

[2026년10월 간식형 식단]					
10월 식단 레시피 (조리지시서)					
1~2세 유아 식단					
날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
01[목]	오전간식	참치채소죽	가다랑어, 유자통조림	18.2	① 쌀은 불리고, 파, 마늘, 양파, 당근은 잘게 다진다. ② 통조림참치는 체에 받쳐 기름기를 뺀다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 파, 마늘, 양파, 당근을 넣고 볶다가 ①의 불린 쌀을 넣고 물을 부어 끓인다. ④ ③에 참치를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			멸살_백미_생것	16.25	
			당근_푸리_생것	3.25	
			양파_생것	3.25	
			참기름	0.78	
			파, 생것	0.65	
			소금	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.13	
	점심	백미밥	멸살_백미_생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		김달걀국 ①③⑥	달걀_생것	6.5	① 적당량의 물에 달지와 다시마를 넣어 육수를 낸다. ② 약간 불로 달군 마른 팬에 김을 굽는다. ③ 구운 김은 부수고, 대파는 0.5cm 두께로 어슷썰기 한다. ④ ③에 달걀물을 푼 다음, ①을 넣고 끓인다. ⑤ ④에 간장, 소금으로 간을 하여 완성한다
			김, 참김, 구운것	2.27	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			간장, 개량, 양조	0.97	
			파_대파_생것	0.65	
			다시마, 말린것	0.33	
			소금	0.2	
		당근계란찜 ①	달걀, 생것	19.5	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.
			당근_푸리_생것	3.25	
			양파_생것	3.25	
			파, 생것	3.25	
			소금	0.13	
		오코노미야끼 ①③⑥⑧⑨⑩	후추_검은색_가루	0.07	- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다.
			김치, 백김치	13	
			달걀_생것	9.75	
			밀, 부침가루	6.5	
			양배추_생것	6.5	
			햄, 로스햄	4.55	
			당근_푸리_생것	3.25	
			양파_생것	3.25	
			파_숙파_생것	1.3	
			데리야끼 소스	0.65	
			마요네즈, 전란	0.65	
			종기름	0.65	① 양배추와 양파, 당근은 채썰고 햄,숙파는 잘게 송송 썰어 준다. ② 볼에 부침가루와 계란을 넣어 반죽한다. ③ 반죽에 미리준비한 재료를 넣어 잘 섞어준다. ④ 달군팬에 식용유를 넉넉하게 두르고 반죽을 올려준다. ⑤ 앞뒤로 노릇하게 굽는다. ⑥ 구어낸 오코노미야끼위에 데리야끼소스를 바르고 마요네즈를 뿌려준다.
			우유(200ml) ②	우유	130
			사과	사과, 부사(후지), 생것	32.5
02[금]	오전간식	단팥죽	팥_볶은팥_말린것	9.75	① 냄비에 물을 붓고 팥을 넣어 한 번 끓이고 물을 떠낸 뒤, 다시 물을 붓고 팥을 익힌다. ② 멸살과 찹쌀은 불려둔다. ③ 삶은 팥은 뜨거울 때 체에 밍쳐 으개면서 팥 삶은 물과 양글을 내린 후 양글은 가라앉히고 윗물은 다른 냄비에 따른다. ④ 냄비에 달인 팥 윗물에 멸살과 찹쌀을 넣어 끓이다가 쌀알이 퍼지면 팥 양글을 넣고 저어가며 조금 더 끓이고 소금, 설탕으로 간한다.
			멸살_백미_생것	4.88	
			찰쌀_백미_생것	4.88	
			설탕_액상형	0.65	
			소금	0.13	
			백미밥	멸살_백미_생것	35.75
			두부, 순두부	32.5	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
	점심	버섯순두부찌개 ③⑥	감자_자식_생것	6.5	
			호박_애호박_생것	6.5	
			들깨_볶은것	4.55	
			된장, 개량, 찰개용	3.25	
			미나리_돌미나리_생것	1.95	
			양파_생것	1.95	
			표고버섯, 참나루재배, 생것	1.95	
			다시마, 말린것	1.3	
			간장_재래	0.65	
			부추_두메부추_생것	0.65	
		고등어카레구이 ①⑥⑦	파_대파_생것	0.65	① 고등어는 손질하여 적당한 크기로 썰고 소금으로 밑간한다. ② 밀가루와 카레분말을 섞은 후 고등어에 골고루 묻힌다. ③ 팬에 종기름을 두르고 ②를 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			고등어, 생것	22.75	
			종기름	1.62	
			카레, 가루	1.3	
			밀, 중력밀가루	0.65	
		맛살콩나물무침 ①③⑥⑧	소금	0.13	① 콩나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 맛살은 3등분해서 찢어주고, 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 콩나물, 파, 마늘을 담고 간장, 소금, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
			콩나물_생것	16.25	
			게맛살	6.5	
			파, 생것	1.95	
			깨소금_가루_볶은것	0.65	
			간장_재래	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.13	
		백김치	참기름	0.13	- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다.
			소금	0.07	
			김치, 백김치	13	
	오후간식	찜감자	감자, 대지, 생것	65	① 감자는 깨끗이 씻어 찬물로 자른다. ② 찜통에 감자를 넣고 익을 때까지 찜다.
		떠먹는플레인요거트(80g) ②	요거르트, 호상, 플레인	52	-
06[화]	오전간식	황태무죽	멸살_백미_생것	16.25	① 쌀은 불리고, 파, 마늘은 잘게 다진다. ② 황태는 적당한 크기로 자른 후 물에 불리고, 무는 채썰어준다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 마늘과 ②를 넣고 볶다가 ①의 불린 쌀을 넣고 물을 부어 끓인다. ④ ③에 파를 넣고 소금으로 간을 한다.
			무, 조선무_생것	6.5	
			명태, 황태, 포_말린것	3.25	
			참기름	0.78	
			파, 생것	0.65	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.13	
			소금	0.13	
	점심	백미밥	멸살_백미_생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			평이버섯_생것	13	
		팽이미소장국 ③⑥	무_조선무_푸리_생것	6.5	① 냄비에 물을 붓고, 멸치로 육수를 우려낸 후 미소된장을 푼다. ② 평이버섯은 밑동을 제거한 후 잘게 찢고, 무는 나박하게 썬다. ① 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ③에 ②와 ①을 넣고 끓여낸다.
			된장, 일식(미소)	2.6	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			파, 생것	1.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.23	
		(수제)생선까스+타르타르소스(경남) ①③⑥	대구, 수컷, 생것	19.5	① 대구(또는 동태)를 포름 떠서 소금과 후추로 간을 한다. ② ①에 밀가루,달걀,빵가루를 순서대로 입힌다. ③ 튀김냄비에 종기름을 부어 적당한 온도가 되면 ②의 생선까스를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다 ④튀긴 생선까스에 타르타르소스를 곁들인다.
			종기름	6.5	
			달걀_생것	3.25	
			밀, 빵가루	3.25	
			밀, 중력밀가루	3.25	
			타르타르소스	3.25	
			소금	0.26	
		(마요네즈제외)단호박샐러드 ㉠	호박, 단호박, 생것	22.75	㉠ 단호박은 적당한 크기로 썰어 찜통에 찜 후 으깨고 버무리며 으개다

		우유		3.25			
		백김치	김치, 백김치	13	- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다.		
		씨없는청포도	포도, 청포도, 생것	65	1. 청포도는 흐르는 물에 깨끗이 씻어 먹기좋은 크기로 잘라준다.		
		떠먹는플레인요거트(80g) ②	요구르트, 호상, 플레인	52	-		
07[수]	오전간식	(이유식)쇠고기무죽 ㉔	멜발, 백미, 생것	9.1	① 쌀은 불린 후 불려다에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 쇠고기는 삶아 익히고 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 무는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 숟가락을 기울여 폭죽 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.		
			무, 조선했, 생것	6.5			
			소고기_한우(1등급), 안심(안심살), 생것	6.5			
	점심	(달걀계와)장조림버터비빔밥 ㉔㉕㉖㉗	멜발, 백미, 생것	26	① 쇠고기는 찬물에 담가 핏물을 빼고, 마늘은 다진다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 청주, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 물을 붓고 쇠고기를 넣어 삶은 후 건져내고 겉대로 찌는다. ④ 냄비에 물을 붓고 ④와 양념을 넣어 조린다. ⑤ 달걀 편에 버터를 두른 후 ④를 넣고 골고루 섞어 살짝 볶는다. ⑥ 지은 밥은 그릇에 담고 장조림을 올린다.		
			소고기_한우(1등급), 우둔(우둔살), 생것	16.25			
			버터	1.95			
			간장 재래	1.3			
			맛술	1.3			
			마늘, 껌마늘, 생것	0.33			
			참기름	0.33			
			설탕, 액설탕	0.13			
			닭고기, 가슴, 생것	19.5			
			국수 소면 말린것	13			
			감자, 대지, 생것	6.5			
			양파, 생것	3.9			
			파, 생것	3.9			
			다시마	0.65			
			마늘, 껌마늘, 생것	0.52			
	소금	0.07					
	후추, 검은후추, 가루	0.07					
	백김치	김치, 백김치	13	- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다.			
	(이유식)감자오이메시	감자_대지, 생것	65	1. 감자는 손질 후 찜솥에 찌내어 으갠다. 2. 오이는 껍질과 씨를 제거하고 잘게 다진다. 3. 1과 2를 고루 섞는다.			
	오후간식	유부초밥(간식) ㉔㉕	멜발, 백미, 생것	19.5	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 유부는 어슷하게 반으로 썰어 끓는 물에 데치고 찬물에 헹군 후 물기를 뺀다. ③ 그릇에 지은 밥을 넣고 설탕, 식초, 간장, 참기름, 소금, 참깨를 넣고 골고루 섞는다. ④ 유부에 ③를 채워 넣는다.		
두부, 유부			6.5				
설탕, 액설탕			0.46				
식초, 사과식초			0.46				
참기름			0.46				
간장 재래			0.2				
참깨, 흰색, 볶은것			0.2				
소금			0.07				
우유(200ml) ②			우유	130		-	
08[목]			오전간식	감자당근죽		멜발, 백미, 생것	19.5
	감자, 대지, 생것	9.75					
	당근, 뿌리, 생것	6.5					
	점심	백미밥	멜발_백미_생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.		
			물만두국(경남) ㉔㉕㉖㉗㉘㉙	만두, 물만두		26	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 쪄낸다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ③에 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			
		마늘, 껌마늘, 생것		0.33			
		소금		0.33			
		후추, 검은후추, 가루		0.07			
		가자미테리야끼구이 ㉔㉕	가자미, 생것	19.5	① 가자미는 손질하여 적당한 크기로 썰어 밀가루를 골고루 묻히고, 마늘은 다진다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 들것, 물엿, 물을 넣어 양념을 만든다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ①을 올려 굽다가 ②의 양념을 끼얹으며 굽는다.		
			밀, 중력밀가루	1.95			
			간장, 개량, 양조	1.3			
			콩기름	0.97			
		단배추찜&양념장 ㉔㉕	물엿	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, 껌마늘, 생것	0.13			
			얼갈이배추, 생것	29.25			
			간장, 개량, 양조	0.65			
			파, 실파, 생것	0.65			
	마늘, 껌마늘, 생것		0.23				
	참기름		0.23				
참깨, 흰깨, 볶은것	0.07						
백김치	김치, 백김치	13	- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다.				
오후간식	우유(200ml) ②	우유	130	-			
	키위	키위, 생것	32.5	-			
12[월]	오전간식	참쌀닭죽 ㉔	닭고기_성계, 생것	9.75	1. 쌀은 불린 후 으깨준다. 2. 당근, 양파, 호박, 쪽파는 다진다. 3. 닭은 씻어서 마늘과 적당량의 물을 부어 끓인다. 4. 익은 닭살을 건져내어 가늘게 찢는다. 5. 쌀을 넣고 익을 때까지 끓인다. 6. 당근, 양파, 호박을 넣고 익힌다. 7. 소금으로 간을 맞추고 쪽파를 넣어 마무리한다.		
			멜발, 백미, 생것	6.5			
			참쌀, 백미, 생것	6.5			
			당근_뿌리, 생것	1.95			
			양파, 생것	1.95			
			호박_쪄키니, 생것	1.95			
			마늘, 껌마늘, 생것	1.3			
			파, 쪽파, 생것	0.65			
			소금	0.33			
			소금				
	점심	백미밥	멜발_백미_생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. 1. 건미역은 찬물에 불려 주물러 씻은 후 적당한 길이로 썬다. 2. 고기는 핏물을 빼고 적당한 크기로 썰어 참기름을 두른 팬에 마늘과 함께 볶는다. 고기 겉면이 익으면 손질 한 미역을 넣어 충분히 볶는다. 3. 볶은 고기와 미역을 물을 붓고 끓인다. 국이 끓기 시작하면 중간불로 낮춰 끓이다 재래간장으로 간을 한다. Tip. 미역과 고기를 보얀 국물이 나올 때까지 볶은 다음 물을 여러 번에 나눠 부으며 끓이면 국물에 깊은 맛이 난다.		
			물	91			
			소고기_한우_양지, 생것	6.5			
		쇠고기미역국_2025012211 ㉔㉕㉖	간장 재래	1.43		① 닭가슴살, 감자, 양배추, 양파, 껏잎, 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ② 그릇에 ①을 넣고 다진 마늘, 간장, 청주, 물엿, 후춧가루로 버무린다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 넣어 볶는다. ④ ③에 치즈를 올리고 치즈가 녹을 때까지 조금 더 익힌다.	
			미역, 말린것	0.97			
			마늘_구근, 생것	0.65			
			참기름	0.41			
		(고추장제와)치즈닭갈비 ㉔㉕㉖㉗	닭고기_가슴(껍질 제거), 생것	19.5			
			감자, 대지, 생것	6.5			
			양배추, 생것	6.5			
			양파, 생것	6.5			
			치즈, 모짜렐라	6.5			
			간장, 개량, 양조	2.6			
들깨잎, 생것	1.62						
물엿	1.62						
파, 생것	1.62						
콩기름	1.3						
청주, 알코올 16%	0.97						

13[화]		고구마맛탕 ㉔	마늘, 깬마늘, 생것	0.33	1. 고구마는 한 입 크기로 찢어 풍기름에 노릇하게 튀긴다. 2. 냄비에 물엿, 설탕을 끓여 튀겨낸 고구마를 버무리고 검은 깨를 뿌려낸다.
			후추, 검은후추, 가루	0.03	
			고구마, 분질(밥) 고구마, 생것	16.25	
	오후간식	백김치	증기름	3.25	- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다.
			물엿	1.3	
			설탕, 백설탕	0.33	
		떠먹는플레인요거트(80g) ㉔	참깨, 절정깨, 볶은것	0.33	- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다.
			김치, 백김치	13	
			요거트, 호박, 플레인	52	
		바나나(경남)	바나나, 생것	65	-
	오전간식	(이유식)두부김치 ㉔	두부	9.75	① 쌀은 불린 후 불팬더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ③ ㉔가 끓여오르면 두부를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인 후 마지막에 김을 넣고 저어준다.
			멸달, 백미, 생것	9.75	
			김, 맛김, 조미, 구운것	0.65	
		백미밥	멸달, 백미, 생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			김치, 배추 김치	26	
			양파, 생것	3.25	
14[수]		안배우김치찌개(창원2) ㉔㉔㉔	파, 생것	3.25	① 냄비에 물을 붓고 열치, 다시마로 육수를 내고, 배추김치는 흐르는 물에 살짝 씻어 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고 마늘은 다지고, 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 냄비에 풍기름을 두르고 배추김치의 다진 마늘, 양파를 넣고 볶다가 물을 부어 끓인다. ④ ㉔에 파를 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			증기름	2.92	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.95	
		동그랑땡구이(1) ㉔㉔㉔㉔	다시마, 말린것	0.65	1. 두부는 물기를 꼭 짰 후 으깨고, 돼지고기는 다진다. 2. 양파, 대파, 당근, 마늘은 잘게 다진다. 3. 위의 모든 재료와 소금을 섞어 잘기가 생기도록 치대어 준다. 4. 반죽을 적당한 크기로 빚어 밀가루에 굴린 후 여분의 가루를 털어내고 계란물을 입힌다. 5. 달군 팬에 풍기름을 두르고 동그랑땡을 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			간장, 개량, 양조	0.33	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.33	
		감자당근채볶음2 ㉔㉔	소금	0.2	① 감자와 당근은 채 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 풍기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 감자와 당근을 넣어 볶는다. ④ ㉔에 소금, 간장으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			두부	13	
			돼지고기, 등심, 생것	9.75	
		백김치	밀, 중력밀가루	6.5	- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다.
			달걀, 생것	3.25	
			양파, 생것	3.25	
		과채주스	당근, 뿌리, 생것	1.95	① 찹쌀은 고구마를 담아 썬다.
			증기름	1.95	
			파, 생것	0.65	
15[목]		쇠고기브로콜리죽 ㉔	마늘, 깬마늘, 생것	0.33	1. 쌀은 불려 준비한다. 2. 쇠고기와 브로콜리는 잘게 다진다. 3. 냄비에 참기름을 넣어 불린 쌀과 쇠고기를 넣어 볶는다. 4. 쌀이 투명해지고 고기가 익으면 물을 넣어 저어주며 끓인다. 5. 다진 브로콜리를 넣어 저은 후 소금을 넣어 간하여 완성한다.
			소금	0.13	
			증기름	0.07	
		돈육짜장밥 ㉔㉔㉔	감자, 대지, 생것	32.5	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 돼지고기, 감자, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. ③ 냄비에 풍기름을 두르고 돼지고기를 넣어 볶다가 감자, 양파, 당근과 후춧가루를 넣고 함께 볶는다. ④ ㉔에 물을 부어 끓이다가 짜장소스를 잘 저어주며 끓이고 감자녹말과 물을 1:1 비율로 섞어 만든 녹말물을 넣어 농도를 맞춘다. ⑤ 그릇에 지은 밥을 담고 ㉔을 올린다.
			당근, 뿌리, 생것	6.5	
			파, 생것	0.97	
		계란실파국 ㉔	간장, 개량, 양조	0.33	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 푼다. ③ 실파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 육수를 붓고 끓이다가 ㉔과 ㉔을 넣어 한소금 끓이고 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
			증기름	0.33	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
		어묵잡채 ㉔㉔	달걀, 생것	19.5	① 당면은 끓는 물에 삶아 익히고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ② 시금치와 나리비섯은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후, 간장, 참기름을 넣어 버무리다. ③ 어묵, 당근, 양파는 적당한 크기로 썬다. ④ 팬에 식용유를 두르고 양파, 당근, 어묵을 차례로 볶는다. ⑤ 그릇에 ㉔, ㉔, ㉔을 담고 간장, 참기름을 넣어 골고루 버무린 후 참깨로 마무리한다.
			파, 실파, 생것	6.5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
		단무지 ㉔	마늘, 깬마늘, 생것	0.33	① 쌀은 불린 후 불팬더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 잔멸치는 물에 충분히 담겨 잔기를 뺀다. ③ 기름을 두르지 않은 팬에 잔멸치를 건조해질 때까지 볶고, 불팬더에 간다. ④ 당근, 호박, 양파는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ⑤ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑥ ㉔가 끓여 오르면 ㉔과 ㉔을 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			소금	0.33	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
		배(경남)	달걀, 생것	19.5	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			파, 실파, 생것	6.5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
		우유(200ml) ㉔	파, 생것	1.95	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ㉔에 콩나물과 ㉔을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			마늘, 깬마늘, 생것	1.3	
			소금	0.33	
16[금]		(이유식)잔멸치채소죽	간장, 개량, 양조	0.33	① 쇠고기는 적당한 크기로 썬다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 쇠고기를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무리다. ④ 팬에 풍기름을 두르고 ㉔을 넣어 볶는다.
			증기름	0.97	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	
		백미밥	참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			참나물, 생것	9.75	
			파, 생것	1.95	
		맑은콩나물국 ㉔	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ㉔에 콩나물과 ㉔을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			마늘, 깬마늘, 생것	1.3	
			소고기, 한우(1++등급), 앞다리, 생것	19.5	
		바삭소불고기(1) ㉔㉔㉔	간장, 개량, 양조	1.95	① 쇠고기는 적당한 크기로 썬다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 쇠고기를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무리다. ④ 팬에 풍기름을 두르고 ㉔을 넣어 볶는다.
			증기름	0.97	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	
		양배추, 생것	후추, 검은후추, 가루	0.07	① 양배추를 4x4cm 크기로 썬다. ② 적당량의 물을 넣고 끓인 후, 소금을 넣고 양배추를 삶는다.
			양배추, 생것	13	
			두부	6.5	

21[수]	오전간식	미역줄기담근볶음 ㉠	미역, 열장, 데친것	19.5	1. 열장미역줄기는 찬물에 담구어 열봉기를 제거한다. 2. 열봉기 제거후 미역줄기는 2cm길이로 자른다. 3. 담근, 양파는 손질하여 곱게 채낸다. 4. 팬에 콩기름을 두른 후 2의 미역줄기를 넣어 볶는다. 5. 4에 다진마늘, 담근, 양파를 넣어 섞어 볶는다. 6. 5에 참기름, 참깨를 넣어 볶는다.
			담근, 뿌리, 생것	1.95	
			양파, 생것	1.95	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.33	
			콩기름	0.33	
			참기름	0.2	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.2	
			김치, 백김치	13	
			물만두 ㉠㉡㉢	32.5	
			우유(200ml) ㉡	130	
22[목]	오전간식	새우살채소죽 ㉠	멸발, 백미, 생것	16.25	① 쌀은 불리고, 파, 양파, 담근, 마늘은 잘게 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 마늘, 양파, 담근, 새우살을 넣고 볶다가 불린 쌀을 넣어 물을 부어 끓인다. ③ ㉡에 파를 넣고 소금으로 간을 한다.
			새우, 각시흰새우, 생것	9.75	
			양파, 생것	1.95	
			담근, 뿌리, 생것	1.3	
			참기름	0.78	
			파, 생것	0.65	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.13	
			소금	0.13	
			멸발, 백미, 생것	32.5	
			감자, 대지, 생것	13	
	점심	카레라이스 ㉠㉡	카레, 가루	6.5	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 감자, 양파, 담근은 적당한 크기로 절고, 카레 가루는 물에 잘 풀어준다. ③ 냄비에 콩기름을 두르고 감자, 양파, 담근과 후춧가루를 넣고 함께 볶는다. ④ ㉢에 물을 부어 끓이다가 끓어 나온 카레를 붓고 저어주며 끓이며 농도에 따라 물을 보충한다. ⑤ 그곳에 지은 밥을 담고 ㉣을 올린다.
			담근, 뿌리, 생것	3.25	
			양파, 생것	3.25	
			콩기름	1.95	
			후추, 흰색후추, 가루	0.07	
			두부, 유부	9.75	
			된장, 개량	2.6	
			파, 생것	1.62	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.33	
			백김치	13	
	점심	유부장국 ㉠㉡	김치, 백김치	13	① 냄비에 물을 붓고 미소원장을 풀고 끓인다. ② 유부는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ㉢에 ㉡와 ㉣을 넣고 끓인다.
			새우, 시바새우, 생것	19.5	
			밀, 튀김가루	6.5	
			콩기름	6.5	
			소금	0.07	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			멸론(경남)	65	
			떡먹는플레인요거트(80g) ㉡	52	
			멸발, 백미, 생것	9.1	
			호박, 당호박, 생것	6.5	
23[금]	오전간식	(이유식)단호박찰밥죽	찰밥, 백미, 생것	3.25	1. 불린 찰밥과 물을 믹서에 넣고 살짝 간다. 2. 단호박은 껍질을 벗겨 삶은 후 으갠다. 3. 냄비에 1을 넣고 충분히 퍼질 때까지 끓으면 2을 넣고 다시 끓이고 참기름으로 마무리한다.
			참기름	0.2	
			멸발, 백미, 생것	35.75	
			호박, 애호박, 생것	22.75	
			된장, 개량	2.6	
			파, 생것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.33	
			돼지고기, 통심, 생것	19.5	
			가지, 생것	9.75	
	점심	돼지고기가지볶음 ㉠㉡㉢	파, 생것	3.25	① 돼지고기와 가지는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그곳에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ㉣을 넣어 볶다가 파와 가지를 넣고 함께 볶는다.
			간장, 개량, 양조	1.95	
			콩기름	1.62	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.65	
			참기름	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	4.88	
			간장, 개량, 양조	0.97	
			콩기름	0.65	
			물엿	0.33	
	점심	멸치볶음 ㉠㉡	마늘, 깠마늘, 생것	0.13	① 팬에 콩기름을 두르고 멸치를 살짝 볶는다. ② 마늘은 다지고 그곳에 담아 간장, 물엿, 물을 함께 넣고 섞어 양념을 만든다. ③ ㉢에 양념을 넣고 버무리며 볶다가 참기름으로 마무리한다.
			참기름	0.07	
			김치, 백김치	13	
			가다랑어, 유자통조림	13	
			멸발, 백미, 생것	13	
			참기름	0.23	
			소금	0.2	
			참깨, 검은깨, 볶은것	0.13	
			우유(200ml) ㉡	130	
			우유	13	
23[금]	오전간식	두부들깨죽 ㉠	두부	13	① 불린 쌀과 찰쌀을 반쯤 으개지도록 간다. ② 두부를 으갠 뒤 물기를 꼭 짜낸다. ③ 냄비에 ㉢을 넣고 센 불에서 끓이다가 끓어 오르면 불을 줄이고 으갠 두부와 들깨가루, 소금을 넣고 쌀이 완전히 퍼질 때까지 끓인다.
			멸발밥, 발미, 백미	9.75	
			들깨, 말린것	3.25	
			찰밥, 백미, 분말화한것	3.25	
			소금	0.23	
			멸발, 백미, 생것	35.75	
			도토리묵	65	
			김치, 배추 김치	5.2	
			파, 생것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
	점심	온도토리묵국 ㉠㉡㉢	참기름	0.97	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 내고, 간장으로 간을 한다. ② 온도토리묵은 적당한 크기로 절고, 김은 구운 후 부쉬 김가루를 만든다. ③ 배추김치와 파는 잘게 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그곳에 ㉢을 넣고 참기름으로 골고루 버무린다. ⑤ 그곳에 온도토리묵을 담고 육수를 부은 후 ㉣을 올린다.
			간장, 채래	0.33	
			김, 참김, 말린것	0.33	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.33	
			주꾸미, 생것	35.75	
			양파, 생것	6.5	
			호박, 애호박, 생것	6.5	
			담근, 뿌리, 생것	3.25	
			간장, 채래	1.3	
			굴, 소스	1.3	
23[금]	점심	주꾸미굴소스볶음 ㉠㉡㉢	물엿	0.65	1. 주꾸미를 먹기 좋은 크기로 썰어 준비하고 담근, 양파, 호박도 적당한 크기로 썰어 준다. 2. 주꾸미에 마늘, 굴소스, 간장, 올리고당, 설탕을 넣어 재워 둔다. 3. 식용유를 두른팬에 주꾸미를 볶다가 야채를 볶아 마무리한다.
			설탕, 백설탕	0.65	
			콩기름	0.65	
			파, 생것	0.65	
			팽이버섯, 백로, 생것	19.5	
			마요네즈	3.25	
			콩기름	1.3	
			굴	0.65	
			들깨, 볶은것	0.65	
			백김치	13	

	오후간식	우유(200ml) ②	우유	130	-
		오렌지(경남)	오렌지_넉볼_생것	65	
	오전간식	대구살브로콜리죽	멜발, 백미, 생것	9.1	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린 후 반쯤 으깨어준다. ② 대구살은 손질한 다음 잘게 썰어 준비한다. ③ 브로콜리는 꽃부분만 떼어낸 후 끓는 물에 데친 후 곱게 다져준다. ④ 불린쌀, 대구살, 브로콜리를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			대구, 생것	6.5	
			브로콜리, 생것	6.5	
26[월]		백미밥	멜발_백미_생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		쇠고기우거지국 ⑤⑥㉞	소고기_한우_양지_생것	19.5	① 냄비에 물을 붓고 얼지로 육수를 우려낸다. ② 쇠고기는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 우거지는 삶아 물기를 짜고 적당한 크기로 썬다. ④ 그릇에 ①을 담고 된장, 다진 마늘, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ⑤ 냄비에 쇠고기를 넣고 육다가 ④를 넣어 골고루 섞으며 조금 더 끓고 육수를 부어 끓인다.
			백추 생것	9.1	
			원장, 개량	4.88	
			파, 생것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.33	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
		매추리알, 생것	매추리알, 생것	19.5	① 매추리알은 삶아 익힌 후 찬물로 식히고 껍질을 벗긴다. ② 어육은 적당한 크기로 썰어 준다. ③ 마늘은 다진 후 그릇에 담고 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 매추리알, 곤약, 양념을 넣어 조리한다.
			어육, 튀긴것	16.25	
			간장, 개량, 양조	3.25	
			설탕, 백설탕	1.3	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.65	
			참기름	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
		시금치나물_2025012224 ⑤⑥	시금치_생것	26	1. 손질한 시금치를 데친 후 찬물에 헹구 물기를 짜고 먹기 좋은 크기로 썬다. 2. 준비한 시금치에 간장, 마늘, 파를 넣고 무친 후 소금으로 간을 맞추고 참기름과 참깨를 넣는다.
			파_대파_생것	0.65	
			참기름	0.46	
			간장_채래	0.33	
			마늘_구근_생것	0.33	
			참깨_흰깨_볶은것	0.33	
			소금	0.13	
		백김치	김치, 백김치	13	- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다.
	오후간식	우유(200ml) ②	우유	130	-
		파인애플	파인애플_생것	32.5	
	오전간식	누룽지채소죽	멜발밥_누룽지	16.25	1. 밥으로 누룽지를 만든다. 2. 당근, 호박, 양파는 잘게 다진다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 다진 채소를 넣고 육다가 누룽지를 넣고 물을 부는다. 4. 누룽지가 푹 퍼질 때 까지 저어가며 끓이다가 소금을 넣고 간한다.
			당근_뿌리_생것	3.25	
			양파_생것	3.25	
			호박_예호박_생것	3.25	
			참기름	0.65	
			소금, 정제염	0.13	
		백미밥	멜발_백미_생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		안배운배없는돈육김자탕 ⑤⑥㉞	돼지고기_뒷다리(뒷사태살)_생것	19.5	① 돼지고기는 찬물에 담가 핏물을 댈다. ② 냄비에 물을 부어 돼지고기, 생강, 마늘, 된장, 맛술, 파를 넣고 푹 삶은 후 체에 걸러 육수를 따로 두고, 돼지고기는 건져 살을 발라 준비한다. ③ 깻잎과 감자는 적당한 크기로 썰고, 우거지는 데친 후 다진 마늘, 된장, 간장, 고춧가루, 후춧가루를 넣고 섞는다. ④ 냄비에 육수, 우거지, 돼지고기를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 깻잎과 들깨가루로 마무리한다. *기호에 따라 고춧가루를 가감하여 조리한다.
			감자, 대지, 생것	3.25	
			배추_가을_재배_생것	3.25	
			원장, 개량, 찌개용	1.95	
			들깨잎, 생것	1.95	
			파_대파_생것	1.95	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.65	
			맛술	0.65	
			고춧가루, 가루	0.33	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.33	
			들깨_말린것	0.13	
			소금	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
		너비아니구이 ⑤⑥㉞㉞	미트볼, 냉동	29.25	① 팬에 콩기름을 두르고 너비아니를 올려 굽는다.
			콩기름	0.97	
		당근양파볶음 ⑤⑥	당근_뿌리_생것	13	① 당근과 양파는 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 파와 마늘을 육다가 양파와 당근을 넣어 볶는다. ④ ③에 소금, 간장을 넣어 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			양파_생것	6.5	
			파, 생것	0.97	
			간장, 개량, 양조	0.39	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.33	
			콩기름	0.33	
			소금	0.07	
			참기름	0.07	
		백김치	김치, 백김치	13	- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다.
	오후간식	진밥(경남)	밥_생것	65	① 점종에 밥을 담아 진다.
		우유(200ml) ②	우유	130	-
	오전간식	표고버섯쇠고기죽 ⑤⑥㉞	멜발_백미_생것	16.25	① 쌀은 불리고, 표고버섯은 끓는 물에 데쳐서 잘게 다진다. ② 다진 쇠고기는 다진 파, 다진 마늘을 넣고 간장으로 양념을 한다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 쇠고기 양념 한 것과 표고버섯 다진 것을 넣고 육다가 ①의 불린 쌀을 넣고 물을 붓고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			소고기, 미국산, 설도, 구운것(석쇠)	13	
			표고버섯, 배지재배, 갓, 생것	3.25	
			간장_채래	0.78	
			참기름	0.78	
			파, 생것	0.65	
			소금	0.33	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.13	
			국수 소면, 말린것	29.25	
		잔치국수 ⑤⑥	당근_뿌리_생것	6.5	① 냄비에 물을 붓고 얼지로 육수를 우려낸 후 소금, 간장으로 간을 한다. ② 소면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 댈다. ③ 당근, 예호박은 채 썰고 파는 어슷썰기 한다. ④ 김은 구운 후 부셔 김가루로 만든다. ⑤ 팬에 콩기름을 두르고 ①을 육다가 후춧가루를 넣는다. ⑥ 그릇에 ②를 담고 ①의 육수를 부은 후 ④와 ⑤를 곁영으로 올린다.
			호박_예호박_생것	6.5	
			파, 생것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			콩기름	0.97	
			간장_채래	0.33	
			김, 참김, 말린것	0.33	
			소금	0.26	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
		고구마_분질(밥) 고구마_생것	돼지고기_등심_생것	19.5	1. 돼지고기는 적당한 크기로 썰고 칼집을 넣어 소금, 후춧가루로 밑간한다. 2. 고구마는 삶아 으개어 우유와 소금 넣고 섞은 후 모짜렐라 치즈를 넣고 버무린다. 3. 돼지고기 위에 양념한 고구마를 1분씩씩 올린 뒤 쪽작 눌러 김밥을 말 듯 돌린다. 4. 그릇에 달걀을 푼다. 5. 3에 밀가루, 달걀, 빵가루 순서로 골고루 묻힌다. 6 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 5을 넣어 튀긴 후 기름기를 빼고 돈까스소스와 곁들인다.
			고구마_분질(밥) 고구마_생것	6.5	
			콩기름	6.5	
			달걀, 생것	3.25	
			돈까스 소스	3.25	
			우유	3.25	
			치즈, 모짜렐라	3.25	
			밀, 빵가루	1.95	
			밀, 중력밀가루	1.95	
			소금	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			양배추_생것	22.75	① 양배추와 파프리카는 깨끗이 씻은 후 잘게 썬다. ② 불팬데에 참깨, 올리브유, 설탕, 간장, 식초, 물을 넣고 갈아 오리엔탈 소스를 만든다.
			파프리카, 노란색, 생것	3.25	
			파프리카, 빨간색, 생것	3.25	
		양배추코를슬로 (㉞㉞)	간장, 개량, 양조	0.65	

29[특]	오후간식	백김치	김치, 백김치	13	- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다.
		굴	굴, 조생, 생것	65	-
	오전간식	떡먹는물레인요거트(80g) ㉔	요거르트, 호상, 물레인	52	-
		(이유식)연두부당근죽 ㉔	멸파, 백미, 생것	9.1	① 쌀은 불린 후 불렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 연두부는 으개고 당근은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
	점심	백미밥	멸파, 백미, 생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			소고기, 한우, 갈비, 생것	19.5	1. 갈비는 찬물에 담가서 핏물을 빼준다. 2. 무는 나박 썰기, 파는 송송 썰어준다. 3. 핏물을 뺀 갈비는 끓는 물에 데쳐 내 불순물을 제거한다. 4. 데친 갈비는 깨끗하게 씻고 뼈와 살을 분리한다. 5. 적당량의 물에 뼈, 통파, 통마늘, 통양파를 국물이 우러나도록 푹 끓인다. 6. 당면은 물에 30분 정도 담갔다 끓는 물에 2~3분 정도 데쳐 적당한 길이로 자른다. 7. 육수는 체에 밭쳐 기름기와 재스를 건져낸다. 8. 썰어둔 무가 익도록 끓이다가 간장으로 간하고 파, 당면을 넣어 한소끔 끓여낸다.
			당면_고구마+감자, 말린것	3.25	
			무, 조선무, 생것	3.25	
			양파, 생것	3.25	
		갈비탕/당면 ㉔㉕㉖	파, 생것	1.3	
			간장, 개량, 산분해	0.65	
			마늘, 생것	0.65	
			만두, 고기 만두	39	
			고추장, 개량	3.25	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			양배추, 생것	3.25	
			오이, 다지기, 생것	3.25	
			콩기름	1.95	
			식초, 사과식초	1.3	
		참치야채볶음 ㉔㉕	간장, 재래	0.65	1. 팬에 콩기름을 두르고 만두를 굽는다. 2. 당근, 양배추, 오이는 깨끗하게 씻은 후 세척·소독 후 채썰고 마늘은 다진다. 3. 고추장, 식초, 간장, 참기름, 다진 마늘, 설탕, 고춧가루를 섞어 비빔양념장을 만든다. 4. 그것에 1, 2를 담고 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			설탕, 백설탕	0.33	
			참기름	0.33	
			고춧가루, 가루	0.13	
			간장, 개량, 양조	3.25	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			양배추, 생것	3.25	
			양파, 생것	3.25	
			육수수, 가당, 통조림	3.25	
30[급]	오후간식	꼬마주먹밥	피망, 빨간색, 생것	3.25	① 두부는 적당한 크기로 썰어 물기를 뺀다. ② 마늘은 다진다. ③ 그것에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 식고기를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 두부를 올려 앞뒤로 노릇하게 구운 후 양념과 물을 넣어 조리낸다.
		액상요거르트(70ml)(경남) ㉔	소금	0.07	
	점심	오전간식	요거르트, 액상	45.5	
			멸파, 백미, 생것	9.1	① 쌀은 불린 후 불렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 콩나물은 잘 씻어 0.5cm 크기로 썰어준다. ③ 현삼 생선은 껍질과 가시를 제거한 후 잘게 다진다. ④ 냄비에 참기름을 두르고 ②와 ①을 넣어 볶다가 ①과 물 140g을 넣고 쌀이 익을때까지 푹 끓인다.
		버섯당면전골 ㉔㉕	대구, 생것	6.5	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			콩나물, 생것	6.5	
			참기름	1.95	
			멸파, 백미, 생것	35.75	
			당면_고구마, 말린것	5.85	
			배추, 생것	4.55	
			양파, 생것	4.55	
			느타리버섯, 생것	2.6	
			팽이버섯, 백로, 생것	2.6	
			표고버섯, 참나물재배, 생것	2.6	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 소금, 간장으로 간을 한다. ② 느타리버섯과 팽이버섯은 잘게 찢고, 표고버섯은 제 켜다.. ③ 배추, 양파, 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ④ 당면은 삶아 찬물에 헹구고 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ⑤ 냄비에 ②, ③, ④를 담고 육수를 부어 끓인다.
			파, 생것	1.95	
		새우감바스(새우채소볶음) ㉔	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			간장, 재래	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			소금	0.26	
			새우, 시바새우, 생것	26	
			브로콜리, 생것	6.5	
			양송이버섯, 생것	6.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	3.25	① 새우는 손질하여 물기를 빼고 소금과 후추를 뿌려 밑간한다. ② 브로콜리, 양송이버섯은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 올리브유를 두르고 다진마늘을 넣고 볶다가 새우를 넣고 볶는다. ④ ③에 손질한 양송이버섯과 브로콜리를 넣고 볶다가 소금으로 간을 하고 파슬리가루를 뿌려 마무리한다.
			올리브유	3.25	
			소금	0.65	
30[급]	오후간식	자른방울토마토(완주) ㉔	파슬리, 말린것	0.07	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
	점심	꽃맛살브로콜리샐러드(영천) ㉔㉕	개맛살, 어육할량미 높은것	22.75	
			양배추, 적당배추, 생것	5.2	
			마요네즈, 전한	3.25	① 꽃맛살은 잘게 찢고, 브로콜리는 깨끗이 씻은 후 데친다. ② 그것에 마요네즈, 식초, 설탕, 소금을 넣고 섞어 소스를 만든다. ③ 그것에 ①을 담고 ②의 소스를 넣어 골고루 버무린다.
			설탕, 백설탕	0.13	
			소금	0.07	
		백김치	식초, 사과식초	0.07	
			김치, 백김치	13	- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다.
			우유(200ml) ㉔	130	-
			토마토, 방울토마토, 생것	65	1. 방울토마토를 절반으로 자른다.
	오전간식	(이유식)참쌀완두콩죽	참곡, 현미, 찹쌀, 현미찰쌀, 보리 등, 생것	9.75	① 쌀은 불린 후 불렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 완두콩은 불린 후 불렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다
			완두_삶은것	6.5	
30[급]	점심	백미밥	멸파, 백미, 생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멸파, 참치, 달걀	9.75	
			간장, 재래	1.3	
			미역, 말린것	1.3	① 냄비에 멸치, 물을 넣고 끓여 육수를 만든다. ② 건미역은 물에 불린 후 잘게 찢다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	③ 달군 냄비에 참기름을 두르고 참치와 불린미역을 넣어 함께 볶는다. ④ ③에 육수를 넣고 끓인 후 다진마늘, 국간장을 넣고 한 번 더 끓인다.
		참치미역국 ㉔㉕	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33	
			참기름	0.33	
			호박, 애호박, 생것	22.75	
			달걀, 생것	3.25	
			호박, 애호박, 생것	22.75	
			달걀, 생것	3.25	

㉔ 애호박은 저지방 대파로 된고 소금으로 가운 한다

1[생일식단]	점심	에호박전 ①⑤⑥	콩기름	3.25	② 에호박에 밀가루, 달걀을 풀린 후 콩기름을 두른 팬에 올려 앞뒤로 노릇하게 지진다.
			밀, 중력밀가루	1.95	
			소금	0.13	
		백김치	김치, 백김치	13	- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다.
			돼지고기, 갈비, 생것	29.25	
			배, 올료(젠)	13	
			감자, 대지, 생것	6.5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			양파, 생것	3.25	
			큐원올리고당40	3.25	
			간장, 개량, 양조	1.95	
			설탕, 백설탕	0.97	
			마늘, 난지형, 깐마늘, 생것	0.65	
		순살돼지갈비찜 ①⑤⑥	참기름	0.65	2. 분량의 간장, 올리고당, 다진 파, 다진 마늘, 참기름, 깨, 후춧가루, 배율료를 섞어 양념장을 만든 후 1을 재운다. 3. 감자, 양파, 당근은 한입 크기로 썬다. 4. 냄비에 2를 넣고 잠길 정도의 물을 넣어 익힌다. 5. 돼지고기가 반쯤 익으면 3을 넣어 조리한다. 6. 국물을 끼얹으며 모든 재료가 완전히 익도록 조리한다.
			파, 생것	0.65	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.33	
			후추, 검은후추, 가루	0.01	
			밀, 박력밀가루, 국외산	3.25	
			달걀, 생것	1.95	
			버터	1.95	
			설탕, 백설탕	1.95	
			소금	0.33	
			전분, 옥수수, 가루	0.33	
	오후간식	계란과자 ①②⑥	우유	130	-
			우유(200ml) ②		
2[건강식단]	오전간식	(이유식)닭가슴살버섯죽 ⑥	멸활, 백미, 생것	9.1	① 쌀은 불린 후 불려내어 넣어 반쯤 으개치도록 간다. ② 닭가슴살은 삶아 가능케 썰어 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 버섯은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 숟가락을 기울여 푹푹 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			느타리버섯, 생것	6.5	
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	6.5	
	점심	백미밥	멸활, 백미, 생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			두부, 연두부	19.5	
			게맛살	13	
		연두부게살국 ①⑤⑥⑧	전분, 옥수수, 가루	3.25	1. 게맛살, 당근을 잘게 다진다. 2. 녹말가루를 물에 섞어 물 녹말을 만들어 놓는다. 3. 물에 연두부와 게맛살을 넣어 한소끔 끓이다가 당근을 넣는다. 4. 마늘을 넣고 물녹말을 넣어준다. 5. 한소끔 끓인 뒤 간장으로 간을 하고 참기름을 넣어준다.
			당근, 뿌리, 생것	0.65	
			간장, 재래	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			참기름	0.33	
		숙주김가루무침 ①⑤	숙주나물, 생것	22.75	① 숙주나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬을 달고 김을 올려 구운 후 부위 김가루를 만든다. ④ 그릇에 숙주나물, 김, 파, 마늘을 달고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	0.97	
			간장, 재래	0.33	
			김, 참김, 말린것	0.26	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.13	
			참기름	0.13	
			소금	0.07	
		백김치	참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다.
			김치, 백김치	13	
			닭고기, 생것, 생것	26	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			양파, 생것	3.25	
			파, 생것	3.25	
			간장, 개량, 양조	2.6	
			설탕, 백설탕	1.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	
			청주, 알코올 16%	0.65	
		순살찜닭 ①⑤⑥	참기름	0.13	① 닭은 찬물에 담가 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 버무리고 후 냄비에 담아 쪄낸다.
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			콩, 식량, 베타카로틴 첨가	13	
			달기, 쥬	1.95	
	오후간식	딸기점토스트 ①②④	딸기, 쥬	1.95	1.식빵을 후라이팬이나 토스트기에 노릇하게 굽는다. (기름없이 굽는다.) 2. 딸기점을 딸라 배식한다.
			딸기, 쥬	1.95	
		떠먹는플레인요거트(80g) ②	요구르트, 호상, 플레인	52	-