.07	
			참기름	0.07	
		배추김치	배추, 생것	13	1. 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 가며 절인다. 2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 제에 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 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			참쌀, 백미, 분말화한것	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
오후간식	합벌과자(합벌선과) ①④	우유 ②	설탕, 액설탕	0.07	-
			합벌, 과자, 진병	6.5	
			우유	130	
		달걀죽 ①	말쌀, 백미, 생것	16.25	① 쌀은 깨끗이 씻어 물에 끓인다. ② 양파, 당근은 깨끗이 씻은 후 0.5cm 크기로 잘게 썬다. ③ 냄비에 양파, 당근, 물린 쌀, 물을 넣고 끓인다. ④ 쌀알이 퍼지면 달걀물을 넣고 잘 짓는다. ⑤ 참기름, 천일염을 넣어 완성한다.
			달걀, 생것	13	
			양파, 생것	6.5	
			닭근, 뿌리, 생것	1.95	
			소금, 천일염	0.33	
			참기름	0.2	
		백미밥	배추, 생것	13	① 쌀을 끓인다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			참쌀, 백미, 분말화한것	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
29[월]	점심	당면닭곰탕 ⑧	설탕, 액설탕	0.07	① 냄비에 물을 붓고 닭으로 육수를 우려낸 후, 닭이 익으면 건져 살을 바른다. ② 당면은 찬물에 담궈 불린 후, 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①의 육수에 살을 발라 둔 닭고기와 ②를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 후추로 마무리한다.
			닭고기, 가슴, 생것	29.25	
			당면, 고구마+감자, 말린것	6.5	
			파, 생것	1.95	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.33	
			소금	0.33	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			삼치, 졸삼치, 생것	26	
			참기름	3.25	
			파, 생것	1.95	
		순살삼치양념찜(김제)(고춧가루제외) ①④	간장, 개량, 양조	1.3	1. 삼치는 뼈를 제거한 후 살만 발라 적당한 크기로 썬다. 2. 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. 3. 그릇에 파, 마늘, 간장, 참기름, 참깨를 넣고 섞어 양념을 만든다. 4. 찜통에 1을 담고 1의 위에 양념을 올려 찜는다.
			마늘, 깠마늘, 생것	0.65	
			참깨, 흰깨, 묽은것	0.65	
			숙주나물, 생것	26	
			당근, 뿌리, 생것	6.5	
			참깨, 흰깨, 말린것	1.95	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.33	
			참기름	0.33	
			종기름	0.33	
			파, 대파, 생것	0.33	
29[월]	점심	숙주당근나물 ①	소금	0.07	1. 숙주는 굵은 물에 데친다. 2. 당근은 0.5cm 두께로 채 썬다. 3. 프라이팬에 식용유를 두르고 당근을 살짝 볶는다. 4. 다진 파, 다진 마늘, 참기름, 소금을 넣어 양념장을 만든다. 5. 숙주에 양념장을 넣어 버무린 후 당근을 섞는다. Tip - 숙주나 콩나물을 데칠 때, 소금을 넣으면 식감이 질겨지므로 주의한다.
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			참쌀, 백미, 분말화한것	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
		배추김치	배추, 생것	13	1. 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 가며 절인다. 2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 제에 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.
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			참쌀, 백미, 분말화한것	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	

			미나리, 물미나리, 생것	0.39	6. 그릇에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절임부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			마늘, 깰마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 백설탕	0.07	
	오후간식	마시는요거트플레인(150ml) ㉔	요구르트, 액상(농후), 플레인, 식이섬유 첨가	97.5	
30(화)	오전간식	김가루죽	멸발, 백미, 생것	16.25	① 쌀은 불리고 김은 잘게 부서 편에 볶는다. ② 냄비에 찹기름을 두르고 ①의 풀린 쌀을 볶은 후 물을 붓고 끓인다. ③ ㉔가 끓으면 김을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 김을 뿌려 마무리 한다.
			김, 찹기, 조미, 구운것	3.25	
			찹기름	0.78	
			김, 찹기, 말린것	0.13	
			소금	0.13	
	점심	백미밥	멸발, 백미, 생것	35.75	① 쌀을 풀린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			무, 조선무, 생것	19.5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.25	
			파, 생것	2.6	
			다시마, 말린것	1.3	
		다시마무채국 ㉔㉕	양파, 생것	1.3	① 냄비에 물을 붓고 멸치다시마 육수(멸치, 다시마, 양파, 무, 대파)를 우려낸 뒤 다시마는 건져 채 썬다. ② 무는 깨끗하게 씻은 뒤 채 썰어준다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 찹기름을 두르고 무를 넣어 볶다가 육수와 채 썬 다시마, ①을 넣고 끓이고 간장으로 간을 한다.
			간장, 개황, 양조	0.65	
			참기름	0.33	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.26	
			돼지고기, 삼코기, 생것	39	
		#돼지고기수육 ㉕	파, 생것	3.9	① 파, 마늘, 생강은 적당한 크기로 썬다. ② 냄비에 물을 붓고 ①과 돼지고기, 후춧가루를 넣어 끓인다. ③ 돼지고기가 익으면 꺼내어 적당한 크기로 썬다.
			마늘, 깰마늘, 생것	2.6	
			생강, 뿌리줄기, 생것	2.6	
			후추, 검은후추, 가루	0.65	
			양배추, 생것	22.75	
		양배추줄+간장 ㉔㉕	파, 대파, 생것	0.97	① 양배추는 껍지에 넣고 투명해질 때까지 쪄 후 재분한다. ② 파와 마늘은 다진 후 그릇에 담고 간장, 참기름, 참깨를 넣고 섞어 양념을 만든 후 양배추와 곁들인다.
			마늘, 깰마늘, 생것	0.65	
			참기름	0.2	
			간장, 개황, 양조	0.13	
			배추, 생것	13	
		배추김치	무, 조선무, 생것	1.82	1. 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 썰어서 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 가며 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 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			찹쌀, 백미, 분말화한것	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 백설탕	0.07	
			국수, 우동, 생것	29.25	
			숙주나물, 생것	9.75	
			양파, 생것	6.5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			파프리카, 빨간색, 생것	3.25	
			간장, 재래	1.3	
			참기름	0.65	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.33	
			설탕, 백설탕	0.33	
			우유 ㉔	130	
	오후간식	(간식)찹쌀닭국 ㉔	닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	13	1. 쌀을 불리고 당근, 양파, 닭고기를 잘게 다져 둔다. 2. 냄비에 풀린 쌀과 물을 붓고 끓인다. 3. 끓기 시작하면 잘게 다진 당근, 양파, 닭고기를 넣어준다. 4. 소금으로 간을 맞추어 낸다.
			멸발, 백미, 생것	6.5	
			찹쌀, 백미, 생것	6.5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			양파, 생것	3.25	
		백미밥	계소금, 가루, 묽은것	0.65	① 쌀을 풀린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멸발, 백미, 생것	35.75	
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
		배추김치	소금, 굵은소금	0.91	1. 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 썰어서 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 가며 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 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			찹쌀, 백미, 분말화한것	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
		파프리카오이무침	마늘, 깰마늘, 생것	0.26	① 파프리카와 오이는 손질 후 채 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 파, 다진 마늘, 소금, 참기름, 참깨를 넣어 골고루 버무려낸다.
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 백설탕	0.07	
			오이, 개황종, 생것	16.25	
			파프리카, 노란색, 생것	9.75	
		돼지갈비찜(경남) ㉔㉕㉖	파프리카, 빨간색, 생것	9.75	① 돼지갈비는 찬물에 담가 핏물을 대 후 데쳐 물기를 뺀다. ② 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 청주, 참기름, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 돼지갈비, 양파, 당근, 파와 양념을 넣어 골고루 버무린 후 냄비에 담아 쪄낸다.
			파, 생것	0.65	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.26	
			소금	0.26	
			참기름	0.26	
		둘째미역국2 ㉔㉕	참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	1. 건미역을 찬물에 불린 후 2cm 폭으로 자른다. 2. 냄비에 미역, 들기름, 국간장을 넣고 볶는다. 3. 미역 색깔이 초록색이 되면 물을 넣어 끓인다. 4. 다진 마늘, 둘째가루를 넣고 한소끔 더 끓인다.
			돼지고기, 갈비, 생것	39	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			양파, 생것	3.25	
			파, 생것	3.25	
1(생일식단)	점심	배추김치	간장, 개황, 양조	2.6	① 돼지갈비는 찬물에 담가 핏물을 대 후 데쳐 물기를 뺀다. ② 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 청주, 참기름, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 돼지갈비, 양파, 당근, 파와 양념을 넣어 골고루 버무린 후 냄비에 담아 쪄낸다.
			설탕, 백설탕	1.3	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.65	
			청주, 알코올 16%	0.65	
			참기름	0.13	
		둘째미역국2 ㉔㉕	후추, 검은후추, 가루	0.07	1. 건미역을 찬물에 불린 후 2cm 폭으로 자른다. 2. 냄비에 미역, 들기름, 국간장을 넣고 볶는다. 3. 미역 색깔이 초록색이 되면 물을 넣어 끓인다. 4. 다진 마늘, 둘째가루를 넣고 한소끔 더 끓인다.
			미역, 말린것	1.3	
			들기름	0.65	
			들깨, 말린것	0.33	
			마늘, 페이스트	0.33	
		생크림케이크(30g) ㉔㉕㉖	간장, 재래	0.2	① 쌀을 풀린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			케이크, 생크림, 블루베리	19.5	
			우유 ㉔	130	
			우유 ㉔	130	
			우유 ㉔	130	
오전간식	오전간식	당근찹쌀죽	멸발, 백미, 생것	16.25	1. 쌀, 찹쌀은 불려두고 당근은 잘게 다진다. 2. 우, 양파, 대파, 멸치, 다시마로 육수를 만든다. 3. 찹기름을 두른팬에 풀린쌀을 볶다가 육수를 부어 중간중간 뒤집는다 4.3이 끓으면 당근,참깨,소금을 넣어 간을 한다.
			당근, 뿌리, 생것	6.5	
			찹쌀, 백미, 분말화한것	3.25	
			참기름	0.65	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.65	
		백미밥	소금	0.2	① 쌀을 풀린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멸발, 백미, 생것	35.75	
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
		배추김치	소금, 굵은소금	0.91	1. 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 썰어서 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 가며 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 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			찹쌀, 백미, 분말화한것	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.26	

2[견학식단]	점심	열갈이나물 ①⑥	생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	1. 열갈이나배추를 소금물에 데친다. 2. 1에 깨소금, 다진마늘, 된장, 파, 참기름을 넣고 무쳐낸다.
			실타방	0.07	
			열갈이나배추 생것	22.75	
		간장닭갈비(경남) ①⑤⑥	된장, 개황	0.65	① 닭가슴살, 감자, 양배추, 양파, 깻잎, 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ② 그곳에 ①을 넣고 다진 마늘, 간장, 청주, 물엿, 후춧가루로 버무린다. ③ 팬에 중기름을 두르고 ②를 넣어 볶는다.
			참기름	0.65	
			파, 생것	0.65	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.33	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.33	
			닭고기 가슴(껍질 제거), 생것	29.25	
			감자, 대지, 생것	6.5	
			양배추, 생것	6.5	
			양파, 생것	6.5	
			간장, 개황, 양조	2.6	
		고구마순원장국 ①④	중기름	1.95	① 냄비에 멸치, 건다시마, 물을 넣고 끓여 육수를 만든다. ② 고구마순은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 깨끗이 씻어 잘게 썬다. ④ 육수에 원장을 푼 후 배추, 다진마늘을 넣어 끓인다. ⑤ 파를 넣고 한번 더 끓여 완성한다.
			들것잎, 생것	1.62	
			물엿	1.62	
			파, 생것	1.62	
			청주, 알코올 16%	0.97	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.33	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
	오후간식	우유 ②	고구마, 줄기, 생것	13	-
			된장, 개황	1.95	
			다시마, 말린것	0.33	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.33	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33	
		알감자버터구이 ④	파, 생것	0.33	
			우유	130	
			감자, 대지, 생것	91	
			버터	1.95	
			소금	0.33	