

[2026년8월 간식형 식단(군위음)]					
8월 식단 레시피 (조리지시서)					
1~2세 유아 식단					
날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[월]	오전간식	가지죽	멜발_백미_생것	16.25	① 쌀은 불린 후 불렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 가지는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 푹푹 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			가지_생것	9.75	
	점심	백미밥	멜발_백미_생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			호박_애호박_생것	22.75	
		애호박된장국 ①⑥	된장, 개량	2.6	① 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 애호박은 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ③에 ②와 ①을 넣고 끓인다.
			파, 생것	1.95	
			멜치, 대멜치, 삶아서 말린것	1.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
		순살삼치구이 ⑤⑥	삼치, 생것	19.5	① 삼치는 가시를 제거하여 적당한 크기로 썰고 소금으로 살짝 밑간한 후 밀가루를 골고루 묻힌다. ② 팬에 식용유를 두르고 ①을 올려 알맞은 노릇하게 굽는다.
			밀, 중력밀가루	1.95	
			종기름	0.97	
			소금	0.13	
		당근숙주나물 ⑤	숙주나물_생것	19.5	1. 숙주는 끓는 물에 데친다. 2. 당근은 0.5cm 두께로 채 썬다. 3. 프라이팬에 식용유를 두르고 당근을 살짝 볶는다. 4. 다진 파, 다진 마늘, 참기름, 소금을 넣어 양념장을 만든다. 5. 숙주에 양념장을 넣어 버무린 후 당근을 섞는다. Tip - 숙주나 콩나물을 데칠 때, 소금을 넣으면 식감이 질겨지므로 주의한다.
			당근_뿌리_생것	3.25	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			종기름	0.33	
			파_대파_생것	0.33	
			참기름	0.13	
		백김치	김치, 백김치	13	- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다.
			우유 ②	130	
	오후간식	두유 핫케이크 ①②③⑥	우유	130	① 그릇에 핫케이크가루, 달걀, 두유를 넣고 섞어 반죽을 만든다. ② 팬을 달구어 반죽한 핫케이크를 분량만큼 얇게 구어낸다 (Tip. 기름이 들어가지 않기 때문에 얇게 펴서 구어낸다)
			밀, 팬케이크가루	19.5	
			대박약콩두유	9.75	
			달걀, 생것	6.5	
04[화]	오전간식	참깨죽	멜발_백미_생것	16.25	① 쌀을 깨끗이 씻어 물에 불린다. ② 참깨는 믹서기에 넣어 간다. ③ 냄비에 불린 쌀과 물을 넣고 끓이 퍼질 때까지 주걱으로 잘 저어가면서 끓인다. ④ 갈아놓은 참깨를 넣는다. ⑤ 천일염으로 간을 하여 완성 한다.
			소금_천일염	0.33	
	점심	백미밥	멜발_백미_생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			두부, 순두부	26	
		(달걀제외)순두부백탕 ⑤	알파_생것	6.5	① 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려낸다. ② 알파는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ③에 순두부를 넣어 끓이다가 알파와 다진 마늘, 파를 넣고 끓인다. ⑤ ④에 소금으로 간을 하고 참기름, 후춧가루로 마무리한다.
			파, 생것	1.95	
			멜치, 대멜치, 삶아서 말린것	1.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			소금	0.33	
			참기름	0.13	
		닭살파프리카볶음 ⑤⑥⑩	후추, 검은후추, 가루	0.07	① 닭살은 깨끗하게 씻은 후 적당한 크기로 썬다. ② 파프리카와 알파는 닭살과 비슷한 크기로 썰어주고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 종기름을 두르고 먼저 다진 마늘과 알파를 넣고 볶다가 닭살을 함께 넣어 볶는다. ④ ③에 파프리카를 넣고 볶은 후 간장으로 간을 하고, 참기름으로 마무리한다.
			닭고기_살코기_생것	26	
			알파_생것	6.5	
			파프리카, 빨간색, 생것	6.5	
			파프리카, 초록색, 생것	6.5	
			간장, 개량, 양조	1.3	
		사과오이마요무침 ①②④⑤	종기름	1.3	1. 사과, 오이는 세척, 소독 후 먹기 좋게 썬다. 2. 호상요구르트, 마요네즈, 설탕, 참깨, 땅콩가루를 섞어 소스를 만든다. 3. 배식 직전 1에 2를 버무려 낸다.
			참기름	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.23	
			사과, 부사(후지), 생것	16.25	
			오이, 다다기, 생것	9.75	
			마요네즈, 난황	3.25	
	오후간식	단호박그리탕 ②	요구르트, 호상, 플레인	3.25	1. 단호박은 작게 깍둑썰기를 하고 체에 밭쳐 물기를 제거해주세요 2. 올리브유를 둘러 단호박을 약 1분간 볶아주세요 3. 우유를 부어 약 2분간 끓여주세요 4. 그릇에 단호박, 아기치즈 순으로 넣어 오븐이나 전자렌지 또는 찜기에 치즈가 녹을 때까지 익혀주세요
			땅콩, 볶은것	0.65	
			설탕, 백설탕	0.33	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.33	
05[수]	오전간식	(간식)애호박두부죽 ⑤	김치, 백김치	13	- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다.
			포도 주스	65	
	점심	(간식)애호박두부죽 ⑤	포도 주스	65	1. 단호박은 작게 깍둑썰기를 하고 체에 밭쳐 물기를 제거해주세요 2. 올리브유를 둘러 단호박을 약 1분간 볶아주세요 3. 우유를 부어 약 2분간 끓여주세요 4. 그릇에 단호박, 아기치즈 순으로 넣어 오븐이나 전자렌지 또는 찜기에 치즈가 녹을 때까지 익혀주세요
			어린이슬라이스치즈	19.5	
			호박_단호박_생것	19.5	
			우유	6.5	
		소보로덮밥 ①③⑥⑩	올리브유	0.65	① 쌀은 불린 후 불렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 두부는 물기를 빼고 으갠다. ③ 애호박은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 숟가락을 기울여 푹푹 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			멜발_백미_생것	19.5	
			호박_애호박_생것	9.75	
			멜발_백미_생것	35.75	
			달걀, 생것	19.5	
			돼지고기_안심(한심살)_생것	9.75	
			당근_뿌리_생것	6.5	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			설탕_백설탕	0.33	
			소금_천일염_소금꽃	0.26	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.2	
			참기름	0.2	
			종기름	0.2	
			깨소금_가루_볶은것	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
		(달걀제외)간장닭강정 ⑤⑥⑩	닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	19.5	① 닭가슴살은 소금, 후춧가루로 밑간하고, 마늘은 다진다. ② 그릇에 튀김가루, 전분가루, 물을 넣고 섞어 튀김옷을 만든 후 닭가슴살에 입힌다. ③ 튀김냄비에 종기름을 부어 적당한 온도가 되면 ②를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ④ 팬에 다진 마늘, 간장, 설탕, 물을 넣고 끓여 소스를 만든 후 ③에 골고루 버무린다.
			밀, 튀김가루	6.5	
			종기름	6.5	
			전분, 감자, 가루	3.25	
			간장, 개량, 양조	1.95	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	
		(고춧가루제외)도토리묵무침(경남) ⑤⑥	설탕_백설탕	0.13	① 도토리묵은 적당한 크기로 썬다. ② 상추는 적당한 크기로 썰고, 양파와 당근은 채 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			소금	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			도토리묵	42.25	
			상추, 적상추, 생것	4.55	
			알파_생것	4.55	

06[목]	오전간식	백김치 (잘게자른)블루베리(1-2세)	파, 생것	0.97	④ 그곳에 파, 마늘, 간장, 참기름, 참깨를 넣어 양념장을 만든다. ⑤ 그곳에 도토리묵, 상추, 당근을 담은 후 양념장을 넣어 골고루 버무린다.
			참기름	0.78	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.13	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	
			김치, 백김치	13	
			블루베리, 생것	32.5	
			우유 ②	130	
			우유	130	
			멜발, 볶은것	16.25	
			멜발, 백미, 생것	35.75	
06[목]	점심	물만두국 ①③④⑥	만두, 고기 만두, 냉동	19.5	① 냄비에 누룽지와 물을 붓고 약불에서 끓여 충분히 퍼지도록 한다. ① 찌를 끓인다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. 1. 적당량의 물에 열지, 다시마를 넣어 다시국물을 낸다. 2. 양파,당근은 알맞게 채썰어준다. 3. 다시마를 적당량 넣고 끓이다가 만두와 양파,당근을 넣는다. 4. 만두가 익어갈때쯤 국간장으로 간을 한다. 5. 달걀을 풀어 대파와 마늘을 넣어 조금 더 끓여 완성한다.
			달걀, 생것	6.5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			양파, 생것	3.25	
			간장, 채래	0.97	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	
			파, 생것	0.65	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.33	
			달걀, 생것	19.5	
			간장, 개량, 양조	3.25	
06[목]	점심	달걀장조림 ①③⑤	설탕, 백설탕	1.3	① 달걀은 삶아 익힌 후 찬물로 식히고 껍질을 벗긴다. ② 마늘은 다진 후 그곳에 담고 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 달걀과 양념을 넣고 조리다.
			마늘, 깰마늘, 생것	0.65	
			참기름	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			가지, 생것	22.75	
			밀, 튀김가루	6.5	
			콩기름	3.25	
			전분, 감자, 가루	1.95	
			김치, 백김치	13	
			천도복숭아 ⑩	65	
07[금]	점심	단호박죽	우유 ②	130	① 단호박 껍질을 벗기고 속을 파낸 후 적당한 크기로 썬다. ② 냄비에 물을 붓고 단호박을 넣어 끓이고 단호박이 어느 정도 익으면 으개어 가며 끓인다. ③ 그곳에 찹쌀가루와 물을 섞어 만든 찹쌀죽을 만들고 ②에 넣어 농도를 맞추고 잘 저어주며 설탕과 소금을 넣어 간을 한다. ① 찌를 끓인다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			호박, 단호박, 생것	22.75	
			참깨, 가루	6.5	
			설탕, 백설탕	1.3	
			소금	0.13	
			멜발, 백미, 생것	35.75	
			감자, 대지, 생것	19.5	
			양파, 생것	3.25	
			파, 생것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
07[금]	점심	감자양파국 ⑤⑥	간장, 채래	0.33	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 감자와 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ③에 ②와 ③을 넣고 끓인 후 소금, 간장으로 간을 한다.
			마늘, 깰마늘, 생것	0.33	
			소금	0.26	
			두부	26	
			달걀, 생것	6.5	
			밀, 중력밀가루	6.5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			돈까스 소스	3.25	
			밀, 빵가루	3.25	
			양파, 생것	3.25	
07[금]	점심	두부스테이크 ①③⑤⑧⑩	콩기름	3.25	① 그곳에 ②와 두부, 밀가루, 빵가루, 달걀, 소금을 넣고 골고루 섞어 치면 후 동글납작하게 빚는다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 올려 앞뒤로 노릇하게 부친 후 돈까스소스와 곁들인다.
			소금	0.13	
			브로콜리, 생것	29.25	
			마요네즈, 진한	1.3	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.65	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.26	
			참기름	0.26	
			김치, 백김치	13	
			토마토, 발효토마토, 생것	22.75	
07[금]	점심	브로콜리참깨무침 ①③⑤	우유 ②	130	① 브로콜리는 적당한 크기로 썰어 데친 후 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 참깨는 반쯤 으개고 마늘은 다진다. ③ 그곳에 브로콜리, 다진 마늘을 담고 간장, 참깨, 참기름, 마요네즈를 넣어 골고루 버무린다.
			우유	130	
			멜발, 백미, 생것	13	
			닭고기, 날적다리(껍질 제거), 생것	9.75	
			참기름	0.65	
			소금	0.2	
			마늘, 구근, 생것	0.07	
			멜발, 백미, 생것	35.75	
			청경채, 생것	22.75	
			된장, 개량	2.6	
10[월]	점심	정경채된장국 ⑤⑥	파, 생것	1.95	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 정경채는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ③에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.33	
			돼지고기, 앞다리(앞다리살), 생것	26	
			양배추, 생것	6.5	
			양파, 생것	6.5	
			간장, 개량, 양조	1.62	
			콩기름	1.3	
			매실청	0.97	
			파, 생것	0.97	
10[월]	점심	돼지고기매실청불고기 ⑤⑥⑩	마늘, 깰마늘, 생것	0.33	① 돼지고기는 2cm 크기로 썬다. ② 불에 다진생강, 매실청, 후춧가루를 넣어 양념장을 만든 후 돼지고기를 재워 둔다. ③ 양배추, 양파, 파는 깨끗이 씻어 양배추, 양파는 채 썰고, 파는 잘게 다진다. ④ 불에 다진마늘, 간장, 설탕, 깨소금, 참기름을 넣어 양념장을 만든다. ⑤ 팬에 콩기름을 두르고 재워둔 고기를 볶는다. ⑥ 고기가 어느정도 익으면 양배추, 양파를 넣어 함께 볶는다. ⑦ ④의 양념장과 파를 넣고 한번 더 볶아 완성한다.
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.33	
			설탕, 백설탕	0.33	
			참기름	0.2	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			콩나물, 생것	22.75	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.33	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.33	
			소금	0.33	
10[월]	점심	(고춧가루제외)콩나물무침(경남) ⑤	참기름	0.33	① 콩나물은 깨끗이 씻은 후 끓는 물에 데친다. ② 데친 콩나물은 찬물에 헹구고 물기를 짜서 준비한다. ③ 파는 깨끗이 씻어 생채소 소독을 한 후 흐르는 물에 헹군다. ④ ③의 파를 잘게 썬다. ⑤ 불에 콩나물, 파, 천일염, 다진마늘, 참기름, 깨소금을 넣고 무쳐 완성한다.
			파, 생것	0.33	
			김치, 백김치	13	
			참외	65	
			참외 씨 포함, 생것	130	
			우유 ②	130	
			우유	130	
			멜발, 백미, 생것	16.25	
			미역, 말린것	1.95	
			간장, 채래	0.78	
10[월]	점심	미역죽 ⑤⑥	참기름	0.78	① 쌀과 미역을 불리고, 마늘은 잘게 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ③의 불린 쌀과 미역을 넣고 볶다가 마늘을 넣어 함께 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			소금	0.33	
			멜발, 백미, 생것	16.25	
			미역, 말린것	1.95	
			간장, 채래	0.78	
			참기름	0.78	
			소금	0.33	
			멜발, 백미, 생것	16.25	
			미역, 말린것	1.95	
			간장, 채래	0.78	

11[화]	점심	백미밥	멸뽕, 백미, 생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			두부, 유부	9.75	1. 냄비에 물을 붓고 미소된장을 풀고 끓인다. 2. 유부와 팽이버섯을 적당한 크기로 썬다. 3. 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. 4. 1에 2와 3을 넣고 끓인다.
		된장, 개량	2.6		
		팽이버섯, 생것	2.6		
		파, 생것	1.62		
		마늘, 간마늘, 생것	0.33		
		오리고기구이(2)/머스터드소스	오리고기, 집오리, 살코기, 생것	39	1. 오리고기는 팬에 굽는다. 2. 머스터드소스를 곁들인다
			겨자 페이스트, 연겨자, 겨자 가루 21%	1.95	
		(고춧가루제외)치커리사과우침	치커리, 잎, 생것	22.75	① 치커리, 사과는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 멸치액젓, 설탕, 참기름을 넣어 양념을 만든다. ④ ③에 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			사과, 부사(후지), 생것	9.1	
파, 생것	0.97				
멸치젓, 액젓, 염절임	0.65				
마늘, 간마늘, 생것	0.13				
참기름	0.13				
설탕, 백설탕	0.07				
백김치	김치, 백김치	13	- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다.		
오후간식	수박	48.75	1. 먹기좋게 잘라 배식한다.		
	우유 ②	130	-		
12[수]	오전간식	팽이버섯죽	멸뽕, 백미, 생것	16.25	① 쌀은 불리고, 팽이버섯은 잘게 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①의 불린 쌀을 넣고 볶다가 팽이버섯을 넣어 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			팽이버섯, 생것	9.75	
	참기름		0.97		
	소금		0.33		
	소금		0.33		
	점심	누룽지닭백숙 ⑤	멸뽕밥, 누룽지	26	① 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ② 냄비에 물을 붓고 ①과 닭을 넣고 끓인다. ③ ②에 누룽지를 넣고 소금으로 간을 하고 후추로 마무리한다.
			닭고기, 성계, 생것	22.75	
			파, 생것	1.95	
			마늘, 간마늘, 생것	0.33	
			소금	0.33	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			호박, 애호박, 생것	22.75	
		(고춧가루제외)애호박양념찜 ⑤⑥	간장, 개량, 양조	1.3	① 애호박을 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 간장, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 찜통에 ③을 담고 양념을 끼얹어 찌 후 찜개로 마무리한다.
			파, 생것	0.97	
			마늘, 간마늘, 생것	0.13	
			참기름	0.13	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	
			김치, 백김치	13	
	부추양파겉절이	부추, 재래종, 생것	16.25	- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다.	
		양파, 생것	9.1		
파, 생것		1.95			
마늘, 간마늘, 생것		0.65			
멸치젓, 액젓, 염절임		0.33			
설탕, 백설탕		0.2			
고춧가루, 가루		0.13			
오후간식	(이유식)커스터드푸딩 ①②	달걀, 난황, 생것	9.75	1. 물에 분유를 타서 분유물을 만든다. 2. 달걀노른자와 1의 분유물을 골고루 섞어 체에 내린다. 3. 그릇에 담아 찜통에 10분 정도 찌거나 증탕으로 익힌다.	
		분유, 전지	9.75		
13[목]	오전간식	애호박죽 ③④	우유 ②	130	-
			멸뽕, 백미, 생것	16.25	① 쌀은 불리고, 애호박과 마늘은 잘게 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①의 불린 쌀을 넣고 볶다가 마늘과 애호박을 함께 넣어 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
	호박, 애호박, 생것		13		
	간장, 재래		0.78		
	참기름		0.78		
	소금	0.33			
	점심	백미밥	마늘, 간마늘, 생것	0.13	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멸뽕, 백미, 생것	35.75	
			멸갈이버추, 생것	22.75	
			파, 생것	1.95	
			파, 생것	1.95	
		#피망잡채&꽃방 ⑤⑥⑧⑨	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	① 청, 홍피망, 양파, 표고버섯, 당근, 돼지고기는 채썰어 준비한다. ② 위의 재료를 달궈진 후라이팬에 참기름을 두르고 볶다가 굴소스, 간장, 설탕, 후춧가루로 간을 맞춘다. ③ ②와 찜통에 찌 낸 꽃방을 함께 배식한다.
			마늘, 간마늘, 생것	0.33	
			소금	0.33	
			꽃방	16.25	
			돼지고기, 등심, 생것	16.25	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			양파, 생것	3.25	
			표고버섯, 참나무재배, 생것	3.25	
			피망, 초록색, 생것	3.25	
피망, 빨간색, 생것			3.25		
양배추무침 ⑤⑥	참기름	1.3	① 양배추는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 마늘, 간장, 식초, 설탕을 넣어 양념을 만든다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.		
	간장, 재래	0.65			
	굴 소스	0.65			
	설탕, 백설탕	0.26			
	후추, 검은후추, 가루	0.07			
오후간식	자른사인머스켓	양배추, 생것	22.75	① 양배추는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 마늘, 간장, 식초, 설탕을 넣어 양념을 만든다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.	
		간장, 개량, 양조	1.95		
점심	백김치	김치, 백김치	13	- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다.	
		포도, 사인머스켓, 껍질 포함, 생것	65	1. 사인머스켓은 세척·소독·세척 과정을 거쳐 물기를 뺀다. 2. 사인머스켓은 먹기 적당한 크기로 잘라서 제공한다. ** 어린이들이 안전하게 먹을수 있도록 작게 잘라서 제공해 주세요.	
오전간식	양송이버섯죽 ②	우유 ②	130	-	
		멸뽕, 백미, 생것	13	① 쌀은 불린 후 불린데에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 간다. ② 양송이버섯을 기둥을 제거한 후 뜨거운 물에 데친 후 0.3cm 크기로 다진다. ③ 냄비에 ①과 ②를 넣고 물을 부어 센 불에서 저어가며 끓인다. ④ 끓기 시작하면 물을 약하게 줄여 치즈와 소금을 넣고 한소끔 더 끓인다.	
		양송이버섯, 생것	9.75		
		치즈, 체다	3.25		
		소금	0.13		
	소금	0.13			
	점심	백미밥	멸뽕, 백미, 생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			콩나물, 생것	9.75	
			파, 생것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
마늘, 간마늘, 생것			0.33		
맑은콩나물국 ③		달걀, 생것	19.5	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 콩나물과 ②를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.	
		날치 부산물, 알, 생것	3.25		
		당근, 뿌리, 생것	3.25		
		양파, 생것	3.25		
		파, 생것	3.25		
날치알계란찜 ①	소금	0.13	① 당근, 양파, 파는 다진다. ② 그릇에 달걀을 풀고, 달걀과 동일한 양만큼의 물과 소금, 후춧가루를 넣고 섞는다. ③ ②에 ①을 넣고 섞은 후 찜통에 넣어 찜다. ④ 어느정도 점도감이 생기고 푸딩처럼 목직해지면 날치알을 넣고 마무리한다.		

14[금]			시금치나물 ㉔㉕	후추, 검은후추, 가루	0.07	① 시금치는 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 시금치, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.	
				시금치_생것	22.75		
				파, 생것	0.97		
				간장_재래	0.33		
마늘_깎마늘, 생것	0.13						
참기름	0.13						
소금	0.07						
참깨_흰깨_볶은것	0.07						
백김치	김치, 백김치	13	- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다.				
오후간식		치즈스틱 ㉔㉕㉖㉗	치즈, 모짜렐라	26	① 냉동 치즈스틱을 식용유에 튀긴다. TIP. 직접 만들어 볼 수있어요. ① 식빵은 가장자리를 자른 후 밀대로 얇게 민다. ② 소금으로 간을 한 달걀물의 일부를 식빵 한 면에 바르고, 끝에 피자치즈를 올려 돌돌 말아준다. ③ 양 옆부분을 치즈가 나오지 않도록 살짝 눌러서 막는다. ④ 3에 달걀물과 빵가루를 순서대로 묻히고 식용유에 튀긴다.		
			밀, 빵가루	6.5			
			콩기름	1.3			
			달걀, 생것	0.65			
우유 ㉔	우유	130	-				
18[화]	오전간식	(이유식)완두콩죽	멜발_고아미2호_백미_생것	9.1	① 쌀은 불린 후 불려서 넣어 반쯤 익혀주도록 한다. ② 완두콩은 삶아 껍질을 벗기고 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ①이 끓어 오르면 ②을 넣고 숟가락을 기울여 폭죽 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.		
			완두_생것	3.25	④ ①이 끓어 오르면 ②을 넣고 숟가락을 기울여 폭죽 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.		
	점심	백미밥	멜발_백미_생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.		
			소고기뭇국(경남) ㉔	무, 조선무, 생것	13	① 소고기는 적당한 크기로 썰고, 무는 나박썰기 한다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 소고기와 무를 볶다가 물을 붓고 끓인다. ④ ③에 ②를 넣고 소금으로 간을 하고 후추로 마무리한다.	
				소고기_한우_양지_생것	9.75		
				파, 생것	1.95		
				참기름	0.65		
				마늘, 깎마늘, 생것	0.33		
		소금		0.33			
		단호박순살찜닭 ㉔㉕㉖	후추, 검은후추, 가루	0.07	① 닭은 찬물에 담그기 껍질을 뽀뽀 데쳐 물기를 뺀다. ② 단호박, 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 청주, 참기름, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 닭, 양파, 당근, 고구마와 양념을 넣어 골고루 버무리고 후 냄비에 담아 쪄낸다.		
			닭고기_성계_생것	26			
			호박_단호박_생것	6.5			
			당근_뿌리_생것	3.25			
			양파_생것	3.25			
			파, 생것	3.25			
		연근샐러드(참깨소스) ㉔㉕	간장, 개량, 양조	2.6	① 연근은 0.4cm정도 두께로 등글게 썰어 식초를 넣은 물에 담그다가 행구낸 후 끓는 물에 삶았다가 다시 찬 물에 행구서 식힌다. ② 참깨를 곱게 갈고 마요네즈, 매실청, 식초 간장을 넣고 소스를 만든다. ③ 식힌 연근에 소스를 버무린다. ④ 쪽임치를 살짝 뿌려서 완성한다.		
			설탕_백설탕	1.3			
			마늘, 깎마늘, 생것	0.65			
			참기름	0.13			
			후추, 검은후추, 가루	0.07			
	연근_생것		19.5				
	오후간식		마요네즈, 전향	3.25	① 연근은 0.4cm정도 두께로 등글게 썰어 식초를 넣은 물에 담그다가 행구낸 후 끓는 물에 삶았다가 다시 찬 물에 행구서 식힌다. ② 참깨를 곱게 갈고 마요네즈, 매실청, 식초 간장을 넣고 소스를 만든다. ③ 식힌 연근에 소스를 버무린다. ④ 쪽임치를 살짝 뿌려서 완성한다.		
			참깨_흰깨_볶은것	1.3			
	19[수]	오전간식	채소달걀죽 ㉔	김치, 백김치	13	- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다.	
사과(아오리)				사과_아오리_껍질 포함_생것	32.5		
점심		참치채소비빔밥&양념장 ㉔㉕	우유 ㉔	130	-		
			달걀, 생것	16.25		① 쌀은 깨끗이 씻어 물에 불리고, 양파, 당근, 파는 깨끗이 씻은 후 잘게 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀과 양파, 당근, 파를 넣고 볶다가 물을 부어준다. ③ 달걀이 퍼지면 달걀물을 넣고 잘 저어준 후 소금, 후추로 간을 한다.	
			멜발_백미_생것	16.25			
			양파_생것	6.5			
			당근_뿌리_생것	3.25			
			파, 생것	3.25			
		참기름	0.78				
		참치채소비빔밥&양념장 ㉔㉕	소금	0.13	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 고슬고슬하게 짓는다. ② 양배추와 오이, 당근, 상추는 채 썰어 준다. ③ 간장, 설탕, 식초, 참기름을 넣어 양념장을 만들어 준다. ④ 참치는 체에 밭쳐 기름을 제거한다. ⑤ 그릇에 밥을 담고 ②의 채소와 참치를 풀린 뒤 양념장을 곁들여낸다.		
			후추, 검은후추, 가루	0.07			
			멜발, 백미, 생것	32.5			
			가다랑어, 유자통조림	22.75			
			양배추, 생것	6.5			
			오이, 다다기, 생것	6.5			
		계란실파국 ㉔	당근, 뿌리, 생것	3.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 쪄낸다. ③ 실파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 육수를 붓고 끓이다가 ②와 ③을 넣어 한소끔 끓이고 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.		
			상추, 적상추, 생것	3.25			
			간장, 개량, 양조	1.3			
			설탕, 백설탕	0.65			
			참기름	0.65			
식초, 사과식초			0.33				
(달걀재외)감자전 ㉔㉕		달걀, 생것	19.5	① 감자를 갈은 후, 밀가루를 넣어 반죽을 만들고 소금을 넣어 간을 한다. ② 팬에 콩기름을 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 부친다.			
		파_실파_생것	6.5				
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3				
	마늘, 깎마늘, 생것	0.33					
	소금	0.33					
	후추, 검은후추, 가루	0.07					
오후간식		감자, 대지, 생것	45.5	① 감자를 갈은 후, 밀가루를 넣어 반죽을 만들고 소금을 넣어 간을 한다. ② 팬에 콩기름을 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 부친다.			
		밀, 중력밀가루	4.88				
20[목]	오전간식	타락죽 ㉔	콩기름	3.25	① 쌀을 불린 후 익어서 담고 물을 넣어 함께 간다. ② 냄비에 ①을 담고 물을 부어 끓이다가 쌀이 퍼지면 우유를 조금씩 넣고 저으면서 끓인다. ③ ②에 소금, 설탕으로 간을 한다.		
			소금	0.13			
	점심	백미밥	김치, 백김치	13	- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다.		
			느타리버섯등개탕 ㉔㉕	바나나		32.5	① 느타리버섯은 먹기 좋게 자른 후 건더기마로 낸 육수에 넣어 끓인다. ② 들깨와 적당량의 물을 넣고 익히기에 곱게 간다. ③ 파는 송송 썰어 간장에 넣고 양념을 만든다. ④ 곱게 간 들깨를 ①에 넣어 한소끔 끓인 후 양념을 넣어 간을 맞춘다.
				우유 ㉔		130	
				우유		58.5	
				멜발_백미_생것		16.25	
				소금		0.33	
		설탕_백설탕		0.07			
		느타리버섯등개탕 ㉔㉕	멜발_백미_생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ① 느타리버섯은 먹기 좋게 자른 후 건더기마로 낸 육수에 넣어 끓인다. ② 들깨와 적당량의 물을 넣고 익히기에 곱게 간다. ③ 파는 송송 썰어 간장에 넣고 양념을 만든다. ④ 곱게 간 들깨를 ①에 넣어 한소끔 끓인 후 양념을 넣어 간을 맞춘다.		
			느타리버섯, 생것	22.75			
			들깨_말린것	1.95			
			파, 생것	1.3			
			간장, 개량, 양조	0.65			
			다시마, 말린것	0.33			
		연양식불고기 ㉔㉕㉖	소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것	22.75	① 소고기는 얇게 저민 불고기감으로 준비하여 다지듯이 썰어준다. ② 양파, 대파, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 ①의 쇠고기와 ②의 양파, 대파, 마늘을 담고 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루, 올리브오일을 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 얇게 펼쳐 물기 없이 구워낸다. ⑤ 통깨를 뿌려 제공한다.		
			양파_생것	4.88			
			파, 생것	3.25			
			간장, 개량, 양조	1.95			
			콩기름	1.62			
	물엿		0.97				

21[금]	오전간식	백김치	김치, 백김치	13	- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다.
		두부뚝두질 ⑤⑥	두부 뚝, 생것 파, 생것 간장, 채래 마늘, 깐마늘, 생것 참기름 소금	13 9.75 0.97 0.33 0.13 0.13 0.07	① 뚝은 데친후 물기를 제거하고 적당한 크기로 썬다. ② 두부는 으갠 후 물기를 빼고, 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 뚝, 두부, 다진 파, 마늘, 간장, 소금, 참기름을 넣어 무친다.
	오후간식	멜론	멜론, 머스크, 생것	32.5	-
		우유 ②	우유	130	-
	오전간식	흑임자죽	멜발, 백미, 생것 참깨, 검정깨, 볶은것 소금	16.25 7.15 0.13	① 쌀은 불린다. ② 믹서기에 불린 쌀과 흑임자를 넣고 물을 부어 골게 간다. ③ 냄비에 ②를 붓고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
	점심	백미밥	멜발, 백미, 생것 호박, 애호박, 생것 양파, 생것 당근, 뿌리, 생것 간장, 채래 멸치, 육수 파, 생것 다시마, 말린것 마늘, 깐마늘, 생것	35.75 9.75 6.5 3.25 0.97 0.65 0.65 0.33 0.33	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		맑은애호박국 ⑤⑥	호박, 애호박, 생것 양파, 생것 당근, 뿌리, 생것 간장, 채래 멸치, 육수 파, 생것 다시마, 말린것 마늘, 깐마늘, 생것	9.75 6.5 3.25 0.97 0.65 0.65 0.33 0.33	① 멸치와 다시마로 육수를 낸다. ② 애호박, 양파, 당근은 적당한 크기로 잘고 파는 어슷하게 썬다. ③ ①에 애호박, 양파, 당근을 넣고 끓인다. ④ 파, 다진 마늘을 넣고 국간장으로 간을 한 후 한소금 끓여 완성한다.
		(저염)새우버터구이 ②③	새우, 시바새우, 생것 버터 소금 후추, 검은후추, 가루	26 1.62 0.13 0.07	① 새우는 껍질을 벗기고 손질하여 소금, 후춧가루로 밑간한다. ② 팬에 버터를 녹이고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
		비름나물 ⑤⑥	개비름, 생것 파, 생것 간장, 채래 마늘, 깐마늘, 생것 참기름 소금 참깨, 흰깨, 볶은것	22.75 0.97 0.33 0.13 0.13 0.07 0.07	① 비름은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 비름, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
		백김치	김치, 백김치	13	- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다.
	오후간식	참치주먹밥 ⑤	멜발, 백미, 생것 가다랑어, 유자통조림 당근, 뿌리, 생것 콩기름 참기름 소금 참깨, 검정깨, 볶은것	26 19.5 3.25 1.62 0.33 0.2 0.13	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 당근은 잘게 다지고 통조림참치는 체에 받쳐 기름기를 뺀다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 당근을 살짝 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥을 담고 당근, 참치, 소금, 후춧가루, 참기름, 참깨를 넣고 골고루 섞은 후 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
		마시는요거트 ②	요구르트, 역상(농후), 플레인	65	-
		표고버섯죽	멜발, 백미, 생것 표고버섯, 참나무재배, 생것 참기름 소금	16.25 9.75 0.97 0.33	① 쌀은 불리고, 표고버섯은 잘게 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①의 불린 쌀을 넣고 볶다가 표고버섯을 함께 넣어 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
		백미밥	멜발, 백미, 생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		건설우아육국 ⑤⑥③	아육, 생것 원장, 개량 새우, 꽃새우, 삶아서 말린것 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것 마늘, 깐마늘, 생것 파, 생것	4.55 3.9 1.95 1.3 0.33 0.33	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 원장을 쏘 후 건새우를 넣고 끓인다. ② 아육은 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
		돼지고기장조림(창원1) ⑤⑥③	돼지고기, 사태, 생것 간장, 개량, 양조 설탕, 백설탕 청주, 알코올 16% 마늘, 깐마늘, 생것 참기름	32.5 3.25 1.3 0.65 0.33	① 돼지고기는 찬물에 담가 핏물을 뺀다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 청주, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 물을 붓고 돼지고기를 넣어 삶고 건져내어 절대로 찌는다. ⑤ 냄비에 물을 붓고 ④와 양념을 넣어 조린다.
		너타리버섯볶음 ⑤⑥	후추, 검은후추, 가루 파, 생것 간장, 채래 마늘, 깐마늘, 생것 참기름 소금 참깨, 흰깨, 볶은것	0.07 9.75 0.97 0.33 0.13 0.07 0.07	① 너타리버섯은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 찢는다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 너타리버섯, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
		백김치	김치, 백김치	13	- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다.
	오후간식	[빵]달걀오이샌드위치 ①②③⑤	빵, 모닝빵 달걀, 생것 오이, 다다가, 생것 양파, 생것 마요네즈, 전향 달걀, 계	19.5 9.75 6.5 3.25 1.95 0.65	1. 모닝빵은 가로로 반을 자르고, 오이와 양파는 잘게 다진다. 2. 달걀은 완숙으로 삶아 잘게 부순다. 3. 그릇에 오이, 양파, 달걀을 담고 마요네즈를 넣어 버무린다. 4. 자른 모닝빵 사이에 달걀잼을 바른 후 3을 적당한 넓이 배식한다.
		우유 ②	우유	130	-
24[월]	오전간식	표고버섯죽	멜발, 백미, 생것 표고버섯, 참나무재배, 생것 참기름 소금	16.25 9.75 0.97 0.33	① 쌀은 불리고, 표고버섯은 잘게 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①의 불린 쌀을 넣고 볶다가 표고버섯을 함께 넣어 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
		백미밥	멜발, 백미, 생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
	점심	건설우아육국 ⑤⑥③	아육, 생것 원장, 개량 새우, 꽃새우, 삶아서 말린것 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것 마늘, 깐마늘, 생것 파, 생것	4.55 3.9 1.95 1.3 0.33 0.33	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 원장을 쏘 후 건새우를 넣고 끓인다. ② 아육은 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
		돼지고기장조림(창원1) ⑤⑥③	돼지고기, 사태, 생것 간장, 개량, 양조 설탕, 백설탕 청주, 알코올 16% 마늘, 깐마늘, 생것 참기름	32.5 3.25 1.3 0.65 0.33	① 돼지고기는 찬물에 담가 핏물을 뺀다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 청주, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 물을 붓고 돼지고기를 넣어 삶고 건져내어 절대로 찌는다. ⑤ 냄비에 물을 붓고 ④와 양념을 넣어 조린다.
		너타리버섯볶음 ⑤⑥	후추, 검은후추, 가루 파, 생것 간장, 채래 마늘, 깐마늘, 생것 참기름 소금 참깨, 흰깨, 볶은것	0.07 9.75 0.97 0.33 0.13 0.07 0.07	① 너타리버섯은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 찢는다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 너타리버섯, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
		백김치	김치, 백김치	13	- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다.
		[빵]달걀오이샌드위치 ①②③⑤	빵, 모닝빵 달걀, 생것 오이, 다다가, 생것 양파, 생것 마요네즈, 전향 달걀, 계	19.5 9.75 6.5 3.25 1.95 0.65	1. 모닝빵은 가로로 반을 자르고, 오이와 양파는 잘게 다진다. 2. 달걀은 완숙으로 삶아 잘게 부순다. 3. 그릇에 오이, 양파, 달걀을 담고 마요네즈를 넣어 버무린다. 4. 자른 모닝빵 사이에 달걀잼을 바른 후 3을 적당한 넓이 배식한다.
		우유 ②	우유	130	-
		오트밀죽 ②	우유 멜발, 백미, 생것 귀리, 오트밀 당근, 뿌리, 생것	13 9.1 3.25 3.25	① 쌀은 불린 후 오트밀과 함께 불린데 넣어 반죽 으갠지도록 간다. ② 당근은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②와 우유를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
	점심	백미밥	멜발, 백미, 생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		복어묵국 ⑤⑥	형태, 복어, 말린것 우, 조선투, 생것 참기름 간장, 채래 마늘, 깐마늘, 생것 소금	4.88 1.95 0.97 0.33 0.33 0.26	① 복어는 불린 후 적당한 크기로 찢는다. ② 무는 얇게 깎쪽 썰기 하고 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 ①을 넣어 볶다가 무와 마늘을 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 물을 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
		(달걀제외)갯일참치전 ⑤⑥	가다랑어, 유자통조림 당근, 뿌리, 생것 들것일, 생것 밀, 중력밀가루 양파, 생것 콩기름 피망, 초록색, 생것 소금	16.25 1.95 1.95 1.95 1.95 1.95 0.07	1. 갯일, 피망, 양파, 당근은 골게 다진다. 2. 참치는 체에 받쳐 기름기를 제거한다. 3. 다진 채소와 참치의 재료를 넣어 잘 섞은 후 밀가루를 조금 넣어 뭉친다. 4. 재료를 둥글게 빚어 밀가루, 달걀 순으로 입혀 팬에 굽는다.
			두부, 연두부 마요네즈, 난황 간장, 개량, 양조 참깨, 검정깨, 볶은것	39 1.95 0.65 0.65	① 블렌더에 검정깨, 마요네즈, 올리브유, 설탕, 간장, 참기름, 식초, 물을 넣고 갈아 소스를 만든다.
			연두부, 초록색, 생것	0.07	
			두부, 연두부	39	
			마요네즈, 난황	1.95	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			참깨, 검정깨, 볶은것	0.65	
			연두부, 초록색, 생것	0.07	
			두부, 연두부	39	
			마요네즈, 난황	1.95	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			참깨, 검정깨, 볶은것	0.65	
			연두부, 초록색, 생것	0.07	
			두부, 연두부	39	
			마요네즈, 난황	1.95	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			참깨, 검정깨, 볶은것	0.65	
			연두부, 초록색, 생것	0.07	
			두부, 연두부	39	
			마요네즈, 난황	1.95	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			참깨, 검정깨, 볶은것	0.65	
			연두부, 초록색, 생것	0.07	
			두부, 연두부	39	
			마요네즈, 난황	1.95	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			참깨, 검정깨, 볶은것	0.65	
			연두부, 초록색, 생것	0.07	
			두부, 연두부	39	
			마요네즈, 난황	1.95	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			참깨, 검정깨, 볶은것	0.65	
			연두부, 초록색, 생것	0.07	
			두부, 연두부	39	
			마요네즈, 난황	1.95	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			참깨, 검정깨, 볶은것	0.65	
			연두부, 초록색, 생것	0.07	
			두부, 연두부	39	
			마요네즈, 난황	1.95	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			참깨, 검정깨, 볶은것	0.65	
			연두부, 초록색, 생것	0.07	
			두부, 연두부	39	
			마요네즈, 난황	1.95	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			참깨, 검정깨, 볶은것	0.65	
			연두부, 초록색, 생것	0.07	
			두부, 연두부	39	
			마요네즈, 난황	1.95	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			참깨, 검정깨, 볶은것	0.65	
			연두부, 초록색, 생것	0.07	
			두부, 연두부	39	
			마요네즈, 난황	1.95	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			참깨, 검정깨, 볶은것	0.65	
			연두부, 초록색, 생것	0.07	
			두부, 연두부	39	
			마요네즈, 난황	1.95	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			참깨, 검정깨, 볶은것	0.65	
			연두부, 초록색, 생것	0.07	
			두부, 연두부	39	
			마요네즈, 난황	1.95	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			참깨, 검정깨, 볶은것	0.65	
			연두부, 초록색, 생것	0.07	
			두부, 연두부	39	
			마요네즈, 난황	1.95	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			참깨, 검정깨, 볶은것	0.65	
			연두부, 초록색, 생것	0.07	
			두부, 연두부	39	
			마요네즈, 난황	1.95	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			참깨, 검정깨, 볶은것	0.65	
			연두부, 초록색, 생것	0.07	
			두부, 연두부	39	
			마요네즈, 난황	1.95	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			참깨, 검정깨, 볶은것	0.65	
			연두부, 초록색, 생것	0.07	
			두부, 연두부	39	
			마요네즈, 난황	1.95	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			참깨, 검정깨, 볶은것	0.65	
			연두부, 초록색, 생것	0.07	
			두부, 연두부	39	
			마요네즈, 난황	1.95	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			참깨, 검정깨, 볶은것	0.65	
			연두부, 초록색, 생것	0.07	
			두부, 연두부	39	
			마요네즈, 난황	1.95	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			참깨, 검정깨, 볶은것	0.65	
			연두부, 초록색, 생것	0.07	
			두부, 연두부	39	
			마요네즈, 난황	1.95	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			참깨, 검정깨, 볶은것	0.65	
			연두부, 초록색, 생것	0.07	
			두부, 연두부	39	
			마요네즈, 난황	1.95	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			참깨, 검정깨, 볶은것	0.65	
			연두부, 초록색, 생것	0.07	
			두부, 연두부	39	
			마요네즈, 난황	1.95	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			참깨, 검정깨, 볶은것	0.65	
			연두부, 초록색, 생것	0.07	
			두부, 연두부	39	
			마요네즈, 난황	1.95	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			참깨, 검정깨, 볶은것	0.65	
			연두부, 초록색, 생것	0.07	
			두부, 연두부	39	
			마요네즈, 난황	1.95	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			참깨, 검정깨, 볶은것	0.65	
			연두부, 초록색, 생것	0.07	
			두부, 연두부	39	
			마요네즈, 난황	1.95	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			참깨, 검정깨, 볶은것	0.65	
			연두부, 초록색, 생것	0.07	
			두부, 연두부	39	
			마요네즈, 난황	1.95	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			참깨, 검정깨, 볶은것	0.65	
			연두부, 초록색, 생것	0.07	
			두부, 연두부	39	
			마요네즈, 난황	1.95	

				설탕, 백설탕	0.13	② 그곳에 연두부를 담고 소스를 곁들인다.		
				올리브유	0.13			
				식초, 사과식초	0.07			
				참기름	0.07			
	오후간식	백김치	김치, 백김치	13	- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다.			
		편김자	감자, 대지, 생것	65	① 김치는 깨끗이 씻어 반으로 자른다. ② 찜통에 감자를 넣고 익을 때까지 쪄낸다.			
		우유 ②	우유	130	-			
26[수]	오전간식	당근죽	멜발, 백미, 생것	16.25	① 쌀은 불리고 당근은 잘게 다져 팬에 볶는다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①의 불린 쌀을 볶은 후 물을 붓고 끓인다. ③ ②가 끓으면 당근을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 김을 뿌려 마무리 한다.			
			당근, 뿌리, 생것	3.9				
			참기름	0.78				
			김, 참김, 말린것	0.13				
			소금	0.13				
		곤드레나물밥+ (고춧가루제외)양념장 ⑤⑥	멜발, 백미, 생것	35.75	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다. ② 곤드레는 삶아서 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후, 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 생채소 소독한 후 깨끗이 씻어 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 불린 쌀을 넣고 그 위에 곤드레를 얹는다. ⑤ ④에 물을 부어 센 불로 익히다가 끓어 오르면 중불로 하고 쌀알이 퍼지면 불을 약하게 하여 증발히 뜸을 들인다. ⑥ 그곳에 간장, 파, 다진마늘, 깨소금, 참기름을 넣고 잘 섞어 양념장을 만들고 곤드레밥과 함께 곁들인다.			
			간장, 채래	1.95				
			고려영정취(곤드레), 채배, 말린것	1.95				
			파, 생것	0.65				
			마늘, 갠마늘, 생것	0.13				
	참기름		0.13					
	깨소금, 가루, 볶은것		0.07					
	곤대, 생것		22.75					
	원장, 개탕		2.6					
	파, 생것		1.95					
	근대편장국 ⑤⑥	멜치, 대멜치, 삶아서 말린것	1.3	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 원장을 푼다. ② 근대는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.				
		마늘, 갠마늘, 생것	0.33					
		닭고기, 날적다리(껍질 제거), 생것	45.5					
		고추장, 채래	1.62					
		고춧가루, 가루	1.3					
		간장, 개탕, 양초	0.65					
		설탕, 백설탕	0.65					
		청주, 알코올 16%	0.65					
		참기름	0.33					
		마늘, 갠마늘, 생것	0.26					
	후추, 검은후추, 가루	0.13						
	오후간식	백김치	김치, 백김치	13	- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다.			
		오편지	오편지 내물, 생것	32.5	-			
		우유 ②	우유	130	-			
	27[목]	오전간식	아몬드죽	멜발, 백미, 생것	16.25	① 쌀은 불린다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①의 불린 쌀을 넣고 볶는다. ③ ②에 아몬드가루를 넣고 물을 붓고 끓이다가 소금으로 간을 한다.		
아몬드, 볶은것				6.5				
참기름				0.78				
소금				0.33				
점심		백미밥	멜발, 백미, 생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.			
			배추맑은국	배추, 생것		22.75	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 배추는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.	
				파, 생것		1.95		
				멜치, 대멜치, 삶아서 말린것		1.3		
				마늘, 갠마늘, 생것		0.33		
				소금		0.33		
		두부		26				
		두부강정 ⑤⑥⑩	콩기름	6.5	① 두부는 깍둑썰기한 후 전분가루를 골고루 묻힌다. ② 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 ①을 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ③ 마늘은 다진 후 그곳에 닭가 고추장, 토마토케첩, 설탕, 물을 넣고 함께 섞는다. ④ 팬에 ①을 넣고 끓여 소스를 만든 후 ②에 골고루 버무린다.			
			전분, 감자, 가루	1.95				
			토마토 케첩	1.95				
			고추장, 개탕	1.3				
			마늘, 갠마늘, 생것	0.65				
			설탕, 백설탕	0.13				
		감자샐러드(경남) ①③	감자, 대지, 생것	45.5	① 감자를 쪄 후 마요네즈를 넣어 골고루 버무리며 으낸다.			
			마요네즈, 난황	3.25				
			백김치	김치, 백김치		13	- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다.	
자두			자두, 생것	65		-		
오후간식		우유 ②	우유	130	-			
		오전간식	현살생선김가루죽	멜발, 백미, 생것	16.25	① 쌀은 불려 툰다. ② 생선, 양파는 적당한 크기로 썰어 놓고 김을 잘게 부서놓는다. ③ 냄비에 생선, 참기름을 넣고 볶아준다. ④ ③에 불린쌀과 물을 넣어 약간 푼에서 끓여준다. ⑤ 김가루와 소금으로 마무리 한다.		
명태, 통태, 냉동				9.75				
양파, 생것				6.5				
김				3.25				
참기름				0.65				
소금				0.33				
백미밥				멜발, 백미, 생것	35.75		① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.	
				다시마무침국 ⑤⑥	무, 조선무, 생것			22.75
	파, 생것				1.95			
	멜치, 대멜치, 삶아서 말린것				1.3			
	참기름		0.97					
	다시마, 말린것		0.65					
	간장, 채래		0.33					
	마늘, 갠마늘, 생것		0.33					
	소금		0.26					
	가자미데리야끼구이 ⑤⑥		가자미, 생것		26	① 가자미는 손질하여 적당한 크기로 썰어 밀가루를 골고루 묻히고, 마늘은 다진다. ② 그곳에 다진 마늘, 간장, 물엿, 물을 넣어 양념을 만든다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ①의 가자미를 올려 굽다가 ②의 양념을 끼얹어 마무리한다.		
밀, 중력밀가루			2.6					
간장, 개탕, 양초			1.3					
콩기름			1.3					
물엿			0.65					
마늘, 갠마늘, 생것			0.33					
건파래무침 ⑤⑥	파래, 말린것		6.5	① 건파래는 물에 불린 뒤 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그곳에 파래, 파, 마늘을 담고, 간장, 설탕, 식초를 넣고 골고루 버무린다.				
	파, 생것		0.97					
	간장, 채래		0.33					
	마늘, 갠마늘, 생것		0.13					
	식초, 사과식초		0.13					
	설탕, 백설탕	0.07						
	백김치	김치, 백김치	13		- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다.			
	오후간식	망고요거트무침 ②	망고, 생것		32.5	1. 망고는 껍질과 씨를 제거하고 1cm크기로 썬다. 2. 요거트를 넣고 잘 섞어준다.		
		우유 ②	우유		130		-	
	오전간식	검은콩죽 ①	멜발, 백미, 생것		13	1. 쌀은 깨끗이 씻은 뒤 푼 불린다. 2. 검은콩은 삶아서 갈아준다. 3. 냄비에 쌀을 넣고 끓이다가 갈아 놓은 검은콩을 넣고 끓인다. 4. 소금으로 간을 하고 참기름을 넣는다.		
콩(대두), 서리태, 말린것			6.5					
소금, 정제염			0.33					
참기름			0.33					
백미밥		멜발, 백미, 생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.				
		갈비탕 ㉞	소고기, 한우, 갈비, 생것		26	① 갈비는 물에 담가 핏물을 빼고 무는 나박썰기한다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.		
			무, 조선무, 생것		4.55			
			파, 생것		1.95			
			소금		0.13			
			설탕, 백설탕		0.07			
백김치	김치, 백김치		13	- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다.				

31[월]	점심	돼지고기미나리볶음 ⑤⑥⑩	마늘, 깐마늘, 생것	0.33	① 냄비에 물을 붓고 ①의 갈비를 넣고 끓인다. ④ ③에 우, 파, 마늘을 넣어 함께 끓이다가 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
			소금	0.33	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			돼지고기, 등심, 생것	19.5	
			미나리, 물미나리, 생것	9.75	
			파, 생것	3.25	
			간장, 개량, 양조	1.95	
			콩기름	1.62	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	
			참기름	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			들것알, 생것	22.75	
			파, 생것	0.97	
			간장, 재래	0.33	
1[생일식단]	점심	개순나물무침 ⑤⑥	마늘, 깐마늘, 생것	0.13	① 갯순은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 갯순, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			참기름	0.13	
			소금	0.07	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	
			김치, 백김치	13	
			복숭아 ⑩	65	
			우유 ②	130	
			멜발, 맥미, 생것	16.25	
			들깨, 말린것	7.15	
			소금	0.13	
			백미밥	35.75	
			미역, 말린것	1.95	
			참기름	0.97	
			간장, 재래	0.33	
2[건강식단]	점심	소고기당면볶음 ⑤⑥	마늘, 깐마늘, 생것	0.33	① 쌀을 불린다. ② 미서기에 불린 쌀과 들깨를 넣고 물을 부어 끓게 간다. ③ 냄비에 ②를 붓고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			소금	0.26	
			소고기, 한우(1등급), 등심, 생것	19.5	
			양파, 생것	9.75	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			당면, 고구마, 말린것	3.25	
			간장, 개량, 양조	1.3	
			콩기름	1.3	
			파, 생것	1.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			설탕, 백설탕	0.33	
			참기름	0.33	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			녹두묵	16.25	
2[건강식단]	점심	청포묵김무침 ⑤⑥	간장, 재래	0.65	① 청포묵은 3cm×2cm×1cm 크기로 썰어 끓는 물에 데쳤다가 찬 물에 헹군다. ② 다진 마늘, 진간장, 올리브오일, 참기름, 깨소금을 넣어 양념장을 만든다. ③ 김은 구운 후 부셔서 김가루로 만든다. ④ 청포묵, 김가루에 양념장을 넣어 골고루 버무린다.
			김, 잘림, 말린것	0.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.07	
			참기름	0.07	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.01	
			김치, 백김치	13	
			우유 ②	65	
			두유, 대두	19.5	
			파스타, 스파게티, 말린것	13	
			브로콜리, 생것	3.25	
			양송이버섯, 생것	3.25	
			양파, 생것	3.25	
			치즈, 모짜렐라	3.25	
			콩기름	1.3	
2[건강식단]	점심	브로콜리죽	소금	0.65	① 냄비에 물과 소금을 넣고 끓으면 면을 넣어 삶아준다. ② 브로콜리, 버섯, 양파를 먹기 좋은 크기로 썰어준다. ③ 달궈진 팬에 콩기름을 두르고 ②을 넣어 볶은 다음 두유와 모차렐라치즈를 넣어준다. ④ 면과 후추를 넣고 소스가 스며들도록 약불에서 조리한다.
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			멜발, 맥미, 생것	16.25	
			브로콜리, 생것	9.75	
			양파, 생것	3.25	
			참기름	0.78	
			소금	0.33	
			오이, 다다기, 생것	11.38	
			미역, 말린것	1.95	
			간장, 재래	0.97	
			식초, 사과식초	0.65	
			파, 생것	0.65	
			소금	0.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.07	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	
2[건강식단]	점심	열무원장무침 ⑤⑥	열무, 생것	22.75	① 열무는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 열무, 파, 마늘을 담고, 된장, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
			된장, 개량	1.17	
			파, 생것	0.97	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.13	
			참기름	0.13	
			백김치	13	
			백미밥	35.75	
			멜발, 맥미, 생것	16.25	
			돼지고기, 등심, 생것	19.5	
			소고기, 한우(1++등급), 우둔(우둔살), 생것	19.5	
			간장, 개량, 양조	2.92	
			설탕, 백설탕	1.3	
			파, 생것	1.3	
			콩기름	0.97	
2[건강식단]	점심	(수제)너비아니구이(경남) ⑤⑥⑩⑫	마늘, 구근, 생것	0.65	① 쇠고기와 돼지고기는 다진 후 핏물을 제거한다. ② 볼에 ①과 간장, 설탕, 다진 마늘, 다진 파, 참기름, 후추, 참깨를 넣고 반죽한다. ③ 고기반죽을 납작하게 너비아니 모양을 만든다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 너비아니를 올려 노릇노릇하게 굽는다. Tip. 쇠고기와 돼지고기를 섞어서주어야 백백하지 않다.
			후추, 흰색후추, 가루	0.07	
			알고루딩	70.2	
			우유 ②	130	