

9월 식단 레시피 (조리지시서)							
1~2세 유아 식단							
날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법		
01[화]	오전간식	(이유식)두부부추죽 ⑤	멸활_백미_생것	9.1	① 쌀은 불린 후 불렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 두부는 으개고 부추는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 폭죽 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.		
			두부	6.5			
	점심	기장밥	부추_재래종_생것	6.5	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.		
			멸활_백미_생것	32.5		① 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려낸다. ② 데파는 0.5cm두께로 어슷썰고, 양파는 2cm×2cm크기로 썬다. ③ 양파를 넣고 푹다가 ①의 국물을 부어 끓인다. ④ ③에 순두부를 잘라 넣고 끓인다. ⑤ 파와 다진마늘, 국간장이나 소금을 넣어 간을 맞춘 후 한소끔 끓여 완성한다.	
			기장_도정_생것	1.62			
		두부, 순두부	32.5				
		맑은순두부국(달걀제외) ⑤⑥	양파_생것	3.25			
			파, 생것	1.95			
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3			
			간장_재래	0.33			
			마늘, 갓마늘, 생것	0.33			
			소금	0.33			
			순대, 선지 비늘 낚은것	26			
			양배추_생것	9.75			
		백순대볶음(명천) ⑤⑥⑧⑨	양파_생것	3.25	① 양배추, 양파는 먹기 좋은 크기로 썰어주고 파는 세로로 썰어주고 껌잎은 얇게 썰어준다. ② 순대는 먹기 좋은 크기로 썰어준다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 파, 순대, 양배추, 양파 순으로 볶아준다. ④ 소금, 설탕을 넣어 간을 하고 늘어붙지 않도록 물을 조금씩 추가하면 볶아준다. ⑤ 재료들이 익으면 껌잎과 들깨가루, 후춧가루를 넣어 마무리한다.		
			파_대파_생것	3.25			
			들깨잎, 생것	1.95			
			들깨_볶은것	1.3			
			콩기름	1.3			
			소금	0.65			
			후추_검은색_가루	0.33			
			파_쪽파_생것	19.5			
		(어린이)그릭요거트오이샐러드 ②	요구르트, 호상, 플레인	1.95	1. 오이는 먹기 좋은 크기로 썰어 알칼리소금에 살짝 절인 후 꼭 뺀다. 2. 손질한 오이에 올리브오일, 그릭요거트, 다진마늘, 레몬즙을 넣고 무친다.		
			소금, 정제염	0.65			
			올리브유	0.65			
			레몬_과즙	0.2			
			마늘, 생것	0.2			
			배추_생것	13			
		배추김치 ⑤	무, 조선무, 생것	1.82	① 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.		
			갓_생것	0.91			
			소금_굵은소금	0.91			
			찹쌀_가루	0.52			
			파_쪽파_생것	0.52			
			고춧가루, 가루	0.39			
			미나리, 물미나리, 생것	0.39			
			마늘, 갓마늘, 생것	0.26			
			새우젓, 육젓, 토글, 염절임	0.2			
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07			
	설탕_백설탕		0.07				
	우유(200ml) ②		우유	130		-	
	오후간식		모닝빵+딸기잼(경남) ①②③⑥	빵, 모닝빵		39	-
				딸기, 잼		3.25	-
02[수]	오전간식	(이유식)오트밀쇠고기죽 ⑧⑨	귀리, 오트밀	6.5	1. 쇠고기는 굵게 다진다. 2.백미는 깨끗이 씻어 찬물에 충분히 불려 준비한다. 3. 냄비에 으갠 쌀과 오트밀 가루, 쇠고기,육수를 넣고 센불에서 주걱으로 저어가며 끓인다 4. 죽이 끓어오르면 약한 불로 줄이고 쌀알이 푹 익을 때까지 5-6분정도 끓인다.		
			멸활_백미_생것	6.5			
	점심	김밥속볶음밥(경남) ①④⑤⑥	소고기, 한우(1등급), 안심(안심살), 생것	6.5	① 오이, 당근은 깨끗이 씻어 준비한다. ② 오이는 씨를 제거한 후 잘게 썬다. ③ 당근, 맛살도 잘게 썬다. ④ 달군 팬에 식용유를 두르고 달걀을 넣어 스크램블 한 후 밥, 맛살, 오이, 당근, 천일염, 깨소금을 넣고 볶는다. ⑤ 김가루와 참기름을 넣고 한 번 더 볶아 완성한다.		
			멸활_백미_생것	32.5			
			게맛살	6.5			
			달걀_생것	6.5			
			오이_취형_생것	6.5			
			당근_뿌리_생것	4.55			
			콩기름	1.95			
			김, 맛김, 조미, 구운것	0.65			
			참기름	0.65			
			깨소금_가루_볶은것	0.33			
			소금_천일염	0.33			
			물	171.6			
		유부된장국 ⑤⑥	유부	9.75	① 양파는 깨끗이 세척 후 4cm 길이로 채썬다. ② 솥에 분량의 물, 멸치를 넣고 끓여 육수를 만든 후 된장을 풀어 넣고 ③ 유부, 양파, 고춧가루, 다진마늘, 소금을 넣어 끓인다. ④ 데파는 깨끗이 세척, 소독 후 0.5cm로 썰어 고품으로 올린다.		
			양파_생것	3.25			
			파_대파_생것	3.25			
			된장_재래	1.95			
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65			
		채소튀김 ⑤⑥	마늘, 생것	0.33	① 고구마, 양파, 당근은 채 썰고 파도 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 튀김가루와 물을 넣고 섞어 반죽을 만든 후 ①을 넣어 반죽을 입힌다. ③ 튀김냄비에 콩기름을 부은 후 적당한 온도가 되면 ②를 적당량 넣어 노릇하게 튀긴다.		
			밀, 튀김가루	9.75			
			고구마_분질(밤) 고구마_생것	6.5			
			양파_생것	6.5			
			콩기름	6.5			
		배추김치 ⑤	당근_뿌리_생것	3.25	① 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.		
			파_쪽파_생것	3.25			
			배추_생것	13			
			무, 조선무, 생것	1.82			
			갓_생것	0.91			
			소금_굵은소금	0.91			
			찹쌀_가루	0.52			
			파_쪽파_생것	0.52			
			고춧가루, 가루	0.39			
			미나리, 물미나리, 생것	0.39			
			마늘, 갓마늘, 생것	0.26			
			새우젓, 육젓, 토글, 염절임	0.2			
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07			
			설탕_백설탕	0.07			
	오후간식		스트링치즈1	어린이스트링치즈		13	
		사과주스	사과 주스, 무가당	78			
	오전간식	어묵채소죽(경남) ⑤⑥	멸활_백미_생것	16.25	① 쌀은 물에 불리고, 무와 당근은 잘게 다진다. ② 어묵은 끓는 물에 데쳐 기름기를 제거한 후 잘게 다진다. ③ 불린 쌀을 푹다가 물을 붓고 끓인다. ④ 쌀이 익으면 무, 당근, 어묵을 넣고 끓인다. ⑤ 천일염과 참기름을 넣어 완성한다.		
			무, 조선무, 생것	3.25			
어묵, 튀긴것			3.25				
당근_뿌리_생것			1.95				
소금_천일염			0.33				
참기름			0.07				
백미밥		멸활_백미_생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.			
		밀, 중력밀가루	14.95				

03[목]	점심	들깨수제비 ㉔	파, 생것	0.97	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 밀가루는 익반죽하여 찜은 보자기에 싸둔다 ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 다진 마늘을 넣고 끓이다가 ②의 밀가루 반죽을 얇게 풀어 넣는다. ⑤ ④에 파와 들깨가루를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			들깨, 말린것	0.84	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.16	
			소금	0.16	
		오리훈제구이+머스타드소스(경남)	참기름	0.07	① 훈제오리는 먹기 좋은 크기로 썬다. ② 팬에 ①을 올려 구운 후 기름기를 빼고 머스타드소스와 곁들인다.
			오리고기, 집오리, 살코기, 생것	19.5	
			겨자 페이스트	1.95	
			고구마, 줄기, 생것	22.75	
			파, 생것	0.97	
점심	고구마순나물 ㉔㉕	간장, 재래	0.33	① 고구마순은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 고구마순, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리 한다.	
		마늘, 깐마늘, 생것	0.13		
		참기름	0.13		
		소금	0.07		
		참깨, 흰깨, 볶은것	0.07		
	배추김치 ㉔	배추, 생것	13	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 김일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.	
		무, 조선무, 생것	1.82		
		갓, 생것	0.91		
		소금, 굵은소금	0.91		
		찹쌀, 가루	0.52		
파, 쪽파, 생것		0.52			
고춧가루, 가루		0.39			
미나리, 물미나리, 생것		0.39			
마늘, 깐마늘, 생것		0.26			
새우젓, 육질, 톳, 꿀, 멸절임		0.2			
생강, 뿌리줄기, 생것		0.07			
점심	오후간식	들기름매밀국수(간식) ㉔㉕㉖	설탕, 백설탕	0.07	1. 냄비에 물을 붓고 매밀면을 삶아 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. 2. 설탕은 송송 썬다. 3. 들기름, 간장, 설탕, 깨를 넣어 양념장을 만든다. 4. 1에 양념장과 설탕, 김가루를 넣어 버무리 준다.
			메밀 국수, 말린것	14.95	
			파, 실파, 생것	0.97	
			간장, 재래	0.65	
			들기름	0.33	
	우유(200ml) ㉔	들깨, 볶은것	0.33	-	
		김, 조미김, 구운것	0.13		
		설탕, 백설탕	0.07		
		우유	130		
		달걀, 생것	16.25		
점심	오전간식	달걀죽(경남) ㉔	멸살, 백미, 생것	16.25	① 찐은 깨끗이 씻어 물에 불리고, 양파, 당근은 깨끗이 씻은 후 잘게 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀과 양파, 당근을 넣고 볶다가 물을 부어준다. ③ 쌀알이 퍼지면 달걀물을 넣고 잘 저어준 후 소금으로 간을 한다.
			양파, 생것	6.5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			참기름	0.78	
			소금, 정제염	0.33	
	수수밥	멸살, 백미, 생것	32.5	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.	
		수수, 도정, 생것	1.62		
		감자, 대지, 생것	22.75		
		미역, 말린것	19.5		
		파, 생것	1.95		
점심	감자옹심이미역국 ㉔㉕	간장, 재래	0.33	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. 미역은 불려 적당한 크기로 썬다. ② 감자를 갈아서 만들 경우 : 감자를 갈아준 뒤 녹말을 가라앉혀 물은 제거하고, 감자전분을 먹기 좋은 크기로 적당한게 뭉쳐둔다. 감자전분으로 만들 경우 : 감자전분은 물을 조금 넣어 먹기 좋은 크기로 적당한 동그마치 뭉쳐둔다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인 후 소금, 간장으로 간을 한다.	
		마늘, 깐마늘, 생것	0.33		
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33		
		소금	0.26		
		두부	19.5		
	(달걀제외)두부버섯스테이크 ㉔㉕㉖㉗	밀, 빵가루	6.5	1. 두부는 물기를 꼭 짜서 으낸다. 2. 표고버섯, 양파는 잘게 다진다. 3. 으낸 두부와 버섯, 양파를 섞어 모양을 빚어 밀가루, 빵가루 순으로 튀김옷을 입힌다. 4. 팬에 기름을 넣고 180도의 식용유에 튀겨 돈가스소스를 얹어 배식한다.	
		돈까스 소스	3.25		
		양파, 생것	3.25		
		종기를	3.25		
		표고버섯, 배지재배, 대, 생것	3.25		
점심	청경채나물 ㉔㉕	밀, 중력밀가루	1.95	① 청경채는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 청경채, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한 다.	
		후추, 흰색후추, 가루	0.07		
		청경채, 생것	22.75		
		파, 생것	0.97		
		간장, 재래	0.33		
	오후간식	꼭두기 ㉔	김치, 꼭두기	9.1	-
			우유(200ml) ㉔	130	
			우유	130	
			찐단호박(경남)	65	
			단호박을 4등분 한다. ② 찹쌀에 단호박을 담아 찐다.		
점심	오전간식	당근찰밥죽	찰쌀, 백미, 생것	13	1. 찹쌀은 미리 불려두었다가, 반쯤 으개지도록 간다. 2. 당근은 깨끗이 씻어 뜨거운 물에 데친 후 0.3cm 크기로 다진다. 3. 냄비에 1과 물을 넣고 센 불에서 끓인다. 4. 끓기 시작하면 불을 약하게 줄여 당근, 소금을 넣고 더 끓인 후 참기름을 넣고 마무리한다.
			당근, 뿌리, 생것	6.5	
			참기름	0.97	
			소금 천일염, 소금꽃	0.07	
			찰쌀, 백미, 생것	22.75	
	오곡밥 ㉔	수수, 도정, 생것	3.25	① 찹쌀, 검은콩, 수수는 각각 불리고, 차좁은 행귀를 뺀다. ② 냄비에 물을 붓고 쌀을 넣어 삶은 후 쌀 삶은 물은 따로 담아 소금으로 간을 한다. ③ 모든 재료와 소금으로 간을 한 쌀 삶은 물을 적당한량 부어 밥을 짓는다.	
		조, 차조, 도정, 생것	3.25		
		콩(대두), 서리태, 말린것	3.25		
		물, 볶은밀, 말린것	3.25		
		소금	0.07		
점심	물만두국(경남) ㉔㉕㉖㉗㉘㉙	만두, 물만두	26	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 푼다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 만두를 넣고 끓이다가 ③을 넣고 끓인다. ⑤ ④에 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.	
		달걀, 생것	3.25		
		파, 생것	1.95		
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3		
		다시마, 말린것	0.65		
	돼지고기양배추볶음 ㉔㉕㉖	마늘, 깐마늘, 생것	0.33	① 돼지고기와 양배추는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 파와 양배추를 넣고 함께 볶는다.	
		소금	0.33		
		후추, 검은후추, 가루	0.07		
		돼지고기, 통심, 생것	19.5		
		양배추, 생것	9.75		
07[월]	점심	돼지고기양배추볶음 ㉔㉕㉖	파, 생것	3.25	① 돼지고기와 양배추는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 파와 양배추를 넣고 함께 볶는다.
			간장, 개량, 양조	1.95	
			콩기름	1.62	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	
			참기름	0.13	
	새송이버섯조림 ㉔㉕	후추, 검은후추, 가루	0.07	① 새송이와 당근, 양파는 깨끗하게 손질 후 한 입 크기로 썰어 준비한다. ② 팬에 콩기름을 두르고 새송이와 당근을 볶다가 용, 간장, 설탕을 분량대로 넣어 끓인다. ③ 새송이에 색이 어스정도 베이면 양파를 넣고 살짝 졸인 후 불을 끈다. ④ 참깨를 뿌려 제공한다.	
		론타리버섯(새송이버섯), 생것	6.5		
		당근, 뿌리, 생것	3.25		
		양파, 생것	3.25		
		간장, 개량, 양조	1.3		

			종기름	0.65	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	
오후간식	(간식)베이컨크림수제비 ②③④⑥	떡두기 ①	김치, 떡두기	9.1	- 1. 수제비(수제로 직접가능)는 끓는물에 3분 정도 데쳐 체에 받쳐 놓는다. 2. 양파는 채썰고, 마늘은 다진다. 3. 베이컨 아이들이 먹기 좋은 크기로 썬다. 4. 기름을 두르고 다진마늘과 양파, 베이컨을 넣고 볶아준다. 5. 마늘이 갈변하고, 베이컨이 노릇하게 구워질 때 쫄 우유를 넣는다. 6. 소스가 살짝 끓기 시작하면 준비한 수제비를 넣어준다. 7. 소금, 후추, 파슬리가루를 뿌려 제공한다 *파슬리가루가 없으면 제외하셔도 됩니다. *베이컨 대신 햄을 사용하셔도 됩니다.
			우유	39	
			밀, 강력밀가루	19.5	
			양파, 생것	9.75	
			베이컨	6.5	
			마늘, 생것	1.3	
			소금, 정제염	0.65	
			종기름	0.65	
			파슬리 말린것	0.33	
			후추, 검은색, 가루	0.33	
오전간식	세우살채소죽 ①	요구르트(70ml)(경남) ②	요구르트, 액상	45.5	① 쌀은 불리고, 파, 양파, 당근, 마늘은 잘게 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 마늘, 양파, 당근, 세우살을 넣고 볶다가 불린 쌀을 넣고 물을 부어 끓인다. ③ ②에 파를 넣고 소금으로 간을 한다.
			멸활, 백미, 생것	16.25	
			새우, 각시흰새우, 생것	9.75	
			양파, 생것	1.95	
			당근, 뿌리, 생것	1.3	
			참기름	0.78	
			파, 생것	0.65	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.13	
			소금	0.13	
			멸활, 백미, 생것	32.5	
점심	버섯사브사브국(영남) ⑤⑥	차조밥	조, 차조, 도정, 생것	1.62	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			배추, 생것	6.5	
			느타리버섯, 생것	4.55	
			큰느타리버섯(새송이버섯), 생것	4.55	
			표고버섯, 참나무재배, 생것	4.55	
			양파, 생것	3.25	
			팽이버섯, 백로, 생것	3.25	
			파, 생것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.33	
점심	순살갈치무조림(1) ⑤⑥	버섯사브사브국(영남) ⑤⑥	간장, 개탈, 양조	0.13	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 소금, 간장으로 간을 한다. ② 배추, 양파, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 느타리버섯과 팽이버섯은 잘게 썰고, 새송이버섯, 표고버섯은 채 썬다. ④ 냄비에 ②, ③를 담고 육수를 부어 끓인다.
			소금, 천일염	0.07	
			갈치, 생것	19.5	
			무, 왜무, 생것	13	
			양파, 생것	3.25	
			간장, 개탈, 양조	1.95	
			물엿	1.95	
			파, 생것	1.3	
			참기름	0.65	
			청주, 알코올 16%	0.65	
점심	애호박나물 ⑤⑥	버섯사브사브국(영남) ⑤⑥	마늘, 껌마늘, 생것	0.33	1. 갈치는 깨끗하게 손질한 뒤 백을 제거한 후 20g 정도로 토막낸다. 2. 무는 겹질을 벗겨 3x4x0.5cm 크기로 자르고 대파는 어슷썬다. 3. 간장, 물엿, 다진 마늘, 다진 생강을 넣어 조림장을 만든다. 4. 냄비에 무를 깔고 조림장을 넣은 후 중불에서 끓이다가 손질한 갈치를 얹은 후 조리한다. 5. 갈치가 익으면 대파를 넣고 한 번 더 익힌 후 참기름과 볶은 통깨를 넣어 마무리한다.
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.01	
			후추, 검은후추, 가루	0.01	
			호박, 애호박, 생것	22.75	
			참기름	0.97	
			파, 생것	0.97	
			간장, 채래	0.33	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.13	
			소금	0.07	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	
점심	배추김치 ③	버섯사브사브국(영남) ⑤⑥	배추, 생것	13	① 애호박은 부채꼴 모양으로 썰어 소금에 살짝 절인 후 물에 행구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 달군 팬에 참기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 애호박을 넣고 파랗게 재빨리 볶은 후 간장으로 간을 하고, 참깨로 마무리한다.
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			합발, 가루	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.26	
			세우젓, 육젓, 토글, 염절임	0.2	
오후간식	유부초밥(간식)(경남) ⑤⑥	유부초밥(간식)(경남) ⑤⑥	생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 유부는 어슷하게 반으로 썰어 끓는 물에 데치고 찬물에 행구 후 물기를 뺀다. ③ 당근, 피망은 잘게 다진 후 종기름을 두른 팬에 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 당근, 피망을 넣은 후 설탕, 식초, 간장, 참기름, 소금, 검정깨를 넣고 골고루 섞는다. ⑤ 유부에 ④를 채워 넣는다.
			설탕, 백설탕	0.07	
			멸활, 백미, 생것	19.5	
			두부, 유부	6.5	
			피망, 초록색, 생것	1.95	
			당근, 뿌리, 생것	1.3	
			참기름	1.3	
			간장, 채래	0.46	
			설탕, 백설탕	0.46	
			식초, 사과식초	0.46	
오전간식	단발죽	유부우동 ⑤⑥	참깨, 검정깨, 볶은것	0.46	① 냄비에 물을 붓고 쌀을 넣어 한 번 끓이고 물을 버린 뒤, 다시 물을 붓고 쌀을 익힌다. ② 멸활과 잡쌀은 불려둔다. ③ 삶은 팔은 뜨거울 때 체에 받쳐 으개면서 팔 삶은 물과 양글을 내린 후 양글은 가라앉히고 윗물은 다른 냄비에 따른다. ④ 냄비에 담긴 팔 윗물에 멸활과 잡쌀을 넣어 끓이다가 쌀알이 퍼지면 팔 양글을 넣고 저어가며 조금 더 끓이고 소금, 설탕으로 간한다.
			종기름	0.46	
			소금	0.2	
			우유(200ml) ②	130	
			우유	9.75	
			팔, 볶은팔, 말린것	9.75	
			멸활, 백미, 생것	4.88	
			잡쌀, 백미, 생것	4.88	
			설탕, 백설탕	0.65	
			소금	0.13	
점심	김가루콩나물무침 ⑤	유부우동 ⑤⑥	국수, 우동, 생것	65	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고, 간장으로 간을 한다. ② 냄비에 물, 간장, 설탕을 넣고 유부를 넣어 조리 한 후 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 우동면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다. ④ 파는 송송 썰고, 숙것은 적당한 크기로 썬다. ⑤ 그릇에 면을 담고 육수를 부은 후 유부, 파, 숙것을 올려 마무리한다.
			숙것, 생것	13	
			두부, 유부	6.5	
			간장, 채래	3.25	
			파, 생것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			콩나물, 생것	29.25	
			김, 찹김, 구운것	6.5	
			파, 생것	0.65	
			소금	0.33	
점심	납작만두 ①⑤⑥⑧	김가루콩나물무침 ⑤	마늘, 껌마늘, 생것	0.26	① 콩나물은 데쳐 찬물에 행구고 물기를 제거한다. ② 파와 마늘은 다지고, 김은 가루낸다. ③ 그릇에 콩나물, 다진 파, 다진 마늘을 담고 김가루, 소금, 참기름, 참깨를 넣어 골고루 버무려낸다.
			참기름	0.26	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.13	
			만두, 고기 만두	26	
			종기름	1.3	
			단무지 ⑧	9.75	
			우유(200ml) ②	130	
			우유	9.75	
			우유	130	
			우유	130	

	오후간식	핀고구마(60g)	고구마_분질(참) 고구마, 생것	39	1. 깨끗이 씻어 2~4등분 한다. 2. 찌 낸 후 한 김 식힌 후 배식한다.
10[목]	오전간식	양배추김쪽	멸활, 백미, 생것	16.25	① 쌀은 불린다. ② 양배추와 마늘은 잘게 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 ①의 불린 쌀을 넣고 볶다가 ②를 함께 넣어 볶는다. ④ ③에 물을 붓고 끓이다가 소금으로 간을 하고 김가루를 위에 뿌려 마무리한다.
			양배추, 생것	9.75	
			김, 참김, 구운것	1.3	
			참기름	0.97	
			소금	0.33	
			마늘, 간마늘, 생것	0.13	
	점심	에호박된장국 ①④	멸활, 백미, 생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ③ 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ④ 에호박은 적당한 크기로 썬다. ⑤ 파는 송송 찍고, 마늘은 다진다. ⑥ ①에 ②와 ⑤을 넣고 끓인다.
			호박, 에호박, 생것	22.75	
			된장, 개량	2.6	
			파, 생것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			마늘, 간마늘, 생것	0.33	
		양념돼지갈비 ③④⑥	돼지고기 갈비, 생것	19.5	① 돼지갈비살에 칼집을 낸다. ② 마늘은 잘게 다진다. ③ 그곳에 간장, 물엿, 다진 마늘, 청주, 참기름, 후추, 물을 넣고 섞어 양념장을 만든다. ④ 돼지갈비를 ①의 양념에 골고루 버무려 재워둔다. ⑤ 달군 팬에 참기름을 두르고 ④를 돌려 앞뒤로 노릇하게 굵고 적당한 크기로 썰어 제공한다.
			간장, 개량, 양조	1.3	
			참기름	1.3	
			물엿	0.65	
			청주, 알코올 16%	0.65	
			마늘, 간마늘, 생것	0.26	
			참기름	0.26	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
		배추김치 ⑤	배추, 생것	13	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그곳에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 끓임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			참발, 가루	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 간마늘, 생것	0.26	
			새우젓, 육젓, 토콜, 염절임	0.2	
		콘치즈구이 ①②③	생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	1. 통조림 옥수수에는 체에 받쳐 물기를 뺀다. 2. 당근, 파프리카는 다져둔다. 3. 옥수수, 당근, 파프리카는 마요네즈, 설탕을 넣고 버무린다. 4. 그곳에 3을 넣고 치즈를 올려 전자레인지에 돌려 낸다. Tip 전자레인지에서 막 돌려낸 그것은 뜨거우므로 주의하도록한다.
			설탕, 맥설탕	0.07	
			옥수수, 가당, 통조림	22.75	
			치즈, 모짜렐라	6.5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			파프리카, 초록색, 생것	3.25	
11[금]	오전간식	!오이비빔국수 ③④	마요네즈, 전란	1.62	① 소면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다. ② 오이, 당근은 채썬다. ③ 팬에 참기름을 두르고 ②를 볶는다. ④ ③에 ①을 넣고 간장, 설탕으로 간을 하고 참기름과 참깨로 마무리한다.
			설탕, 맥설탕	0.33	
			국수, 소면, 말린것	26	
			오이, 다다기, 생것	4.55	
			간장, 개량, 양조	1.3	
			당근, 뿌리, 생것	1.3	
			설탕, 맥설탕	0.13	
			참기름	0.13	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	
			요구르트, 액상	45.5	
			요구르트(70ml)(경남) ②		
		세송이버섯국	멸활, 백미, 생것	19.5	① 쌀은 물에 불린 후 반쯤 으깨어준다. ② 세송이버섯은 잘게 다진다. ③ 멸치다시마 육수(멸치, 다시마)를 우려낸다. ④ 냄비에 참기름을 두른 뒤 ①을 넣고 볶다가 육수를 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②를 넣고 송가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인 후 소금으로 간을 한다.
			큰노타리버섯(세송이버섯), 생것	13	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.25	
			다시마, 말린것	1.3	
			소금	0.33	
			참기름	0.33	
		수수밥	멸활, 백미, 생것	32.5	
			수수, 도정, 생것	1.62	
			무, 조선무, 생것	9.75	
			다시마, 말린것	0.65	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	
			새우, 꽃새우, 삶아서 말린것	0.65	
			파, 생것	0.65	
			마늘, 간마늘, 생것	0.33	
		다시마무채국 ④	들기름	0.13	1. 적당량의 물에 다시마와 다시멸치, 건새우를 넣어 육수를 낸다. 2. 무는 채썰고, 냄비에 들기름을 두른 후, 무를 볶는다. 3. 2에 1의 육수를 넣고 끓인다. 4. 3에 대파와 다진마늘을 넣어 끓인 후, 소금을 넣어 간을 맞춘다.
			소금	0.07	
			달걀, 생것	19.5	
			부추, 재래종, 생것	3.25	
			참기름	0.97	
			소금	0.33	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			파스타, 마카로니, 말린것	16.25	
	점심	계란부추스크램블 ①⑤	양파, 생것	4.55	① 쌀은 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그곳에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 끓임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			토마토 스스	3.25	
			참기름	0.33	
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
		푸실리샐러드(토마토 스스) ②③④⑤⑥⑦⑧⑨	소금, 굵은소금	0.91	① 푸실리는 끓는 물에 소금을 넣고 삶아 익힌 후 물기를 뺀다. ② 양파는 잘게 썰고, 참기름을 두른 팬에 넣어 볶는다. ③ 그곳에 푸실리와, 양파, 토마토스스를 넣고 버무린다.
			참발, 가루	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 간마늘, 생것	0.26	
			새우젓, 육젓, 토콜, 염절임	0.2	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
		배추김치 ⑤	설탕, 맥설탕	0.07	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그곳에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 끓임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			전병	32.5	
			우유(200ml) ②	130	
			우유		
			멸활, 백미, 생것	13	
			멸활, 흑미, 현미, 생것	3.25	
			참발, 백미, 생것	3.25	
			참발, 현미, 생것	3.25	
오전간식	영양참국죽	백미밥	멸활, 백미, 생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ③ 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려낸다. ④ 파는 송송 찍고, 마늘은 다진다. ⑤ ①에 콩나물과 ②를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			콩나물, 생것	9.75	
			파, 생것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			마늘, 간마늘, 생것	0.33	
			메주리알, 생것	13	
	맑은콩나물국 ⑤	맑은콩나물국 ⑤	소시지, 워너(비엔나)소시지	13	

14[월]	점심	비엔나메추리알게첩조림 ①③⑤⑥⑧⑨⑫	당근, 뿌리, 생것	3.25	① 비엔나는 칼집을 내고, 메추리알은 삶아 익힌 후 찬물로 식히고 겹질을 벗긴다. ② 당근, 양파는 적당한 크기로 썰고 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 당근, 양파를 넣고 함께 조리한다. ④ ③에 소시지와 메추리알, 파, 케첩을 넣고 함께 조리 후 참기름으로 마무리한다.
			양파, 생것	3.25	
			파, 생것	3.25	
			토마토 케첩	1.95	
			콩기름	1.62	
		(마요네즈제외)단호박샐러드 ②	마늘, 깐마늘, 생것	0.65	① 단호박은 적당한 크기로 썰어 찜통에 쪄 후 우유를 넣어 끓고루 버무리며 으갠다.
			참기름	0.13	
			호박, 단호박, 생것	22.75	
			우유	3.25	
			배추, 생것	13	
	배추김치 ⑩		무, 조선무, 생것	1.82	① 배추는 손질하여 밑통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 채에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			참발, 가루	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			새우젓, 육젓, 토굴, 엄절임	0.2	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
오후간식		구운달걀 ①	설탕, 백설탕	0.07	1. 밥솥에 물과 달걀을 넣어 굽는다. 1. 우유에 미숫가루를 섞어서 잘 저어준다.
			달걀, 생것	32.5	
			우유	65	
			우유미숫가루() ②⑤	9.75	
			보리, 미숫가루	9.75	
			설탕, 백설탕	0.97	
			멜발, 백미, 생것	9.1	
			명태, 동태, 냉동	6.5	
			무, 조선무, 생것	6.5	
			멜발, 백미, 생것	32.5	
15[화]	점심	(이유식)동태살무죽	기장, 도정, 생것	1.62	① 쌀은 불린 후 불린데에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 동태는 손질해 찜통에 쪄 후 살만 발라 잘게 부수고, 무는 0.3cm 정도에 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 푹푹 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			시금치, 생것	9.75	
			파, 생것	1.95	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			소금	0.33	
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	26	
			양파, 생것	6.5	
			간장, 개량, 양조	3.25	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			물엿	0.65	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			감자, 대지, 생것	16.25	
			베이컨	9.75	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			소금	0.65	
			콩기름	0.65	
			참기름	0.07	
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			참발, 가루	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			새우젓, 육젓, 토굴, 엄절임	0.2	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 백설탕	0.07	
			멜발, 백미, 생것	26	
			당근, 뿌리, 생것	6.5	
			시금치, 생것	6.5	
			단무지, 엄절임	4.55	
			참기름	2.6	
			콩기름	2.6	
			김, 찹김, 말린것	0.97	
			소금	0.33	
			우유(200ml) ②	130	
16[수]	점심	(간식)포마김밥 ①③	멜발, 백미, 생것	16.25	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 단무지와 당근은 적당한 크기로 썬다. ③ 시금치는 끓는 물에 데쳐 찬물에 행군 후 물기를 빼고 소금, 참기름을 넣어 밑간한다. ④ 팬에 콩기름을 두른 후 당근을 볶는다. ⑤ 지은 밥에 ③, 참기름을 넣어 간을 한 후 골고루 섞는다. ⑥ 김 위에 ⑤를 올린 후 당근, 단무지, 시금치를 넣어 풀리지 않도록 잘 얹어준 후 먹기 좋은 크기로 썬다.
			당근, 뿌리, 생것	6.5	
			시금치, 생것	6.5	
			단무지, 엄절임	4.55	
			참기름	2.6	
			콩기름	2.6	
			김, 찹김, 말린것	0.97	
			소금	0.33	
			우유(200ml) ②	130	
			멜발, 백미, 생것	16.25	
			시금치, 생것	9.75	
			참기름	0.78	
			된장, 재래	0.65	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.13	
			소금	0.13	
			멜발, 백미, 생것	26	
			두부	16.25	
			숙주나물, 생것	6.5	
			당근, 뿌리, 생것	4.88	
			양파, 생것	4.88	
			데리야끼 소스	3.25	
			파, 생것	3.25	
			간장, 개량, 양조	1.95	
			콩기름	1.62	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	
			설탕, 백설탕	0.33	
			참기름	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			새우, 꽃새우, 생것	7.8	
			미역, 말린것	1.95	
			참기름	0.97	
			간장, 재래	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			소금	0.26	
			부추, 재래종, 생것	22.75	
			달걀, 생것	6.5	
			밀, 부침가루	6.5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			콩기름	1.95	
			소금	0.13	

				새우젓, 육젓, 토글, 염절임	0.2	
				생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
	오후간식	돈육소보로주먹밥 ㉔㉕		설탕, 백설탕	0.07	① 쌀을 깨끗이 씻어 물에 불린 후 밥을 짓는다. ② 돼지고기는 다져서 준비한다.(또는 다진 돼지고기 준비) ③ 양파, 당근, 파, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 간장, 참기름, 설탕, 다진 마늘, 다진 파, 후춧가루를 넣어 소스를 만든다. ⑤ 팬에 참기름을 두른 후 ②와 ③을 넣어 볶다가 ④의 소스를 넣어 골고루 섞는다. ⑥ 그릇에 지은 밥과 ⑤을 넣은 후 골고루 섞어 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
				멸발, 백미, 남찬, 생것	15.6	
				돼지고기, 육심, 생것	7.8	
				당근	3.9	
				양파	3.9	
				친간장	0.78	
				참기름	0.78	
				참기름	0.39	
				설탕, 백설탕	0.2	
				마늘	0.16	
				후추, 검은색, 가루	0.04	
				오렌지주스	97.5	
21[월]	오전간식	(이유식)쇠고기가지죽 ㉖		멸발, 백미, 생것	9.1	① 쌀은 불린 후 불렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 쇠고기는 삶아 익히고 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 가지는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 숟가락을 기울여 푹푹 밀어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
				가지, 생것	6.5	
				소고기, 한우(1+등급), 양지(지마살), 생것	6.5	
	점심	백미밥		멸발, 백미, 생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
				달걀, 생것	19.5	
				양파, 생것	1.95	
		파송송달걀국(1) ㉗㉘㉙		파, 대파, 생것	1.95	1. 적당량의 물에 달걀과 다시마를 넣어 국물을 낸다. 2. 달걀은 그릇에 풀어 준비하고 양파는 채썰고, 파는 송송 썰어준다. 3. 냄비에 적당량의 육수를 붓고 끓으면 달걀을 부어주고 양파, 대파를 넣는다. 4. 간장, 소금, 다진마늘로 간을 맞춘다.
				멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	
				간장, 개량, 산분해	0.33	
				마늘, 껌마늘, 생것	0.33	
				소금, 정제염	0.33	
				다시마, 말린것	0.07	
		순살찜닭 ㉚㉛㉜		닭고기, 성계, 생것	26	① 닭은 찬물에 담겨 핏물을 뺀 후 데쳐 물기를 뺀다. ② 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 청주, 참기름, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 닭, 양파, 당근과 양념을 넣어 골고루 버무린 후 냄비에 담아 끓인다.
				당근, 뿌리, 생것	3.25	
				양파, 생것	3.25	
				파, 생것	3.25	
				간장, 개량, 양조	2.6	
				설탕, 백설탕	1.3	
		가지굴소스볶음 ㉝㉞㉟		마늘, 껌마늘, 생것	0.65	① 가지는 깨끗이 손질한 다음 적당한 길이로 썰어주고, 대파는 어슷하게 썰고 마늘은 다진다. ② 그릇에 물, 설탕, 다진 마늘, 식초, 청주, 간장, 굴소스를 넣고 양념을 만든다. ③ 깊은 팬을 달궈 식용유를 두르고 가지를 넣어 중불에서 1분간 볶는다. ④ 팬의 가장자리에 식용유를 더 두른 후 파, ③의 양념을 넣고 볶아낸다.
				청주, 알코올 16%	0.65	
				참기름	0.13	
				후추, 검은후추, 가루	0.07	
				가지, 생것	29.25	
				굴 소스	2.6	
		배추김치 ㊱		참기름	1.3	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참깨가루와 물을 넣고 저어주며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 김치부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
				파, 생것	1.3	
				간장, 개량, 양조	0.65	
				식초, 사과식초	0.65	
				청주, 알코올 16%	0.65	
				마늘, 껌마늘, 생것	0.26	
	오후간식	두부도넛 ㊲㊳㊴		설탕, 백설탕	0.26	1. 두부는 한번 데친 후 믹서기에 달걀, 설탕, 포도씨유를 넣어서 잘 갈아 준다. 2. 잘 갈아준 다음 소금, 박력분, 베이킹파우더, 두유를 넣고 반죽해준다. 3. 달군 기름에 조금씩 때어 내 통글통글하게 만든 도넛 반죽을 넣어 준다. 4. 겉이 갈색이 되도록 2~3분 정도 튀겨 준다. 5. 뜨거울 때 콩가루와 설탕을 버무린 것에 골려 준다.
				배추, 생것	13	
				무, 초선무, 생것	1.82	
				갓, 생것	0.91	
				소금, 굵은소금	0.91	
				참깨, 가루	0.52	
				파, 쪽파, 생것	0.52	
				고춧가루, 가루	0.39	
				미나리, 돌미나리, 생것	0.39	
				마늘, 껌마늘, 생것	0.26	
				새우젓, 육젓, 토글, 염절임	0.2	
				생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
		토마토주스 ㊵		설탕, 백설탕	0.07	1. 토마토는 한입 크기로 썰고, 마늘과 생강은 다진다. 2. 양배추, 양파, 당근은 한 입 크기로 썰고, 파는 어슷반다. 3. 간장, 물엿, 설탕, 다진 마늘, 다진 생강을 섞어 양념장을 만든다. 4. 돼지고기에 양념장을 골고루 버무려 30분 정도 재운다. 5. 팬에 재워둔 돼지고기를 볶다가 2의 채소를 넣고 센 불에 볶은 후 참기름을 두르고 볶아낸다. Tip. 채소는 계절에 따라 나타리버섯, 팽이버섯, 표고버섯 등 다양하게 이용할 수 있다.
				밀, 박력밀가루	13	
				두부	4.55	
				두유, 대두	3.25	
				포도씨유	3.25	
				설탕, 백설탕	1.95	
22[화]	점심	오전간식	(이유식)닭가슴살파프리카죽 ㊶	소금	1.95	1. 토마토는 한입 크기로 썰고, 마늘과 생강은 다진다. 2. 양배추, 양파, 당근은 한 입 크기로 썰고, 파는 어슷반다. 3. 간장, 물엿, 설탕, 다진 마늘, 다진 생강을 섞어 양념장을 만든다. 4. 돼지고기에 양념장을 골고루 버무려 30분 정도 재운다. 5. 팬에 재워둔 돼지고기를 볶다가 2의 채소를 넣고 센 불에 볶은 후 참기름을 두르고 볶아낸다. Tip. 채소는 계절에 따라 나타리버섯, 팽이버섯, 표고버섯 등 다양하게 이용할 수 있다.
				콩(대두) 노란콩, 가루를 볶은것	1.95	
				평창재, 베이킹파우더	1.3	
		점심		달걀, 생것	0.65	1. 토마토는 한입 크기로 썰고, 마늘과 생강은 다진다. 2. 양배추, 양파, 당근은 한 입 크기로 썰고, 파는 어슷반다. 3. 간장, 물엿, 설탕, 다진 마늘, 다진 생강을 섞어 양념장을 만든다. 4. 돼지고기에 양념장을 골고루 버무려 30분 정도 재운다. 5. 팬에 재워둔 돼지고기를 볶다가 2의 채소를 넣고 센 불에 볶은 후 참기름을 두르고 볶아낸다. Tip. 채소는 계절에 따라 나타리버섯, 팽이버섯, 표고버섯 등 다양하게 이용할 수 있다.
				설탕, 백설탕	0.07	
				설탕, 백설탕	0.07	
				멸발, 백미, 생것	9.1	
				닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	6.5	
				파프리카, 노란색, 생것	6.5	
				파프리카, 빨간색, 생것	6.5	
				멸발, 백미, 생것	32.5	
				조, 차조, 도정, 생것	3.25	
				감자, 대지, 생것	19.5	
				양파, 생것	3.25	
				파, 생것	1.95	
				멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
				간장, 재래	0.33	
				마늘, 껌마늘, 생것	0.33	
				소금	0.26	
				돼지고기, 육심(육심살), 생것	19.5	
				양배추, 생것	6.5	
				양파, 생것	3.25	
				간장, 재래	1.95	
				당근, 뿌리, 생것	1.95	
				물엿	0.65	
				참기름	0.65	
				파, 대파, 생것	0.65	
				마늘, 구근, 생것	0.33	
				설탕, 백설탕	0.33	
				생강, 뿌리줄기, 생것	0.13	
				개맛살	9.75	
				오이, 개황종, 생것	9.75	
				마요네즈	4.55	
				설탕, 백설탕	0.33	
				소금	0.13	
				후추, 검은색, 가루	0.03	

			배추김치 ⑤	배추 생것	13	① 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
				무, 조선무, 생것	1.82	
				갓, 생것	0.91	
				소금, 굵은소금	0.91	
				참쌀, 가루	0.52	
				파, 쪽파, 생것	0.52	
				고춧가루, 가루	0.39	
				미나리, 물이나리, 생것	0.39	
				마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
				새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.2	
	오후간식		오곡시리얼 ⑥	생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
				설탕, 백설탕	0.07	
			우유(200ml) ②	시리얼, 현미	13	
				밀, 통밀가루	0.65	
				우유	130	
23[수]	오전간식		멸치김가루죽(경남)	멸발, 백미, 생것	16.25	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다. ② 잔멸치는 믹서기에 갈아 가루를 만든다. ③ 양파, 당근은 깨끗이 씻어 0.5cm 크기로 잘게 썬다. ④ 냄비에 참기름을 두르고 쌀을 넣어 볶다가 물을 넣고 끓인다. ⑤ 쌀이 퍼지면 잔멸치, 양파, 당근을 넣어 끓인다. ⑥ 채소가 익으면 김가루, 참깨를 뿌려 완성한다.
				멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	4.55	
				양파, 생것	3.25	
				당근, 뿌리, 생것	1.95	
				김, 찹김, 구운것	0.65	
				참기름	0.33	
				참깨, 흰깨, 볶은것	0.2	
				멸발, 백미, 생것	32.5	
				소고기, 한우(1등급), 양지(염진살), 생것	16.25	
				콩나를 생것	9.75	
	점심	(고춧가루제외)쇠고기콩나물밥+양념장2 ②⑥⑩		파, 생것	3.25	① 쌀은 불리고 콩나물은 다듬어 씻은 후 물기를 뺀다. ② 쇠고기는 얇게 채 썰고 파, 마늘은 다진다. ③ 쇠고기는 파, 마늘, 간장, 참기름, 후추로 버무려 밑간한다. ④ 냄비에 불린 쌀을 넣고 그 위에 콩나물과 쇠고기를 얹는다. ⑤ ④에 물을 부어 센 불로 익히다가 끓어 오르면 중불로 하고 쌀알이 퍼지면 물을 약하게 하여 중분히 뜸을 들인다. ⑥ 그릇에 간장, 참기름을 넣어 양념을 만들고 콩나물밥과 함께 곁들인다.
				간장, 채래	1.95	
				마늘, 깐마늘, 생것	0.65	
				참기름	0.13	
				후추, 검은후추, 가루	0.07	
				표고버섯, 채배, 생것	9.75	
				무, 조선무, 생것	6.5	
				된장, 일식(미소)	2.6	
				멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
				파, 생것	1.3	
	오후간식		표고버섯미소장국 ⑤⑥	마늘, 깐마늘, 생것	0.23	① 냄비에 물을 붓고, 멸치로 육수를 우려낸 후 미소진액을 쫄다. ② 표고버섯을 깨끗하게 씻고 잘게 썰고, 무는 나박하게 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ③에 ②와 ①을 넣고 끓여낸다.
				김치, 깍두기	9.1	
				각두기 ⑨		
				치킨, 텍스투드, 너겟, 튀긴것	9.75	
				콩기름	3.25	
				겨자페이스트	1.95	
				호박, 늙은호박, 생것	32.5	
				밀, 부침가루	6.5	
				콩기름	1.95	
				설탕, 가루	0.26	
				소금, 정제염	0.13	
28[월]	오전간식		들깨버섯죽	우유	130	① 쌀은 물에 불려 반쯤 으깨어준다. ② 멸치다시마 육수(멸치, 다시마)를 우려낸다. ③ 새송이버섯, 표고버섯, 양파는 잘게 다진다. ④ 냄비에 참기름을 두르고 ①의 불린 쌀을 넣고 볶다가 버섯과 양파를 넣어 볶는다. ⑤ ④에 육수를 붓고 끓이다가 들깨가루를 넣고 소금으로 간하여 마무리한다.
				멸발, 백미, 생것	19.5	
				큰느타리버섯(새송이버섯), 생것	6.5	
				들깨, 볶은것	3.25	
				양파, 생것	3.25	
				표고버섯, 참나무채, 생것	3.25	
				다시마, 말린것	0.33	
				멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33	
				소금	0.33	
				참기름	0.33	
	점심		잡쌀밥	멸발, 백미, 생것	32.5	① 쌀과 잡쌀을 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
				잡쌀, 백미, 생것	1.62	
				도토리묵	65	
				김치, 배추 김치	5.2	
				파, 생것	1.95	
				멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
				참기름	0.97	
				간장, 채래	0.33	
				김, 찹김, 말린것	0.33	
				마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			치즈오믈렛 ①②③	달걀, 생것	19.5	① 그릇에 달걀을 풀고 우유, 소금, 후춧가루를 넣고 섞는다. ② 팬에 콩기름을 두르고 ①을 넣어 저어주어 익히다가 체다치즈를 넣어 녹인다.
				우유	6.5	
				치즈, 체다	6.5	
				콩기름	1.62	
				소금	0.13	
				후추, 검은후추, 가루	0.07	
				연근, 생것	13	
				간장, 개량, 양조	1.62	
				물엿	0.65	
				식초, 사과식초	0.65	
			배추김치 ⑤	참기름	0.13	① 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
				배추, 생것	13	
				무, 조선무, 생것	1.82	
				갓, 생것	0.91	
				소금, 굵은소금	0.91	
				참쌀, 가루	0.52	
				파, 쪽파, 생것	0.52	
				고춧가루, 가루	0.39	
				미나리, 물이나리, 생것	0.39	
				마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
	오후간식		갈비만두 ②⑥⑩	새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.2	① 찐는 물에 만두를 넣어 삶고 체에 받쳐 물기를 뺀다.
				생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
				설탕, 백설탕	0.07	
				만두, 고기 만두	32.5	
				떡볶이요거트(100ml) ②	65	
				멸발, 백미, 생것	16.25	
				호박, 단호박, 생것	3.9	
				아몬드, 볶은것	3.25	
				참기름	0.78	
				소금	0.13	
			흑미밥	멸발, 백미, 생것	32.5	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
				멸발, 흑미, 현미, 생것	1.62	

29[화]	점심	북어젓국 ⑤⑥	명태, 북어, 말린것	4.88	① 북어제는 불린 후 물기를 꼭 쥌는다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 ①을 볶다가 물을 붓고 다진 마늘과 파를 넣고 끓이고 소금, 간장으로 간을 한 후, 후춧가루로 마무리한다.		
			파, 생것	1.95			
			참기름	0.97			
			간장, 재래	0.33			
			마늘, 깬마늘, 생것	0.33			
			소금	0.26			
		짜장닭볶음 ①⑤⑥⑧⑨	후추, 검은후추, 가루	0.07	① 닭고기는 적당한 크기로 찢어 데친 후 물에 행궤 물기를 뺀다. ② 양파, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 짜장소스, 다진 마늘, 설탕, 고춧가루, 후춧가루, 참기름을 넣고 섞어 양념장을 만든다. ④ 냄비에 ①, ②, ③을 담고 골고루 섞은 후 볶는다.		
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	16.25			
			양파, 생것	3.25			
			파, 생것	3.25			
짜장소스	1.95						
마늘, 깬마늘, 생것	0.65						
게살팽이버섯전 ①⑤⑥⑧⑨	설탕, 백설탕	0.33	① 게맛살, 팽이버섯, 당근, 양파는 깨끗이 씻어 물기를 뺀 후 1cm씩 길이로 잘게 썬다. ② ③에 달걀을 풀고 소금으로 간을 한다. ③ 팬에 기름을 두른 뒤 적당한 크기로 부친다.				
	고춧가루, 가루	0.13					
	참기름	0.13					
	후추, 검은후추, 가루	0.07					
	팽이버섯, 갈피, 생것	19.5					
	달걀, 생것	9.75					
배추김치 ⑤	게맛살	6.5	① 게맛살, 팽이버섯, 당근, 양파는 깨끗이 씻어 물기를 뺀 후 1cm씩 길이로 잘게 썬다. ② ③에 달걀을 풀고 소금으로 간을 한다. ③ 팬에 기름을 두른 뒤 적당한 크기로 부친다.				
	당근, 뿌리, 생것	3.25					
	양파, 생것	3.25					
	참기름	3.25					
	소금, 정제염	0.13					
	배추, 생것	13					
	무, 조선무, 생것	1.82					
	갓, 생것	0.91					
	소금, 굵은소금	0.91					
	참깨, 가루	0.52					
	파, 쪽파, 생것	0.52					
	고춧가루, 가루	0.39					
	미나리, 들미나리, 생것	0.39					
	마늘, 깬마늘, 생것	0.26					
새우젓, 육젓, 톳줄, 염절임	0.2						
생강, 뿌리줄기, 생것	0.07						
오후간식	롤케이크 ①②③⑥⑨	케이크, 롤 케이크	19.5				
	우유(200ml) ②	우유	130				
30[수]	점심	오전간식	크레미죽 ①⑤⑥⑧⑨	멜발, 백미, 생것	13	1. 쌀을 미리 불려 놓는다. 2. 크레미는 잘게 다지고, 팽이버섯은 먹기 좋게 자른다. 3. 1의 쌀에 참기름을 넣고 볶다가 물을 붓고 끓인뒤 2의 재료를 넣고 한소끔 더 끓인다. 4. 마지막으로 달걀을 풀어 3에 넣는다.	
				어묵, 게맛살, 첨가	6.5		
				팽이버섯, 백로, 생것	1.95		
				달걀, 생것	1.62		
				참기름	0.65		
				소금	0.33		
		전지국수 ⑤⑥	국수, 소면, 말린것	29.25	① 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려낸 후 소금, 간장으로 간을 한다. ② 소면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다. ③ 당근, 애호박은 채 썰고 파는 어슷썰기 한다. ④ 김은 구운 후 부어 김가루로 만든다. ⑤ 팬에 참기름을 두르고 ⑥을 볶다가 후춧가루를 넣는다. ⑥ 그릇에 ②를 담고 ①의 육수를 부은 후 ④와 ⑤를 곁들여 올린다.		
			당근, 뿌리, 생것	6.5			
			호박, 애호박, 생것	6.5			
			파, 생것	1.95			
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3			
			참기름	0.97			
		돈까스+소스(경남) ①③⑤⑥⑧⑨⑫	간장, 재래	0.33	① 돼지고기는 적당한 크기로 썰고 칼집을 넣어 소금, 후춧가루로 밑간한다. ② 그릇에 달걀을 푼다. ③ ④에 밀가루, 달걀, 빵가루 순서로 골고루 묻힌다. ④ 튀김냄비에 참기름을 부어 적당한 온도가 되면 ②를 넣어 튀긴 후 기름기를 빼고 돈까스소스와 곁들인다.		
			김, 참김, 말린것	0.33			
			소금	0.26			
			후추, 검은후추, 가루	0.07			
			돼지고기, 통심, 생것	19.5			
			참기름	6.5			
		마카로니샐러드 ①⑤	달걀, 생것	3.25	① 마카로니는 끓는 물에 삶은 후 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ② 오이와 당근은 생채소 소독한 후 흐르는 물에 깨끗이 행궤고, 사방 1cm로 각썰기 한다. ③ 옥수수 캔에서 옥수수를 꺼내 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ④ 마요네즈, 설탕, 천일염을 잘 섞어 드레싱을 만든다. ⑤ 볼에 마카로니, 오이, 당근, 옥수수를 담고 드레싱을 넣어 마카로니가 부서지지 않도록 잘 섞은 다음 파슬리를 뿌려 완성한다.		
			돈까스 소스	3.25			
			밀, 빵가루	1.95			
			밀, 중력밀가루	1.95			
			소금, 정제염	0.13			
			후추, 검은후추, 가루	0.07			
	오후간식	감자버거구이 ②	오이, 취정, 생것	6.5	1. 씻은 감자는 껍질을 벗겨 소금을 넣고 삶는다. 2. 버터 두른 팬에 노릇하게 굽는다.		
			마요네즈, 전란	5.2			
			파스타, 마카로니, 말린것	4.55			
			당근, 뿌리, 생것	1.95			
	1[생일식단]	점심	오전간식	치즈고구마죽 ②	설탕, 백설탕	0.33	1. 고구마는 껍질을 벗긴 후 쥌는다. 2. 불린 쌀에 우유와 고구마를 넣고 끓여준다. 3. 밥알이 충분히 퍼지면 슬라이스 치즈를 골게다쳐 넣은 후 골고루 섞는다.
					소금, 천일염	0.33	
					파슬리, 말린것	0.07	
					오이, 피클, 초절임	13	
			백미밥	오이, 피클, 초절임	13	① 쌀을 풀린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.	
				소고기, 한우, 양지, 생것	7.8		
미역, 말린것				1.95			
참기름				0.97			
간장, 재래				0.33			
마늘, 깬마늘, 생것				0.33			
쇠고기미역국 ⑤⑥⑫			소금	0.26	① 냄비에 물을 붓고 쇠고기로 육수를 우려내고, 쇠고기만 건져 잘게 찢어 놓는다. ② 미역은 불려 적당한 크기로 자르고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 ②를 넣어 볶다가 육수를 붓고 끓인다. ④ ③에 찢어 놓은 쇠고기를 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간한다.		
			돼지고기, 통심, 생것	19.5			
			호박, 단호박, 생것	9.75			
			간장, 개량, 양조	3.25			
			청주, 알코올 16%	1.3			
			물엿	0.65			
돼지고기단호박조림 ⑤⑥⑧			후추, 검은후추, 가루	0.13	① 돼지고기와 단호박은 적당한 크기로 썬다. ② 돼지고기는 청주, 후춧가루로 밑간한다. ③ 그릇에 간장, 물엿, 물을 넣고 양념을 만든다. ④ 냄비에 양념을 붓고 끓이다가 돼지고기와 단호박을 넣고 센 불에서 조린다. ⑤ ④의 돼지고기가 익기 시작하면 약한 불로 줄여 조린다.		
			무, 조선무, 생것	16.25			
			참기름	0.97			
			파, 생것	0.97			
			들깨, 말린것	0.65			
			간장, 재래	0.33			
점심		들깨무나물 ⑤⑥	마늘, 깬마늘, 생것	0.13	① 무는 채 썰어 소금에 살짝 절인 후 물에 행궤고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 달군 팬에 참기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 무를 넣고 볶은 후 소금, 간장으로 간을 하고, 들깨로 마무리 한다.		
			소금	0.07			
			배추, 생것	13			
			무, 조선무, 생것	1.82			
			무, 조선무, 생것	1.82			
	무, 조선무, 생것		1.82				

		배추김치 ⑤	갓 생것	0.91	① 배추는 손질하여 밀등을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			소금, 굵은소금	0.91	
	오후간식	프렌치토스트 ①②③④	찰밥, 가루	0.52	1. 식빵 가장자리를 자른다. 2. 불에 달걀, 우유, 소금을 넣고 잘 섞는다. 3. 식빵을 2등분하여 달걀물을 골고루 적신다. 4. 달군 팬에 식용유를 두르고, 3을 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.26	
			새우젓, 육젓, 토글, 염절임	0.2	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 백설탕	0.07	
			식빵	13	
			우유	9.75	
			달걀, 생것	6.5	
			종이를	1.3	
		우유(200ml) ②	우유	130	
	오전간식	참치죽	멸발, 백미, 생것	16.25	1. 쌀은 불린 후 으깨준다. 2. 참치는 체에 밭쳐 기름기를 제거한다. 3. 냄비에 적당량의 물과 으갠 쌀을 넣고 센 불에서 끓이다가 참치를 넣고 한소끔 끓인다. 4. 소금으로 간을 맞춘다.
			가다랑어, 유지용조림	6.5	
			소금	0.13	
		백미밥	멸발, 백미, 생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		숙갓어묵국 ⑤⑥	어묵, 튀긴것	9.75	1. 어묵은 손질한 후 2cmx2cm크기로 자른다. 2. 무, 양파, 숙갓은 손질한 후 2cmx2cm크기로 자른다. 3. 다시마, 다시마는 냄비에 넣고 찬물을 부어 멸치육수를 만든다. 4. 멸치육수에 무, 양파를 넣어 끓인다. 5. 4에 어묵을 넣어 한소끔 끓인후 숙갓, 다진마늘, 소금을 넣어 간한다.
			무, 조선무, 생것	6.5	
			양파, 생것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			숙갓, 생것	1.3	
			다시마, 말린것	0.65	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.2	
			소금, 천일염, 소금꽃	0.2	
		표고버섯탕수 ⑤⑥	표고버섯, 배지재배, 갓, 생것	19.5	① 표고버섯을 적당한 크기로 자른 후 진분가루를 골고루 묻힌다. ② 튀김냄비에 종이를 넣어 적당한 온도가 되면 ①을 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ③ 파프리카, 양파는 적당한 크기로 썬다. ④ 그릇에 간장, 설탕, 소금, 식초, 물을 넣고 섞는다. ⑤ 팬에 종이를 두르고 파프리카, 양파를 넣어 튀다가 ①을 넣어 끓인다. ⑥ 감자녹말과 물을 1:1 비율로 섞어 만든 녹말물을 ⑤에 부어 농도를 맞춘 후 ②와 곁들인다.
			종이를	6.5	
			양파, 생것	3.25	
			파프리카, 초록색, 생것	3.25	
			전분, 감자, 가루	2.6	
			간장, 개량, 양조	1.95	
			식초, 사과식초	1.3	
			설탕, 백설탕	0.13	
			소금	0.13	
			얼갈이배추, 생것	29.25	
		단배추찜&양념장 ⑤⑥	간장, 개량, 양조	0.65	
			파, 실파, 생것	0.65	① 단배추는 씻어서 찜기에 찌준다. ② 그릇에 간장, 잘게 썬 실파, 다진 마늘, 참깨, 참기름을 넣어 섞어 양념장을 만든다. ③ 단배추를 적당한 크기로 썰어 양념장과 함께 곁들여 낸다.
			마늘, 깰마늘, 생것	0.23	
			참기름	0.23	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	① 배추는 손질하여 밀등을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			소금, 굵은소금	0.91	
			찰밥, 가루	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.26	
			새우젓, 육젓, 토글, 염절임	0.2	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 백설탕	0.07	
			멸발, 백미, 생것	26	
			김, 찹김, 말린것	1.3	
			참기름	1.3	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 지은 밥에 소금, 간장, 참기름을 넣어 골고루 섞는다. ③ 김은 구운 후 부어 김가루로 만든다. ④ ②의 밥을 먹기 좋은 크기로 뭉친 후 ③의 김가루를 묻힌다.
			간장, 재래	0.33	
			소금	0.33	
			요구르트, 액상	45.5	
		요구르트(70ml)(경남) ②			