[2026년11월 죽식형 식단]

11월 식단 레시피 (조리지시서)

1~2세 유아 식단

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
02[월]	오전간식	(이유식)쇠고기당근죽 ⑯	멥쌀_백미_생것	9.1	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으깨지도록 간다. ② 쇠고기는 삶아 익히고 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 당근은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			당근_뿌리_생것	6.5	
			소고기_한우(1등급)_안심(안심살)_생것	6.5	
	점심	백미밥	멥쌀_백미_생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		(달걀제외)연두부맑은국 ⑤	두부, 연두부	35.75	① 냄비에 멸치, 건다시마, 물을 넣고 끓여 육수를 만든다. ② 무와 양파는 깨끗이 씻은 후 채 썰고, 파는 잘게 썬다. ③ 육수에 무와 양파를 넣고 끓인다. ④ 국물이 끓으면 연두부를 4등분해서 넣어준다. ⑤ 마지막으로 다진마늘을 넣고 끓이다가 천일염으로 간을 한 후 완성한다.
			무, 조선무, 생것	6.5	
			양파_생것	6.5	
			다시마, 말린것	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33	
			소금_천일염	0.33	
		파채닭강정 ⑤⑥⑮	닭고기, 가슴, 튀긴것(튀김옷)	52	1. 깨끗하게 씻은 파는 5cm 길이로 길게 채썬다. 2. 한입 크기로 자른 닭은 깨끗하게 씻어 소금과 후추로 밑간을 한다. 3. (2)에서 나온 닭은 튀김반죽에 푹 담궈준다. 4. 튀김반죽을 입힌 닭을 기름에 튀긴다. 5. 고추장소스를 튀긴 닭에 버무린다. 6. 썰어둔 파채를 올려 마무리한다.
			파_대파_생것	6.5	
			고추장, 개량	5.2	
			물엿	1.95	
			식초, 사과식초	0.65	
			참깨, 흰색, 볶은것	0.07	
		오이맛살무침 ①⑤⑥⑧	오이_개량종_생것	22.75	① 오이는 적당한 크기로 썬다. ② 맛살은 적당한 크기로 썰고 결대로 찢는다. ③ 마늘은 다진 후 그릇에 담고 간장, 설탕, 식초를 넣어 양념을 만든다. ④ 그릇에 ①, ②를 담고 양념을 넣어 골고루 버무린 후 참깨로 마무리한다.
			게맛살	6.5	
			간장, 재래	1.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.13	
			설탕_백설탕	0.13	
			식초, 사과식초	0.13	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	
		배추김치 ⑨	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 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겉잎부터 켜켜이 소를 바르고 겉잎으로 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, 육젓, 토굴, 염절임	0.2	
			생강, 뿌리즐기, 생것	0.07	
			설탕_백설탕	0.07	
	오후간식	찐단호박	호박, 단호박, 생것	52	① 단호박은 반으로 잘라 속을 파낸 후 적당한 크기로 썬다. ② 찜통에 단호박을 담고 찐다. ③ 적당한 크기로 썰어 배식한다.
		요구르트(70ml)(경남) ②	요구르트, 액상	45.5	
03[화]	오전간식	(이유식)양송이치즈죽 ②	멥쌀, 백미, 생것	13	① 쌀은 불린 후 블렌더에 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 불을 약하게 줄여 치즈를 넣고 한소끔 더 끓인다
			양송이버섯, 생것	9.75	
			치즈, 체다	3.25	
	점심	흑미밥	멥쌀_백미_생것	32.5	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀, 흑미벼, 현미, 생것	1.62	
		물만둣국(경남) ①⑤⑥⑱⑯⑱	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	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			소금	0.33	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
		★자른메추리알소고기장조림(관약) ①⑤⑥⑯	메추리알, 생것	19.5	①소고기는 찬물에 담가 핏물을 뺀다. ② 메추리알은 삶아 익힌 후 찬물로 식히고 껍질을 벗긴 후 잘라준다. ③ 마늘은 다진다. ④ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 청주, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑤ 냄비에 물을 붓고 돼지고기를 넣어 삶고 건져내어 결대로 찢는다. ⑥ 냄비에 물을 붓고 ②와 ⑤, 양념을 넣어 조린다. *3-5세는 2등분, 1-2세는 4등분하여 제공해 주세요.
			소고기_한우(1+등급)_우둔(홍두깨살)_생것	19.5	
			간장, 개량, 양조	3.25	
			설탕_백설탕	1.3	
			청주, 알코올 16%	1.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	
			참기름	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
		(고춧가루제외)애호박양념찜 ⑤⑥	호박_애호박_생것	22.75	① 애호박을 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 간장, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 찜통에 ①을 담고 양념을 끼얹어 찐 후 참깨로 마무리한다.
			간장, 개량, 양조	1.3	
			파_생것	0.97	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.13	
			참기름	0.13	
			참깨_흰깨_볶은것	0.07	
		배추김치 ⑨	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 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겉잎부터 켜켜이 소를 바르고 겉잎으로 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, 육젓, 토굴, 염절임	0.2	
			생강, 뿌리즐기, 생것	0.07	
			설탕_백설탕	0.07	
	오후간식	잔치국수(간식). ①⑤⑥	국수, 소면, 말린것	19.5	1. 적당량의 물을 냄비에 붓고 건멸치, 건다시마, 무, 파를 넣어 육수를 낸다. 2. 당근, 호박, 양파는 채 썰고, 마늘은 다진다. 3. 팬에 콩기름을 두른 후 당근, 호박, 양파를 각각 볶고, 달걀로 지단을 부친 후 채 썬다. 4. 끓는 물에 소면을 삶고 찬물에 여러 번 비벼가며 헹궈 전분기를 없앤 후 체에 받쳐 물기를 뺀다. 5. 간장, 참기름, 다진 마늘을 섞어 양념장을 만든다. 6. 그릇에 소면을 담고 고명으로 준비된 채소와 달걀지단, 김가루, 양념장을 올린 후 육수를 부어 제공한다.
			달걀, 난황, 생것	9.75	
			무_조선무_뿌리_생것	6.5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			양파_생것	3.25	
			호박, 애호박, 생것	3.25	
			간장, 개량, 양조	1.3	
			파, 대파, 생것	1.3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	
			참기름	0.65	
			콩기름	0.65	

			김, 조선김, 말린것	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			다시마, 말린것	0.13	
04[수]	오전간식	영양닭죽 ⑮	닭고기_성계_생것	65	1. 찹쌀과 쌀은 물에 불리고 부추, 양파, 당근은 다진다. 2. 닭은 깨끗이 씻어 날개 끝과 엉덩이 꼬리 부분을 제거한다. 3. 손질한 닭은 마늘, 파, 생강, 수삼을 넣어 삶은 뒤 육수는 따로 두고 닭살은 뼈를 제거한다. 4. 육수와 물을 섞어 쌀과 찹쌀을 넣은 후 끓이다 쌀이 익으면 야채들과 닭살을 넣고 끓인다. 5. 소금, 후추가루로 간을 한다.
			멥쌀_백미_생것	13	
			찹쌀, 백미, 생것	13	
			당근_뿌리_생것	3.25	
			양파_생것	3.25	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.3	
			부추_재래종_생것	1.3	
			인삼, 수삼, 생것	1.3	
			생강, 뿌리즐기, 생것	0.65	
			소금	0.65	
			파, 생것	0.65	
			후추, 검은후추, 가루	0.13	
	점심	치즈라구파스타 ②⑤⑥⑫⑮⑱	스파게티면, 말린것	19.5	1. 양파, 양송이, 방울토마토를 다져준다. 2. 소고기는 다짐육을 준비하여 핏기를 빼준다. 3. 팬에 올리브오일을 두르고 다진마늘, 후추, 소고기를 넣고 볶는다. 4. 소고기 겉면이 익으면 다진 채소를 넣고 볶는다. 5. 재료가 어느정도 익으면 토마토스파게티소스와 우유를 넣고 끓인다. 6. 스파게티면은 물에 소금을 넣고 삶아준다. 7. 준비된 소스에 면을 넣고 버무린 뒤 치즈를 올리고 배식한다.
			스파게티 소스, 토마토, 병조림	18.2	
			소고기, 한우(2등급), 앞다리(부채살), 생것	11.7	
			양파_생것	6.5	
			토마토_방울토마토_생것	6.5	
			우유	4.55	
			치즈, 체다	4.55	
			양송이버섯_생것	3.9	
			올리브유, 외국산	2.6	
			마늘, 생것	0.33	
			후추_ 검은색_ 가루	0.07	
		브로콜리스프 ②	우유	32.5	① 브로콜리는 적당한 크기로 썬다. ② 냄비에 버터를 녹이고 브로콜리를 넣어 익힌다. ③ ②에 우유와 물을 넣고 끓인다. ④ 블랜더에 ③을 담고 간다. ⑤ 냄비에 ④를 담아 휘핑크림을 넣어 한소끔 끓이고 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
			브로콜리_생것	22.75	
			크림, 휘핑	4.55	
			버터	2.6	
			소금	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
		채소모둠피클	오이_개량종_생것	9.75	1. 오이, 무, 당근을 깨끗이 씻어 먹기 좋은 크기로 썬다. 2. 물에 식초, 설탕, 소금을 넣고 끓인다. 3. 야채에 끓인 물을 넣고 밀봉하여 식힌 후 냉장보관한다.
			무, 조선무, 생것	6.5	
			설탕_백설탕	6.5	
			식초, 사과식초	6.5	
			당근_뿌리_생것	3.25	
			소금	0.65	
		단무지무침 ⑬	단무지, 염절임	9.75	① 단무지는 반달모양으로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘을 담고, 고춧가루, 참기름을 넣어 양념을 만든다. ④ ①에 양념을 넣어 골고루 버무리고 참깨로 마무리한다.
			파, 생것	0.97	
			고춧가루, 가루	0.13	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.13	
			참기름	0.13	
			참깨_흰깨_볶은것	0.07	
	오후간식	떠먹는플레인요거트(80g) ②	요구르트, 호상, 플레인	52	-
05[목]	오전간식	(이유식)참치미역죽	멥쌀_백미_생것	9.1	① 쌀은 불린 후 블랜더에 넣어 반쯤 으깨지도록 간다. ② 참치는 체에 밭쳐 기름을 빼고 잘게 다진다. ③ 미역은 물에 불린 후 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑤ ④이 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			가다랑어, 유지통조림	6.5	
			미역, 생것	3.25	
	점심	기장밥	멥쌀_백미_생것	32.5	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장_도정_생것	1.62	
		실파계란국 ①	달걀, 생것	13	① 냄비에 물을 붓고, 멸치로 육수를 우려낸다. ② 계란은 그릇에 푼다. ③ 실파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①의 육수에 ②와 ③을 넣어 한소끔 끓이고 소금으로 간을 한 후 마무리한다.
			파, 실파, 생것	3.25	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			소금	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.23	
		(고추장제외)치즈닭갈비 ②⑤⑥⑮	닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	19.5	① 닭가슴살, 감자, 양배추, 양파, 깻잎, 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.
			감자, 대지, 생것	6.5	
			양배추_생것	6.5	
			양파_생것	6.5	
			치즈, 모짜렐라	6.5	
			간장, 개량, 양조	2.6	
			들깻잎, 생것	1.62	
			물엿	1.62	
			파, 생것	1.62	
			콩기름	1.3	
			청주, 알코올 16%	0.97	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			후추, 검은후추, 가루	0.03	
		청포묵무침 ⑤⑥	녹두묵	65	① 청포묵은 3cm×2cm×1cm 크기로 썰어 끓는 물에 데쳤다가 찬 물에 헹군다. ② 다진 마늘, 진간장, 올리고당, 참기름, 깨소금을 넣어 양념장을 만든다. ③ 청포묵을 양념장을 넣어 골고루 버무린다.
			간장_재래	1.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.13	
			참기름	0.13	
			참깨_흰깨_볶은것	0.07	
		배추김치 ⑨	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 밭쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겉잎부터 켜켜이 소를 바르고 겉잎으로 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, 육젓, 토굴, 염절임	0.2	
			생강, 뿌리즐기, 생것	0.07	
			설탕_백설탕	0.07	
	오후간식	김가루주먹밥_2025012228	멥쌀_백미_생것	26	1. 김은 앞, 뒷면을 고르게 구워서 작게 자르거나 잘게 부순다. 2. 따뜻한 밥에 소금, 참기름, 김가루를 넣어서 잘 섞는다. 3. 틀에 넣어 모양을 잡는다. Tip 시판용 구이김을 사용하는 경우에는 소금과 참기름 양을 줄여서 간을 맞춘다. 적당한 틀이 없는 경우에는 어른 수저로 한 숟가락씩 떠서 뭉쳐 모양을 만든다.
			김, 맛김, 조미, 구운것	1.95	
			참기름	0.58	
			소금	0.33	
			참깨_흰깨_볶은것	0.33	
		우유(200ml) ②	우유	130	-
	오전간식	새우살채소죽 ⑤⑥⑨	멥쌀_백미_생것	16.25	① 쌀은 불리고, 새우, 파, 마늘은 잘게 다진다. ② 다진 새우는 다진 파, 다진 마늘, 간장으로 양념한다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 ②를 넣고 볶다가 ①의 불린 쌀을 넣고 물을 부어 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			새우, 시바새우, 생것	9.75	
			당근_뿌리_생것	3.25	
			호박_애호박_생것	3.25	
			간장_재래	0.78	
			참기름	0.78	
			파, 생것	0.65	

06[금]			소금	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.13	
	점심	백미밥	멥쌀_백미_생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		(쇠고기제외)당면양배춧국 ⑤⑥	양배추_생것	19.5	1. 물에 멸치, 다시마를 넣고 끓여 육수를 낸다. 2. 당면은 물에 불려서 삶는다. 3. 양배추는 깨끗이 씻어 적당한 크기로 썰어준다. 4. 1에 3를 넣고 끓이다가 2를 넣고 한소끔 끓여준다. 5. 4에 간장으로 간한 후 다진 마늘을 넣어 완성한다.
			당면_고구마_말린것	1.95	
			간장, 개량, 양조	1.3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	
			다시마, 말린것	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
		가자미데리야끼구이 ⑤⑥	가자미, 생것	19.5	① 가자미는 손질하여 적당한 크기로 썰어 밀가루를 골고루 묻히고, 마늘은 다진다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 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	
			물엿	0.65	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.13	
		감자전 ⑤⑥	감자, 대지, 생것	45.5	① 감자를 갈은 후, 밀가루, 녹말가루를 넣어 반죽을 만들고 소금을 넣어 간을 한다. ② 팬에 콩기름을 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 부친다.
			밀, 중력밀가루	3.25	
			콩기름	3.25	
			전분, 감자, 가루	1.62	
			소금	0.13	
		배추김치 ⑨	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 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겉잎부터 켜켜이 소를 바르고 겉잎으로 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, 육젓, 토굴, 염절임	0.2	
			생강, 뿌리즙기, 생것	0.07	
			설탕_백설탕	0.07	
	오후간식	찹쌀과자(찹쌀선과) ⑤⑥	찹쌀 과자, 전병	6.5	
		우유(200ml) ②	우유	130	-
09[월]	오전간식	달걀죽 ①	멥쌀_백미_생것	16.25	1. 쌀은 물에 불린다. 2. 달걀은 풀어서 준비하고 양파, 당근은 다진다. 3. 참기름을 두른 팬에 쌀을 볶다가 양파, 당근을 볶고 물을 넣어 끓인다. 4. 재료가 어느 정도 익으면 달걀물을 풀어 주고 소금으로 간을 한다.
			달걀_생것	9.75	
			당근_뿌리_생것	3.25	
			양파_생것	3.25	
			소금	0.65	
			참기름	0.33	
	점심	백미밥	멥쌀_백미_생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		게살탕 ①⑤⑥⑧⑨	게맛살	19.5	1) 당근, 양파, 팽이버섯을 다진마늘과 물을 넣고 끓여준다. 2) 1)에 크랩살을 넣고 한소금 더 끓여준 뒤 새우젓을 넣는다. 3) 2)에 대파를 넣어주고 소금으로 간을 맞춘다.
			파_대파_생것	9.75	
			당근_뿌리_생것	6.5	
			양파_생것	6.5	
			팽이버섯_생것	6.5	
			새우젓, 염절임	3.25	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.62	
			소금_천일염	0.65	
		돼지고기짜장볶음 ⑤⑥⑱	돼지고기_앞다리(앞다리살)_생것	22.75	1. 돼지고기는 한입크기로 깍둑썰어 설탕, 맛술을 넣고 양념한다. 2. 양념한 돼지고기에 녹말가루를 넣어 고루 버무린다. 3. 팬에 식용유를 두르고 춘장을 볶다 돼지고기를 넣고 볶아준다
			춘장	1.3	
			설탕, 가루	0.97	
			전분, 감자, 가루	0.65	
			콩기름	0.65	
		가지튀김 ①⑤⑥	가지_생것	22.75	① 가지는 적당한 굵기의 반달모양으로 썬다. ② 그릇에 튀김가루, 전분, 달걀을 넣고 물을 부어 골고루 섞는다. ③ ②에 가지를 넣고 반죽을 골고루 묻힌다. ④ 냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 ③을 넣어 노릇하게 튀겨낸다.
			밀, 튀김가루	6.5	
			콩기름	3.25	
			달걀, 생것	1.95	
			전분, 감자, 가루	1.95	
		배추김치 ⑨	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 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겉잎부터 켜켜이 소를 바르고 겉잎으로 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, 육젓, 토굴, 염절임	0.2	
			생강, 뿌리즙기, 생것	0.07	
			설탕_백설탕	0.07	
	오후간식	#물어묵 ⑤⑥	어묵, 튀긴것	32.5	① 냄비에 물을 붓고 멸치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 우려낸다. ② 무와 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ ③에 다진 마늘과 무를 넣어 끓이다가 어묵과 파를 넣어 함께 끓인 후 후추와 간장으로 간을 한다. ④ 다 익은 어묵은 먹기 좋은 크기로 썰어 그릇에 담아 국물과 함께 제공한다.
			무, 조선무, 생것	6.5	
			양파_생것	1.3	
			파, 생것	1.3	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			다시마, 말린것	0.33	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
		떠먹는플레인요거트(80g) ②	요구르트, 호상, 플레인	52	-
	오전간식	버섯들깨죽	멥쌀_백미_생것	16.25	① 쌀은 불리고 당근, 표고, 양송이, 브로콜리는 잘게 다진다. ② 불린 쌀과 잘게 다진 채소를 볶다가 물을 붓고 끓인다. ③ 쌀이퍼지면들깨가루를넣고소금과참기름으로간을한다.
			양송이버섯_생것	3.25	
			표고버섯, 참나무재배, 생것	3.25	
			당근_뿌리_생것	1.95	
			브로콜리_생것	1.95	
			들깨_말린것	0.65	
			소금	0.13	
			참기름	0.13	
	점심	수수밥	멥쌀_백미_생것	32.5	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			수수_도정_생것	1.62	
		도토리묵국 ⑤⑥⑨	도토리묵	65	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 내고, 간장으로 간을 한다. ② 도토리묵은 적당한 크기로 썰고, 김은 구운 후 부숴 김가루를 만든다. ③ 씻은 배추김치와 파는 잘게 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 ③을 담고 참기름으로 골고루 버무린다. ⑤ 그릇에 도토리묵을 담고 육수를 부은 후 ④를 올린다.
			김치, 배추 김치	5.2	
			파, 생것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			참기름	0.97	
			간장_재래	0.33	
			김, 참김, 말린것	0.33	

10[화]	점심		마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
		(저염)닭가슴살단호박조림 ⑤⑥⑮	닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	19.5	① 닭가슴살과 단호박은 적당한 크기로 썬다. ② 닭가슴살은 청주, 후춧가루로 밑간한다. ③ 그릇에 간장, 물엿, 물을 넣고 양념을 만든다. ④ 냄비에 양념을 넣고 끓이다가 닭가슴살과 단호박을 넣고 센 불에서 조린다. ⑤ ④의 닭가슴살이 익기 시작하면 약한 불로 줄여 조린다.
			호박, 단호박, 생것	9.75	
			간장, 개량, 양조	1.95	
			청주, 알코올 16%	1.3	
			물엿	0.65	
			후추, 검은후추, 가루	0.13	
		파래무침 ⑤⑥	파래, 생것	9.75	1. 파래는 깨끗한 물이 나올 때 까지 여러번 헹군 후 물기를 꼭 짜고 적당한 크기로 썬다. 2. 무는 가늘게 채 썰고 파는 다진다. 3. 파래와 무에 간장, 설탕, 식초, 다진 파, 소금을 넣어 무치고 볶은 통깨를 뿌려낸다.
			무, 조선무, 생것	3.25	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			설탕_백설탕	0.65	
			식초, 사과식초	0.65	
			파_실파_생것	0.65	
			소금	0.33	
			참깨_흰깨_볶은것	0.33	
		배추김치 ⑨	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 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겉잎부터 켜켜이 소를 바르고 겉잎으로 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, 육젓, 토굴, 염절임	0.2	
			생강, 뿌리즐기, 생것	0.07	
			설탕_백설탕	0.07	
	오후간식	유부초밥(간식) ⑤⑥	멥쌀_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 당근, 피망은 잘게 다진 후 콩기름을 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.
			두부, 유부	6.5	
			피망, 초록색, 생것	3.25	
			당근_뿌리_생것	1.3	
			참기름	1.3	
			콩기름	0.65	
			간장_재래	0.33	
			설탕_백설탕	0.33	
			식초, 사과식초	0.33	
			참깨_검정깨_볶은것	0.33	
			소금	0.13	
		우유(200ml) ②	우유	130	-
11[수]	오전간식	게살야채죽 ①⑤⑥⑧	멥쌀_백미_생것	16.25	1. 쌀은 물에 불린다. 2. 맛살은 잘게 찢어 주고 양파, 당근, 부추는 다진다. 3. 참기름을 두른 냄비에 쌀을 볶다가 투명해지면 양파, 당근을 넣어 볶고 물을 넣어 끓이다 맛살, 부추를 넣고 끓인다.
			게맛살, 어육함량이 낮은것	6.5	
			당근_뿌리_생것	3.25	
			양파_생것	3.25	
			부추_재래종_생것	0.65	
			참기름	0.33	
	점심	참치마요덮밥 ①⑤⑥⑩⑫⑯⑱	멥쌀_백미_생것	26	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 통조림참치는 체에 받쳐 기름기를 빼고, 양파와 깻잎은 채 썬다. ③ 그릇에 달걀을 풀고 콩기름을 두른 팬에 넣어 저으면서 익힌다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 양파와 참치를 넣어 살짝 볶는다. ⑤ 그릇에 지은 밥을 담고 ③, ④와 깻잎을 올린 후 데리야끼소스와 마요네즈를 뿌린다.
			가다랑어, 유지통조림	19.5	
			달걀, 생것	6.5	
			양파_생것	6.5	
			마요네즈, 난황	3.25	
			들깻잎, 생것	1.95	
			우스터 소스	1.95	
			콩기름	0.97	
		들깨수제비 ⑥	밀, 중력밀가루	14.95	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 밀가루는 익반죽하여 젖은 보자기에 싸둔다 ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 다진 마늘을 넣고 끓이다가 ②의 밀가루 반죽을 얇게 뜯어 넣는다. ⑤ ④에 파와 들깨가루를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	0.97	
			들깨_말린것	0.84	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.16	
			소금	0.16	
			참기름	0.07	
		김말이튀김 ⑤	튀김, 김말이튀김	19.5	① 튀김냄비에 콩기름을 붓고 적당한 온도가 되면 김말이를 튀긴 후 기름기를 뺀다.
			콩기름	1.3	
		배추김치 ⑨	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 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겉잎부터 켜켜이 소를 바르고 겉잎으로 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, 육젓, 토굴, 염절임	0.2	
			생강, 뿌리즐기, 생것	0.07	
			설탕_백설탕	0.07	
	오후간식	구운달걀 ①	달걀, 생것	19.5	① 압력밥솥에 키친타올을 깔고 세척한 달걀을 넣는다. ② 달걀의 1/3이 잠길 정도 물을 붓고 소금을 넣어 40분 찐다.
			소금	0.33	
		요구르트(70ml)(경남) ②	요구르트, 액상	45.5	
12[목]	오전간식	(이유식)닭살애호박죽 ⑮	멥쌀_백미_생것	9.75	① 불린 쌀은 물기를 빼고 믹서에 담아 반죽 으깨지도록 간다. ② 닭고기는 흐르는 물에 씻어 푹 삶은 뒤, 사방 0.3cm 크기로 잘게 다진다. ③ 애호박은 껍질을 제거한 후 사방 0.3cm 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 1~3과 적당량의 물을 넣고 센 불에서 끓이다가 끓어오르면 약한 불로 줄인 뒤, 쌀이 완전히 퍼질 때까지 끓인다.
			닭고기_살코기_생것	6.5	
			호박_애호박_생것	6.5	
	점심	차조밥	멥쌀_백미_생것	32.5	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			조, 차조, 도정, 생것	1.62	
		맑은콩나물국 ⑤	콩나물_생것	9.75	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 콩나물과 ②를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			파, 생것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
		카레찜닭 ⑤⑥⑮	닭고기_살코기_생것	29.25	① 닭살, 감자, 양파, 당근은 한 입 크기로 썬다. ② 팬에 콩기름을 두르고 닭살을 볶다가 반 정도 익으면 감자를 넣어 볶는다. ③ 냄비에 ②를 넣고 양파, 당근, 물을 넣어 끓인다. ④ 물이 끓으면 카레가루를 넣어 뭉치지 않게 풀어준 후 약불에서 펴낸다.
			카레, 가루	9.75	
			감자, 대지, 생것	3.25	
			당근_뿌리_생것	3.25	
			양파_생것	3.25	
			콩기름	1.3	
		브로콜리두부무침 ⑤⑥	브로콜리_생것	22.75	1. 두부는 물기를 제거한 후 으깬다. 2. 브로콜리는 세척, 소독 후 끓는 물에 살짝 데친 후 물기를 제거하고 적당한 크기로 썰어둔다. 3. 으깬 두부와 브로콜리에 진간장, 참기름, 소금을 넣어 무친다. 4. 3에 참깨를 뿌려 마무리 한다.
			두부	13	
			간장, 개량, 산분해	0.65	
			참기름	0.65	
			참깨_흰깨_볶은것	0.33	
			소금	0.13	

		배추김치 ⑨	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 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겉잎부터 켜켜이 소를 바르고 겉잎으로 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, 육젓, 토굴, 염절임	0.2	
			생강, 뿌리즙기, 생것	0.07	
			설탕_백설탕	0.07	
	오후간식	(간식)베이컨크림수제비 ②⑤⑥⑩	우유	39	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 쯤 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.
			밀, 강력밀가루	19.5	
			양파_생것	9.75	
			베이컨	6.5	
			마늘, 생것	1.3	
			소금, 정제염	0.65	
			콩기름	0.65	
			파슬리_말린것	0.33	
			후추_검은색_ 가루	0.33	
		포도주스	포도 주스	78	
13[금]	오전간식	밤치즈죽. ②⑤⑥	멥쌀, 백미, 생것	11.05	① 쌀은 불리고, 밤은 쪄서 으깬다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①의 불린 쌀을 넣고 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 밤을 넣고 소금, 간장으로 간을 한 후 치즈를 올려 마무리한다.
			치즈, 체다	6.5	
			밤, 단택, 삶은것	1.95	
			양파_생것	1.3	
			참기름	0.65	
			간장, 재래	0.33	
			소금	0.13	
	점심	백미밥	멥쌀_백미_생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		백짬뽕국 ⑤⑰⑱	오징어, 생것	19.5	1. 다시마와 멸치로 육수를 낸다. 2. 오징어는 잘 손질해서 채를 썬다. 3. 조갯살은 잘 씻어 둔다. 4. 시금치, 양배추, 양파는 잘 씻은 뒤 시금치는 3㎝크기로 썰고 양배추와 양파는 채 썬다. 5. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 넣어 볶다가 2,3,4를 볶는다. 6. 5에 1을 넣어 간을 맞추어 끓인다.
			바지락, 생것	9.75	
			시금치_생것	9.75	
			양배추_생것	6.5	
			양파_생것	5.2	
			콩기름	2.6	
			멸치, 중멸치, 삶아서 말린것	1.95	
			다시마, 말린것	0.52	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.52	
			소금_굵은소금	0.52	
		두부강정 ⑤⑥⑫	두부	26	① 두부는 깍둑썰기한 후 전분가루를 골고루 묻힌다. ② 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 ①을 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ③ 마늘은 다진 후 그릇에 담아 고추장, 토마토케첩, 설탕, 물을 넣고 함께 섞는다. ④ 팬에 ③을 넣고 끓여 소스를 만든 후 ②에 골고루 버무린다.
			콩기름	6.5	
			전분, 감자, 가루	1.95	
			토마토 케첩	1.95	
			고추장, 개량	1.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	
			설탕_백설탕	0.13	
		마카로니콘샐러드(경남) ①⑤	오이_취청_생것	6.5	* 살균 대상: 오이, 당근 ① 마카로니는 끓는 물에 삶고, 체에 받쳐 물기를 뺀다. ② 오이와 당근은 사방 1cm 크기로 깍둑썰기한다. ③ 옥수수 통조림에서 옥수수만 체에 받쳐 물기를 뺀다. ④ 마요네즈, 설탕, 소금을 잘 섞어 소스를 만든다. ⑤ 볼에 마카로니, 오이, 당근, 옥수수를 담고 ④의 소스를 넣어 마카로니가 부서지지 않도록 잘 섞어 완성한다.
			옥수수, 가당, 통조림	6.5	
			마요네즈, 난황	4.55	
			파스타_마카로니_말린것	4.55	
			당근_뿌리_생것	1.95	
			설탕_백설탕	0.33	
			소금_천일염	0.33	
		배추김치 ⑨	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 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겉잎부터 켜켜이 소를 바르고 겉잎으로 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, 육젓, 토굴, 염절임	0.2	
			생강, 뿌리즙기, 생것	0.07	
			설탕_백설탕	0.07	
	오후간식	단팥죽	찹쌀떡, 인절미, 팥고물	13	① 팥은 잘 씻고 냄비에 물을 붓고 끓인 후 물을 버린다. ② 새로 물을 넣고 팥이 무르도록 1시간 정도 삶아준다. ③ 찹쌀가루는 끓는 물에 익반죽하여 2㎝ 정도의 옹심이를 만든다. ④ 밤은 삶아서 껍질을 제거하여 준비한다. ⑤ 팥이 물러지면 체에 팥을 곱게 내리고 껍질을 버린다. ⑥ ⑤의 팥이 물러지고 끓을 때 옹심이와 밤을 넣고 익힌다. ⑦ 마지막에 설탕, 소금을 넣어 맛을 낸다.
			찹쌀_백미_분말화한것	6.5	
			밤_생것	3.25	
			설탕_백설탕	1.3	
			소금	0.13	
16[월]	오전간식	고구마타락죽 ②	우유	58.5	① 쌀은 불린 후 믹서에 담고 물을 넣어 함께 간다. ② 냄비에 ①을 담고 물을 부어 고구마와 함께 끓이다가 쌀이 퍼지면 우유를 조금씩 넣고 저으면서 끓인다. ③ ②에 소금, 설탕으로 간을 한다.
			멥쌀_백미_생것	16.25	
			고구마, 신율미, 생것	3.25	
			소금	0.33	
			설탕_백설탕	0.07	
	점심	백미밥	멥쌀_백미_생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		사골당면국 ⑯	잡뼈국물	32.5	1. 파는 송송 썰고 당면은 물에 불린다.. 2. 양지고기는 끓는 물에 삶은 후 적당한 크기로 썬다. 3. 냄비에 삶은 양지고기, 불린당면, 사골육수를 붓고 한소끔 끓인 후 소금으로 간을 하고 파와 후추로 마무리한다.
			소고기_한우_양지_생것	19.5	
			당면_고구마_말린것	3.25	
			파, 생것	0.97	
			소금	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
		비엔나채소볶음(경남) ⑤⑥⑩⑮⑯	소시지, 위너(비엔나)소시지	26	① 비엔나는 칼집을 내고, 당근, 양파는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 당근, 양파를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 소시지와 파를 넣고 함께 볶다가 간장으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			당근_뿌리_생것	3.25	
			양파_생것	3.25	
			파, 생것	3.25	
			콩기름	1.62	
			간장, 개량, 양조	0.97	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	
			참기름	0.13	
			팽이버섯_생것	16.25	① 팽이버섯은 밑동을 자른 뒤 먹기 좋은 크기로 썰고 팬에 볶는다. ② 오이는 먹기 좋은 크기로 잘라 돌려 깎은 후 씨 부분은 제거하고 채 썰어 소금에 절인다.
			오이_취청_생것	9.75	
			토마토, 생것	6.5	
			올리브유	3.25	

		구운팽이버섯샐러드 ⑤⑥⑫	간장, 개량, 양조	0.65	② 소이는 식기 좋은 크기로 돌려 썰어 뒤은 후 찌 부분은 제거하고 채 썰어 소금에 절인다. ③ 토마토는 반으로 잘라 과육 부분을 숟가락으로 떠내 껍질 부분만 채 썬다. ④ 볼에 ①, ②, ③, 간장, 올리브유, 레몬즙, 설탕, 깨를 넣고 골고루 버무려낸다.
			레몬 과즙	0.65	
			설탕, 가루	0.33	
			소금	0.13	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.13	
		배추김치 ⑨	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 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겉잎부터 켜켜이 소를 바르고 겉잎으로 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, 육젓, 토굴, 염절임	0.2	
			생강, 뿌리즐기, 생것	0.07	
			설탕_백설탕	0.07	
	오후간식	떠먹는플레인요거트(80g) ②	요구르트, 호상, 플레인	52	-
17[화]	오전간식	감자양파죽(영천)	멥쌀_백미_생것	16.25	① 쌀은 미리 불려 준비한다. ② 감자와 당근, 양파는 잘게 다져 준비한다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀을 넣어 볶는다. ④ 쌀이 투명해지면 감자와 당근을 넣어 함께 볶다가 물을 넣어 저어가며 끓인다. ⑤ 마지막으로 소금으로 간을 하여 완성한다.
			감자, 대지, 생것	3.25	
			양파_생것	3.25	
			당근_뿌리_생것	1.95	
			참기름	0.65	
			소금	0.07	
	점심	찹쌀밥	멥쌀_백미_생것	32.5	① 쌀과 찹쌀을 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			찹쌀, 백미, 생것	1.62	
		잘게썬오징어뭇국 ⑤⑥⑰	오징어, 생것	19.5	① 멸치와 다시마로 국물을 낸다. ② 무는 2㎝×1㎝ 크기로 썰고 대파는 0.5㎝두께로 썬다. ③ 오징어는 깨끗이 씻어 잘게 썬다. ④ ①의 국물에 무를 넣고 무가 반쯤 익으면 오징어를 넣는다. ⑤ 다진마늘, 파, 국간장, 후춧가루를 넣고 끓인다.
			무, 조선무, 생것	6.5	
			파, 생것	1.95	
			간장_재래	1.3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	
			다시마, 말린것	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
		#소고기배추찜 ⑤⑥⑯	소고기_한우(1등급)_살코기_생것	29.25	① 통배추를 반으로 잘라 깨끗히 씻어낸다. ② 소고기와 새송이버섯은 먹기 좋은 크기로 자른다. ③ 파와 마늘은 잘게 다진다. ④ 그릇에 ②의 소고기와 간장, 다진 파, 다진 마늘, 맛술, 설탕, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 섞는다. ⑤ ①의 배추 사이사이에 ④의 소고기와 새송이버섯을 넣고 먹기 좋은 크기로 썰어준다. ⑥ 찜기에 ⑤를 넣어 찐 뒤 식힌 후 배식한다.
			배추_생것	13	
			큰느타리버섯(새송이버섯), 생것	6.5	
			간장, 개량, 양조	1.3	
			파_대파_생것	1.3	
			설탕_백설탕	0.65	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			맛술	0.26	
			참기름	0.26	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
		연근조림(경남) ⑤⑥	연근_생것	16.25	① 연근은 둥글게 썰어 식초를 넣은 물에 데친 후 물기를 뺀다. ② 그릇에 간장, 물엿, 물을 넣고 양념을 만든다. ③ 냄비에 연근과 양념을 넣고 조리다가 참기름을 넣어 마무리한다.
			간장, 개량, 양조	2.27	
			물엿	1.3	
			식초, 배식초	0.65	
			참기름	0.65	
		배추김치 ⑨	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 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겉잎부터 켜켜이 소를 바르고 겉잎으로 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, 육젓, 토굴, 염절임	0.2	
			생강, 뿌리즐기, 생것	0.07	
			설탕_백설탕	0.07	
	오후간식	모둠채소고로케 ①⑤⑥	감자, 대지, 생것	9.75	① 감자는 삶은 후 곱게 으깨고, 양파와 당근은 잘게 다진다. ② 감자, 양파, 당근은 골고루 섞은 후 적당한 크기로 빚어 소금으로 간한다. ③ ②에 밀가루, 계란, 빵가루 순으로 튀김 옷을 입힌 후 콩기름을 두른 팬에 튀기듯이 구워낸다.
			양파_생것	6.5	
			달걀, 생것	4.55	
			당근_뿌리_생것	3.25	
			콩기름	1.3	
			밀, 강력밀가루	0.97	
			밀, 빵가루	0.97	
			소금	0.65	
		우유(200ml) ②	우유	130	-
18[수]	오전간식	(이유식)두부김죽 ⑤	멥쌀_백미_생것	9.75	1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으깨지도록 간다. 2. 두부는 으깨고 김은 잘게 부순다. 3. 냄비에 1과 물 140g을 넣고 끓인다. 4. 3이 끓어 오르면 2를 넣고 숟가락을 기울여 뚝뚝 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			두부, 연두부	8.45	
			김, 조미김, 구운것	1.3	
	점심	베이컨볶음우동 ⑤⑥⑩	국수_우동_생것	29.25	① 우동면은 끓는 물에 삶아낸 뒤 체에 밭쳐둔다. ② 숙주나물은 깨끗한 물에 씻어 준비한다. ③ 당근, 양파, 파프리카는 채 썰고 마늘은 다진다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘, 당근, 양파, 파프리카, 베이컨을 넣고 볶다가 우동면을 넣어준다. ⑤ ④에 굴소스, 설탕, 청주, 숙주를 넣고 재빨리 볶아낸 뒤 참기름으로 마무리한다.
			베이컨	13	
			숙주나물_생것	9.75	
			양파_생것	9.75	
			당근_뿌리_생것	6.5	
			파프리카, 빨간색, 생것	6.5	
			굴소스	2.6	
			설탕_백설탕	1.3	
			콩기름	1.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			참기름	0.26	
			청주, 알코올 16%	0.26	
		가쓰오우동장국(경남) ⑤⑥	가다랑어, 반건	3.25	① 파는 송송 썬다. ② 냄비에 물을 붓고 가다랑어포를 넣고 끓인다. ③ ②에 파를 넣고 끓이다가 간장으로 간을 한다.
			파, 생것	3.25	
			간장, 개량, 양조	0.33	
		고구마치즈돈까스 ①②⑤⑥⑩⑫⑯	돼지고기_등심_생것	19.5	1. 돼지고기는 적당한 크기로 썰고 칼집을 넣어 소금, 후춧가루로 밑간한다. 2. 고구마는 삶아 으깨어 우유와 소금 넣고 섞은 후 모짜렐라 치즈를 넣고 버무린다. 3. 돼지고기 위에 양념한 고구마를 1큰술씩 올린 두 꼭꾹 눌러 김밥을 말 듯 돌 돌 만다. 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(밤) 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	
		배추김치 ⑨	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 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겉잎부터 켜켜이 소를 바르고 겉잎으로 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, 육젓, 토굴, 염절임	0.2	
			생강, 뿌리즐기, 생것	0.07	
			설탕_백설탕	0.07	
	오후간식	우유(200ml) ②	우유	130	-
		찐감자	감자, 대지, 생것	52	① 찜통에 감자를 담아 찐다.
19[목]	오전간식	잔멸치무죽	멥쌀_백미_생것	19.5	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으깨지도록 간다. ② 잔멸치는 물에 충분히 담궈 짠기를 뺀다. ③ 기름을 두르지 않은 팬에 건조해질 때까지 볶고, 블렌더에 간다. ④ 무는 블렌더에 갈아준다. ⑤ 냄비에 ①과 물을 넣고 끓인다 ⑥ ⑤가 끓어 오르면 잔멸치, 무를 넣고 숟가락을 기울여 뚝뚝 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.
			무, 조선무, 생것	9.75	
			멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	6.5	
	점심	귀리밥	멥쌀_백미_생것	32.5	①쌀과 귀리를 섞어서 30분 정도 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			귀리_쌀귀리_도정_생것	3.25	
		팽이맑은국 ⑤⑥	팽이버섯_생것	13	① 다시마, 멸치를 넣고 국물을 낸다. ② 대파는 어슷썬다. ③ 우려낸 국물에 된장을 풀고 팽이, 대파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파_생것	0.97	
			된장, 개량	0.65	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	
			다시마, 말린것	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
		순살고등어구이 ⑤⑥⑦	고등어, 생것	19.5	① 고등어는 손질하여 적당한 크기로 썰고 소금으로 밑간한 후 밀가루를 골고루 묻힌다. ② 팬에 콩기름을 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			밀, 중력밀가루	1.95	
			콩기름	0.97	
			소금	0.13	
		햄감자채볶음 ⑤⑥⑱	감자, 대지, 생것	45.5	① 감자는 채 썬다. ② 햄을 길게 썰고 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 마늘을 볶다가 햄과 감자를 넣어 볶는다. ④ ③에 소금, 간장으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			햄, 본인햄	9.75	
			간장, 개량, 양조	0.33	
			콩기름	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.13	
			소금	0.07	
			참기름	0.07	
		배추김치 ⑨	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 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겉잎부터 켜켜이 소를 바르고 겉잎으로 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, 육젓, 토굴, 염절임	0.2	
			생강, 뿌리즐기, 생것	0.07	
			설탕_백설탕	0.07	
	오후간식	사과주스	사과 주스, 무가당	78	
		김가루달걀주먹밥 ①⑤	멥쌀_백미_생것	17.55	1. 쌀은 불린 후 밥을 짓는다. 2. 애호박, 당근, 양파는 잘게 다진다. 3. 달걀을 스크램블하듯 익혀준다. 5. 팬에 콩기름을 두르고 다진 채소를 볶는다. 6. 밥에 익힌 스크램블과 채소, 김가루, 참기름을 넣고 버무린 후 먹기 좋은 크기로 동그랗게 주먹밥을 만든다.
			달걀_생것	9.75	
			당근_뿌리_생것	1.95	
			양파_생것	1.95	
			호박_애호박_생것	1.95	
			참기름	0.65	
			콩기름	0.65	
			김, 맛김, 조미, 구운것	0.33	
20[금]	오전간식	(이유식)흰살생선당근죽	멥쌀_백미_생것	13	① 불린 쌀은 물기를 빼고 믹서에 담아 반쯤 으깨지도록 간다. ② 대구는 깨끗이 손질해 찜통에 찐 후, 살만 발라 잘게 부순다. ③ 당근은 끓는 물에 살짝 데친 후 사방 0.3cm 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 1~3과 적당량의 물을 넣고 센 불에서 끓이다가 끓어오르면 약한 불로 줄인 뒤, 쌀이 완전히 퍼질 때까지 끓인다.
			가자미, 생것	6.5	
			당근_뿌리_생것	6.5	
	점심	백미밥	멥쌀_백미_생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		애호박된장국 ⑤⑥	호박_애호박_생것	22.75	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 애호박은 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장, 개량	2.6	
			파, 생것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
		새우살굴소스볶음(경남) ⑤⑥⑨㉘	새우, 대하, 생것	26	① 새우는 손질하여, 껍질을 제거한 후 물기를 뺀다. ② 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 굴소스, 참기름, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 소스를 만든다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 양파, 당근, 파를 넣어 함께 볶는다. ⑤ ⑤에 소스와 새우를 넣어 함께 볶다가 감자녹말과 물을 1:1 비율로 섞어 만든 녹말물로 농도를 맞춘다.
			당근_뿌리_생것	6.5	
			양파_생것	6.5	
			콩기름	3.25	
			파, 생것	3.25	
			굴 소스	1.95	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.3	
			전분, 감자, 가루	1.3	
			참기름	1.3	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
		김가루콩나물무침 ⑤	콩나물_생것	29.25	① 콩나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 제거한다. ② 파와 마늘은 다지고, 김은 가루낸다. ③ 그릇에 콩나물, 다진 파, 다진 마늘을 담고 김가루, 소금, 참기름, 참깨를 넣어 골고루 버무려낸다.
			김, 참김, 구운것	6.5	
			파, 생것	0.65	
			소금	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			참기름	0.26	
			참깨_흰깨_볶은것	0.13	
		배추김치 ⑨	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 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겉잎부터 켜켜이 소를 바르고 겉잎으로 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, 육젓, 토굴, 염절임	0.2	
			생강, 뿌리즙기, 생것	0.07	
			설탕_백설탕	0.07	
	오후간식	미니핫도그&케첩 ①②⑥⑱	핫도그, 냉동	32.5	-
			토마토케첩	3.25	
		우유(200ml) ②	우유	130	-
23[월]	오전간식	(이유식)닭살브로콜리죽 ⑮	멥쌀_백미_생것	9.75	① 불린 쌀은 물기를 빼고 믹서에 담아 반쯤 으깨지도록 간다. ② 닭고기는 흐르는 물에 씻어 푹 삶은 뒤, 사방 0.3cm 크기로 잘게 다진다. ③ 브로콜리는 끓는 물에 데친 뒤 꽃 부분만 사방 0.3cm 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 1~3과 적당량의 물을 넣고 센 불에서 끓이다가 끓어오르면 약한 불로 줄인 뒤, 쌀이 완전히 퍼질 때까지 끓인다.
			닭고기_살코기_생것	6.5	
			브로콜리_생것	6.5	
	점심	백미밥	멥쌀_백미_생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		새우살두부국 ⑤⑨	새우, 시바새우, 생것	13	① 새우는 손질하여 씻은 후 체에 받쳐 물기를 뺀다. ② 두부는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 물을 붓고 다진 마늘, 파, 새우, 두부를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			두부	6.5	
			파, 생것	1.95	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			소금	0.13	
		돼지불고기 ⑤⑥⑱	돼지고기_뒷다리_생것	19.5	① 돼지고기, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 당근, 양파, 파를 넣고 볶는다.
			당근_뿌리_생것	4.88	
			양파_생것	4.88	
			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	
		양배추찜&쌈장 ⑤⑥	양배추_생것	22.75	① 양배추는 찜기에 넣고 투명해질 때까지 찐 후 제공한다.
			쌈장	1.3	
		배추김치 ⑨	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 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겉잎부터 켜켜이 소를 바르고 겉잎으로 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, 육젓, 토굴, 염절임	0.2	
			생강, 뿌리즙기, 생것	0.07	
			설탕_백설탕	0.07	
	오후간식	고로케 ①⑤⑥	감자, 대지, 생것	45.5	① 당근, 양파는 다지고, 콘옥수수는 체에 받쳐 물기를 뺀다. ② 감자는 찜통에 담아 찐 후 껍질을 벗기고 그릇에 담아 으깬다. ③ ②에 당근, 양파, 콘옥수수, 후춧가루, 소금을 넣어 골고루 섞는다. ④ ③을 적당한 크기로 둥글게 빚어 밀가루, 달걀물, 빵가루 순으로 묻힌다. ⑤ 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 ④를 넣어 노릇하게 튀긴 후 기름기를 뺀다.
			콩기름	6.5	
			달걀, 생것	3.25	
			당근_뿌리_생것	3.25	
			양파_생것	3.25	
			옥수수, 가당, 통조림	3.25	
			밀, 빵가루	1.95	
			밀, 중력밀가루	1.95	
			소금	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
		우유(200ml) ②	우유	130	-
24[화]	오전간식	쇠고기양배추죽 ⑭	멥쌀, 백미, 생것	19.5	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으깨지도록 간다. ② 양배추는 껍질을 다듬고 다진다. ③ 쇠고기는 기름기 없는 부위를 준비해 핏물을 닦아내고 곱게 다진다. ④ 냄비에 쌀과 물을 붓고 센불에서 끓이다가 끓어오르면 불을 줄이고 양배추와 쇠고기를 넣는다. ⑤ 소금으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			양배추_생것	6.5	
			소금	0.33	
			참기름	0.2	
	점심	완두콩밥	멥쌀, 백미, 생것	32.5	
			완두_생것	1.62	
		설렁탕 ⑯	소고기_한우(1등급)_양지(업진살)_생것	19.5	① 우족은 하루동안, 양지머리는 1시간 정도 물에 담궈 핏물을 뺀다. ② 냄비에 물을 부어 끓으면 우족을 넣어 데치고 찬물에 헹군다. ③ 냄비에 우족, 양지머리, 파, 마늘, 생강을 넣고 끓인다. ④ ③을 체에 받쳐 기름기를 제거한다. ⑤ 우족에 붙어 있는 살을 발라내고, 양지고기는 건져내 편을 썬다. ⑥ 그릇에 ④의 국물을 담고 양지머리를 올린 후 파와 소금, 후춧가루로 마무리한다.
			우족국물, 중량3배물	19.5	
			파, 생것	3.25	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.95	
			생강, 뿌리즙기, 생것	0.65	
			소금	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
		물만두+양념장(경남) ⑤⑥⑱	만두, 고기 만두, 냉동	32.5	① 파와 마늘은 다진 후 그릇에 담고 간장, 참기름, 참깨를 넣고 섞어 양념을 만든다. ② 물만두와 양념장을 곁들인다.
			파, 생것	0.97	
			간장_재래	0.65	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.13	
			참기름	0.13	
			참깨_흰깨_볶은것	0.07	
		오이새콤무침 ⑤⑥	오이, 다다기, 생것	22.75	1. 오이는 세척·소독 후 적당한 크기로 썰고 마늘은 잘게 다진다. 2. 오이에 간장, 설탕, 참기름, 식초, 다진 마늘을 넣어 무친 후 볶은 통깨를 부려낸다.
			간장, 개량, 양조	0.65	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			설탕_백설탕	0.33	
			식초, 사과식초	0.33	
			참기름	0.33	
			참깨_흰깨_볶은것	0.33	
		배추김치 ⑨	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 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겉잎부터 켜켜이 소를 바르고 겉잎으로 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, 육젓, 토굴, 염절임	0.2	
			생강, 뿌리즙기, 생것	0.07	
			설탕_백설탕	0.07	
	오후간식	김부각 ⑤	김, 참김, 말린것	2.6	① 냄비에 찹쌀가루와 물을 1:3으로 섞어주고 소금을 넣어 간을 한 뒤 약불에서 저어가며 농도를 맞춰준다. ② 찹쌀풀이 식었으면 솔을 이용해 김에 골고루 발라준 후 참깨를 뿌려준다. ③ ②의 찹쌀풀을 말려준다. ④ 적당한 기름 온도를 맞춘 후 ③을 넣어 튀겨준 뒤 설탕을 뿌려 마무리한다.
			콩기름	1.95	
			찹쌀_백미_분말화한것	1.3	
			설탕_백설탕	0.23	
			소금	0.23	
			참깨_흰깨_말린것	0.13	

		우유(200ml) ②	우유	130	-
25[수]	오전간식	어묵채소죽(경남) ⑤⑥	멥쌀_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 볶다가 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	
	점심	불고기크림리조또 ②⑤⑥⑯	멥쌀, 칠분도미, 밥	26	1. 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 지어 줍니다. 2. 쇠고기를 다져준 후 설탕, 간장, 후추를 넣고 양념해 줍니다. 2. 대파, 양파, 다진마늘, 양송이버섯은 다지듯이 작게 썰어줍니다. 3. 프라이팬에 버터를 녹여주고 대파, 양파, 다진마늘, 양송이버섯을 볶아줍니다. 4. 익으면 불고기를 넣고 볶아준 뒤, 불고기가 익으면 밥을 넣고 볶아줍니다. 5. 여기에 우유와 생크림을 1:1 비율로 넣어준 뒤 끓여줍니다. 6. 한소끔 끓고나면 슬라이스치즈와 후추를 넣고 저어준 뒤 마무리 합니다.
			우유	26	
			크림, 생크림	26	
			소불고기, 생것	6.5	
			양송이버섯_생것	6.5	
			양파_생것	6.5	
			간장, 개량, 양조	3.25	
			마늘, 생것	3.25	
			설탕, 가루	3.25	
			파_대파_생것	3.25	
			버터	1.95	
			치즈, 체다	1.95	
			후추_ 검은색_ 가루	0.65	
		안매운순두부찌개 ①⑤	두부, 순두부	65	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 풀고 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 순두부를 넣어 끓이다가 양파와 다진 마늘, 파를 넣고 끓인다. ⑤ ④에 풀어둔 달걀을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 참기름, 후춧가루로 마무리한다.
			달걀, 생것	6.5	
			양파_생것	4.55	
			파, 생것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			소금	0.33	
			참기름	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
		미니새송이버섯조림(영천) ⑤⑥	큰느타리버섯(새송이버섯), 생것	26	① 새송이버섯을 작은 크기로 썰어 준비한다. ② 냄비에 물을 소량 넣고 미니새송이버섯을 끓이다가 버섯이 익으면 간장과 소금으로 간하여 끓여준다. ③ ②의 냄비에 물엿을 넣어준다. ④ 녹말물(감자가루+물)을 넣고 한번 더 끓여준다. ⑤ 참깨를 뿌려 마무리한다.
			간장, 개량, 양조	1.95	
			전분, 감자, 가루	1.95	
			물엿	0.65	
			참깨_흰깨_볶은것	0.33	
			소금	0.13	
		배추김치 ⑨	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 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겉잎부터 켜켜이 소를 바르고 겉잎으로 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, 육젓, 토굴, 염절임	0.2	
			생강, 뿌리즐기, 생것	0.07	
			설탕_백설탕	0.07	
	오후간식	고구마맛탕 ⑤	고구마_분질(밤) 고구마_생것	26	① 고구마는 적당한 크기로 썬다. ② 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 ①을 넣어 튀긴다. ③ 그릇에 튀긴 고구마를 담고 물엿을 넣어 골고루 버무리고 검정깨로 마무리한다.
			콩기름	6.5	
			물엿	3.25	
			참깨_검정깨_볶은것	0.07	
		요구르트(70ml)(경남) ②	요구르트, 액상	45.5	
26[목]	오전간식	새우카레죽 ⑥⑨	멥쌀, 백미, 생것	16.25	① 쌀은 깨끗이 씻어 물에 불린다. ② 호박, 당근은 깨끗이 씻어 잘게 썰고, 새우는 껍질을 깐 후 잘게 썰고 카레가루는 물에 갠다. ③ 냄비에 불린 쌀, 물을 넣고 끓이다가 쌀알이 퍼지면 새우, 호박, 당근을 넣고 끓인다. ④ 재료가 반쯤 익으면 개어둔 카레가루를 넣고 끓인다. ⑤ 참기름, 천일염을 넣어 완성한다.
			새우, 각시흰새우, 생것	13	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			호박, 애호박, 생것	3.25	
			카레, 가루	1.95	
			소금, 천일염	0.33	
			참기름	0.33	
	점심	보리밥	멥쌀_백미_생것	32.5	
			보리_찰보리_도정_생것	1.62	
		새우부추맑은국(경남) ⑨	새우, 시바새우, 생것	26	① 새우살은 씻어 체에 받쳐 물기를 뺀다. ② 무는 적당히 썰어주고 부추와 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 ①을 담고 물을 부어 끓이다가 ②를 넣고 끓이고 소금으로 간을 한다.
			무, 조선무, 생것	6.5	
			부추_재래종_생것	3.25	
			파, 생것	1.95	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			소금	0.33	
		닭안심대파구이&달콤간장소스 ⑤⑥⑱	닭고기_살코기_생것	26	1. 닭고기와 대파는 2cm의 길이로 깍뚝썰어 준비한다. 2. 냄비에 물을 조금 붓고 다시마, 간장, 맛술,다진마늘,설탕, 물엿, 후추가루 넣어 끓인다음 다시마를 뺀 소스를 진득하게 조려준다. 3. 식용유를 두른팬에 닭안심과 대파를 노릇하게 구워 준다. 4. 먹기전 닭고기와 대파위에 소스를 뿌려낸다. (식수가 많은곳은 시판 데리야끼소스를 뿌리셔도 됩니다.)
			파_대파_생것	3.25	
			간장, 개량, 양조	2.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.3	
			맛술	1.3	
			설탕_백설탕	1.3	
			콩기름	1.3	
			다시마, 말린것	0.65	
			물엿	0.65	
			후추_ 검은색_ 가루	0.07	
		감자당근조림 ⑤⑥	감자, 대지, 생것	32.5	① 감자, 당근은 적당한 크기로 썬다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 마늘, 간장, 물엿, 물을 넣고 양념장을 만든다. ④ 냄비에 콩기름을 두르고 감자, 당근을 넣어 볶다가 양념장을 넣어 조린 후 참기름으로 마무리한다.
			당근_뿌리_생것	13	
			콩기름	1.3	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			참기름	0.65	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			물엿	0.26	
		배추김치 ⑨	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 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겉잎부터 켜켜이 소를 바르고 겉잎으로 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, 육젓, 토굴, 염절임	0.2	
			생강, 뿌리즐기, 생것	0.07	
			설탕_백설탕	0.07	
	오후간식	계란빵(30g)	계란빵	19.5	1. 계란빵을 작게 잘라 제공한다.
		우유(200ml) ②	우유	130	-
			두부, 연두부	16.25	1. 쌀은 미리 불려 놓는다.(전날 불릴 경우 미리 냉장고에 보관한다.)

27[금]	오전간식	김가루연두부죽(간식) ⑤	멥쌀_백미_생것	16.25	2. 연두부를 잘게 다진다. 3. 냄비에 1의 쌀을 넣고 참기름으로 볶다가 쌀이 퍼지면 소금으로 간을 한다. 4. 3의 쌀에 연두부를 넣고 물을 부어 끓인다. 5. 김가루를 넣고 한소끔 더 끓인 후 완성한다.
			참기름	0.78	
			소금	0.33	
	점심	백미밥	멥쌀_백미_생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		참치미역국 ⑤⑥	덮밥, 참치 덮밥	9.75	① 냄비에 멸치, 물을 넣고 끓여 육수를 만든다. ② 건미역은 물에 불린 후 잘게 썬다. ③ 달군 냄비에 참기름을 두르고 참치와 불린미역을 넣어 함께 볶는다. ④ ③에 육수를 넣고 끓인 후 다진마늘, 국간장을 넣고 한 번 더 끓인다.
			간장_재래	1.3	
			미역, 말린것	1.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33	
			참기름	0.33	
		두부계란전 ①⑤⑥	두부	26	① 두부는 적당한 크기로 썰고, 소금과 후춧가루로 밑간한다. ② 그릇에 계란을 푼다. ③ ①의 두부에 밀가루, 계란을 골고루 묻힌 후 콩기름을 두른 팬에 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			달걀, 생것	6.5	
			밀, 중력밀가루	2.6	
			콩기름	1.3	
			소금	0.65	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
		버섯잡채 ⑤⑥	당면, 고구마, 말린것	6.5	① 표고버섯은 불려서 물기를 꼭 짜서 채 썰고, 새송이버섯은 길게 썰고, 느타리버섯은 가늘게 찢고, 마늘은 다지고, 당면은 물에 불려둔다. ② 채 썬 표고버섯과 불린 당면은 간장, 설탕, 다진 마늘, 참기름에 조물조물 버무린 후 식용유 두른 팬에 볶아 준비한다. ③ 새송이버섯과 느타리버섯은 끓는 물에 데쳐서 짠 후 소금, 설탕, 참기름, 다진 마늘에 버무려 식용유 두른 팬에 볶아 준비한다. ④ 당근, 양파는 채 썰고, 시금치는 데친 후 식용유 두른 팬에 소금을 넣고 볶는다. ⑤ ②~④의 모든 재료를 넣고 버무린 후 참기름과 깨를 넣어 완성한다.
			큰느타리버섯(새송이버섯)_생것	6.5	
			느타리버섯, 생것	5.85	
			표고버섯, 참나무재배, 생것	5.85	
			시금치, 생것	3.9	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			양파_생것	3.25	
			참기름	1.3	
			콩기름	1.3	
			간장, 재래	0.65	
			설탕_백설탕	0.65	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.13	
		배추김치 ⑨	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 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겉잎부터 켜켜이 소를 바르고 겉잎으로 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, 육젓, 토굴, 염절임	0.2	
			생강, 뿌리즙기, 생것	0.07	
			설탕_백설탕	0.07	
	오후간식	칠곡군숙주알리오올리오(간식) ②⑥⑩⑱	파스타_스파게티_말린것	13	① 마늘은 편으로 썰고, 베이컨은 먹기 좋게 1cm×1cm로 썬다. ② 끓는 소금물에 스파게티면을 넣어 약 10분간 삶은 후 건져낸다. ③ 팬에 올리브유를 두르고 마늘을 볶는다. ④ 마늘이 노릇노릇 해지면 베이컨을 넣고 볶는다. ⑤ ③이 익을 때 쯤 숙주와 면을 넣고 볶는다. ⑥ 숙주가 너무 익지 않도록 주의하여 굴소스, 후추를 넣어서 간을 한다. ⑦ 파마산 가루를 넣고 파슬리를 뿌려 완성한다.
			숙주나물, 생것	6.5	
			베이컨	3.25	
			올리브유	1.62	
			치즈, 파마산	0.65	
			굴 소스	0.33	
			파슬리_말린것	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.16	
			후추_ 검은색_ 가루	0.07	
			소금	0.03	
		오렌지주스	오렌지_네블_생것	65	1. 오렌지는 반을 가른 뒤 즙을 짠다. 2. 나머지 반은 속껍질까지 벗긴 뒤 믹서에 갈아준다. 3. 1~2번을 섞는다.
30[월]	오전간식	늙은호박죽	호박_늙은호박_생것	162.5	1. 늙은호박은 껍질을 깎아내고 씨를 제거하여 삶아낸다 2. 1번의 호박은 믹서에 갈아낸다. 3. 찹쌀가루는 물 200ml에 잘 풀어놓는다. 4. 2번을 중불에서 끓이다가 3번을 넣고 녹진해질 때까지 더 끓인다.
			찹쌀, 가루	16.25	
	점심	백미밥	멥쌀_백미_생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		모둠버섯들깨탕. ⑤⑥	느타리버섯_생것	6.5	① 적당량의 물에 다시마를 넣고 육수를 우려낸다. ② 느타리버섯, 표고버섯, 팽이버섯은 먹기 좋은 크기로 썰고 파는 송송 썬다. ③ 육수에 ②를 넣고 끓이다가 간장으로 간을 한 후 들깨가루로 마무리한다.
			팽이버섯, 갈뫼, 생것	6.5	
			표고버섯, 참나무재배, 생것	6.5	
			들깨_말린것	1.95	
			파, 생것	1.3	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			다시마, 말린것	0.33	
		백순대볶음(영천) ⑤⑥⑩⑭	순대, 선지 비율 낮은것	26	① 양배추, 양파는 먹기 좋은 크기로 썰어주고 파는 세로로 썰어주고 깻잎은 얇게 썰어준다. ② 순대는 먹기 좋은 크기로 썰어준다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 파, 순대, 양배추, 양파 순으로 볶아준다. ④ 소금, 설탕을 넣어 간을 하고 눌어붙지 않도록 물을 조금씩 추가하면 볶아준다. ⑤ 재료들이 익으면 깻잎과 들깨가루, 후춧가루를 넣어 마무리한다.
			양배추_생것	9.75	
			양파_생것	3.25	
			파_대파_생것	3.25	
			들깻잎, 생것	1.95	
			들깨_볶은것	1.3	
			콩기름	1.3	
			소금	0.65	
			후추_ 검은색_ 가루	0.33	
		고구마조림 ⑤⑥	고구마, 분질(밤) 고구마, 생것	26	① 고구마는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 간장, 물엿, 물을 넣고 양념을 만든다. ④ 냄비에 콩기름을 두르고 고구마를 넣어 볶다가 양념을 넣어 조리다가 참기름으로 마무리한다.
			간장, 개량, 양조	1.62	
			콩기름	0.97	
			파, 생것	0.97	
			물엿	0.65	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.13	
			참기름	0.13	
		배추김치 ⑨	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 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겉잎부터 켜켜이 소를 바르고 겉잎으로 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, 육젓, 토굴, 염절임	0.2	
			생강, 뿌리즙기, 생것	0.07	
			설탕_백설탕	0.07	
	오후간식	(간식)호밀빵+딸기잼	호밀빵	13	-
			딸기, 잼	1.62	

		요구르트(70ml)(경남) ②	요구르트_액상	45.5	
1[생일식단]	오전간식	가자미양배추죽	멥쌀_백미_생것	9.1	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으깨지도록 간다. ② 가자미는 손질해 찜통에 찐 후 살만 발라 잘게 부수고, 양배추는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 뚝뚝 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인 후 소금과 참기름으로 마무리한다.
			가자미_생것	6.5	
			양배추_생것	6.5	
			깨소금_ 가루_ 볶은것	1.95	
			참기름	1.3	
	점심	백미밥	멥쌀_백미_생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		당면쇠불고기(영천) ⑤⑥⑱	소고기_한우(1등급)_설도(설깃살)_생것	32.5	① 당면은 물에 불리고 쇠고기, 양파, 당근, 파를 썰어준다. ② 간장, 설탕, 다진 마늘, 다진 파, 참깨, 참기름으로 양념장을 만들어 준다. ③ 쇠고기에 양념장을 부어 재워둔다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 쇠고기와 당면, 손질해둔 양파, 당근을 넣고 볶는다. ⑤ 파를 넣고 살짝 더 볶아 마무리한다.
			당면_고구마_말린것	6.5	
			양파_생것	3.25	
			간장, 개량, 양조	1.95	
			당근_뿌리_생것	1.95	
			설탕_백설탕	1.3	
			참기름	1.3	
			콩기름	0.65	
			파, 생것	0.65	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
		미역국 ⑤⑥	미역, 말린것	1.95	① 미역은 불려 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①을 넣어 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			참기름	0.97	
			간장_재래	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			소금	0.26	
		부추전 ①⑤⑥	부추_재래종_생것	22.75	① 부추는 적당한 크기로 썰고 당근은 채 썬다. ② 그릇에 ①, 부침가루, 달걀, 소금, 물을 넣고 섞어 반죽을 만든다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 올려 앞뒤로 노릇하게 부친다.
			달걀, 생것	6.5	
			밀, 부침가루	6.5	
			당근_뿌리_생것	3.25	
			콩기름	1.95	
			소금	0.13	
		배추김치 ⑨	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 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겉잎부터 켜켜이 소를 바르고 겉잎으로 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, 육젓, 토굴, 염절임	0.2	
			생강, 뿌리즙기, 생것	0.07	
			설탕_백설탕	0.07	
	오후간식	롤케이크(20g) ①②⑤⑥	케이크, 롤 케이크	13	
		우유(200ml) ②	우유	130	-
2[견학식단]	오전간식	(이유식)단호박표고죽	멥쌀_백미_생것	9.1	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으깨지도록 간다 ② 표고버섯은 밑동을 제거하고, 단호박과 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③가 끓어오르면 ②, ③을 넣고 숟가락을 기울여 뚝뚝 떨어지는 점도가 될 때 까지 끓인다.
			표고버섯, 배지재배, 갓, 생것	6.5	
			호박, 단호박, 생것	6.5	
	점심	백미밥	멥쌀_백미_생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		치즈스크램블에그 ①②⑤	달걀, 생것	19.5	① 그릇에 달걀을 풀고 우유, 소금, 후춧가루를 넣고 섞는다. ② 팬에 콩기름을 두르고 ①을 넣어 저어주며 익히다가 체다치즈를 넣어 녹인다.
			우유	6.5	
			치즈, 체다	6.5	
			콩기름	1.62	
			소금	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
		안매운참치김치찌개 ⑤⑥⑨	가다랑어, 유지통조림	19.5	① 통조림참치는 기름기를 빼고 양파는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ③ 배추김치는 흐르는 물에 살짝 씻어 적당한 크기로 썬다. ④ 냄비에 참기름을 두르고 배추김치와 다진 마늘, 양파를 넣고 볶다가 물을 부어 끓인다. ⑤ ④에 참치와 파를 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			김치, 배추 김치	6.5	
			양파_생것	6.5	
			파, 생것	1.95	
			참기름	0.97	
			간장, 개량, 산분해	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			소금	0.13	
		시금치나물 ⑤⑥	시금치_생것	22.75	① 시금치는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 시금치, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	0.97	
			간장_재래	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.13	
			참기름	0.13	
			소금	0.07	
			참깨_흰깨_볶은것	0.07	
		배추김치 ⑨	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 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겉잎부터 켜켜이 소를 바르고 겉잎으로 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, 육젓, 토굴, 염절임	0.2	
			생강, 뿌리즙기, 생것	0.07	
			설탕_백설탕	0.07	
	오후간식	잔멸치주먹밥 ⑤	멥쌀_백미_생것	13	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 당근, 피망은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 멸치를 볶다가 당근, 피망을 넣어 살짝 더 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 멸치, 당근, 피망을 넣고 소금, 후춧가루, 참기름을 넣어 골고루 버무리며 섞고 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	2.27	
			당근_뿌리_생것	1.95	
			참기름	1.3	
			콩기름	0.65	
			소금	0.33	
			김, 참김, 구운것	0.26	
			후추, 검은후추, 가루	0.03	
		우유(200ml) ②	우유	130	-