

| [2026년6월 축식형]     |      |                |                   |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------|------|----------------|-------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6월 식단 레시피 (조리지시서) |      |                |                   |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 3~5세 유아 식단        |      |                |                   |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 날짜                | 끼니   | 음식명            | 식재료명              | 식재료량(g) | 조리방법                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 01[월]             | 오전간식 | 연두부죽. ①        | 두부, 연두부           | 50      | ① 찌고 불리고, 당근은 다진다.<br>② 냄비에 들기름을 두르고, 불린 쌀을 넣고 볶는다.<br>③ ②에 당근을 넣고 함께 볶다가 물을 부어 끓이고 연두부를 넣는다.<br>④ ③에 소금으로 간을 한다.                                                                                                                                                                                           |
|                   |      |                | 멸살, 백미, 생것        | 25      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |      |                | 당근, 뿌리, 생것        | 5       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |      |                | 들기름               | 1.2     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |      |                | 소금                | 0.5     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   | 점심   | 백미밥            | 멸살, 백미, 생것        | 55      | ① 쌀을 불린다.<br>② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                   |      |                | 배추, 생것            | 10      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |      | 버섯사브사브국(영현) ⑤⑥ | 느타리버섯, 생것         | 7       | ① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 소금, 간장으로 간을 한다.<br>② 배추, 양파, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다.<br>③ 느타리버섯과 팽이버섯은 잘게 찢고, 새송이버섯, 표고버섯은 채 썬다.<br>④ 냄비에 ②, ③을 담고 육수를 부어 끓인다.                                                                                                                                                     |
|                   |      |                | 큰느타리버섯(새송이버섯), 생것 | 7       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |      |                | 표고버섯, 참나무재배, 생것   | 7       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |      |                | 양파, 생것            | 5       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |      |                | 팽이버섯, 백로, 생것      | 5       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |      |                | 파, 생것             | 3       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |      |                | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것  | 2       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |      |                | 마늘, 껌마늘, 생것       | 0.5     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |      |                | 간장, 개량, 양초        | 0.2     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |      |                | 소금, 천일염           | 0.1     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |      | 돼지고기부추볶음 ⑤⑥⑩   | 돼지고기, 살코기, 생것     | 50      | ① 돼지고기, 당근, 양파는 채 썰고 부추는 적당한 크기로 썰어준다.<br>② 파와 마늘은 다진다.<br>③ 그릇에 간장, 다진 파, 다진 마늘, 설탕, 참기름, 후추를 넣어 양념장을 만든다.<br>④ 팬에 참기름을 두르고 양파, 당근을 차례로 볶은 후 돼지고기를 넣어 볶는다.<br>⑤ 돼지고기가 어느 정도 익으면 양념장과 부추를 넣어 골고루 볶아 완성한다.                                                                                                   |
|                   |      |                | 부추, 재래종, 생것       | 15      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |      |                | 양파, 생것            | 10      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |      |                | 당근, 뿌리, 생것        | 5       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |      |                | 간장, 개량, 양초        | 2       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |      |                | 참기름               | 2       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |      |                | 파, 생것             | 2       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |      |                | 설탕, 액설탕           | 1       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |      |                | 참기름               | 0.5     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |      |                | 마늘, 껌마늘, 생것       | 0.4     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |      | 감자채볶음(지역아동) ⑤  | 후추, 검은후추, 가루      | 0.1     | 1. 감자를 채 썰어 물에 담가둔다.<br>2. 팬에 참기름을 두르고 감자를 넣고 볶아준다.<br>3. 2에 소금을 넣고 간을 맞춰준다.                                                                                                                                                                                                                                |
|                   |      |                | 감자, 대지, 생것        | 60      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |      |                | 파, 대파, 생것         | 7.5     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |      |                | 참기름               | 2.25    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |      |                | 소금                | 1.5     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |      | 배추김치           | 배추, 생것            | 20      | 1. 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다.<br>2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다.<br>3. 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다.<br>4. 마늘, 생강, 새우젓은 다진다.<br>5. 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다.<br>6. 그릇에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다.<br>7. 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다. |
|                   |      |                | 무, 조선무, 생것        | 2.8     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |      |                | 갓, 생것             | 1.4     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |      |                | 소금, 굵은소금          | 1.4     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |      |                | 찹쌀, 백미, 분말화한것     | 0.8     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |      |                | 파, 쪽파, 생것         | 0.8     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |      |                | 고춧가루, 가루          | 0.6     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |      |                | 미나리, 물미나리, 생것     | 0.6     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |      |                | 마늘, 껌마늘, 생것       | 0.4     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |      |                | 생강, 뿌리줄기, 생것      | 0.1     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   | 오후간식 | 어묵볶이 ⑤⑥        | 설탕, 액설탕           | 0.1     | 1. 어묵은 뜨거운 물에 살짝 데친 후 행군다.<br>2. 어묵, 양배추, 당근, 파는 알맞은 크기로 자른다.<br>3. 그릇에 간장, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다.<br>4. 냄비에 물을 담아 ②을 끓고 끓으면 어묵과 채소를 넣는다.<br>5. 중불에서 졸이며 볶는다.                                                                                                                                              |
|                   |      |                | 어묵, 튀긴것           | 35      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |      |                | 간장, 개량, 양초        | 10      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |      |                | 당근                | 10      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |      |                | 양배추, 생것           | 10      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 02[화]             | 오전간식 | 쇠고기죽 ⑩         | 쇠고기, 한우, 양지, 생것   | 10      | ① 쌀을 불린다.<br>② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                   |      |                | 참기름               | 1       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |      |                | 소금                | 0.2     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |      |                | 멸살, 백미, 생것        | 25      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |      |                | 소고기, 한우, 양지, 생것   | 10      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   | 점심   | 백미밥            | 멸살, 백미, 생것        | 55      | ① 쌀을 불린다.<br>② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                   |      |                | 가지미, 생것           | 35      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |      | 가지미살국 ⑤⑥       | 무, 조선무, 생것        | 15      | ① 포 뜯은 가지미살은 적당한 크기로 썰고 무는 나박썰기한다.<br>② 양파는 채 썰고 파는 어슷썰기하고 마늘은 다진다.<br>③ 냄비에 멸치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 붓고 무를 넣고 끓이다가 반정도 익으면 가지미살을 넣고 끓여준다.<br>④ ③에 다진 마늘, 양파, 파, 육것을 넣어 한소끔 끓인 뒤 간장으로 간을 한다.<br>⑤ 마지막으로 들기름을 한소끔 넣은 후 마무리한다.                                                                           |
|                   |      |                | 양파, 생것            | 5       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |      |                | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것  | 4       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |      |                | 숙강, 생것            | 3       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |      |                | 다시마, 말린것          | 2       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |      |                | 파, 대파, 생것         | 2       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |      |                | 간장, 재래            | 1       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |      |                | 마늘, 생것            | 1       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |      |                | 닭갈비               | 30      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |      | 데리야끼닭갈비 ⑤⑥     | 양파, 생것            | 10      | ① 돼지고기와 양파는 적당한 크기로 썬다.<br>② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.<br>③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 들것을 넣어 데리야끼소스를 만든다.<br>④ 팬에 참기름을 두르고 마늘을 볶다가 돼지고기, 후춧가루를 넣어 함께 볶는다.<br>⑤ ④에 양파, 파, 데리야끼소스를 넣어 골고루 섞으며 조리한다.                                                                                                                             |
|                   |      |                | 간장, 개량, 양초        | 5       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |      |                | 파, 생것             | 5       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |      |                | 참기름               | 2.5     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |      |                | 마늘, 껌마늘, 생것       | 1       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |      | 파프리카숙주나물 ⑤⑥    | 물엿                | 1       | ① 파프리카와 숙주를 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다.<br>② 파와 마늘은 다진다.<br>③ 그릇에 파프리카, 숙주, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.                                                                                                                                                                                    |
|                   |      |                | 후추, 검은후추, 가루      | 0.1     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |      |                | 숙주나물, 데친것         | 25      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |      |                | 미니파프리카, 빨간색, 생것   | 10      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |      |                | 파, 생것             | 1.5     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |      |                | 간장, 재래            | 0.5     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |      |                | 마늘, 껌마늘, 생것       | 0.2     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |      |                | 참기름               | 0.2     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |      |                | 소금                | 0.1     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |      |                | 참깨, 흰깨, 볶은것       | 0.1     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |      | 배추김치           | 배추, 생것            | 20      | 1. 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다.<br>2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다.<br>3. 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다.<br>4. 마늘, 생강, 새우젓은 다진다.<br>5. 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다.<br>6. 그릇에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다.<br>7. 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다. |
|                   |      |                | 무, 조선무, 생것        | 2.8     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |      |                | 갓, 생것             | 1.4     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |      |                | 소금, 굵은소금          | 1.4     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |      |                | 찹쌀, 백미, 분말화한것     | 0.8     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |      |                | 파, 쪽파, 생것         | 0.8     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |      |                | 고춧가루, 가루          | 0.6     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |      |                | 미나리, 물미나리, 생것     | 0.6     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |      |                | 마늘, 껌마늘, 생것       | 0.4     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |      |                | 생강, 뿌리줄기, 생것      | 0.1     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |      |                | 설탕, 액설탕           | 0.1     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |      |                | 감자, 대지, 생것        | 15      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|  |            |                    |                              |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--|------------|--------------------|------------------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | 오후간식       | 채소전 ①⑥             | 고구마, 분질(밥) 고구마, 생것           | 15  | ① 감자, 고구마, 양파, 당근, 깻잎은 채 썰어준다.<br>② 그릇에 부침가루와 소금, 물을 넣고 섞어 반죽을 만든 후 ①을 넣어 굽고루 섞는다.<br>③ 팬에 중기름을 두르고 ②를 적당량 올려 노릇하게 구워낸다.                                                                                                                                                                                    |
|  |            |                    | 당근, 뿌리, 생것                   | 15  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|  | 우유 ②       | 현상생선죽1             | 양파, 생것                       | 10  | ① 찹을 불린 후 물만들기에 달여 반죽 으개쳐도둑 간다.<br>② 대구살은 찢서 잘게 다진다.<br>③ 브로콜리는 꽃부분만 떼어낸 후 끓는 물에 데친 후 굽게 다져준다.<br>④ 냄비에 ①과 전량량의 물을 넣고 끓인다.<br>⑤ 찹을 풀린다.<br>⑥ 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.                                                                                                                                            |
|  |            |                    | 우유                           | 200 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|  | 오전간식       | 백미밥                | 멸살, 백미, 생것                   | 14  | ① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다.<br>② 차돌박이, 애호박은 적당한 크기로 썬다.<br>③ 파는 송송 썰고 마늘은 다진다.<br>④ ③에 ②와 ①을 넣고 끓인다.                                                                                                                                                                                                  |
|  |            |                    | 대구, 생것                       | 10  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|  | 차돌박이원장국 ⑤⑥ | 삼색계란찜 ①            | 브로콜리, 생것                     | 5   | ① 계란을 풀어 계란과 동일한 양 만큼의 물을 넣고 소금, 후춧가루를 넣고 섞는다. 계란물을 세 개의 그릇에 나눈다.<br>② ①에서 준비한 계란을 하나에 시금치를 넣고 익서기에 끓여준다.<br>③ ①에서 준비한 계란을 하나에 당근을 넣고 익서기에 끓여준다.<br>④ ②를 먼저 찜통에 넣어 중간불에서 찌고 그 위에 ①을 넣고 찜는다.<br>⑤ 마지막으로 ④에 아무것도 넣지 않은 계란물을 넣고 찜는다.                                                                           |
|  |            |                    | 멸살, 백미, 생것                   | 55  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|  | 점심         | 소고기요이볶음 ⑤⑥⑩        | 소고기, 한우(1++등급), 양지(차돌박이), 생것 | 20  | 1. 다진 소고기는 양념장(간장, 다진마늘, 참기름, 올리브오일)에 재워둔다.<br>2. 오이는 잘 씻어 반달모양으로 썰어 소금에 절여둔다.<br>3. 팬에 재워둔 고기를 볶다가 어느 정도 익으면 오이를 넣고 강한 불에 2~3분간 휘릭릭 볶아 참깨로 마무리한다.<br>4. 그릇에 담아 완성한다.                                                                                                                                       |
|  |            |                    | 원장, 개량                       | 4   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|  | 오후간식       | 후식리케참볶음(봉화군센터) ②⑥⑩ | 호박, 애호박, 생것                  | 4   | 1. 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다.<br>2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 밍쳐 물기를 뺀다.<br>3. 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다.<br>4. 마늘, 생강, 새우젓은 다진다.<br>5. 냄비에 참살가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다.<br>6. 그릇에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다.<br>7. 절인 배추에 걸일부터 켜켜이 소를 바르고 걸일으로 감싼 후 속성시킨다. |
|  |            |                    | 파, 생것                        | 3   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|  | 오전간식       | #브로콜리죽             | 멸살, 백미, 생것                   | 30  | ① 찹을 불린 후 반죽 으개쳐준다.<br>② 브로콜리와 당근은 깨끗하게 씻어 잘게 다진다.<br>③ 냄비에 ①과 물을 넣고 끓인다.<br>④ ③이 끓어오르면 ②를 넣고 끓인 후 소금으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.                                                                                                                                                                                  |
|  |            |                    | 브로콜리, 생것                     | 15  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|  | 점심         | 평이버섯게살국 ⑤⑥⑩        | 당근, 뿌리, 생것                   | 5   | ① 찹을 불린다.<br>② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|  |            |                    | 평이버섯, 생것                     | 15  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|  | 오후간식       | 세우살크림소스조림 ②⑥⑩      | 아욱, 개맛살, 찜가                  | 10  | ① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다.<br>② 평이버섯과 맛살은 적당한 크기로 썬다.<br>③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.<br>④ ③에 ②와 ①을 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.                                                                                                                                                                                          |
|  |            |                    | 파, 생것                        | 3   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|  | 오전간식       | 우영채볶음 ⑤⑥           | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것             | 2   | ① 우영은 채 썰어 식초를 넣은 물에 데친 후 물기를 뺀다.<br>② 그릇에 간장, 물엿, 물을 넣고 양념을 만든다.<br>③ 냄비에 우영과 양념을 조리다가 볶다가 참기름을 넣어 마무리한다.                                                                                                                                                                                                  |
|  |            |                    | 간장, 재래                       | 0.5 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|  | 점심         | 배추김치               | 마늘, 깻마늘, 생것                  | 0.5 | 1. 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다.<br>2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 밍쳐 물기를 뺀다.<br>3. 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다.<br>4. 마늘, 생강, 새우젓은 다진다.<br>5. 냄비에 참살가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다.<br>6. 그릇에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다.<br>7. 절인 배추에 걸일부터 켜켜이 소를 바르고 걸일으로 감싼 후 속성시킨다. |
|  |            |                    | 소금                           | 0.4 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|  | 오후간식       | 채소감자샐러드고로케         | 새우, 시바새우, 생것                 | 60  | ① 새우살은 손질하여 물기를 뺀다.<br>② 파프리카와 양파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다.<br>③ 팬에 올리브유를 두르고 마늘을 볶다가 양파와 파프리카를 볶는다.<br>④ ③에 새우살을 넣고 우유, 생크림을 넣어 끓인다.<br>⑤ ④에 소금으로 간을 한 후 후춧가루를 넣고 조금 더 끓여 끓인다.                                                                                                                                 |
|  |            |                    | 양파, 생것                       | 20  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|  | 오전간식       | 단호박죽               | 우유                           | 15  | 1. 찹쌀은 불린 후 으갠다.<br>2. 단호박은 찢서 껍질과 속을 제거하고 으갠다.<br>3. 대추는 씨를 제거하고 적당한 크기로 썬다.<br>4. 냄비에 물을 붓고 단호박, 찹쌀을 넣고 저어가며 끓인다.<br>5. 설탕, 소금으로 간을 하고 대추를 올려 골고루 섞어 낸다.                                                                                                                                                  |
|  |            |                    | 크림, 생크림                      | 10  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|  | 점심         | 백미밥                | 파프리카, 빨간색, 생것                | 10  | ① 찹을 불린다.<br>② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|  |            |                    | 파프리카, 초록색, 생것                | 10  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|  | 오후간식       | 우유 ②               | 중기름                          | 2   | ① 찹을 불린다.<br>② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|  |            |                    | 소금                           | 1   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|  | 오전간식       | 백미밥                | 마늘, 깻마늘, 생것                  | 0.4 | ① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다.<br>② 평이버섯과 맛살은 적당한 크기로 썬다.<br>③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.<br>④ ③에 ②와 ①을 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.                                                                                                                                                                                          |
|  |            |                    | 후추, 검은후추, 가루                 | 0.1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|  | 점심         | 배추김치               | 우영, 생것                       | 35  | ① 우영은 채 썰어 식초를 넣은 물에 데친 후 물기를 뺀다.<br>② 그릇에 간장, 물엿, 물을 넣고 양념을 만든다.<br>③ 냄비에 우영과 양념을 조리다가 볶다가 참기름을 넣어 마무리한다.                                                                                                                                                                                                  |
|  |            |                    | 간장, 개량, 양조                   | 1   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|  | 오후간식       | 우유 ②               | 물엿                           | 0.4 | ① 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다.<br>2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 밍쳐 물기를 뺀다.<br>3. 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다.<br>4. 마늘, 생강, 새우젓은 다진다.<br>5. 냄비에 참살가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다.<br>6. 그릇에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다.<br>7. 절인 배추에 걸일부터 켜켜이 소를 바르고 걸일으로 감싼 후 속성시킨다.  |
|  |            |                    | 식초, 사과식초                     | 0.4 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|  | 오전간식       | 단호박죽               | 참기름                          | 0.4 | ① 찹을 불린다.<br>② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|  |            |                    | 배추, 생것                       | 20  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|  | 점심         | 백미밥                | 무, 조선무, 생것                   | 2.8 | ① 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다.<br>2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 밍쳐 물기를 뺀다.<br>3. 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다.<br>4. 마늘, 생강, 새우젓은 다진다.<br>5. 냄비에 참살가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다.<br>6. 그릇에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다.<br>7. 절인 배추에 걸일부터 켜켜이 소를 바르고 걸일으로 감싼 후 속성시킨다.  |
|  |            |                    | 갓, 생것                        | 1.4 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|  | 오후간식       | 우유 ②               | 소금, 굵은소금                     | 1.4 | ① 찹을 불린다.<br>② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|  |            |                    | 참살, 백미, 분말화한것                | 0.8 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|  | 오전간식       | 단호박죽               | 파, 쪽파, 생것                    | 0.8 | ① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다.<br>② 평이버섯과 맛살은 적당한 크기로 썬다.<br>③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.<br>④ ③에 ②와 ①을 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.                                                                                                                                                                                          |
|  |            |                    | 고춧가루, 가루                     | 0.6 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|  | 점심         | 배추김치               | 미나리, 물미나리, 생것                | 0.6 | ① 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다.<br>2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 밍쳐 물기를 뺀다.<br>3. 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다.<br>4. 마늘, 생강, 새우젓은 다진다.<br>5. 냄비에 참살가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다.<br>6. 그릇에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다.<br>7. 절인 배추에 걸일부터 켜켜이 소를 바르고 걸일으로 감싼 후 속성시킨다.  |
|  |            |                    | 마늘, 깻마늘, 생것                  | 0.4 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|  | 오후간식       | 우유 ②               | 생강, 뿌리줄기, 생것                 | 0.1 | ① 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다.<br>2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 밍쳐 물기를 뺀다.<br>3. 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다.<br>4. 마늘, 생강, 새우젓은 다진다.<br>5. 냄비에 참살가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다.<br>6. 그릇에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다.<br>7. 절인 배추에 걸일부터 켜켜이 소를 바르고 걸일으로 감싼 후 속성시킨다.  |
|  |            |                    | 설탕, 황설탕                      | 0.2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|  | 오전간식       | 단호박죽               | 멸살, 백미, 생것                   | 55  | ① 찹을 불린다.<br>② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|  |            |                    | 우유                           | 200 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|  | 점심         | 배추김치               | 호박, 단호박, 생것                  | 35  | 1. 찹쌀은 불린 후 으갠다.<br>2. 단호박은 찢서 껍질과 속을 제거하고 으갠다.<br>3. 대추는 씨를 제거하고 적당한 크기로 썬다.<br>4. 냄비에 물을 붓고 단호박, 찹쌀을 넣고 저어가며 끓인다.<br>5. 설탕, 소금으로 간을 하고 대추를 올려 골고루 섞어 낸다.                                                                                                                                                  |
|  |            |                    | 참살, 백미, 생것                   | 20  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|  | 오후간식       | 우유 ②               | 대추, 말린것                      | 1   | ① 찹을 불린다.<br>② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|  |            |                    | 소금                           | 0.5 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|  | 오전간식       | 단호박죽               | 설탕, 황설탕                      | 0.2 | ① 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다.<br>2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 밍쳐 물기를 뺀다.<br>3. 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다.<br>4. 마늘, 생강, 새우젓은 다진다.<br>5. 냄비에 참살가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다.<br>6. 그릇에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다.<br>7. 절인 배추에 걸일부터 켜켜이 소를 바르고 걸일으로 감싼 후 속성시킨다.  |
|  |            |                    | 멸살, 백미, 생것                   | 55  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|       |       |                           |                   |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------|-------|---------------------------|-------------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 08[월] | 점심    | #소고기탕국 ③⑤⑥                | 무, 조선무, 생것        | 20   | ① 적당량의 물에 얼치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 우려낸다.<br>② 마늘은 다지고, 무는 먹기 좋은 크기로 썬다.<br>③ 소고기는 핏물을 제거하고 먹기 좋은 크기로 썬다.<br>④ 냄비에 참기름을 두른 후 소고기, 무, 다진 마늘을 넣고 볶아준다.<br>⑤ ④의 소고기가 어느 정도 익으면 육수를 넣어 끓여주어 간장으로 간을 한다.                                                                                                     |
|       |       |                           | 소고기, 한우, 살코기, 생것  | 15   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |       |                           | 양파, 생것            | 2    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |       |                           | 파, 대파, 생것         | 2    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |       |                           | 간장, 개량, 양조        | 1    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |       |                           | 다시마, 말린것          | 0.5  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |       |                           | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것  | 0.5  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |       |                           | 마늘, 깐마늘, 생것       | 0.4  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |       | 수제동그랑땡 ③⑥⑩                | 참기름               | 0.4  | 1. 돼지고기, 양파, 당근은 곱게 다져서 준비한다.<br>2. 다진 돼지고기, 양파, 당근에 밀가루, 물을 섞어 반죽한 후 소금으로 간한다.<br>3. 달궈진 팬에 식용유를 두른 후 먹기 좋은 키기로 노릇하게 지져 제공한다.                                                                                                                                                                              |
|       |       |                           | 돼지고기, 안심(안심살), 생것 | 40   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |       |                           | 당근, 뿌리, 생것        | 10   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |       |                           | 종이를               | 6    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |       |                           | 양파, 생것            | 5    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |       |                           | 밀, 중력밀가루          | 2    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |       |                           | 소금, 천일염, 소금꽃      | 0.2  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |       |                           | 브로콜리, 생것          | 45   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |       | #브로콜리참깨무침 ③⑤              | 간장, 개량, 양조        | 1    | ① 브로콜리는 적당한 크기로 썰어 데친 후 찬물에 헹구고 물기를 뺀다.<br>② 참깨는 반쯤 으개고 마늘은 다진다.<br>③ 그릇에 브로콜리, 다진 마늘을 담고 간장, 참깨, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.                                                                                                                                                                                         |
|       |       |                           | 참깨, 흰깨, 볶은것       | 1    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |       |                           | 마늘, 깐마늘, 생것       | 0.4  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |       |                           | 참기름               | 0.4  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |       |                           | 배추, 생것            | 20   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |       |                           | 무, 조선무, 생것        | 2.8  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |       |                           | 갓, 생것             | 1.4  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |       |                           | 소금, 굵은소금          | 1.4  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |       | 배추김치                      | 참쌀, 백미, 분말화한것     | 0.8  | 1. 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다.<br>2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 밭쳐 물기를 뺀다.<br>3. 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다.<br>4. 마늘, 생강, 새우젓은 다진다.<br>5. 냄비에 참쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다.<br>6. 그릇에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다.<br>7. 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다. |
|       |       |                           | 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  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |       |                           | 멸살, 백미, 생것        | 25   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |       |                           | 김, 참김, 말린것        | 2    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |       |                           | 소금                | 0.5  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |       |                           | 참기름               | 0.4  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |       |                           | 우유 ②              | 200  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 09[화] | 오전간식  | 김가루주먹밥                    | 멸살, 백미, 생것        | 14   | ① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.<br>② 지은 밥에 소금, 참기름을 넣어 골고루 섞는다.<br>③ 길은 구운 후 부셔 김가루로 만든다.<br>④ ②의 밥을 먹기 좋은 크기로 뭉친 후 ③의 김가루를 묻힌다.                                                                                                                                                                               |
|       |       |                           | 김, 참김, 말린것        | 2    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |       |                           | 소금                | 0.5  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |       | 우유 ②                      | 우유                | 200  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |       |                           | 우유                | 200  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |       |                           | 우유                | 200  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |       | 참깨죽(이유식)                  | 멸살, 백미, 생것        | 14   | ① 쌀을 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.<br>② 익서기에 참깨를 넣고, 물을 부어 골고루 간다.<br>③ 냄비에 물을 붓고 숟가락으로 계속 저어주는 정도가 될 때까지 끓인다.<br>④ ③의 물을 먹기 좋은 크기로 뭉친 후 ③의 김가루를 묻힌다.                                                                                                                                                             |
|       |       |                           | 참깨, 흰깨, 볶은것       | 5    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |       |                           | 참깨, 흰깨, 볶은것       | 5    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |       | 백미밥                       | 멸살, 백미, 생것        | 55   | ① 건미역은 충분히 물에 적당하게 절여주고, 건 다시마, 멸치로 육수를 낸다.<br>② 냄비에 미역을 넣고 살짝 볶다가 육수를 넣고 끓여준다.<br>③ 미역이 충분히 익었을 때 고 간장, 소금으로 간을 맞춘다.                                                                                                                                                                                       |
|       |       |                           | 참기름               | 2    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |       |                           | 다시마, 말린것          | 1.5  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |       |                           | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것  | 1.5  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |       |                           | 미역, 말린것           | 1.5  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |       |                           | 간장, 개량, 양조        | 1    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |       |                           | 소금                | 0.5  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |       |                           | 마늘, 깐마늘, 생것       | 0.2  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |       |                           | 돼지고기, 등심, 생것      | 45   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |       |                           | 양파, 생것            | 10   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |       | (평택)돼지고기볶음(45) ①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩ | 당근, 뿌리, 생것        | 5    | ① 돼지고기 사방 1.5cm 양파, 당근, 피망은 사방 1cm 썬다.<br>② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.<br>③ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 토마토케첩, 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루를 넣고 골고루 버무린다.<br>④ 팬에 식용유를 두르고 ③을 넣어 볶다가 당근, 양파, 파프리카, 파를 넣고 볶는다.                                                                                                                          |
|       |       |                           | 종이를               | 5    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |       |                           | 토마토 소스, 케첩        | 5    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |       |                           | 파, 대파, 생것         | 5    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |       |                           | 파프리카, 주황색, 생것     | 5    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |       |                           | 피망, 초록색, 생것       | 5    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |       |                           | 간장, 개량, 양조        | 1    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |       |                           | 마늘, 깐마늘, 생것       | 1    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |       |                           | 설탕, 백설탕           | 1    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |       |                           | 참기름               | 1    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |       | 양송이버섯볶음 ③⑤                | 후추, 검은후추, 가루      | 0.1  | ① 양송이버섯은 먹기 좋게 썬다.<br>② 파와 마늘은 다진다.<br>③ 팬에 참기름을 두르고 ③을 볶고 파와 마늘을 볶는다.<br>④ ③에 양송이버섯을 넣고 숨이 죽으면 간장을 넣어 간을 하고 참기름으로 마무리한다.                                                                                                                                                                                   |
|       |       |                           | 양송이버섯, 생것         | 80   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |       |                           | 간장, 개량, 양조        | 1    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |       |                           | 종이를               | 1    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |       |                           | 파, 생것             | 1    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |       |                           | 마늘, 깐마늘, 생것       | 0.35 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |       |                           | 참기름               | 0.35 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |       |                           | 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.<br>2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 밭쳐 물기를 뺀다.<br>3. 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다.<br>4. 마늘, 생강, 새우젓은 다진다.<br>5. 냄비에 참쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다.<br>6. 그릇에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다.<br>7. 절인 배추에 절일부터 켜켜이 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  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |       |                           | 후추, 검은후추, 가루      | 0.1  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |       |                           | 양송이버섯, 생것         | 80   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |       | 참치마요앤네                    | 간장, 개량, 양조        | 1    | 2. 캔참치는 기름을 뺀다.<br>3. 준비된 재료에 케첩, 마요네즈, 설탕, 소금, 후춧가루를 넣어 섞어준다.                                                                                                                                                                                                                                              |
|       |       |                           | 참치마요              | 10   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |       |                           | 참치마요              | 10   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |       |                           | 옥수수분              | 5    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |       | 우유 ②                      | 우유                | 200  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |       |                           | 우유                | 80   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |       |                           | 우유                | 80   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |       |                           | 우유                | 80   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 오전간식  | 타락죽 ② | #삼색나물비빔밥&달걀 ①⑤⑥           | 멸살, 백미, 생것        | 20   | 1. 쌀은 불린 후 으개둔다.<br>2. 분량의 우유에 쌀을 넣어 끓여낸다.<br>3. 소금, 설탕으로 간을 맞춘다.                                                                                                                                                                                                                                           |
|       |       |                           | 소금                | 0.3  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |       |                           | 설탕, 황설탕           | 0.2  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |       |                           | 달걀, 생것            | 50   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |       |                           | 멸살, 백미, 생것        | 45   | ① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.<br>② 시금치와 콩나물은 끓는 물에 데쳐 찬물에 헹구고 적당한 크기로 썬 뒤 소금, 참기름으로 버무린다.<br>③ 고사리는 끓는 물에 삶은 후 물기를 빼고 적당한 크기로 썰어 참기름을 두른 팬에 살짝 볶아 간장, 참기름으로 마무리한다.<br>④ 그릇에 간장, 참기름, 깨를 넣어 양념장을 만든다.<br>⑤ 또 다른 그릇에 지은 밥과 시금치, 콩나물, 고사리를 담고 ④의 양념장과 달걀후라이를 곁들여 낸다.                                            |
|       |       |                           | 고사리, 데친것          | 15   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |       |                           | 시금치, 생것           | 15   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |       |                           | 콩나물, 생것           | 15   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |       |                           | 종이를               | 2    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |       |                           | 간장, 개량, 양조        | 1    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |       |                           | 소금                | 0.5  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |       |                           | 참기름               | 0.4  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |       |                           | 참깨, 흰깨, 볶은것       | 0.2  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |       |                           | 파, 생것             | 3    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |       |                           | 다시마, 말린것          | 1    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |       |                           | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것  | 1    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |       | 맑은애호박국                    | 호박, 애호박, 생것       | 35   | 1. 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려낸다.<br>2. 애호박은 적당한 크기로 썬다.<br>3. 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.                                                                                                                                                                                                                             |
|       |       |                           | 파, 생것             | 3    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |       |                           | 다시마, 말린것          | 1    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |       |                           | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것  | 1    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|       |    |             |                  |     |                                                                                                |
|-------|----|-------------|------------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10[수] | 점심 |             | 마늘, 깬마늘, 생것      | 0.5 | 4. 1매 2와 3을 넣고 삶아다가 소금으로 간을 한다.                                                                |
|       |    | 저염두부양념조림 ③⑥ | 소금               | 0.5 |                                                                                                |
|       |    |             | 두부               | 40  |                                                                                                |
|       |    |             | 간장, 개량, 양초       | 3   | ① 두부는 적당한 크기로 썰어 물기를 뺀다.<br>② 마늘은 다진다.                                                         |
|       |    |             | 설탕, 맥실탕          | 2   |                                                                                                |
|       |    |             | 콩기름              | 1.5 | ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다.<br>④ 팬에 콩기름을 두르고 두부를 올려 앞뒤로 노릇하게 구운 후 양념과 물을 넣어 조리한다. |
|       |    |             | 마늘, 깬마늘, 생것      | 1   |                                                                                                |
|       |    |             | 참기름              | 0.2 |                                                                                                |
|       |    |             | 배추, 생것           | 20  | 1. 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다.                             |
|       |    |             | 무, 초선무, 생것       | 2.8 |                                                                                                |
|       |    |             | 갓, 생것            | 1.4 | 2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다.                                                           |
|       |    |             | 소금, 굵은소금         | 1.4 |                                                                                                |
|       |    |             | 참쌀, 백미, 분말화한것    | 0.8 | 3. 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다.                                                            |
|       |    |             | 파, 쪽파, 생것        | 0.8 |                                                                                                |
|       |    |             | 고춧가루, 가루         | 0.6 | 4. 마늘, 생강, 새우젓은 다진다.                                                                           |
|       |    |             | 미나리, 물미나리, 생것    | 0.6 |                                                                                                |
|       |    |             | 마늘, 깬마늘, 생것      | 0.4 | 5. 냄비에 참쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다.                                                                   |
|       |    |             | 생강, 뿌리줄기, 생것     | 0.1 |                                                                                                |
|       |    |             | 설탕, 맥실탕          | 0.1 | 6. 그릇에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다.                                               |
|       |    |             |                  |     |                                                                                                |
|       |    |             | 빵, 식빵            | 15  | 7. 절인 배추에 끓일부터 썰어 소를 바르고 끓임으로 감싼 후 숙성시킨다.                                                      |
|       |    |             | 마요네즈, 난황         | 8   |                                                                                                |
|       |    |             | 달걀, 삶은것          | 5   | 1. 계란은 삶아 다져 놓는다.                                                                              |
|       |    |             | 계맛살              | 3   |                                                                                                |
|       |    |             | 당근, 뿌리, 생것       | 3   | 2. 옥수수캔은 끓는 물에 살짝 데쳐 놓는다.                                                                      |
|       |    |             | 양파, 생것           | 3   |                                                                                                |
|       |    |             | 오이, 다다기, 생것      | 3   | 3. 망종은 겹질을 벗겨 빨아 놓는다.                                                                          |
|       |    |             | 옥수수, 가당, 통조림     | 3   |                                                                                                |
|       |    |             | 망종, 볶은것          | 1   | 4. 당근은 네모모양으로 쪼그랄게 썬다.                                                                         |
|       |    |             | 우유 ②             | 200 |                                                                                                |
|       |    |             | 멜발, 백미, 생것       | 25  | 5. 맛살을 결대로 찢어 다진다.                                                                             |
|       |    |             | 멜치, 잔말치, 삶아서 말린것 | 10  |                                                                                                |
|       |    |             | 당근, 뿌리, 생것       | 5   | 6. 오이는 반으로 갈라 어슷썰고 모닝빵은 반으로 갈라 놓는다.                                                            |
|       |    |             | 참기름              | 1.2 |                                                                                                |
|       |    |             | 소금, 천일염, 가는소금    | 0.2 | 7. 마요네즈에 양파를 갈아 넣고 맛살, 옥수수, 당근, 망종, 계란을 넣어 섞어준다.                                               |
|       |    |             |                  |     |                                                                                                |
|       |    |             | 멜발, 백미, 생것       | 55  | 1. 쌀은 불리고 잔말치는 물에 살짝 불린다.                                                                      |
|       |    |             | 아욱, 생것           | 20  |                                                                                                |
|       |    |             | 원장, 개량           | 3   | 2. 찹쌀, 달걀, 삶아서 말린것                                                                             |
|       |    |             | 파, 생것            | 1   |                                                                                                |
|       |    |             | 다시마, 말린것         | 0.5 | 3. 망종은 겹질을 벗겨 빨아 놓는다.                                                                          |
|       |    |             | 마늘, 깬마늘, 생것      | 0.5 |                                                                                                |
|       |    |             | 멜치, 종말치, 삶아서 말린것 | 0.5 | 4. 당근은 네모모양으로 쪼그랄게 썬다.                                                                         |
|       |    |             | 닭고기, 성게, 생것      | 40  |                                                                                                |
|       |    |             | 만두, 군만두          | 30  | 5. 맛살을 결대로 찢어 다진다.                                                                             |
|       |    |             | 당근, 뿌리, 생것       | 5   |                                                                                                |
|       |    |             | 양파, 생것           | 5   | 6. 오이는 반으로 갈라 어슷썰고 모닝빵은 반으로 갈라 놓는다.                                                            |
|       |    |             | 파, 생것            | 5   |                                                                                                |
|       |    |             | 간장, 개량, 양초       | 4   | 7. 마요네즈에 양파를 갈아 넣고 맛살, 옥수수, 당근, 망종, 계란을 넣어 섞어준다.                                               |
|       |    |             | 설탕, 맥실탕          | 2   |                                                                                                |
|       |    |             | 마늘, 깬마늘, 생것      | 1   | 1. 쌀은 불리고 잔말치는 물에 살짝 불린다.                                                                      |
|       |    |             | 참기름              | 0.2 |                                                                                                |
|       |    |             | 후추, 검은후추, 가루     | 0.1 | 2. 찹쌀, 달걀, 삶아서 말린것                                                                             |
|       |    |             | 콩나물, 생것          | 35  |                                                                                                |
|       |    |             | 깨소금, 가루, 볶은것     | 0.5 | 3. 망종은 겹질을 벗겨 빨아 놓는다.                                                                          |
|       |    |             | 마늘, 깬마늘, 생것      | 0.5 |                                                                                                |
|       |    |             | 소금               | 0.5 | 4. 당근은 네모모양으로 쪼그랄게 썬다.                                                                         |
|       |    |             | 참기름              | 0.5 |                                                                                                |
|       |    |             | 파, 생것            | 0.5 | 5. 맛살을 결대로 찢어 다진다.                                                                             |
|       |    |             | 배추, 생것           | 20  |                                                                                                |
|       |    |             | 무, 초선무, 생것       | 2.8 | 6. 오이는 반으로 갈라 어슷썰고 모닝빵은 반으로 갈라 놓는다.                                                            |
|       |    |             | 갓, 생것            | 1.4 |                                                                                                |
|       |    |             | 소금, 굵은소금         | 1.4 | 7. 마요네즈에 양파를 갈아 넣고 맛살, 옥수수, 당근, 망종, 계란을 넣어 섞어준다.                                               |
|       |    |             | 참쌀, 백미, 분말화한것    | 0.8 |                                                                                                |
|       |    |             | 파, 쪽파, 생것        | 0.8 | 1. 쌀은 불리고 잔말치는 물에 살짝 불린다.                                                                      |
|       |    |             | 고춧가루, 가루         | 0.6 |                                                                                                |
|       |    |             | 미나리, 물미나리, 생것    | 0.6 | 2. 찹쌀, 달걀, 삶아서 말린것                                                                             |
|       |    |             | 마늘, 깬마늘, 생것      | 0.4 |                                                                                                |
|       |    |             | 생강, 뿌리줄기, 생것     | 0.1 | 3. 망종은 겹질을 벗겨 빨아 놓는다.                                                                          |
|       |    |             | 설탕, 맥실탕          | 0.1 |                                                                                                |
|       |    |             | 양파, 생것           | 25  | 4. 당근은 네모모양으로 쪼그랄게 썬다.                                                                         |
|       |    |             | 달걀, 생것           | 7   |                                                                                                |
|       |    |             | 밀, 빵가루           | 2.5 | 5. 맛살을 결대로 찢어 다진다.                                                                             |
|       |    |             | 콩기름              | 2.5 |                                                                                                |
|       |    |             | 밀, 튀김가루          | 1.5 | 6. 오이는 반으로 갈라 어슷썰고 모닝빵은 반으로 갈라 놓는다.                                                            |
|       |    |             | 카레, 가루           | 1   |                                                                                                |
|       |    |             | 우유 ②             | 200 | 7. 마요네즈에 양파를 갈아 넣고 맛살, 옥수수, 당근, 망종, 계란을 넣어 섞어준다.                                               |
|       |    |             |                  |     |                                                                                                |
|       |    |             | 멜발, 백미, 생것       | 25  | 1. 쌀은 불리고 잔말치는 물에 살짝 불린다.                                                                      |
|       |    |             | 시금치, 생것          | 15  |                                                                                                |
|       |    |             | 원장, 개량           | 2   | 2. 시금치는 데친 후 적당한 크기로 썬다.                                                                       |
|       |    |             | 다시마, 말린것         | 1   |                                                                                                |
|       |    |             | 새우, 껍새우, 삶아서 말린것 | 1   | 3. 건새우와 다시마로 육수를 낸 후 된장을 푼다.                                                                   |
|       |    |             | 참기름              | 0.5 |                                                                                                |
|       |    |             | 멜발, 백미, 생것       | 55  | 4. 참기름을 두른 냄비에 쌀을 넣고 볶다가 투명해지면 시금치와 육수를 넣고 끓인다.                                                |
|       |    |             | 달걀, 생것           | 30  |                                                                                                |
|       |    |             | 파, 생것            | 3   | 5. 맛살을 결대로 찢어 다진다.                                                                             |
|       |    |             | 멜치, 대말치, 삶아서 말린것 | 2   |                                                                                                |
|       |    |             | 김, 참김, 구운것       | 1   | 6. 오이는 반으로 갈라 어슷썰고 모닝빵은 반으로 갈라 놓는다.                                                            |
|       |    |             | 마늘, 깬마늘, 생것      | 0.5 |                                                                                                |
|       |    |             | 소금               | 0.5 | 7. 마요네즈에 양파를 갈아 넣고 맛살, 옥수수, 당근, 망종, 계란을 넣어 섞어준다.                                               |
|       |    |             | 후추, 검은후추, 가루     | 0.1 |                                                                                                |
|       |    |             | 가다랑어, 유지통조림      | 15  | 1. 쌀은 불리고 잔말치는 물에 살짝 불린다.                                                                      |
|       |    |             | 밀, 중력밀가루         | 10  |                                                                                                |
|       |    |             | 당근, 뿌리, 생것       | 5   | 2. 시금치는 데친 후 적당한 크기로 썬다.                                                                       |
|       |    |             | 양파, 생것           | 5   |                                                                                                |
|       |    |             | 파, 생것            | 5   | 3. 건새우와 다시마로 육수를 낸 후 된장을 푼다.                                                                   |
|       |    |             | 전분, 옥수수, 가루      | 3   |                                                                                                |
|       |    |             | 콩기름              | 3   | 4. 참기름을 두른 냄비에 쌀을 넣고 볶다가 투명해지면 시금치와 육수를 넣고 끓인다.                                                |
|       |    |             | 소금               | 0.1 |                                                                                                |
|       |    |             | 후추, 검은후추, 가루     | 0.1 | 5. 맛살을 결대로 찢어 다진다.                                                                             |
|       |    |             |                  |     |                                                                                                |

|  |      |                |                     |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--|------|----------------|---------------------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | 점심   | 진미채간장조림 ①③④㉔   | 오징어, 포, 조미하여 말린것    | 7.5 | 1. 진미채는 적당한 크기로 찢어 물에 담가 불린 후 물기를 뺀후 마요네즈에 버무린다.<br>2. 양념장(간장, 맛술, 다진 마늘, 다진 대파)을 만든다.<br>3. 팬에 양념장과 통량의 물을 넣고 끓이다가 진미채를 넣고 약한 불로 졸인 후 양념이 잘 스며 들도록 고루 섞는다.<br>4. 불을 완전히 끈 후 물엿을 넣고 섞는다.<br>5. 참기름을 넣고 섞은 후 통깨를 뿌려 완성한다.                                                                                     |
|  |      |                | 간장, 개량, 양초          | 2   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  |      |                | 물엿                  | 0.7 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  |      |                | 맛술                  | 0.6 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  |      |                | 마늘, 깬마늘, 생것         | 0.5 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  |      |                | 마요네즈, 진한            | 0.5 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  |      |                | 파, 대파, 생것           | 0.5 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  |      |                | 참기름                 | 0.2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  | 배추김치 |                | 참깨, 흰깨, 볶은것         | 0.2 | 1. 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가 며 절인다.<br>2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다.<br>3. 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다.<br>4. 마늘, 생강, 새우젓은 다진다.<br>5. 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다.<br>6. 그릇에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다.<br>7. 절인 배추에 걸일부터 켜켜이 소를 바르고 걸임으로 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 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  | 오후간식 | 우유 ㉔           | 미나리, 물미나리, 생것       | 0.6 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  |      |                | 마늘, 깬마늘, 생것         | 0.4 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  |      |                | 생강, 뿌리줄기, 생것        | 0.1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  |      |                | 설탕, 백설탕             | 0.1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  |      |                | 우유                  | 200 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  |      |                | 약과 ①②③④             | 20  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  |      |                | 과자, 약과              | 20  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  |      |                | 멜발, 백미, 생것          | 20  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  | 오전간식 | 아몬드죽*          | 아몬드, 말린것            | 5   | 1. 쌀은 불려둔다.<br>2. 불린 쌀과 아몬드는 물을 붓고 먹서기에 골게 간다.<br>3. 냄비에 저어가며 끓인 후 소금으로 간을 맞춘다.<br>① 쌀을 불린다.<br>② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.                                                                                                                                                                                        |
|  |      |                | 소금                  | 0.2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  |      | 백미밥            | 멜발, 백미, 생것          | 55  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  |      |                | 명태, 복어, 말린것         | 7.5 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  |      | 북어미역국(멸치육수) ⑤⑥ | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것    | 5   | ① 북어는 불린 후 적당한 크기로 찢는다.<br>② 미역은 불려 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다.<br>③ 냄비에 참기름을 두르고 ①을 넣어 볶다가 미역과 마늘을 넣고 함께 볶는다.<br>④ ③에 멸치육수를 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.                                                                                                                                                                |
|  |      |                | 미역, 말린것             | 3   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  |      |                | 참기름                 | 1.5 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  |      |                | 간장, 재래              | 0.5 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  |      |                | 마늘, 깬마늘, 생것         | 0.5 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  |      |                | 소금                  | 0.4 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  |      |                | 오리고기, 집오리, 살코기, 생것  | 40  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  |      | !간장오리불고기 ⑤⑥    | 양파, 생것              | 10  | ① 오리고기는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다.<br>② 양파는 채 썰고, 파는 어슷하게 썬다.<br>③ 그릇에 오리고기를 담고 다진 마늘, 간장, 물엿을 넣어 골고루 버무린다.<br>④ 팬에 참기름을 두르고 ①을 볶다가 양파와 파를 넣어 함께 볶고 참기름으로 마무리한다.                                                                                                                                                    |
|  |      |                | 파, 생것               | 5   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  |      |                | 물엿                  | 3   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  |      |                | 참기름                 | 3   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  |      |                | 간장, 재래              | 2   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  |      |                | 마늘, 깬마늘, 생것         | 2   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  |      |                | 참기름                 | 1   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  |      |                | 참깨, 흰깨, 볶은것         | 0.2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  |      | 후추, 검은후추, 가루   | 후추, 검은후추, 가루        | 0.1 | ① 청경채는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다.<br>② 마늘은 다진다.<br>③ 그릇에 청경채, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.                                                                                                                                                                                      |
|  |      |                | 청경채, 생것             | 35  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  |      | 청경채나물(경남) ⑤⑥   | 간장, 재래              | 0.5 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  |      |                | 참기름                 | 0.5 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  |      |                | 참깨, 흰깨, 볶은것         | 0.5 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  |      |                | 마늘, 깬마늘, 생것         | 0.2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  |      |                | 소금                  | 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 뒤집어가 며 절인다.<br>2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다.<br>3. 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다.<br>4. 마늘, 생강, 새우젓은 다진다.<br>5. 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다.<br>6. 그릇에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다.<br>7. 절인 배추에 걸일부터 켜켜이 소를 바르고 걸임으로 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, 깬마늘, 생것         | 0.4 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  |      |                | 생강, 뿌리줄기, 생것        | 0.1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  |      | 시리얼            | 설탕, 백설탕             | 0.1 | ① 그레놀라를 그릇에 적당한량 배식한다.                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|  |      |                | 시리얼, 육수수, 그레놀라, 코코넛 | 15  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  |      | 우유 ㉔           | 우유                  | 200 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  |      |                | 멜발, 백미, 생것          | 20  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  |      | 영양참곡죽          | 멜발, 흑미, 현미, 생것      | 5   | ① 불린 쌀과 흑미, 현미, 찹쌀을 반쯤 으개치도록 간다.<br>② 으깬쌀, 흑미, 현미, 찹쌀, 물을 넣고 센불에서 끓이다 끓여오르면 불을줄이고 쌀이 퍼질때까지 끓인다                                                                                                                                                                                                               |
|  |      |                | 찹쌀, 백미, 생것          | 5   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  |      |                | 찹쌀, 현미, 생것          | 5   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  |      | 백미밥            | 멜발, 백미, 생것          | 55  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  |      |                | 두부, 순두부             | 80  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  |      | 바지락 순두부백탕 ⑤⑥㉔  | 바지락, 양식, 생것         | 35  | ① 바지락은 찬물에 한두번 헹구고 찬물에 소금을 뿌려 담귀 놓는다.<br>② 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. 팔팔끓기 시작하면 중불에서 더 끓여 준 후 다시마를 건져낸다.<br>③ 육수에 바지락을 모두 넣어 준다.<br>④ 바지락을 넣은 육수가끓기 시작하면 순두부를 넣고 다진마늘, 국간장, 대파를 넣는다.<br>⑤ 마지락으로 참기름을 넣어 마무리한다.                                                                                                  |
|  |      |                | 파, 생것               | 3   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  |      |                | 간장, 개량, 산분해         | 2   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  |      |                | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것    | 2   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  |      |                | 소금, 천일염             | 2   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  |      |                | 마늘, 깬마늘, 생것         | 1   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  |      |                | 참기름                 | 1   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  |      |                | 다시마, 말린것            | 0.5 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  |      | 너비아니구이 ⑤⑥㉔     | 미트볼, 냉동             | 45  | ① 팬에 참기름을 두르고 너비아니를 올려 굽는다.                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|  |      |                | 참기름                 | 1.5 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  |      | 열무나물(경남) ⑤⑥    | 열무, 생것              | 25  | ① 열무는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다.<br>② 파와 마늘은 다진다.<br>③ 그릇에 ①, ②를 넣고 소금, 간장으로 간을 한 후 참깨와 참기름으로 마무리한다.                                                                                                                                                                                                     |
|  |      |                | 참기름                 | 1   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  |      |                | 파, 생것               | 1   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  |      |                | 간장, 재래              | 0.5 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  |      |                | 마늘, 깬마늘, 생것         | 0.2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  |      |                | 소금                  | 0.1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  |      |                | 참깨, 흰깨, 볶은것         | 0.1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  |      |                | 배추, 생것              | 20  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  |      | 배추김치           | 무, 조선무, 생것          | 2.8 | 1. 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가 며 절인다.<br>2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다.<br>3. 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다.<br>4. 마늘, 생강, 새우젓은 다진다.<br>5. 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다.<br>6. 그릇에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다.<br>7. 절인 배추에 걸일부터 켜켜이 소를 바르고 걸임으로 감싼 후 숙성시킨다. |
|  |      |                | 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, 깬마늘, 생것         | 0.4 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  |      |                | 생강, 뿌리줄기, 생것        | 0.1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  |      |                | 설탕, 백설탕             | 0.1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  |      |                | 평이버섯, 갈비, 생것        | 30  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  |      |                | 달걀, 생것              | 15  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

ㄱ. 평이버섯 다그 으파는 껍고이 써서 토기를 배 후 적당한 크기로 썬다

|       |      |             |                     |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------|------|-------------|---------------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 17[수] | 오전간식 | 평이버섯전 ①⑤    | 당근, 뿌리, 생것          | 5    | ① 평이버섯, 평근, 당파는 깨끗이 씻어 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썰는다.<br>② ①에 달걀을 풀고 소금으로 간을 한다.<br>③ 팬에 기름을 두른 뒤 적당한 크기로 부친다.                                                                                                                                                                                                        |
|       |      |             | 양파, 생것              | 5    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |      |             | 콩기름                 | 5    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |      |             | 소금, 정제염             | 0.2  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |      |             | 우유 ②                | 200  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       | 점심   | 새우살죽 ⑥      | 멸살, 백미, 생것          | 25   | ① 쌀은 깨끗이 씻어 물에 불린다.<br>② 새우살은 소금물에 흔들어 씻은 후 달게 다진다.<br>③ 예호박, 당근은 깨끗이 씻은 후 0.5cm 크기로 잘게 썰는다.<br>④ 냄비에 참기름을 두르고 쌀, 새우살, 예호박, 당근을 넣고 볶는다.<br>⑤ 새우살이 익으면 물을 붓고 쌀이 퍼질 때까지 끓인다.<br>⑥ 소금으로 간을 하여 완성한다.                                                                                                            |
|       |      |             | 새우, 가시발새우, 생것       | 15   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |      |             | 호박, 예호박, 생것         | 5    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |      |             | 당근, 뿌리, 생것          | 3    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |      |             | 참기름                 | 0.5  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |      |             | 소금, 천일염             | 0.4  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |      |             | 백미밥                 | 55   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |      | 닭다리삼계탕(창) ⑥ | 멸살, 백미, 생것          | 55   | ① 쌀을 불린다.<br>② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.<br><br>① 멸치, 다시마, 양파를 넣어 육수를 끓여준다.<br>닭다리는 깨끗하게 손질하여 준비한다.<br>② 냄비에 닭다리, 간, 밤, 대추, 수삼, 마늘, 대파와 육수를 넣고 충분히 끓인다.<br>③ ②에 소금, 후춧가루로 간을 하여 제공한다.<br>**잡알을 물려서 소량 넣으면 국물이 조금 더 진합니다.                                                                                          |
|       |      |             | 닭고기, 다리, 생것         | 40   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |      |             | 참, 생것               | 10   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |      |             | 양파, 생것              | 10   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |      |             | 파, 생것               | 3    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |      |             | 대추, 말린것             | 2    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |      |             | 마늘, 껌마늘, 생것         | 2    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |      |             | 인삼, 수삼, 생것          | 2    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |      |             | 다시마-소건물             | 1    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |      |             | 멸치-소건물-대멸           | 1    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |      | #김자반 ⑤⑥     | 소금                  | 1    | ① 김은 깨끗이 손질하여 잘게 찢는다.<br>② 팬에 콩기름을 두른 후 김을 약한 불에서 살짝 볶는다.<br>③ ②에 간장, 설탕, 참기름을 넣어 빠르게 볶아낸다.<br>④ 깨를 부려 마무리한다.                                                                                                                                                                                               |
|       |      |             | 후추, 검은후추, 가루        | 0.2  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |      |             | 김, 맛김, 조미, 구운것      | 10   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |      |             | 간장, 개량, 양조          | 1    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |      |             | 콩기름                 | 1    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |      | 감자채전(경남) ⑤⑥ | 설탕, 맥실탕             | 0.4  | ① 감자와 양파, 당근을 채썬 후, 부침가루를 넣어 반죽을 만들고 소금을 넣어 간을 한다<br>② 팬에 콩기름을 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 부친다.                                                                                                                                                                                                                      |
|       |      |             | 참기름                 | 0.4  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |      |             | 참깨, 흰깨, 볶은것         | 0.1  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |      |             | 감자, 대지, 생것          | 25   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |      |             | 밀, 부침가루             | 15   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |      | 배추김치        | 당근, 뿌리, 생것          | 5    | 1. 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다.<br>2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다.<br>3. 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다.<br>4. 마늘, 생강, 새우젓은 다진다.<br>5. 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다.<br>6. 그릇에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다.<br>7. 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다. |
|       |      |             | 양파, 생것              | 5    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |      |             | 콩기름                 | 2    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |      |             | 소금                  | 0.2  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |      |             | 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, 껌마늘, 생것         | 0.4  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 18[목] | 점심   | 오전간식        | 겉걸이치즈스틱(20g)(두레주크)  | 17.5 | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|       |      |             | 우유 ②                | 200  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |      | 오전간식        | 누룽지죽(경남)            | 35   | ① 냄비에 누룽지와 물을 붓고 약불에서 끓여 충분히 퍼지도록 한다.<br>① 쌀을 불린다.<br>② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.                                                                                                                                                                                                                                 |
|       |      |             | 백미밥                 | 55   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |      | 맑은육개장 ⑤⑥㉔   | 소고기, 한우, 양지, 생것     | 24   | ① 냄비에 물을 붓고 쇠고기를 넣어 육수를 우려낸 후, 쇠고기가 익으면 전자 적당한 크기로 찢는다.<br>② 숙주와 고사리, 토란대는 데쳐 물기를 빼고 적당한 크기로 썬다.<br>③ 무와 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다.<br>④ ①의 육수에 무를 넣고 끓이다가 찢어 놓은 쇠고기, 고사리, 토란대, 숙주, 파 순으로 넣고 한소끔 끓인다.<br>⑤ ④에 다진 마늘을 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 하고, 후추로 마무리한다.                                                         |
|       |      |             | 고사리, 데친것            | 5    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |      |             | 무, 조선무, 생것          | 5    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |      |             | 숙주나물, 생것            | 5    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |      |             | 토란대, 물기, 생것         | 5    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |      |             | 파, 생것               | 3    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |      |             | 간장, 재래              | 0.5  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |      |             | 마늘, 껌마늘, 생것         | 0.5  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |      |             | 소금                  | 0.4  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |      |             | 후추, 검은후추, 가루        | 0.1  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |      |             | 돼지고기, 앞다리(앞다리살), 생것 | 45   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |      |             | 양파, 생것              | 15   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |      |             | 당근, 뿌리, 생것          | 5    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |      | 간장돼지불고기 ⑤⑥㉔ | 간장, 개량, 양조          | 2    | ① 돼지고기, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다.<br>② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.<br>③ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다.<br>④ 팬에 콩기름을 두르고 ①을 넣어 볶다가 당근, 양파, 파를 넣고 볶는다.                                                                                                                                                  |
|       |      |             | 콩기름                 | 2    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |      |             | 파, 생것               | 2    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |      |             | 설탕, 맥실탕             | 1    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |      |             | 마늘, 껌마늘, 생것         | 0.4  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |      |             | 참기름                 | 0.4  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |      |             | 후추, 검은후추, 가루        | 0.1  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |      | 배추들깨나물 ⑤⑥   | 배추, 생것              | 35   | ① 배추는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다.<br>② 파와 마늘은 다진다.<br>③ 그릇에 배추, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 들깨가루와 참기름으로 마무리한다.                                                                                                                                                                                  |
|       |      |             | 들깨, 말린것             | 3    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |      |             | 파, 생것               | 1.5  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |      |             | 간장, 재래              | 0.5  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |      |             | 마늘, 껌마늘, 생것         | 0.2  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |      |             | 참기름                 | 0.2  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |      |             | 소금                  | 0.1  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |      | 배추김치        | 배추, 생것              | 20   | 1. 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다.<br>2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다.<br>3. 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다.<br>4. 마늘, 생강, 새우젓은 다진다.<br>5. 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다.<br>6. 그릇에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다.<br>7. 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다. |
|       |      |             | 무, 조선무, 생것          | 2.8  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |      |             | 갓, 생것               | 1.4  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |      |             | 소금, 굵은소금            | 1.4  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |      |             | 찹쌀, 백미, 분말화한것       | 0.8  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |      |             | 파, 쪽파, 생것           | 0.8  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |      |             | 고춧가루, 가루            | 0.6  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |      |             | 미나리, 물미나리, 생것       | 0.6  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |      |             | 마늘, 껌마늘, 생것         | 0.4  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |      |             | 생강, 뿌리줄기, 생것        | 0.1  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |      |             | 설탕, 맥실탕             | 0.1  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |      |             | 어묵, 튀긴것             | 20   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |      | 오후간식        | 무, 조선무, 생것          | 7    | ① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다.<br>② 어묵과 삭갓, 무, 파는 적당한 크기로 썬다.<br>③ 냄비에 육수를 붓고 무를 넣어 끓이다가 어묵을 넣어 끓인다.<br>④ ③에 삭갓과 파를 넣어 조금 더 끓이다가 소금, 간장으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.                                                                                                                                                     |
|       |      |             | 썩갓, 생것              | 7    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |      |             | 파, 생것               | 3    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |      |             | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것    | 2    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |      |             | 간장, 재래              | 0.5  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |      |             | 소금                  | 0.4  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |      |             | 후추, 검은후추, 가루        | 0.1  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |      | 우유 ②        | 우유                  | 200  | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|       |      |             | 큰느타리버섯(새송이버섯), 생것   | 23   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                         |            |                    |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|-------------------------|------------|--------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 19[금]                   | 오전간식       | 새송이버섯죽             | 멜발_백미_생것         | 20                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1. 끓는 물과 소, 새송이버섯을 열개 끓여준다.<br>2. 냄비에 참기름을 두르고 1의 물린 쌀을 넣고 볶다가 물을 넣어 끓인다.<br>3. 2에 채소를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.                                             |                                                                                                                                                                     |
|                         |            |                    | 참기름              | 1.5                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         | 점심         | 백미밥                | 멜발_백미_생것         | 55                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ① 쌀을 물린다.<br>② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.                                                                                                                     |                                                                                                                                                                     |
|                         |            |                    | 호박_애호박_생것        | 35                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            |                    | 원장, 개량           | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 애호박원장국 ⑤⑥          | 파, 생것            | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 원장을 푼다.<br>② 애호박은 적당한 크기로 썬다.<br>③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.<br>④ ③에 ②와 ③을 넣고 끓인다.                                                   |                                                                                                                                                                     |
|                         |            |                    | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것 | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            |                    | 마늘, 간마늘, 생것      | 0.5                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 동태살카레구이 ⑤⑥         | 명태, 동태, 냉동       | 30                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ① 동태는 손질하여 적당한 크기로 썰고 소금으로 밑간한다.<br>② 밀가루와 카레분말을 섞은 후 동태에 골고루 묻힌다.<br>③ 팬에 참기름을 두르고 ②를 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.                                                |                                                                                                                                                                     |
|                         |            |                    | 카레, 가루           | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
| 콩기름                     |            |                    | 1.5              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
| 배추김치                    |            | 밀, 중력밀가루           | 1                | 1. 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 키퍼기 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다.<br>2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다.<br>3. 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다.<br>4. 마늘, 생강, 새우젓은 다진다.<br>5. 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다.<br>6. 그릇에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다.<br>7. 절인 배추에 절일부터 키퍼기 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다. |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 소금                 | 0.2              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 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              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
| 건파래볶음                   |            | 마늘, 간마늘, 생것        | 0.4              | 1. 파래자반은 마른행주로 닦아 이물질을 제거한 후 잘게 찢는다.<br>2. 팬에 올리브유를 두른 후 1의 파래자반을 넣어 볶는다.<br>3. 2에 설탕, 소금, 참기름, 참깨를 넣어 간하여 볶는다.                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 생강, 뿌리줄기, 생것       | 0.1              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 설탕_백설탕             | 0.1              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 파래, 가시파래, 말린것      | 10               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 설탕_백설탕             | 0.5              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
| 오후간식                    | 우유 ②       | 우유                 | 200              | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 켄네리가떡              | 40               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         | 켄네크림파스타 ⑤  | 크림소스               | 35               | 1. 끓는 물에 켄네를 넣어 10분간 삶은 후 물기를 뺀다.<br>2. 양송이버섯은 모양을 살려 얇게 썰고, 양파는 채 썬다.<br>3. 팬에 식용유를 두르고 양파, 버섯을 넣고 볶는다.<br>4. 3에 크림소스, 켄네를 넣어 졸여 완성한다.                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 양송이버섯_생것           | 10               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 양파_생것              | 10               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 콩기름                | 1                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 참기름                | 0.5              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         | 22[월]      | 오전간식               | #참치죽             | 멜발_백미_생것                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 30                                                                                                                                                     | ① 쌀을 물에 불린 후 반쯤 으깨어 준다.<br>② 참치통조림은 개봉 후 기름기를 제거한다.<br>③ 당근, 양파는 잘게 다진다.<br>④ 냄비에 ①과 적당한량의 물을 넣고 끓인다.<br>⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 한소끔 끓인다.<br>⑥ 마지막으로 소금, 참기름으로 간을 맞춘다. |
|                         |            |                    |                  | 다량어, 참다량어, 유지용조림                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 15                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                     |
|                         |            |                    |                  | 양파_생것                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                     |
| 당근_뿌리_생것                |            |                    |                  | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
| 소금                      |            |                    |                  | 0.5                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
| 참기름                     |            |                    |                  | 0.5                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
| 참깨_흰깨_볶은것               |            |                    |                  | 0.5                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
| 소금                      |            |                    | 0.3              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
| 우유                      |            |                    | 200              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
| 점심                      |            |                    | 백미밥              | 멜발_백미_생것                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 55                                                                                                                                                     | ① 쌀을 물린다.<br>② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.                                                                                                                                  |
|                         |            | 배추_여름_재배_생것        |                  | 35                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1. 적당한량의 물을 냄비에 붓고 건멸치, 건다시마로 육수를 우려낸 후 원장을 푼다.<br>2. 배추는 깨끗이 다듬어 적당한 썰고 파는 어슷 썰고 마늘은 다진다.<br>3. 원장을 푼 육수에 배추와 파를 넣고 끓으면 콩가루, 다진마늘을 넣어 한소끔 끓여낸다.       |                                                                                                                                                                     |
|                         |            |                    |                  | 원장, 개량                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            |                    | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것 | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 콩(대두), 노란콩 가루, 볶은것 | 2                | ① 쌀을 물린다.<br>② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            |                    | 파, 생것            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                     |
|                         |            |                    | 마늘, 간마늘, 생것      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 0.5                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 돼지고기양파볶음(경남) ⑤⑥⑩   | 다시마, 말린것         | 0.2                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ① 돼지고기는 적당한 크기로 썰고, 양파는 채썬다.<br>② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.<br>③ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다.<br>④ 팬에 참기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 파와 양파를 넣고 함께 볶는다. |                                                                                                                                                                     |
|                         |            |                    | 돼지고기_등심_생것       | 40                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            |                    | 양파_생것            | 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
| 파_대파_생것                 |            |                    | 5                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
| 간장, 개량, 양조              | 3          |                    |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
| 콩기름                     | 2.5        |                    |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
| 마늘, 간마늘, 생것             | 1          |                    |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
| 오후간식                    | 새송이버섯조림 ⑤⑥ | 참기름                | 0.5              | ① 새송이와 피망은 깨끗하게 씻어 각각 얇게 준비한다.<br>② 기름을 두른팬에 새송이를 볶다가 물,간장,설탕을 분량대로 넣어 살짝 조리다 새송이에 색이 어느정도 베이면 피망을 넣어 살짝 졸여 마무리한다.                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 후추, 검은후추, 가루       | 0.1              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 큰느타리버섯(새송이버섯), 생것  | 20               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         | 배추김치       | 피망_빨간색_생것          | 5                | ① 메밀국수를 삶은 후 찬물로 행구 물기를 뺀다.<br>② 오이는 깨끗이 씻어 채 썰고, 마른 팬에 기름을 구워 부숴준다.<br>③ 간장, 설탕을 섞어 양념장을 만든다.<br>④ 그릇에 ①의 메밀국수와 채변오이, 양념장을 섞은 후 들기름, ②의 김, 참깨를 올려 마무리한다.                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 간장, 개량, 양조         | 2                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 설탕_백설탕             | 1                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         | 배추김치       | 콩기름                | 1                | 1. 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 키퍼기 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다.<br>2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다.<br>3. 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다.<br>4. 마늘, 생강, 새우젓은 다진다.<br>5. 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다.<br>6. 그릇에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다.<br>7. 절인 배추에 절일부터 키퍼기 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다. |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 배추_생것              | 20               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 무, 조선무, 생것         | 2.8              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         | 배추김치       | 갓_생것               | 1.4              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
| 소금_굵은소금                 |            | 1.4                |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
| 찹쌀_백미_분말화한것             |            | 0.8                |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
| 오전간식                    | 대구살죽(이유식)  | 파, 쪽파_생것           | 0.8              | ① 쌀을 물에 불린 후 반쯤 으깨어준다.<br>② 대구살과 당근, 애호박은 잘게 다진다.<br>③ 냄비에 ③, ②, 물을 넣고 숟가락을 기울여 푹푹 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 고춧가루, 가루           | 0.6              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 미나리, 물미나리, 생것      | 0.6              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         | 백미밥        | 마늘, 간마늘, 생것        | 0.4              | ① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려낸 후 원장을 푼다.<br>② 근대는 적당한 크기로 썬다.<br>③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.<br>④ ③에 ②와 ③을 넣고 끓인다.                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 생강, 뿌리줄기, 생것       | 0.1              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 설탕_백설탕             | 0.1              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         | 근대국 ⑤⑥     | 매일 국수, 말린것, 삶은것    | 30               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 오이, 다다기, 생것        | 8                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 간장, 개량, 양조         | 3                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         | 배추김치       | 들기름                | 1.5              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
| 설탕, 가루                  |            | 1.5                |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
| 참깨, 흰색, 볶은것             |            | 0.5                |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
| 배추김치                    | 김, 참김, 말린것 | 0.3                |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         | 우유 ②       | 우유                 |                  | 200                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         | 우유         | 200                |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
| 오전간식                    | 대구살죽(이유식)  | 멜발_백미_생것           | 14               | ① 쌀을 물에 불린 후 반쯤 으깨어준다.<br>② 대구살과 당근, 애호박은 잘게 다진다.<br>③ 냄비에 ③, ②, 물을 넣고 숟가락을 기울여 푹푹 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 대구, 냉동             | 10               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 호박, 애호박, 생것        | 3                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         | 백미밥        | 당근, 뿌리, 생것         | 2                | ① 쌀을 물린다.<br>② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 멜발_백미_생것           | 55               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 근대, 생것             | 35               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         | 근대국 ⑤⑥     | 파, 생것              | 5                | ① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려낸 후 원장을 푼다.<br>② 근대는 적당한 크기로 썬다.<br>③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.<br>④ ③에 ②와 ③을 넣고 끓인다.                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 원장, 개량             | 4                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것   | 3                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         | 배추김치       | 다시마, 말린것           | 1                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
| 마늘, 간마늘, 생것             |            | 1                  |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
| 소고기_한우(1등급), 안심(안심살)_생것 |            | 60                 |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
| 배추김치                    | 느타리버섯_생것   | 15                 |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         | 당근_뿌리_생것   | 5                  |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         | 양파_생것      | 5                  |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
| 오전간식                    | 대구살죽(이유식)  | 멜발_백미_생것           | 14               | ① 쌀을 물에 불린 후 반쯤 으깨어준다.<br>② 대구살과 당근, 애호박은 잘게 다진다.<br>③ 냄비에 ③, ②, 물을 넣고 숟가락을 기울여 푹푹 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 대구, 냉동             | 10               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 호박, 애호박, 생것        | 3                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         | 백미밥        | 당근, 뿌리, 생것         | 2                | ① 쌀을 물린다.<br>② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 멜발_백미_생것           | 55               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 근대, 생것             | 35               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         | 근대국 ⑤⑥     | 파, 생것              | 5                | ① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려낸 후 원장을 푼다.<br>② 근대는 적당한 크기로 썬다.<br>③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.<br>④ ③에 ②와 ③을 넣고 끓인다.                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 원장, 개량             | 4                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것   | 3                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         | 배추김치       | 다시마, 말린것           | 1                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
| 마늘, 간마늘, 생것             |            | 1                  |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
| 소고기_한우(1등급), 안심(안심살)_생것 |            | 60                 |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
| 배추김치                    | 느타리버섯_생것   | 15                 |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         | 당근_뿌리_생것   | 5                  |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         | 양파_생것      | 5                  |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
| 오전간식                    | 대구살죽(이유식)  | 멜발_백미_생것           | 14               | ① 쌀을 물에 불린 후 반쯤 으깨어준다.<br>② 대구살과 당근, 애호박은 잘게 다진다.<br>③ 냄비에 ③, ②, 물을 넣고 숟가락을 기울여 푹푹 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 대구, 냉동             | 10               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 호박, 애호박, 생것        | 3                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         | 백미밥        | 당근, 뿌리, 생것         | 2                | ① 쌀을 물린다.<br>② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 멜발_백미_생것           | 55               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 근대, 생것             | 35               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         | 근대국 ⑤⑥     | 파, 생것              | 5                | ① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려낸 후 원장을 푼다.<br>② 근대는 적당한 크기로 썬다.<br>③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.<br>④ ③에 ②와 ③을 넣고 끓인다.                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 원장, 개량             | 4                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것   | 3                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         | 배추김치       | 다시마, 말린것           | 1                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
| 마늘, 간마늘, 생것             |            | 1                  |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
| 소고기_한우(1등급), 안심(안심살)_생것 |            | 60                 |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
| 배추김치                    | 느타리버섯_생것   | 15                 |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         | 당근_뿌리_생것   | 5                  |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         | 양파_생것      | 5                  |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
| 오전간식                    | 대구살죽(이유식)  | 멜발_백미_생것           | 14               | ① 쌀을 물에 불린 후 반쯤 으깨어준다.<br>② 대구살과 당근, 애호박은 잘게 다진다.<br>③ 냄비에 ③, ②, 물을 넣고 숟가락을 기울여 푹푹 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 대구, 냉동             | 10               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 호박, 애호박, 생것        | 3                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         | 백미밥        | 당근, 뿌리, 생것         | 2                | ① 쌀을 물린다.<br>② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 멜발_백미_생것           | 55               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 근대, 생것             | 35               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         | 근대국 ⑤⑥     | 파, 생것              | 5                | ① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려낸 후 원장을 푼다.<br>② 근대는 적당한 크기로 썬다.<br>③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.<br>④ ③에 ②와 ③을 넣고 끓인다.                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 원장, 개량             | 4                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것   | 3                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         | 배추김치       | 다시마, 말린것           | 1                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
| 마늘, 간마늘, 생것             |            | 1                  |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
| 소고기_한우(1등급), 안심(안심살)_생것 |            | 60                 |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
| 배추김치                    | 느타리버섯_생것   | 15                 |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         | 당근_뿌리_생것   | 5                  |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         | 양파_생것      | 5                  |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
| 오전간식                    | 대구살죽(이유식)  | 멜발_백미_생것           | 14               | ① 쌀을 물에 불린 후 반쯤 으깨어준다.<br>② 대구살과 당근, 애호박은 잘게 다진다.<br>③ 냄비에 ③, ②, 물을 넣고 숟가락을 기울여 푹푹 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 대구, 냉동             | 10               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 호박, 애호박, 생것        | 3                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         | 백미밥        | 당근, 뿌리, 생것         | 2                | ① 쌀을 물린다.<br>② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 멜발_백미_생것           | 55               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 근대, 생것             | 35               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         | 근대국 ⑤⑥     | 파, 생것              | 5                | ① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려낸 후 원장을 푼다.<br>② 근대는 적당한 크기로 썬다.<br>③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.<br>④ ③에 ②와 ③을 넣고 끓인다.                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 원장, 개량             | 4                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것   | 3                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         | 배추김치       | 다시마, 말린것           | 1                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
| 마늘, 간마늘, 생것             |            | 1                  |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
| 소고기_한우(1등급), 안심(안심살)_생것 |            | 60                 |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
| 배추김치                    | 느타리버섯_생것   | 15                 |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         | 당근_뿌리_생것   | 5                  |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         | 양파_생것      | 5                  |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
| 오전간식                    | 대구살죽(이유식)  | 멜발_백미_생것           | 14               | ① 쌀을 물에 불린 후 반쯤 으깨어준다.<br>② 대구살과 당근, 애호박은 잘게 다진다.<br>③ 냄비에 ③, ②, 물을 넣고 숟가락을 기울여 푹푹 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 대구, 냉동             | 10               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 호박, 애호박, 생것        | 3                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         | 백미밥        | 당근, 뿌리, 생것         | 2                | ① 쌀을 물린다.<br>② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 멜발_백미_생것           | 55               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 근대, 생것             | 35               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         | 근대국 ⑤⑥     | 파, 생것              | 5                | ① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려낸 후 원장을 푼다.<br>② 근대는 적당한 크기로 썬다.<br>③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.<br>④ ③에 ②와 ③을 넣고 끓인다.                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 원장, 개량             | 4                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것   | 3                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         | 배추김치       | 다시마, 말린것           | 1                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
| 마늘, 간마늘, 생것             |            | 1                  |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
| 소고기_한우(1등급), 안심(안심살)_생것 |            | 60                 |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
| 배추김치                    | 느타리버섯_생것   | 15                 |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         | 당근_뿌리_생것   | 5                  |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         | 양파_생것      | 5                  |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
| 오전간식                    | 대구살죽(이유식)  | 멜발_백미_생것           | 14               | ① 쌀을 물에 불린 후 반쯤 으깨어준다.<br>② 대구살과 당근, 애호박은 잘게 다진다.<br>③ 냄비에 ③, ②, 물을 넣고 숟가락을 기울여 푹푹 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 대구, 냉동             | 10               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 호박, 애호박, 생것        | 3                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         | 백미밥        | 당근, 뿌리, 생것         | 2                | ① 쌀을 물린다.<br>② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 멜발_백미_생것           | 55               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 근대, 생것             | 35               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         | 근대국 ⑤⑥     | 파, 생것              | 5                | ① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려낸 후 원장을 푼다.<br>② 근대는 적당한 크기로 썬다.<br>③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.<br>④ ③에 ②와 ③을 넣고 끓인다.                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 원장, 개량             | 4                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것   | 3                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         | 배추김치       | 다시마, 말린것           | 1                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
| 마늘, 간마늘, 생것             |            | 1                  |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
| 소고기_한우(1등급), 안심(안심살)_생것 |            | 60                 |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
| 배추김치                    | 느타리버섯_생것   | 15                 |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         | 당근_뿌리_생것   | 5                  |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         | 양파_생것      | 5                  |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
| 오전간식                    | 대구살죽(이유식)  | 멜발_백미_생것           | 14               | ① 쌀을 물에 불린 후 반쯤 으깨어준다.<br>② 대구살과 당근, 애호박은 잘게 다진다.<br>③ 냄비에 ③, ②, 물을 넣고 숟가락을 기울여 푹푹 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 대구, 냉동             | 10               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 호박, 애호박, 생것        | 3                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         | 백미밥        | 당근, 뿌리, 생것         | 2                | ① 쌀을 물린다.<br>② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 멜발_백미_생것           | 55               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 근대, 생것             | 35               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         | 근대국 ⑤⑥     | 파, 생것              | 5                | ① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려낸 후 원장을 푼다.<br>② 근대는 적당한 크기로 썬다.<br>③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.<br>④ ③에 ②와 ③을 넣고 끓인다.                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 원장, 개량             | 4                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것   | 3                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         | 배추김치       | 다시마, 말린것           | 1                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
| 마늘, 간마늘, 생것             |            | 1                  |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
| 소고기_한우(1등급), 안심(안심살)_생것 |            | 60                 |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
| 배추김치                    | 느타리버섯_생것   | 15                 |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         | 당근_뿌리_생것   | 5                  |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         | 양파_생것      | 5                  |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
| 오전간식                    | 대구살죽(이유식)  | 멜발_백미_생것           | 14               | ① 쌀을 물에 불린 후 반쯤 으깨어준다.<br>② 대구살과 당근, 애호박은 잘게 다진다.<br>③ 냄비에 ③, ②, 물을 넣고 숟가락을 기울여 푹푹 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 대구, 냉동             | 10               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 호박, 애호박, 생것        | 3                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         | 백미밥        | 당근, 뿌리, 생것         | 2                | ① 쌀을 물린다.<br>② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 멜발_백미_생것           | 55               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 근대, 생것             | 35               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         | 근대국 ⑤⑥     | 파, 생것              | 5                | ① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려낸 후 원장을 푼다.<br>② 근대는 적당한 크기로 썬다.<br>③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.<br>④ ③에 ②와 ③을 넣고 끓인다.                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 원장, 개량             | 4                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것   | 3                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         | 배추김치       | 다시마, 말린것           | 1                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
| 마늘, 간마늘, 생것             |            | 1                  |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
| 소고기_한우(1등급), 안심(안심살)_생것 |            | 60                 |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
| 배추김치                    | 느타리버섯_생것   | 15                 |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         | 당근_뿌리_생것   | 5                  |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         | 양파_생것      | 5                  |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
| 오전간식                    | 대구살죽(이유식)  | 멜발_백미_생것           | 14               | ① 쌀을 물에 불린 후 반쯤 으깨어준다.<br>② 대구살과 당근, 애호박은 잘게 다진다.<br>③ 냄비에 ③, ②, 물을 넣고 숟가락을 기울여 푹푹 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 대구, 냉동             | 10               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 호박, 애호박, 생것        | 3                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         | 백미밥        | 당근, 뿌리, 생것         | 2                | ① 쌀을 물린다.<br>② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 멜발_백미_생것           | 55               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 근대, 생것             | 35               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         | 근대국 ⑤⑥     | 파, 생것              | 5                | ① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려낸 후 원장을 푼다.<br>② 근대는 적당한 크기로 썬다.<br>③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.<br>④ ③에 ②와 ③을 넣고 끓인다.                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 원장, 개량             | 4                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것   | 3                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         | 배추김치       | 다시마, 말린것           | 1                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
| 마늘, 간마늘, 생것             |            | 1                  |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
| 소고기_한우(1등급), 안심(안심살)_생것 |            | 60                 |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
| 배추김치                    | 느타리버섯_생것   | 15                 |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         | 당근_뿌리_생것   | 5                  |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         | 양파_생것      | 5                  |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
| 오전간식                    | 대구살죽(이유식)  | 멜발_백미_생것           | 14               | ① 쌀을 물에 불린 후 반쯤 으깨어준다.<br>② 대구살과 당근, 애호박은 잘게 다진다.<br>③ 냄비에 ③, ②, 물을 넣고 숟가락을 기울여 푹푹 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 대구, 냉동             | 10               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 호박, 애호박, 생것        | 3                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         | 백미밥        | 당근, 뿌리, 생것         | 2                | ① 쌀을 물린다.<br>② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 멜발_백미_생것           | 55               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 근대, 생것             | 35               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         | 근대국 ⑤⑥     | 파, 생것              | 5                | ① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려낸 후 원장을 푼다.<br>② 근대는 적당한 크기로 썬다.<br>③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.<br>④ ③에 ②와 ③을 넣고 끓인다.                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 원장, 개량             | 4                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것   | 3                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         | 배추김치       | 다시마, 말린것           | 1                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
| 마늘, 간마늘, 생것             |            | 1                  |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
| 소고기_한우(1등급), 안심(안심살)_생것 |            | 60                 |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
| 배추김치                    | 느타리버섯_생것   | 15                 |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         | 당근_뿌리_생것   | 5                  |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         | 양파_생것      | 5                  |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
| 오전간식                    | 대구살죽(이유식)  | 멜발_백미_생것           | 14               | ① 쌀을 물에 불린 후 반쯤 으깨어준다.<br>② 대구살과 당근, 애호박은 잘게 다진다.<br>③ 냄비에 ③, ②, 물을 넣고 숟가락을 기울여 푹푹 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 대구, 냉동             | 10               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 호박, 애호박, 생것        | 3                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         | 백미밥        | 당근, 뿌리, 생것         | 2                | ① 쌀을 물린다.<br>② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 멜발_백미_생것           | 55               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 근대, 생것             | 35               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         | 근대국 ⑤⑥     | 파, 생것              | 5                | ① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려낸 후 원장을 푼다.<br>② 근대는 적당한 크기로 썬다.<br>③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.<br>④ ③에 ②와 ③을 넣고 끓인다.                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 원장, 개량             | 4                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것   | 3                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         | 배추김치       | 다시마, 말린것           | 1                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
| 마늘, 간마늘, 생것             |            | 1                  |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
| 소고기_한우(1등급), 안심(안심살)_생것 |            | 60                 |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
| 배추김치                    | 느타리버섯_생것   | 15                 |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         | 당근_뿌리_생것   | 5                  |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         | 양파_생것      | 5                  |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
| 오전간식                    | 대구살죽(이유식)  | 멜발_백미_생것           | 14               | ① 쌀을 물에 불린 후 반쯤 으깨어준다.<br>② 대구살과 당근, 애호박은 잘게 다진다.<br>③ 냄비에 ③, ②, 물을 넣고 숟가락을 기울여 푹푹 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 대구, 냉동             | 10               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 호박, 애호박, 생것        | 3                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         | 백미밥        | 당근, 뿌리, 생것         | 2                | ① 쌀을 물린다.<br>② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 멜발_백미_생것           | 55               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 근대, 생것             | 35               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         | 근대국 ⑤⑥     | 파, 생것              | 5                | ① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려낸 후 원장을 푼다.<br>② 근대는 적당한 크기로 썬다.<br>③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.<br>④ ③에 ②와 ③을 넣고 끓인다.                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 원장, 개량             | 4                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         |            | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것   | 3                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         | 배추김치       | 다시마, 말린것           | 1                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
| 마늘, 간마늘, 생것             |            | 1                  |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
| 소고기_한우(1등급), 안심(안심살)_생것 |            | 60                 |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
| 배추김치                    | 느타리버섯_생것   | 15                 |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         | 당근_뿌리_생것   | 5                  |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|                         | 양파_생것      | 5                  |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
| 오전간식                    | 대구살죽(이유식)  | 멜발_백미_생것           | 14               | ① 쌀을 물에 불린 후 반쯤 으깨어준다.<br>② 대구살과 당근, 애호박은 잘게 다진다.<br>③ 냄비에 ③, ②, 물을 넣고 숟가락을 기울여 푹푹                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |

|       |    |                 |                     |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------|----|-----------------|---------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 23[화] | 점심 | 소불고기(2), ③⑤⑥    | 간장, 개량, 양조          | 4   | ② 쇠고기는 키친타월로 핏물을 제거하고 한 입 크기로 썬 후 간장, 물엿, 참기름, 설탕, 다진 마늘로 양념장을 만들어 채운다.<br>③ 편에 콩기름을 두르고 채워둔 쇠고기를 볶는다.<br>④ 쇠고기가 익으면 채소를 넣어 다음 참기름, 볶은 통깨를 뿌려낸다.<br>Tip. 쇠고기를 채울 때 키위, 파인애플 등 과일을 이용하면 육질이 부드러워요.                                                                                                           |
|       |    |                 | 물엿                  | 3   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |    |                 | 참기름                 | 2   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |    |                 | 콩기름                 | 2   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |    |                 | 파, 생것               | 2   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |    | 단배추나물           | 마늘, 갠마늘, 생것         | 1   | ① 배추는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다.<br>② 데친 배추에 소금, 다진마늘, 참기름, 깨소금을 넣어 무친다.                                                                                                                                                                                                                                |
|       |    |                 | 설탕, 맥실탕             | 1   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |    |                 | 참깨, 흰깨, 볶은것         | 1   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |    |                 | 얼갈이배추, 생것           | 35  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |    |                 | 마늘, 갠마늘, 생것         | 0.5 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |    | 배추김치            | 참기름                 | 0.5 | 1. 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다.<br>2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 밭쳐 물기를 뺀다.<br>3. 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다.<br>4. 마늘, 생강, 새우젓은 다진다.<br>5. 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다.<br>6. 그릇에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다.<br>7. 절인 배추에 절일부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다. |
|       |    |                 | 소금                  | 0.3 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |    |                 | 참깨, 흰깨, 볶은것         | 0.3 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |    |                 | 배추, 생것              | 20  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |    |                 | 무, 조선무, 생것          | 2.8 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |    |                 | 갓, 생것               | 1.4 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |    |                 | 소금, 굵은소금            | 1.4 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |    |                 | 참쌀, 백미, 분말화한것       | 0.8 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |    |                 | 파, 쪽파, 생것           | 0.8 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |    |                 | 고춧가루, 가루            | 0.6 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |    |                 | 미나리, 물미나리, 생것       | 0.6 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |    |                 | 마늘, 갠마늘, 생것         | 0.4 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |    |                 | 생강, 뿌리줄기, 생것        | 0.1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |    |                 | 설탕, 맥실탕             | 0.1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |    | 단호박범벅 ①⑤        | 호박, 단호박, 생것         | 35  | ① 단호박은 적당한 크기로 썰어 찜통에 쪄 후 껍질을 벗겨 으갠다.<br>② 당근은 작게 각썰기해서 데친다.<br>③ 으갠단호박, 당근, 건포도에 마요네즈를 넣고 버무린다.                                                                                                                                                                                                            |
|       |    |                 | 마요네즈, 난황            | 5   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |    |                 | 당근, 뿌리, 생것          | 3   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |    |                 | 포도, 건포도             | 2   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |    |                 | 우유 ②                | 200 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 24[수] | 점심 | 오전간식            | 멜발, 백미, 생것          | 14  | 1. 먹이는 깨끗이 씻어 찬물에 충분히 불려 먹인다.<br>2. 냄비에 으갠 쌀과オート밀 가루, 물을 붓고 센 불에서 끓인다.<br>3. 쌀이 퍼져 때까지 끓인 후 제균한다.                                                                                                                                                                                                           |
|       |    |                 | 귀리,オート밀             | 10  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |    | 돈육짜장밥(1.5) ③⑤⑥⑧ | 돼지고기, 날적다리, 생것      | 45  | ① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.<br>② 감자, 양파, 당근, 애호박 돼지고기는 적당한 크기로 썬다.<br>③ 감자녹말과 물을 1:1 비율로 섞어 만든 녹말물을 준비한다.<br>④ 냄비에 콩기름을 두르고 돼지고기, 감자, 양파, 당근과 후춧가루를 넣고 함께 볶는다.<br>⑤ ④에 물을 부어 끓이다가 짜장소스를 잘 저어주며 끓이고 만들어진 녹말물을 넣어 농도를 맞춘다.<br>⑥ 그릇에 지은 밥을 담고 ⑤를 올린다.                                                        |
|       |    |                 | 멜발, 백미, 생것          | 45  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |    |                 | 감자, 대지, 생것          | 10  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |    |                 | 짜장소스                | 10  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |    |                 | 당근, 뿌리, 생것          | 5   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |    |                 | 양파, 생것              | 5   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |    |                 | 호박, 애호박, 생것         | 5   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |    |                 | 콩기름                 | 2.5 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |    |                 | 전분, 감자, 가루          | 2   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |    |                 | 후추, 검은후추, 가루        | 0.1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |    | 파송송계란국 ①        | 달걀, 생것              | 15  | ① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다.<br>② 계란은 그릇에 푼다.<br>③ 실파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.<br>④ 냄비에 물을 붓고 끓이다가 ②와 ③을 넣어 한소끔 끓이고 소금으로 간을 한다.                                                                                                                                                                                        |
|       |    |                 | 파, 실파, 생것           | 5   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |    |                 | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것    | 2   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |    |                 | 마늘, 갠마늘, 생것         | 0.5 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |    |                 | 소금                  | 0.5 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |    | 새우살계첩볶음 ③⑤⑥⑧⑩   | 새우, 튀김용, 튀긴것        | 40  | ① 새우는 손질하여 물기를 뺀다.<br>② 마늘은 다진다.<br>③ 그릇에 다진 마늘, 토마토케첩, 간장, 물엿, 후추를 넣고 섞어 양념을 만든다.<br>④ 편에 양념을 넣고 끓이다가 새우를 넣어 골고루 섞으며 볶는다.                                                                                                                                                                                  |
|       |    |                 | 토마토 케첩              | 10  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |    |                 | 간장, 개량, 양조          | 3   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |    |                 | 물엿                  | 2   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |    |                 | 마늘, 갠마늘, 생것         | 1   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |    |                 | 후추, 검은후추, 가루        | 0.1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |    |                 | 배추, 생것              | 20  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |    |                 | 무, 조선무, 생것          | 2.8 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |    |                 | 갓, 생것               | 1.4 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |    |                 | 소금, 굵은소금            | 1.4 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |    | 배추김치            | 참쌀, 백미, 분말화한것       | 0.8 | 1. 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다.<br>2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 밭쳐 물기를 뺀다.<br>3. 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다.<br>4. 마늘, 생강, 새우젓은 다진다.<br>5. 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다.<br>6. 그릇에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다.<br>7. 절인 배추에 절일부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다. |
|       |    |                 | 파, 쪽파, 생것           | 0.8 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |    |                 | 고춧가루, 가루            | 0.6 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |    |                 | 미나리, 물미나리, 생것       | 0.6 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |    |                 | 마늘, 갠마늘, 생것         | 0.4 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |    |                 | 생강, 뿌리줄기, 생것        | 0.1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |    |                 | 설탕, 맥실탕             | 0.1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |    |                 | 우유 ①                | 200 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |    |                 | 미니핫도그 ①②⑥⑧          | 30  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |    |                 | 우유                  | 200 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 25[목] | 점심 | 오전간식            | 멜발, 백미, 생것          | 25  | 1. 쌀을 준비하여 불린다.<br>2. 쌀을 참기름을 넣어 볶다가 물을 부어 끓인다.<br>3. 쌀이 익으면 가루를 물에 풀어 넣고 한 번 더 끓인다.                                                                                                                                                                                                                        |
|       |    |                 | 콩(대두), 노란콩, 가루를 볶은것 | 10  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |    | 백미밥             | 소금                  | 0.2 | ① 쌀을 불린다.<br>② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.<br>③ 적당한량의 물에 멸치와 건다시마를 넣고 국물을 낸다.<br>④ 감자는 2cm×1cm 크기로 나박썰기 한다.<br>⑤ 양파는 2cm 크기로 썰고, 대파는 0.5cm 두께로 썬다.<br>⑥ ①의 국물에 감자를 넣고 한소끔 끓인다.<br>⑦ 감자가 어느정도 익었을 때 양파, 대파, 다진마늘, 간장을 넣고 한소끔 더 끓여 완성한다.                                                                              |
|       |    |                 | 참기름                 | 0.2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |    |                 | 멜발, 백미, 생것          | 55  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |    |                 | 감자, 대지, 생것          | 40  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |    |                 | 멸치, 중멸치, 삶아서 말린것    | 7   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |    |                 | 양파, 생것              | 5   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |    |                 | 파, 생것               | 2   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |    |                 | 간장, 재래              | 0.5 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |    |                 | 다시마, 말린것            | 0.5 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |    |                 | 마늘, 갠마늘, 생것         | 0.1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |    | 닭살채소볶음 ③⑤⑧      | 닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것  | 40  | 1. 양파, 당근은 적당한 크기로 썰어둔다.<br>2. 닭고기는 적당한 크기로 썬 뒤 굵은 물에 삶아준다.<br>3. 간장, 설탕, 다진마늘로 양념장을 만들어준다.<br>4. 닭고기는 양념장에 버무려 잠시 재워둔다.<br>5. 재워둔 닭고기를 볶아준 뒤 썰어둔 채소와 섞어준다.<br>6. 재료가 익을 때까지 졸여준다.                                                                                                                          |
|       |    |                 | 양파, 생것              | 15  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |    |                 | 간장, 개량, 양조          | 5   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |    |                 | 당근, 뿌리, 생것          | 5   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |    |                 | 설탕, 맥실탕             | 1.5 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |    | (저염)연근조림 ③⑤     | 참기름                 | 1.5 | ① 연근은 등갈래 썰어 식초를 넣은 물에 데친 후 물기를 뺀다.<br>② 그릇에 간장, 물엿, 물을 넣고 양념을 만든다.<br>③ 냄비에 연근과 양념을 넣고 조리다가 참기름을 넣어 마무리한다.                                                                                                                                                                                                 |
|       |    |                 | 깨소금, 가루, 볶은것        | 1   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |    |                 | 마늘, 갠마늘, 생것         | 1   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |    |                 | 연근, 생것              | 20  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |    |                 | 간장, 개량, 양조          | 1.5 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |    |                 | 물엿                  | 1   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |    |                 | 식초, 사과식초            | 1   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |    |                 | 참기름                 | 0.2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |    |                 | 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.<br>2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 밭쳐 물기를 뺀다.<br>3. 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다.<br>4. 마늘, 생강, 새우젓은 다진다.<br>5. 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다.<br>6. 그릇에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다.<br>7. 절인 배추에 절일부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다. |
|       |    |                 | 소금, 굵은소금            | 1.4 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |    |                 | 참쌀, 백미, 분말화한것       | 0.8 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |    |                 | 파, 쪽파, 생것           | 0.8 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |    |                 | 고춧가루, 가루            | 0.6 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |    |                 | 미나리, 물미나리, 생것       | 0.6 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       |    |                 | 마늘, 갠마늘, 생것         | 0.4 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |



|               |               |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                          |
|---------------|---------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 30[화]         | 점심            | 다시마무채국 ㉔㉕          | 무, 조선풀, 생것                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 30                                                                                                                            | ① 냄비에 물을 붓고 멸치다시마 육수(멸치, 다시마, 양파, 무, 대파)를 우려낸 뒤 다시마는 건져 채 썬다.<br>② 무는 깨끗하게 씻은 뒤 채 썰어준다.<br>① 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.<br>④ 냄비에 참기름을 두르고 무를 넣어 볶다가 육수와 채 썬 다시마, ①을 넣고 끓이고 간장으로 간을 한다.                                                                                                                              |    |                                                                                                                          |
|               |               |                    | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 5                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                          |
|               |               |                    | 파, 생것                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                          |
|               |               |                    | 다시마, 말린것                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                          |
|               |               |                    | 양파, 생것                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                          |
|               |               |                    | 간장, 개량, 양조                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                          |
|               |               |                    | 참기름                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 0.5                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                          |
|               |               | #돼지고기수육 ㉖          | 마늘, 깐마늘, 생것                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 0.4                                                                                                                           | ① 파, 마늘, 생강은 적당한 크기로 썬다.<br>② 냄비에 물을 붓고 ①과 돼지고기, 후춧가루를 넣어 끓인다.<br>③ 돼지고기가 익으면 꺼내어 적당한 크기로 썬다.                                                                                                                                                                                                               |    |                                                                                                                          |
|               |               |                    | 돼지고기, 살코기, 생것                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 60                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                          |
|               |               |                    | 파, 생것                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 6                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                          |
| 마늘, 깐마늘, 생것   | 4             |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                          |
| 생강, 뿌리줄기, 생것  | 4             |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                          |
| 양배추찜+간장 ㉔㉕    | 후추, 검은후추, 가루  | 1                  | ① 양배추는 찜기에 넣고 투명해질 때까지 쪄 후 제공한다.<br>② 파와 마늘은 다진 후 그곳에 담고 간장, 참기름, 참깨를 넣고 섞어 양념을 만든 후 양배추와 곁들인다.                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                          |
|               | 양배추, 생것       | 35                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                          |
|               | 파, 대파, 생것     | 1.5                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                          |
|               | 마늘, 깐마늘, 생것   | 1                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                          |
|               | 참기름           | 0.3                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                          |
|               | 간장, 개량, 양조    | 0.2                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                          |
|               | 배추, 생것        | 20                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                          |
| 배추김치          | 무, 조선풀, 생것    | 2.8                | 1. 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 키퍼이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다.<br>2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다.<br>3. 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다.<br>4. 마늘, 생강, 새우젓은 다진다.<br>5. 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다.<br>6. 그곳에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다.<br>7. 절인 배추에 절일부터 키퍼이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다. |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                          |
|               | 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, 깐마늘, 생것   | 0.4                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                          |
|               | 생강, 뿌리줄기, 생것  | 0.1                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                          |
|               | 설탕, 백설탕       | 0.1                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                          |
|               | 국수, 우동, 생것    | 45                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                          |
|               | 숙주나물, 생것      | 15                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                          |
|               | 양파, 생것        | 10                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                          |
|               | 당근, 뿌리, 생것    | 5                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                          |
| 오후간식          | 저염볶음우동 ㉔㉕     | 파프리카, 빨간색, 생것      | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ① 우동면과 숙주는 데쳐 물기를 뺀다.<br>② 당근, 양파, 파프리카는 채 썰고, 마늘은 다진다.<br>① 팬에 참기름을 두르고 ①을 볶다가 ②를 넣은 후 저염간장, 설탕으로 간한다.                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                          |
|               |               | 간장, 재래             | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                          |
|               |               | 참기름                | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                          |
|               |               | 마늘, 깐마늘, 생것        | 0.5                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                          |
|               |               | 설탕, 백설탕            | 0.5                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                          |
|               |               | 우유 ㉔               | 200                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                          |
|               |               | 오전간식               | (간식)참쌀떡국 ㉔                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                               | 닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 20 | 1. 쌀을 불리고 당근, 양파, 닭고기를 잘게 다져 푼다.<br>2. 냄비에 불린 쌀과 물을 붓고 끓인다.<br>3. 끓기 시작하면 잘게 다진 당근, 양파, 닭고기를 넣어준다.<br>4. 소금으로 간을 맞추어 낸다. |
|               |               |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                               | 멜발, 백미, 생것                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 10 |                                                                                                                          |
|               |               |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                               | 참쌀, 백미, 생것                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 10 |                                                                                                                          |
|               |               |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                               | 당근, 뿌리, 생것                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5  |                                                                                                                          |
| 양파, 생것        | 5             |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                          |
| 깨소금, 가루, 묽은것  | 1             |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                          |
| 오이, 개량종, 생것   | 25            |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                          |
| 파프리카, 노란색, 생것 | 15            |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                          |
| 파프리카, 빨간색, 생것 | 15            |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                          |
| 파, 생것         | 1             |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                          |
| 1[생일식단]       | 점심            | 파프리카오이무침           | 마늘, 깐마늘, 생것                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 0.4                                                                                                                           | ① 파프리카와 오이는 손질 후 채 썬다.<br>② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.<br>③ ①에 파, 다진 마늘, 소금, 참기름, 참깨를 넣어 골고루 버무리낸다.                                                                                                                                                                                                                 |    |                                                                                                                          |
|               |               |                    | 소금                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 0.4                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                          |
|               |               |                    | 참기름                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 0.4                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                          |
|               |               |                    | 참깨, 흰깨, 묽은것                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 0.1                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                          |
|               |               |                    | 돼지고기, 갈비, 생것                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 60                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                          |
|               |               |                    | 당근, 뿌리, 생것                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                          |
|               |               |                    | 양파, 생것                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 5                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                          |
|               |               |                    | 파, 생것                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 5                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                          |
|               |               |                    | 간장, 개량, 양조                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 4                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                          |
|               |               |                    | 설탕, 백설탕                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                          |
|               |               | 돼지갈비찜(경남) ㉔㉕㉖      | 마늘, 깐마늘, 생것                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1                                                                                                                             | ① 돼지갈비는 찬물에 담구 핏물을 뺀 후 데쳐 물기를 뺀다.<br>② 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다.<br>③ 그곳에 다진 마늘, 간장, 생강, 청주, 참기름, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다.<br>④ 그곳에 돼지갈비, 양파, 당근, 파와 양념을 넣어 골고루 버무리 후 냄비에 담아 푼다.                                                                                                                       |    |                                                                                                                          |
|               |               |                    | 청주, 알코올 16%                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                          |
|               |               |                    | 참기름                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 0.2                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                          |
|               |               |                    | 후추, 검은후추, 가루                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 0.1                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                          |
|               |               |                    | 미역, 말린것                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                          |
|               |               |                    | 돌기름                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                          |
|               |               |                    | 돌깨, 말린것                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 0.5                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                          |
|               |               |                    | 마늘, 케이스트                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 0.5                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                          |
|               |               |                    | 간장, 재래                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 0.3                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                          |
|               |               |                    | 멜발, 백미, 생것                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 55                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                          |
|               |               | 배추김치               | 배추, 생것                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 20                                                                                                                            | 1. 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 키퍼이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다.<br>2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다.<br>3. 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다.<br>4. 마늘, 생강, 새우젓은 다진다.<br>5. 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다.<br>6. 그곳에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다.<br>7. 절인 배추에 절일부터 키퍼이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다. |    |                                                                                                                          |
|               |               |                    | 무, 조선풀, 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, 깐마늘, 생것                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 0.4                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                          |
|               | 생강, 뿌리줄기, 생것  |                    | 0.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                          |
|               | 오후간식          | 생크림케이크(30g) ㉔㉕㉖    | 30                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | -                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                          |
| 우유 ㉔          |               | 200                | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                          |
| 오전간식          | 당근참쌀죽         | 멜발, 백미, 생것         | 25                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1. 찹쌀은 불려두고 당근은 잘게 다진다.<br>2. 우, 양파, 대파, 멸치, 다시마로 육수를 만든다.<br>3. 참기름을 두른팬에 불린쌀을 볶다가 육수를 부어 푼다<br>4.3이 끓으면 당근,참깨,소금을 넣어 간을 한다. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                          |
|               |               | 당근, 뿌리, 생것         | 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                          |
|               |               | 참쌀, 백미, 분말화한것      | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                          |
|               |               | 참기름                | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                          |
|               |               | 참깨, 흰깨, 묽은것        | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                          |
|               | 열갈이나물 ㉔㉕      | 소금                 | 0.3                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1. 열갈이배추를 소금물에 데친다.<br>2. 1에 깨소금, 다진마늘, 튀김, 파, 참기름을 넣고 무쳐낸다.                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                          |
|               |               | 열갈이배추, 생것          | 35                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                          |
|               |               | 튀김, 개량             | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                          |
|               |               | 참기름                | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                          |
|               |               | 파, 생것              | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                          |
|               |               | 깨소금, 가루, 묽은것       | 0.5                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                          |
|               |               | 마늘, 깐마늘, 생것        | 0.5                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                          |
|               |               | 닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것 | 45                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                          |
|               |               | 감자, 대지, 생것         | 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                          |
|               |               | 양배추, 생것            | 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                          |
|               |               | 양파, 생것             | 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                          |
|               |               | 간장, 개량, 양조         | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                          |
|               |               |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                          |
|               |               |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                          |
|               |               |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                          |

㉟ 닭가슴살, 감자, 양배추, 양파, 감자, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다.

|               |      |               |                  |                                                                                                                                                               |                                                                                                                             |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------|------|---------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 리(전학식단)       | 점심   | 간장닭갈비(경남) ㉠㉡㉢ | 콩기름              | 3                                                                                                                                                             | ① 커서(밥물, 닭사, 감매우, 감새, 조물, 싸는 적당한 크기로 잘고 바깥은 낙인한다.<br>② 그곳에 ①을 넣고 다진 마늘, 간장, 청주, 물엿, 후춧가루로 버무린다.<br>③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 넣어 볶는다. |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|               |      |               | 들깨잎, 생것          | 2.5                                                                                                                                                           |                                                                                                                             |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|               |      |               | 물엿               | 2.5                                                                                                                                                           |                                                                                                                             |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|               |      |               | 파, 생것            | 2.5                                                                                                                                                           |                                                                                                                             |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|               |      |               | 청주, 알코올 16%      | 1.5                                                                                                                                                           |                                                                                                                             |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|               |      |               | 마늘, 간마늘, 생것      | 0.5                                                                                                                                                           |                                                                                                                             |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|               |      | 후추, 검은후추, 가루  | 0.1              | ① 냄비에 열치, 건다시마, 물을 넣고 끓여 육수를 만든다.<br>② 고구마순은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다.<br>③ 파는 깨끗이 씻어 잘게 썬다.<br>④ 육수에 원장을 푼 후 배추, 다진마늘을 넣어 끓인다.<br>⑤ 파를 넣고 한번 더 끓여 완성한다. |                                                                                                                             |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|               |      | 고구마순원장국 ㉣㉤    | 고구마, 줄기, 생것      |                                                                                                                                                               |                                                                                                                             | 20                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|               |      |               | 원장, 개량           |                                                                                                                                                               |                                                                                                                             | 3                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|               |      |               | 다시마, 말린것         |                                                                                                                                                               |                                                                                                                             | 0.5                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|               |      |               | 마늘, 간마늘, 생것      |                                                                                                                                                               |                                                                                                                             | 0.5                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|               |      |               | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것 |                                                                                                                                                               |                                                                                                                             | 0.5                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|               |      |               | 파, 생것            |                                                                                                                                                               |                                                                                                                             | 0.5                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|               |      | 백미밥           | 열발, 백미, 생것       |                                                                                                                                                               |                                                                                                                             | 55                                                          | ① 쌀을 풀린다.<br>② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.<br><br>1. 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다.<br>2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다.<br>3. 무는 세 '별고, 족파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다.<br>4. 마늘, 생강, 새우젓은 다진다.<br>5. 냄비에 잘잘가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다.<br>6. 그곳에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 끓고후 버무려 소를 만든다.<br>7. 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절일으로 감싼 후 숙성시킨다. |
|               | 배추김치 |               | 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           |                  |                                                                                                                                                               |                                                                                                                             |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 오후간식          | 우유 ㉡ | 우유            | 200              | -                                                                                                                                                             |                                                                                                                             |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|               |      | 알감자버터구이 ㉢     | 감자, 대지, 생것       |                                                                                                                                                               | 140                                                                                                                         | 1. 첫은 알감자는 껍질을 벗겨 소금을 넣고 삶는다.<br>2. 버터 두른 팬에 노릇하게 굽리면서 굽는다. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|               |      |               | 버터               |                                                                                                                                                               | 3                                                                                                                           |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|               |      |               | 소금               |                                                                                                                                                               | 0.5                                                                                                                         |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|               |      |               |                  |                                                                                                                                                               |                                                                                                                             |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |