

[2025년10월 일반형 식단]

10월 식단 레시피 (조리지시서)					
1~2세 유아 식단					
날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
01[수]	오전간식	(이유식)새우죽 ⑨	멸살·백미·생것	16.25	1. 쌀은 푼리고, 새우는 내장과 머리 꼬리를 제거하여 준비한다. 2. 새우와 양파, 브로콜리는 다져서 준비한다. 3. 냄비에 물과 쌀을 넣어 끓인다. 4. 쌀이 퍼지면 1을 넣어 끓여 완성한다.
			새우, 시바새우, 생것	9.75	
			브로콜리, 생것	6.5	
			양파·생것	6.5	
	점심	돼지고기채소일밥 ⑤⑥⑩	멸살·백미·생것	26	① 쌀은 푼린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 돼지고기, 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 간장, 참기름, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 냄에 참기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 양파, 당근, 파를 넣어 함께 볶는다. ⑤ ④에 돼지고기를 넣어 함께 볶다가 양념을 넣어 골고루 버무리며 볶는다. ⑥ 밥에 완성된 돼지고기채소볶음을 올려 덮밥을 만든다.
			돼지고기, 등심, 생것	19.5	
			당근, 뿌리, 생것	4.88	
			양파, 생것	4.88	
			파, 생것	3.25	
			간장, 개량, 양조	1.95	
			참기름	1.62	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.65	
			참기름	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			달걀, 생것	9.75	
			파, 실파, 생것	3.25	
		파송송계란국 ①	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 계란은 그릇에 푼다. ③ 실파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 물을 붓고 끓이다가 ②와 ③을 넣어 한소끔 끓이고 소금으로 간을 한다.
			마늘, 껌마늘, 생것	0.33	
			소금	0.33	
			소금	13	
		배추김치	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 밭쳐 물기를 뺀다. 3. 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. 4. 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. 5. 냄비에 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. 6. 그릇에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절일부터 썰어키 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			참쌀·백미, 분말화한것	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 백설탕	0.07	
			물만두	32.5	
			간장, 개량, 양조	1.3	
	오후간식	감자구이 ②	설탕, 백설탕	0.65	① 삶는 물에 만두를 넣어 삶고, 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ② 그릇에 간장, 식초, 설탕을 넣어 양념장을 만든다. ③ 물만두에 양념장을 곁들여 낸다.
			식초, 사과식초	0.65	
			감자, 대지, 생것	26	
			버터	1.95	
02[목]	오전간식	[안동센터·혼합간식용]자른포도	설탕, 백설탕	0.26	① 감자는 껍질을 벗겨 감자와 동일한 양의 물을 붓고, 소금을 넣은 뒤 냄비에 끓여 삶는다. ② 달궈진 팬에 버터를 녹이고 ①의 감자를 살살 굴러가며 익힌다. ③ ②에 설탕을 약간 뿌려 배식한다.
			소금	0.13	
			우유 ②	130	
			우유	-	
	점심	쇠고기탕국 ⑤⑥⑩	포도, 캄벨열리, 생것	97.5	- 포도를 반으로 잘라서 제공한다. ① 쌀을 푼린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멸살·백미, 생것	35.75	
			무, 조선무, 생것	16.25	
			소고기, 한우(1+등근), 양지(얇진안살), 생것	6.5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			다시마, 말린것	0.33	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.23	
			참기름	0.23	
			가다랑어, 유지통조림	26	
		아채참치전(영찬) ①③⑥	달걀, 생것	9.75	① 참치는 체에 밭쳐 기름을 뺀다. ② 청피망, 홍피망은 다진다. ③ 큰 볼에 달걀, 부침가루, 천일염을 넣고 골고루 섞는다. ④ 달걀과 부침가루를 섞은 볼에 참치, 팽이버섯, 청피망, 홍피망을 넣어 섞는다. ⑤ 달군 팬에 식용유를 두르고 반죽을 한 입 크기로 올려 노릇하게 부친다.
			밀, 부침가루	3.25	
			양파, 생것	3.25	
			피망, 초록색, 생것	3.25	
			피망, 빨간색, 생것	1.95	
			참기름	1.3	
			소금, 천일염	0.65	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.33	
			콩나물, 생것	22.75	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.33	
			소금	0.33	
			참기름	0.33	
	오후간식	하얀콩나물무침(영찬) ⑤	참깨, 흰깨, 볶은것	0.33	* 삶군 대상 : 파, 마늘(가공된 간마늘은 제외) ① 콩나물은 깨끗이 씻은 후 삶는 물에 데친다. ② 데친 콩나물은 찬물에 헹구어 식히고 물기를 짜서 준비한다. ③ 파와 마늘은 잘게 다진다. ④ 볼에 콩나물, 파, 소금, 다진마늘, 참기름, 참깨를 넣고 무쳐 완성한다.
			파, 생것	0.33	
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
	점심	배추김치	갓, 생것	0.91	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 밭쳐 물기를 뺀다. 3. 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. 4. 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. 5. 냄비에 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. 6. 그릇에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절일부터 썰어키 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			소금, 굵은소금	0.91	
			참쌀·백미, 분말화한것	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 백설탕	0.07	
		역삼발효유요구르트 ②	요구르트, 역삼	42.25	① 물에 우동 소스(멸치, 다시마, 간장), 대파, 무를 넣고 육수를 끓이다가 국물이 잘 우려나면 대파, 무를 건진다. ② 만들어 놓은 육수에 우동, 유부, 곤약, 다진 마늘을 넣어 끓인다.
			국수, 우동, 생것	26	
			무, 조선무, 생것	6.5	
			곤약(구약나물), 판형, 생것	5.2	
			두부, 유부	5.2	
			파, 생것	1.95	
			간장, 재래	0.97	
			다시마, 말린것	0.97	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.97	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.97	
		(이유식)타락죽 ②	멸살·백미, 생것	6.5	1. 쌀은 푼린 후 믹서에 담고 물을 넣어 함께 갈아 체여 걸러 찌꺼기는 버린다. 2. 냄비에 ①을 담고 물을 부어 끓이다가 쌀이 퍼지면 분유를 조금씩 넣고 저으면서 끓인다. ① 쌀을 푼린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ③ 새우는 손질하여 씻은 후 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ④ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ⑤ 냄비에 물을 붓고 다진 마늘, 파, 새우를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
			분유, 3단계	6.5	
			멸살·백미, 생것	35.75	
			새우, 시바새우, 생것	26	
			파, 생것	1.95	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.33	
			소금	0.33	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
	오전간식	백미밥()	달걀, 생것	13	
			밀, 중력밀가루	9.75	

10[금]	점심	채소계란말이 ①⑤⑥	당근,뿌리,생것	3.25	① 당근, 양파, 파는 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 ①과 밀가루, 달걀, 소금, 물, 후춧가루를 넣고 골고루 섞어 반죽을 만든다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 적당한량 올려 먹기 좋은 크기로 동그랗게 전을 부친다.		
			양파,생것	3.25			
			콩기름	3.25			
			소금	0.13			
			후추,검은후추,가루	0.07			
		감자조림 ⑤⑥	감자,대지,생것	29.25	① 감자는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 물을 넣고 양념을 만든다. ④ 냄비에 감자, 양념, 파, 물을 넣어 조리한다.		
			간장,개량,양조	1.3			
			파,생것	1.3			
			설탕,백설탕	0.33			
			마늘,깐마늘,생것	0.26			
배추김치	배추,생것	13	1. 배추는 손질하여 밀동을 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.				
	무,조선무,생것	1.82					
	갓,생것	0.91					
	소금,굵은소금	0.91					
	찹쌀,백미,분말화한것	0.52					
	파,쪽파,생것	0.52					
	고춧가루,가루	0.39					
	미나리,물미나리,생것	0.39					
	마늘,깐마늘,생것	0.26					
	생강,뿌리줄기,생것	0.07					
	설탕,백설탕	0.07					
	우유 ②	우유		130	-		
	오겔,전육수수(1-2세)	육수수_단육수수_생것		45.5	1. 깨끗이 씻어 2~4등분 한다. 2. 찌 냄 후 한 김 식히고 알갱이를 발라 으깨준다.		
13[월]	점심	게살죽 ①⑥	멸살,백미,생것	13	1. 쌀을 미리 불려 놓는다. 2. 게살은 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.		
			게살죽,끓인것	6.5			
			팽이버섯,백로,생것	1.95			
			달걀,생것	1.62			
			참기름	0.65			
		백미밥()	소금	0.33	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.		
			멸살,백미,생것	35.75			
			두부아욱된장국 ⑤⑥	아욱,생것		13	① 냄비에 물을 붓고 멸치다시마로 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)로 우려낸 후 된장을 풀어준다. ② 두부와 아욱은 먹기 좋은 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
				두부		9.75	
				된장,개량		2.6	
		멸치,대멸치,삶아서말린것		1.3			
		파,생것		1.3			
		다시마,말린것		0.33			
		마늘,깐마늘,생것		0.33			
		돼지고기,앞다리(꾸리살),생것		39			
		돼지불고기(2) ⑤⑥⑩	당근,뿌리,생것	4.88	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.		
			양파,생것	4.88			
			파,생것	3.25			
			콩기름	1.62			
간장,개량,양조	1.3						
오이나물	마늘,깐마늘,생것	0.65	① 오이는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 오이, 파, 다진 마늘을 담고 소금, 참기름을 넣어 골고루 버무린다. ④ ③에 참깨를 넣어 마무리한다.				
	참기름	0.65					
	설탕,백설탕	0.33					
	후추,검은후추,가루	0.07					
	오이,다지기,생것	22.75					
	파,생것	0.65					
	소금	0.33					
	마늘,깐마늘,생것	0.26					
	참기름	0.26					
	참깨,흰깨,볶은것	0.07					
배추김치	배추,생것	13	1. 배추는 손질하여 밀동을 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.				
	무,조선무,생것	1.82					
	갓,생것	0.91					
	소금,굵은소금	0.91					
	찹쌀,백미,분말화한것	0.52					
	파,쪽파,생것	0.52					
	고춧가루,가루	0.39					
	미나리,물미나리,생것	0.39					
	마늘,깐마늘,생것	0.26					
	생강,뿌리줄기,생것	0.07					
	설탕,백설탕	0.07					
	오후간식	버터와플 ①②⑤⑥		빵,와플	16.9	1. 버터와플 적당한량 제공한다.	
	14[화]	점심		오전간식	우유 ②	우유	130
단감(경남)			감,단감,생것		65	-	
파송송닭곰탕 ⑤			백미밥()	멸살,백미,생것	35.75	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.	
				닭고기,가슴,생것	22.75		
				감자,대지,생것	19.5		
				양파,생것	6.5		
				파,생것	1.95		
			쇠고기감자조림(0.5) ⑤⑥	다시마	0.33	① 냄비에 물을 붓고 닭, 다시마, 양파를 넣고 끓여 육수를 우려낸 후, 닭이 익으면 건져 살을 바른다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①의 육수에 살을 발라 둔 닭고기와 ②를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 후추로 마무리한다.	
				마늘,깐마늘,생것	0.33		
				소금	0.33		
				후추,검은후추,가루	0.07		
				감자,대지,생것	22.75		
건파래자반 ⑤⑥			소고기,한우(1등급),통심,생것	9.75	1. 감자는 깨끗이 씻은 후 껍질을 제거하고 각쪽썰기하여 끓는 물에 익힌다. 2. 간장, 물엿, 맛술, 참기름, 다진 마늘을 섞어 조림장을 만들고 익힌 감자와 우민피를 넣고 조리한다.		
			간장,개량,산분해	1.95			
			물엿	0.97			
			맛술	0.65			
			참기름	0.65			
어린이각두기 ⑧			마늘,깐마늘,생것	0.33	① 건파래는 깨끗이 손질하여 잘게 찢는다. ② 팬에 콩기름을 두른 후 건파래를 약한 불에서 살짝 볶는다. ③ ②에 간장, 설탕, 참기름을 넣어 빠르게 볶아낸다. ④ 깨를 뿌려 마무리한다.		
			파래,말린것	6.5			
	간장,개량,양조	0.65					
	콩기름	0.65					
	설탕,백설탕	0.26					
	참기름	0.26					
오후간식	우유 ②	김치,각두기	13	① 어린이 각두기를 적당한 크기로 찢어낸다. ※ 어린이 각두기는 파프리카, 토마토 등으로 색깔을 낸 밥지 않은 김치입니다			
		우유	130		-		
	김가루주먹밥(이유식)	멸살,백미,생것	9.75	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 지은 밥에 깨, 참기름, 김가루를 넣어 골고루 섞는다. ③ 밥을 먹기 좋은 크기로 뭉친다.			
		김,참김,말린것	0.65				
		참기름	0.26				
		참깨,흰깨,볶은것	0.07				
오전간식	참치죽	멸살,백미,생것	19.5	① 쌀을 물에 불린 후 반쯤 으깨어 준다. ② 참치통조림은 개봉 후 기름기를 제거한다. ③ 당근, 양파는 잘게 다진다.			
		참치죽	9.75				
		양파,생것	1.95				
		당근,양파는 잘게 다진다.					

15[수]	점심	소보로달걀 ①③④⑥	당근, 뿌리, 생것	1.3	① 냄비에 ①과 적당량의 물을 넣고 끓인다. ③ ④가 끓어 오르면 ⑤, ⑥을 넣고 한소끔 끓인다. ⑥ 마지막에 소금, 참기름으로 간을 맞춘다.	
			소금	0.33		
			참기름	0.33		
			멸살, 백미, 생것	29.25		
			달걀, 생것	19.5		
			돼지고기, 등심, 생것	13		
			파, 싹파, 생것	13		
			간장, 개량, 양조	1.3		
			콩기름	1.3		
			파, 생것	1.3		
[양동센터]콩나물국 ⑤	파, 생것	1.95	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 콩나물과 ②를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.			
	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3				
	마늘, 깰마늘, 생것	0.33				
	소금	0.33				
	멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	6.5				
	참기름	0.65				
	콩기름	0.65				
	물엿	0.33				
	간장, 개량, 양조	0.26				
	마늘, 깰마늘, 생것	0.26				
잔멸치조림 ③④	참깨, 흰색, 볶은것	0.13	① 마늘은 다진다. ② 그릇에 다진 마늘과 간장, 물엿, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 멸치를 볶고 조린다. ④ ③에 양념을 넣어 골고루 버무리며 조리다가 참기름, 참깨로 마무리한다.			
	배추, 생것	13				
	무, 조선무, 생것	1.82				
	갓, 생것	0.91				
	소금, 굵은소금	0.91				
	잡살, 백미, 분말화한것	0.52				
	파, 쪽파, 생것	0.52				
	고춧가루, 가루	0.39				
	미나리, 물미나리, 생것	0.39				
	마늘, 깰마늘, 생것	0.26				
배추김치	생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	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 잡알가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. 6. 그릇에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리려 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.			
	설탕, 백설탕	0.07				
	치즈, 체다	13				
	우유 ②	130				
	치즈스틱 ②	13				
	오후간식	-				
	오전간식	바나나100g		65		
	점심	다시마감자국, ①⑥		멸살, 백미, 생것	35.75	① 쌀을 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 감자와 다시마는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인 후 소금, 간장으로 간을 한다.
				감자, 대지, 생것	9.75	
				멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
다시마, 말린것			0.65			
파, 대파, 생것			0.65			
간장, 재래			0.33			
마늘, 깰마늘, 생것			0.33			
소금			0.26			
오리고기, 집오리, 살코기, 생것			32.5			
겨자 페이스트			6.5			
브로콜리참깨샐러드(영찬) ①③④	브로콜리, 생것	19.5	① 브로콜리는 깨끗이 씻은 후 끓는물에 데친다. ② 불린데에 참깨, 마요네즈, 올리브유, 설탕, 간장, 참기름, 식초, 물을 넣고 갈아 소스를 만든다. ③ 그릇에 브로콜리를 담고 소스를 곁들인다.			
	마요네즈, 난황	3.25				
	참깨, 흰색, 볶은것	1.62				
	간장, 개량, 양조	0.65				
	설탕, 백설탕	0.33				
	올리브유	0.13				
	식초, 사과식초	0.07				
	참기름	0.07				
	배추, 생것	13				
	무, 조선무, 생것	1.82				
배추김치	갓, 생것	0.91	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 잡알가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. 6. 그릇에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리려 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.			
	소금, 굵은소금	0.91				
	잡살, 백미, 분말화한것	0.52				
	파, 쪽파, 생것	0.52				
	고춧가루, 가루	0.39				
	미나리, 물미나리, 생것	0.39				
	마늘, 깰마늘, 생것	0.26				
	생강, 뿌리줄기, 생것	0.07				
	설탕, 백설탕	0.07				
	만두, 물만두	39				
오후간식	물만두 ⑤⑥⑧⑨⑫	간장, 개량, 양조	1.3	① 끓는 물에 만두를 넣어 삶고, 체에 받쳐 물기를 뺀다. ② 그릇에 간장, 식초, 설탕을 넣어 양념장을 만든다. ③ 물만두에 양념장을 곁들여 낸다.		
		간장, 개량, 양조	1.3			
		식초, 사과식초	0.65			
		설탕, 백설탕	0.26			
		우유 ②	130			
		우유	130			
		우유	130			
		우유	130			
		우유	130			
		우유	130			
오전간식	(이유식)뿌리채소죽	멸살, 백미, 생것	16.25	① 쌀은 불려 불린데에 반죽 곁들고 당근, 감자, 우영은 잘게 다진다. ② 냄비에 ①의 쌀과 물을 넣고 끓이다 잘게 다진 당근, 감자, 우영을 넣어 끓여 완성한다.		
		감자, 대지, 생것	6.5			
		당근, 뿌리, 생것	6.5			
		우영, 생것	6.5			
		멸살, 백미, 생것	35.75		① 쌀을 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. 1. 건다시마, 무, 볶은 국멸치로 육수를 끓인다. (국멸치는 머리, 간장 제거 후 팬에 볶아서 사용하면 비린맛을 제거하고 감칠맛 나는 육수를 얻을 수 있어 요) 2. 애호박은 적당한 크기로 썰고 대파는 송송 썰고 마늘은 다진다. 3. 육수에 순두부, 애호박, 다진 마늘을 넣고 끓이다 소금을 넣고 간을 한다. 4. 한소끔 끓으면 대파를 곁들여 마무리하고 마지막에 참기름, 깨소금을 넣는다.	
		두부, 순두부	32.5			
		무, 조선무, 생것	6.5			
		호박, 애호박, 생것	3.25			
		깨소금, 가루, 볶은것	1.3			
		참기름	1.3			
멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65					
다시마, 생것	0.33					
마늘, 깰마늘, 생것	0.33					
소금, 굵은소금	0.33					
순두부백탕 ①	파, 대파, 생것	0.33	① 새우살은 손질하여 물기를 뺀다. ② 양파, 파프리카, 당근은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 토마토케첩, 간장, 물엿, 참기름, 후추, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 진분과 물을 넣어 진분물을 만든다. ⑤ 팬에 콩기름을 두르고 새우와 양파, 파프리카, 당근을 넣어 골고루 섞으며 볶는다. ⑥ ⑤가 반쯤 익으면 양념장을 넣고 볶다가 ⑥을 넣어 섞는다.			
	새우, 시바새우, 생것	39				
	양파, 생것	6.5				
	당근, 뿌리, 생것	3.25				
	진분, 감자, 가루	3.25				
	토마토 케첩	3.25				
	파프리카, 초록색, 생것	3.25				
	콩기름	1.62				
	간장, 개량, 양조	1.3				
	물엿	0.65				
17[금]	점심	새우살볶음 ④⑥⑧⑫	마늘, 깰마늘, 생것	0.26	① 새우살은 손질하여 물기를 뺀다. ② 양파, 파프리카, 당근은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 토마토케첩, 간장, 물엿, 참기름, 후추, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 진분과 물을 넣어 진분물을 만든다. ⑤ 팬에 콩기름을 두르고 새우와 양파, 파프리카, 당근을 넣어 골고루 섞으며 볶는다. ⑥ ⑤가 반쯤 익으면 양념장을 넣고 볶다가 ⑥을 넣어 섞는다.	
			참기름	0.26		
			마늘, 깰마늘, 생것	0.26		
			물엿	0.65		
			간장, 개량, 양조	1.3		
			콩기름	1.62		
			파프리카, 초록색, 생것	3.25		
			토마토 케첩	3.25		
			진분, 감자, 가루	3.25		
			당근, 뿌리, 생것	3.25		
양파, 생것	6.5					

20[월]	오후간식	단호박범벅 ㉔	후추, 검은후추, 가루	0.07	① 건조약 깨끗이 씻고 저를 제거하여 끓여준다. ② 삶은 단호박 껍질을 벗긴 후 우유를 넣고 으깨며 버무린다.
			호박, 단호박, 생것	26	
	배추김치		우유	9.75	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 밭쳐 물기를 뺀다. 3. 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. 4. 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. 5. 냄비에 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. 6. 그릇에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절일부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			배추 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			참쌀, 백미, 분말화한것	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
	오후간식	(저염)존득무전 ㉕	생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	① 무를 큼직하게 썰은 후, 강판 또는 불린대로 곱게 갈아준다. ② 무의 아린맛을 제거하기 위해 얇은 채반에 ①을 부은 후 찬물에 2~3번 헹구어준다. ③ ②의 수분감이 적당하게 남아있게 물기를 뺀 후, 불에 부어준다. ④ ③에 간자전분과 부침가루를 넣어서 가볍게 섞어준다.
			설탕, 백설탕	0.07	
	오전간식	우유 ㉖	무, 조선무, 생것	39	① 우유를 큼직하게 썰은 후, 강판 또는 불린대로 곱게 갈아준다. ② 배추와 당근은 잘게 다진다. ③ 냄비에 쌀과 적당량의 물을 넣고 끓인다. ④ ①이 끓어 오르면 ②를 넣고 송아쌀을 기울여 푹푹 익어지는 정도가 될 때까지 끓인다. ⑤ 쌀을 풀린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			진분, 감자, 가루	3.25	
	점심	배추죽(이유식)	밀, 부침가루	1.95	① 쌀은 깨끗이 씻어 물에 불린 후 찬물로 씻어준다. ② 배추와 당근은 잘게 다진다. ③ 냄비에 쌀과 적당량의 물을 넣고 끓인다. ④ ①이 끓어 오르면 ②를 넣고 송아쌀을 기울여 푹푹 익어지는 정도가 될 때까지 끓인다. ⑤ 쌀을 풀린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			우유	130	
		배미밥()	멜발, 백미, 생것	9.1	① 냄비에 물을 붓고 말치로 육수를 우려낸다. ② 예호박, 감자는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			배추 생것	6.5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			멜발, 백미, 생것	35.75	
			호박, 예호박, 생것	22.75	
			감자, 대지, 생것	6.5	
			파, 생것	1.95	
			말치, 대말치, 삶아서 말린것	1.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			소금	0.33	
	점심	애호박볶은국	닭고기, 다리(날적다리), 삶은것	29.25	① 닭은 손살로 준비하여 먹기 좋은 크기로 잘라준다. ② 양배추와 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ③ 간장, 맛술, 설탕, 다진 마늘로 양념장을 만든다. ④ 팬에 풍기름을 두르고 닭고기를 먼저 넣어 익혀준 후 양배추, 양파, 당근, 파, 양념장을 넣고 볶고 참기름으로 마무리한다.
			양배추 생것	9.75	
			양파 생것	6.5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			간장, 개량, 양조	1.3	
			풍기름	1.3	
			파, 생것	1.3	
			설탕, 백설탕	0.65	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			맛술	0.26	
	점심	순살닭갈비 ㉗㉘㉙	참기름	0.26	① 닭은 손살로 준비하여 먹기 좋은 크기로 잘라준다. ② 양배추와 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ③ 간장, 맛술, 설탕, 다진 마늘로 양념장을 만든다. ④ 팬에 풍기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 감자를 넣어 볶는다. ⑤ ④에 소금, 간장으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			감자, 대지, 생것	45.5	
			파, 생것	0.97	
			간장, 개량, 양조	0.33	
			풍기름	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.13	
			소금	0.07	
			참기름	0.07	
			배추 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
	점심	배추김치	갓 생것	0.91	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 밭쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			소금, 굵은소금	0.91	
			참쌀, 가루	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 백설탕	0.07	
			파스타, 마카로니, 말린것	9.75	
21[화]	오후간식	후식리파스타. ㉚㉛	양파 생것	1.95	① 끓는 물에 후식리와 소금을 넣고 삶아 익힌 후 물기를 제거한다. ② 파프리카, 오이, 양파는 잘게 썰고 양파는 찬물에 담가 매운맛을 제거한 후 체에 밭쳐 물기를 제거한다. ③ 그릇에 ①, ②를 담은 후 마요네즈, 소금, 설탕, 후춧가루를 넣어 버무려낸다.
			오이, 다지기, 생것	1.95	
	오전간식	[안동센터, 혼합간식용]자른포도	파프리카, 노란색, 생것	1.95	① 끓는 물에 후식리와 소금을 넣고 삶아 익힌 후 물기를 제거한다. ② 파프리카, 오이, 양파는 잘게 썰고 양파는 찬물에 담가 매운맛을 제거한 후 체에 밭쳐 물기를 제거한다. ③ 그릇에 ①, ②를 담은 후 마요네즈, 소금, 설탕, 후춧가루를 넣어 버무려낸다.
			마요네즈, 난황	0.97	
	점심	조갯살미역국 ㉜㉝㉞	설탕, 백설탕	0.33	① 닭은 손살로 준비하여 먹기 좋은 크기로 잘라준다. ② 양배추와 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ③ 간장, 맛술, 설탕, 다진 마늘로 양념장을 만든다. ④ 팬에 풍기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 감자를 넣어 볶는다. ⑤ ④에 소금, 간장으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			소금	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			우유	130	
			포도, 껍질없이 생것	97.5	
			멜발, 백미, 생것	35.75	
			초개, 살조개, 생것	13	
			미역, 말린것	1.3	
			간장, 재래	0.65	
			다시마, 말린것	0.65	
	점심	돼지갈비찜 ㉟㊱㊲	마늘, 난지황, 깐마늘, 생것	0.65	1. 다시말치와 다시마를 넣어 육수를 만들어준다. 2. 건미역은 물에 불린 후, 불린 미역은 2CM폭으로 자른다. 3. 조갯살은 이물질이 없도록 깨끗이 잘 씻어낸다. 4. 자른 미역과 조갯살을 참기름을 넣고 볶는다. 5. 미역 색깔이 초록색이 되면, 1의 육수를 넣어 끓인다. 6. 마지막으로 다진 마늘을 넣고 한소끔 끓인 후 간장으로 간을 맞춘다.
			말치, 대말치, 삶아서 말린것	0.65	
			참기름	0.65	
			돼지고기, 갈비, 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	
	점심	#숙주나물	청주, 알코올 16%	0.65	① 돼지갈비는 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 돼지갈비, 양파, 당근, 파와 양념을 넣어 골고루 버무린 후 냄비에 담아 찜는다.
			참기름	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			숙주나물, 생것	26	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			파, 생것	0.65	
			소금	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			참기름	0.26	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.13	
	점심	배추김치	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 밭쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다.
			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, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	

			마늘, 깬마늘, 생것	0.26	⑦ 절인 배추에 절일부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
		우유 ②	설탕, 액설탕	0.07	-
			우유	130	
	오후간식	단호박범벅 ③	호박, 단호박, 생것	65	1. 단호박은 껍질을 제거하고 깍둑썰기를 한다. 2. 1을 찜통에 찜다. 3. 2를 으깨고 우유, 설탕, 소금, 아몬드슬라이스와 섞는다
			우유	9.75	
			아몬드, 말린것	3.25	
			소금	0.33	
			설탕, 액설탕	0.2	
			멜발, 백미, 생것	16.25	
	오전간식	(이유식)쇠고기죽 ④	쇠고기, 한우, 양지, 생것	13	① 쌀은 불린다. ② 쇠고기는 잘게 다져준다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 ②을 넣고 볶다가 ①의 불린 쌀을 넣고 물을 붓고 끓여준다.
			참기름	0.78	
			멜발, 백미, 생것	29.25	
			달걀, 생것	19.5	
			토마토 케첩	11.7	
			당근, 뿌리, 생것	7.8	
			쇠고기, 한우, 등심, 생것	5.2	
			양파, 생것	5.2	
			피망, 초록색, 생것	3.25	
			콩기름	1.95	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.33	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.33	
			얼갈이배추, 생것	13	
			원장, 개량	1.3	
			콩(대두), 노란콩 가루, 볶은것	0.65	
			다시마, 말린것	0.33	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.33	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33	
			파, 생것	0.33	
			새우, 시바새우, 생것	39	
			당근, 뿌리, 생것	6.5	
			양파, 생것	6.5	
			데리야끼 소스	3.25	
			파, 대파, 생것	3.25	
			진분, 감자, 가루	1.3	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.65	
			참기름	0.65	
			콩기름	0.65	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			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, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 액설탕	0.07	
			요구르트, 액상	42.25	
			액상발효우유요르트 ②	-	
			미니핫도그 ④ ② ⑥ ⑧	19.5	
			사과100g	65	
			백미밥()	-	
			멜발, 백미, 생것	35.75	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			시금치, 생것	9.75	
			큰노타리버섯(새송이버섯), 생것	6.5	
			원장, 개량	3.25	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.25	
			파, 생것	1.95	
			원장, 채래	0.65	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.2	
			돼지고기, 등심, 생것	22.75	
			밀, 빵가루	6.5	
			쇠고기, 한우(1등급), 안심(안심살), 생것	6.5	
			양파, 생것	5.2	
			당근, 뿌리, 생것	3.9	
			돈까스 소스	2.6	
			콩기름	1.3	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.65	
			소금	0.26	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			노타리버섯, 참다리버섯, 생것	6.5	
			파프리카, 노란색, 생것	6.5	
			파프리카, 빨간색, 생것	6.5	
			파, 생것	0.97	
			간장, 개량, 양조	0.39	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.33	
			콩기름	0.33	
			소금	0.07	
			참기름	0.07	
			무, 조선무, 생것	19.5	
			설탕, 액설탕	0.65	
			식초, 감식초	0.65	
			소금, 천일염	0.13	
			고구마, 편것	26	
			콩기름	1.3	
			우유 ②	130	
			멜발, 백미, 생것	13	
			달걀, 생것	6.5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	
			참기름	0.65	
			소금	0.33	
			다시마, 말린것	0.07	
			멜발, 백미, 생것	35.75	
			두부, 유부	9.75	
			팽이버섯, 생것	3.25	
			원장, 개량	2.6	
			파, 생것	1.62	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.33	
			고등어, 생것	29.25	

24[금]	점심	#순살고동어조림 ④⑥⑦	무, 조선무, 생것	6.5	① 고동어, 무, 양파는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그곳에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 물을 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 무를 얹어 양념의 반을 끼얹고, 고동어와 파, 양파를 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리낸다.
			양파, 생것	6.5	
			간장, 개량, 양조	1.3	
			파, 대파, 생것	1.3	
			설탕, 백설탕	0.65	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			참기름	0.26	
			청경채, 생것	22.75	
			간장, 재래	0.65	
			참기름	0.65	
	청경채나물- ⑤⑥	마늘, 깐마늘, 생것	0.33	1. 청경채는 끓는 물에 데쳐 찬물에 행구고 물기를 꼭 짰 후 적당한 크기로 썬다. 2. 파와 마늘은 잘게 다진다. 3. 청경채에 간장, 참기름을 다진 파, 다진 마늘, 소금을 넣어 무치고 볶은 통깨를 뿌려낸다.	
		참깨, 흰깨, 볶은것	0.33		
		파, 생것	0.33		
		소금	0.07		
		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		
	배추김치	고춧가루, 가루	0.39	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 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 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.	
		미나리, 물미나리, 생것	0.39		
		마늘, 깐마늘, 생것	0.26		
		생강, 뿌리줄기, 생것	0.07		
		설탕, 백설탕	0.07		
		멸달, 백미	13		
		호박, 애호박, 생것	3.25		
		당근, 뿌리, 생것	1.95		
		양파, 생것	1.95		
		콩기름	1.95		
	(달걀계외)채소영양밥전 ⑤	전분, 감자, 가루	0.65	① 밥은 고슬고슬하게 지어 준비한다. ② 애호박, 당근, 양파는 잘게 다진다. ③ 참치통조림은 기름기를 완전히 빼준다. ④ 볼에 밥, 다진 채소, 참치, 전분물을 넣고 반죽한다. ⑤ 등그릴에 올려 노릇노릇하게 부린다.	
		우유 ②	우유		130
		멸달, 백미, 생것	16.25		1.밥을 한다. 2.팬에 물을 두르고,밥을 얹게 퍼 눌러주며 앞뒤로 굽는다. 3.참기름을 두른 팬에 누룽지와 물넣어 푹히 끓여 소금간을 한다. ① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ① 조갯살은 씻어 체에 받쳐 물기를 뺀다. ② 부추와 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 ①을 담고 물을 부어 끓이다가 ②를 넣고 끓이고 소금으로 간을 한다.
		참기름	0.65		
		소금	0.2		
		멸달, 백미, 생것	35.75		
		바지락, 통조림	26		
		부추, 재래종, 생것	9.1		
		파, 생것	1.95		
		마늘, 깐마늘, 생것	0.33		
소금	0.33				
	돼지고기국밥 ⑤ ⑥⑧⑩	돼지고기, 육심(육심살), 생것	19.5	① 돼지고기, 양파, 당근, 피망, 파는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그곳에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 토마토케첩, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣고 골고루 버무린다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 당근, 양파, 파프리카, 파를 넣고 볶는다.	
		당근, 뿌리, 생것	3.25		
		양파, 생것	3.25		
		파, 생것	3.25		
		피망, 초록색, 생것	3.25		
		콩기름	1.62		
		토마토, 케첩	1.3		
		간장, 개량, 양조	0.65		
		마늘, 깐마늘, 생것	0.65		
		참기름	0.13		
	시금치나물	후추, 검은후추, 가루	0.07	① 시금치는 끓는 물에 소금을 넣어 데친 후 찬물에 행구고 물기를 제거한다. ② 파와 마늘은 다지고, 시금치는 적당한 크기로 썬다. ③ 그곳에 시금치, 다진 파, 다진 마늘, 소금, 참깨, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.	
		시금치, 생것	29.25		
		파, 생것	0.65		
		소금	0.33		
		마늘, 깐마늘, 생것	0.26		
		참기름	0.26		
		참깨, 흰깨, 볶은것	0.13		
		배추, 생것	13		
		무, 조선무, 생것	1.82		
		갓, 생것	0.91		
	유부초밥 ⑤	소금, 굵은소금	0.91	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 시판용 조리된 유부는 물기를 빼서 준비한다. ③ 당근, 피망은 잘게 다진 후 콩기름을 두른 팬에 볶는다. ④ 그곳에 지은 밥과 당근, 피망을 넣은 후 설탕, 식초, 소금, 검정깨를 넣고 골고루 섞는다. ⑤ 유부에 ④를 채워 넣어 마무리한다.	
		찹쌀, 가루	0.52		
		파, 쪽파, 생것	0.52		
		고춧가루, 가루	0.39		
		미나리, 물미나리, 생것	0.39		
		마늘, 깐마늘, 생것	0.26		
		생강, 뿌리줄기, 생것	0.07		
		설탕, 백설탕	0.07		
		멸달, 백미, 생것	13		
		두부, 유부	3.25		
	우유 ②	우유	130	-	
		멸달, 백미, 생것	35.75	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ① 냄비에 물을 붓고 밀치로 옥수를 우려낸다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ④에 ②와 만두를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.	
		만두, 고기 만두, 냉동	19.5		
		파, 생것	1.95		
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3		
		마늘, 깐마늘, 생것	0.33		
		소금	0.13		
		후추, 검은후추, 가루	0.07		
		가지미, 줄가지미, 생것	39		
		밀, 중력밀가루	3.9		
콩기름	1.3				
	순살가지미구이 ⑤⑥	소금	0.65	① 순살 가지미를 손질하여 소금으로 밑간하고 밀가루에 골고루 묻힌다. ② 팬에 콩기름을 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 구워낸다.	
		호박, 애호박, 생것	29.25		
		콩기름	1.3		
		파, 생것	0.65		
		소금	0.33		
		마늘, 깐마늘, 생것	0.26		
		참기름	0.26		
		배추, 생것	13		
		무, 조선무, 생것	1.82		
		갓, 생것	0.91		
	애호박볶음 ⑤	후추, 검은후추, 가루	0.07	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다.	
		소금	0.65		
		호박, 애호박, 생것	29.25		
		콩기름	1.3		
		파, 생것	0.65		
		소금	0.33		
		마늘, 깐마늘, 생것	0.26		
		참기름	0.26		
		배추, 생것	13		
		무, 조선무, 생것	1.82		

		배추김치	소금, 굵은소금	0.91	며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ① 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 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			참쌀, 가루	0.52	
	오후간식	쌀빵(모닝빵) 우유 ②	파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 갓마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 액설탕	0.07	
			쌀오닝빵	19.5	
			우유	130	
	오전간식	(이유식)새우죽 ⑤	멸살, 백미, 생것	16.25	1. 쌀은 불리고, 새우는 내장과 머리 꼬리를 제거하여 준비한다. 2. 새우와 양파, 브로콜리는 다져서 준비한다. 3. 냄비에 물과 쌀을 넣어 끓인다. 4. 쌀이 퍼지면 1을 넣어 끓여 완성한다.
			새우, 시바새우, 생것	9.75	
			브로콜리, 생것	6.5	
			양파, 생것	6.5	
		삼색나물비빔밥&간장 ⑤⑥	멸살, 백미, 생것	26	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 시금치와 콩나물은 데쳐 찬물에 헹군 후 물기를 빼고 소금, 참기름으로 버무린다. ③ 고사리는 끓는 물에 삶은 후 물기를 빼고 적당한 크기로 썰어 콩기름을 두른 팬에 살짝 볶아 소금, 참기름으로 버무린다. ④ 그릇에 지은 밥과 시금치, 콩나물, 고사리를 넣고 간장을 올린 후 참기름으로 마무리한다.
			고사리, 말린것	4.55	
			시금치, 생것	4.55	
			콩나물, 생것	4.55	
			간장, 개량, 양조	1.95	
			참기름	0.33	
			콩기름	0.33	
			소금	0.13	
		*유부맑은국 ⑤⑥	두부, 유부	6.5	1. 냄비에 찬물과 다시마를 넣고 끓이다 물이끓기 시작하면 다시마를 건져내고 중불에서 5분간 끓인다. 2. 불을 끄고 1에 가스오부시를 넣고 약 10분간 우려낸 후 건져낸다. 3. 2에 맛술,간장,유부를 넣고 5분 더 끓인 후 파를 약간 썰는다.
			청주, 알코올 16%	3.25	
			간장, 재래	0.65	
			파, 생것	0.65	
			가다랑어 육수	0.33	
			다시마, 생것	0.33	
			소고기, 한우(1등급), 목심(목심살), 생것	32.5	① 소고기는 적당한 크기로 썰어 찌집을 낸다. ② 양파, 마늘, 대파는 다진다. ③ 간장, 물엿, 다진 마늘, 다진 양파, 참깨, 참기름을 골고루 섞어 양념장을 만든다. ④ ③에 후춧가루를 뿌린 후 ③에 넣어 재워둔다. ⑤ 팬에 ④를 노릇하게 구워낸다.
			양파, 생것	6.5	
			간장, 개량, 양조	1.3	
			마늘, 갓마늘, 생것	1.3	
			파, 생것	1.3	
			물엿	0.65	
			참기름	0.65	
			참깨, 원개, 볶은것	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			김치, 깍두기	13	
			호박, 애호박, 생것	32.5	① 호박은 적당한 두께로 썰고 소금으로 간을 한다. ② 그릇에 부침가루, 물을 넣어 반죽을 만든다. ③ ②에 호박을 넣고 반죽을 묻히고 콩기름을 두른 팬에 올려 전을 굽는다.
			밀, 부침가루	3.25	
			콩기름	1.3	
			소금	0.65	
			우유 ②	130	
			우유	130	
	오전간식	배(복구) 백미밥()	배, 돌배, 겹살 포함, 생것	65	1. 호르는 물에 깨끗이 씻어 먹기 좋은 크기로 제공한다. ④ 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멸살, 백미, 생것	35.75	
			무, 조선무, 생것	19.5	① 냄비에 물, 건다시마, 멸치를 넣고 끓여 육수를 만든 후 건더기는 건져낸다. ② 무는 3cm 길이로 채 썰고, 파는 어슷 썬다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 무를 넣고 볶다가 천일염, 다진마늘을 넣어 무가 익을 때까지 볶는다. ④ 무가 익으면 육수를 넣어 끓이다가 들깨가루를 넣는다. ⑤ 마지막으로 파를 넣어 완성한다.
			들깨, 말린것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	
			마늘, 갓마늘, 생것	0.33	
			소금, 천일염	0.33	
			파, 생것	0.33	
			닭고기, 다리(넙적다리), 생것	29.25	① 닭고기는 찬물에 담가 핏물을 제거한 후 데쳐 물기를 제거한다. ② 감자, 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 청주, 참기름, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 준비한 재료와 양념을 넣어 골고루 버무린 후 냄비에 담아 쪄낸다.
			감자, 대지, 삶은것	6.5	
			양파, 생것	6.5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			간장, 개량, 양조	1.3	
			파, 생것	1.3	
			설탕, 액설탕	0.65	
			마늘, 갓마늘, 생것	0.26	
			참기름	0.26	
			청주, 알코올 16%	0.26	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			얼갈이배추, 생것	22.75	
			간장, 재래	0.33	① 얼갈이는 데쳐 찬물에 헹군 후 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 얼갈이, 마늘을 넣고 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			마늘, 갓마늘, 생것	0.13	
			참기름	0.13	
			소금	0.07	
			참깨, 원개, 볶은것	0.07	
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가 며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ① 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 절일부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			참쌀, 가루	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 갓마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 액설탕	0.07	
			우유 ②	130	
			우유	130	
		(저염)병아리콩후루스(영천) ⑤	병아리콩, 인도산, 말린것	16.25	① 병아리콩은 6시간 이상 불린다.(천날 준비하여 냉장보관 한다.) ② 불린 병아리콩은 끓는 물에 20분 삶는다. ③ 먹시기에 삶은 병아리콩, 마늘, 참깨, 레몬즙, 올리브오일, 소금을 넣어 갈아준다. ④ 삶은 콩물을 추가하여 농도를 맞춰주면서 갈아준다.(병에 발릴 정도의 농도)
			올리브유	2.6	
			참깨, 원개, 볶은것	1.62	
			레몬, 과일	0.97	
			마늘, 갓마늘, 생것	0.2	
			소금	0.07	
			우유	130	
			우유	130	
			병아리콩, 인도산, 말린것	16.25	
			올리브유	2.6	
			참깨, 원개, 볶은것	1.62	
			레몬, 과일	0.97	
			마늘, 갓마늘, 생것	0.2	
			소금	0.07	
			병아리콩, 인도산, 말린것	16.25	
			올리브유	2.6	
			참깨, 원개, 볶은것	1.62	
			레몬, 과일	0.97	
			마늘, 갓마늘, 생것	0.2	
			소금	0.07	
			병아리콩, 인도산, 말린것	16.25	
			올리브유	2.6	
			참깨, 원개, 볶은것	1.62	
			레몬, 과일	0.97	
			마늘, 갓마늘, 생것	0.2	
			소금	0.07	
			병아리콩, 인도산, 말린것	16.25	
			올리브유	2.6	
			참깨, 원개, 볶은것	1.62	
			레몬, 과일	0.97	
			마늘, 갓마늘, 생것	0.2	
			소금	0.07	
			병아리콩, 인도산, 말린것	16.25	
			올리브유	2.6	
			참깨, 원개, 볶은것	1.62	
			레몬, 과일	0.97	
			마늘, 갓마늘, 생것	0.2	
			소금	0.07	
			병아리콩, 인도산, 말린것	16.25	
			올리브유	2.6	
			참깨, 원개, 볶은것	1.62	
			레몬, 과일	0.97	
			마늘, 갓마늘, 생것	0.2	
			소금	0.07	
			병아리콩, 인도산, 말린것	16.25	
			올리브유	2.6	
			참깨, 원개, 볶은것	1.62	
			레몬, 과일	0.97	
			마늘, 갓마늘, 생것	0.2	
			소금	0.07	
			병아리콩, 인도산, 말린것	16.25	
			올리브유	2.6	
			참깨, 원개, 볶은것	1.62	
			레몬, 과일	0.97	
			마늘, 갓마늘, 생것	0.2	
			소금	0.07	
			병아리콩, 인도산, 말린것	16.25	
			올리브유	2.6	
			참깨, 원개, 볶은것	1.62	
			레몬, 과일	0.97	
			마늘, 갓마늘, 생것	0.2	
			소금	0.07	
			병아리콩, 인도산, 말린것	16.25	
			올리브유	2.6	
			참깨, 원개, 볶은것	1.62	
			레몬, 과일	0.97	
			마늘, 갓마늘, 생것	0.2	
			소금	0.07	
			병아리콩, 인도산, 말린것	16.25	
			올리브유	2.6	
			참깨, 원개, 볶은것	1.62	
			레몬, 과일	0.97	
			마늘, 갓마늘, 생것	0.2	
			소금	0.07	
			병아리콩, 인도산, 말린것	16.25	
			올리브유	2.6	
			참깨, 원개, 볶은것	1.62	
			레몬, 과일	0.97	
			마늘, 갓마늘, 생것	0.2	
			소금	0.07	
			병아리콩, 인도산, 말린것	16.25	
			올리브유	2.6	
			참깨, 원개, 볶은것	1.62	
			레몬, 과일	0.97	
			마늘, 갓마늘, 생것	0.2	
			소금	0.07	
			병아리콩, 인도산, 말린것	16.25	
			올리브유	2.6	
			참깨, 원개, 볶은것	1.62	
			레몬, 과일	0.97	
			마늘, 갓마늘, 생것	0.2	
			소금	0.07	
			병아리콩, 인도산, 말린것	16.25	
			올리브유	2.6	
			참깨, 원개, 볶은것	1.62	
			레몬, 과일	0.97	
			마늘, 갓마늘, 생것	0.2	
			소금	0.07	
			병아리콩, 인도산, 말린것	16.25	
			올리브유	2.6	
			참깨, 원개, 볶은것	1.62	
			레몬, 과일	0.97	
			마늘, 갓마늘, 생것	0.2	
			소금	0.07	
			병아리콩, 인도산, 말린것	16.25	
			올리브유	2.6	
			참깨, 원개, 볶은것	1.62	
			레몬, 과일	0.97	
			마늘, 갓마늘, 생것	0.2	
			소금	0.07	
			병아리콩, 인도산, 말린것	16.25	
			올리브유	2.6	
			참깨, 원개, 볶은것	1.62	
			레몬, 과일	0.97	
			마늘, 갓마늘, 생것	0.2	
			소금	0.07	
			병아리콩, 인도산, 말린것	16.25	
			올리브유	2.6	
			참깨, 원개, 볶은것	1.62	
			레몬, 과일	0.97	
			마늘, 갓마늘, 생것	0.2	
			소금	0.07	
			병아리콩, 인도산, 말린것	16.25	
			올리브유	2.6	
			참깨, 원개, 볶은것	1.62	
			레몬, 과일	0.97	
			마늘, 갓마늘, 생것	0.2	
			소금	0.07	
			병아리콩, 인도산, 말린것	16.25	
			올리브유	2.6	
			참깨, 원개, 볶은것	1.62	
			레몬, 과일	0.97	
			마늘, 갓마늘, 생것	0.2	
			소금	0.07	
			병아리콩, 인도산, 말린것	16.25	
			올리브유	2.6	
			참깨, 원개, 볶은것	1.62	
			레몬, 과일	0.97	
			마늘, 갓마늘, 생것	0.2	
			소금	0.07	
			병아리콩, 인도산, 말린것	16.25	
			올리브유	2.6	
			참깨, 원개, 볶은것	1.62	
			레몬, 과일	0.97	
			마늘, 갓마늘, 생것	0.2	
			소금	0.07	
			병아리콩, 인도산, 말린것	16.25	
			올리브유	2.6	
			참깨, 원개, 볶은것	1.62	
			레몬, 과일	0.97	
			마늘, 갓마늘, 생것	0.2	
			소금	0.07	
			병아리콩, 인도산, 말린것	16.25	
			올리브유	2.6	
			참깨, 원개, 볶은것	1.62	
			레몬, 과일	0.97	
			마늘, 갓마늘, 생것	0.2	
			소금	0.07	
			병아리콩, 인도산, 말린것	16.25	
			올리브유	2.6	
			참깨, 원개, 볶은것	1.62	
			레몬, 과일	0.97	
			마늘, 갓마늘, 생것	0.2	
			소금	0.07	
			병아리콩, 인도산, 말린것	16.25	
			올리브유	2.6	
			참깨, 원개, 볶은것	1.62	
			레몬, 과일	0.97	
			마늘, 갓마늘, 생것	0.2	
			소금	0.07	
			병아리콩, 인도산, 말린것	16.25	
			올리브유	2.6	
			참깨, 원개, 볶은것	1.62	
			레몬, 과일	0.97	
			마늘, 갓마늘, 생것	0.2	
			소금	0.07	
			병아리콩, 인도산, 말린것	16.25	
			올리브유	2.6	
			참깨, 원개, 볶은것	1.62	
			레몬, 과일	0.97	
			마늘, 갓마늘, 생것	0.2	
			소금	0.07	
			병아리콩, 인도산, 말린것	16.25	
			올리브유	2.6	
			참깨, 원개, 볶은것	1.62	
			레몬, 과일	0.97	
			마늘, 갓마늘, 생것	0.2	
			소금	0.07	
			병아리콩, 인도산, 말린것	16.25	
			올리브유	2.6	
			참깨, 원개, 볶은것	1.62	
			레몬, 과일	0.97	
			마늘, 갓마늘, 생것	0.2	
			소금	0.07	
			병아리콩, 인도산, 말린것	16.25	
			올리브유	2.6	
			참깨, 원개, 볶은것	1.62	
			레몬, 과일	0.97	
			마늘, 갓마늘, 생것	0.2	
			소금	0.07	
			병아리콩, 인도산, 말린것	16.25	

31[금]	점심	해물완자전 ①⑤	해물완자전	29.25	① 달걀을 풀어서 달걀물을 준비한다. ② 해동시킨 해물완자전을 달걀물에 입힌다. ③ 달곤 팬에 기름을 두르고 ②을 노릇하게 구워낸다.
			달걀, 생것	3.25	
		김가루두부무침 ⑤⑥	종기름	1.3	① 두부는 으갠 후 면보에 넣어 물기를 꼭 짜고, 파와 마늘은 다진다. ② 그릇에 두부, 파, 마늘을 담고, 간장, 소금, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
			두부	13	
			김, 조미김, 구운것	0.97	
			파, 생것	0.97	
			간장, 채래	0.33	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.13	
			참기름	0.13	
			소금	0.07	
		배추김치	배추, 생것	13	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 참깨가루와 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.
			무, 조선했, 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, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
	오후간식	시리얼(20g)	설탕, 맥실탕	0.07	
			시리얼, 쌀	13	
		우유 ②	우유	130	
				-	
	오전간식	감자죽	감자, 대지, 생것	13	1. 쌀은 불린 후 으갠다. 2. 감자는 곱게 다진다. 3. 적당량의 물을 냄비에 붓고 건열치, 건다시마를 넣어 육수를 낸다. 4. 냄비에 육수를 붓고 쌀과 감자를 넣어 저어가며 끓여낸다.
			멸살, 백미, 생것	13	
1[건강식단]	점심	파송송닭곰탕 ⑥	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	① 냄비에 물을 붓고 닭, 다시마, 양파를 넣고 끓여 육수를 우려낸 후, 닭이 익으면 건져 살을 바른다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①의 육수에 살을 발라 둔 닭고기와 ②를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 후후로 마무리한다.
			다시마, 말린것	0.07	
			닭고기, 가슴, 생것	22.75	
			감자, 대지, 생것	19.5	
			양파, 생것	6.5	
			파, 생것	1.95	
			다시마	0.33	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	
			소금	0.33	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
		백미밥()	멸살, 백미, 생것	35.75	① 쌀을 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		백김치	김치, 백김치	13	
		참치파프리카전 ①③④	밀, 중력밀가루	9.75	1. 통조림참치와 육수수통조림은 체에 받쳐 기름을 뺀다. 2. 파프리카와 양파는 다져 준비한다. 3. 그릇에 1,2와 밀가루, 달걀, 소금, 물, 후춧가루를 넣고 골고루 섞어 반죽을 만든다. 4. 팬에 참기름을 두르고 3을 적당한 온도에서 익힌 후 크기로 썰고 기름을 뺀다.
			가다랑어, 유자통조림	6.5	
			양파, 생것	3.25	
			육수수, 가당, 통조림	3.25	
			달걀, 생것	1.95	
			파프리카, 빨간색, 생것	1.95	
			파프리카, 노란색, 생것	1.95	
			참기름	1.62	
			소금	0.07	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
		소고기오이볶음 ⑤⑥⑦	오이, 다지기, 생것	19.5	1. 다진 소고기는 양념장(간장, 다진마늘, 참기름, 올리브오일)에 재워둔다. 2. 오이는 잘 씻어 반달모양으로 썰어 소금에 절여둔다. 3. 팬에 재워둔 고기를 볶다가 어느 정도 익으면 오이를 넣고 강한 불에 2~3분간 휘릭 볶아 함께로 마무리한다. 4. 그릇에 담아 완성한다.
			소고기, 한우(1+등급), 우둔, 생것	13	
			마늘, 생것	1.95	
			간장, 개랑, 산분해	0.65	
			물엿	0.65	
			소금, 천일염, 소금꽃	0.65	
			참기름	0.65	
			참깨, 흰색, 볶은것	0.33	
			배추, 생것	13	
			무, 조선했, 생것	1.82	
		배추김치	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 참깨가루와 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.
			소금, 굵은소금	0.91	
			참쌀, 가루	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 맥실탕	0.07	
			매실 음료	87.75	
	오후간식	매실주스(135ml)	매실 음료	87.75	-
		(이유식)아기채소주먹밥 ⑤	멸살, 백미, 생것	13	
			당근, 뿌리, 생것	1.95	1. 쌀에 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. 3. 당근과 양파는 0.5cm×0.5cm×0.5cm 이하크기로 잘게 다진다. 4. 팬에 식용유를 두르고 3을 볶는다. 5. 밥에 재료들을 비벼서 섞은 후 먹기 좋은 크기로 뭉친다. Tip - 아기가 손으로 먹기 좋게 핑거푸드 크기로 작게 뭉친다.
			설탕, 맥실탕	1.3	
			참기름	1.3	
			양파, 생것	0.6	
			멸살, 백미, 생것	11.05	
			양송이버섯, 생것	9.75	
			참기름	0.65	
			소금	0.33	
2[생일식단]	점심	양송이죽.	감자, 대지, 생것	45.5	① 냄비에 참기름을 두르고 ①의 불린 쌀을 넣고 볶다가 버섯을 함께 넣어 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			올리브유	0.65	
		감자샐러드	설탕, 맥실탕	0.13	① 감자를 쥔 후 으갠다. ② 그릇에 설탕, 소금, 올리브유, 후춧가루를 넣고 섞은 후 으갠 감자에 넣어 골고루 버무려 파슬리 가루로 마무리한다.
			소금	0.13	
			파슬리, 말린것	0.07	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			멸살, 백미, 생것	35.75	
			김치, 백김치	13	
				-	
		#돈육볶음 ⑤⑥⑦⑧	돼지고기, 족심, 생것	26	① 돼지고기, 양파, 당근, 피망은 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 토마토케첩, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣고 골고루 버무린다. ④ 팬에 참기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 당근, 양파, 피망, 파를 넣고 볶는다.
			양파, 생것	9.75	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			파, 생것	3.25	
			피망, 초록색, 생것	3.25	
			토마토 케첩	2.6	
			참기름	1.3	
			간장, 개랑, 양조	0.65	
			참기름	0.65	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.26	
		조갯살미역국(지역) ①④⑤	후추, 검은후추, 가루	0.07	① 조갯살은 씻어 체에 받쳐 물기를 뺀다. ② 미역은 불려 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 조갯살을 넣어 살짝 더 볶는다.
			바지락, 통조림	16.25	
			미역, 말린것	2.6	
			참기름	0.97	
			간장, 채래	0.65	

	배추김치		마늘, 깐마늘, 생것	0.65	④ ③에 물을 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다. ① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 킁키 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 걸일부터 킁키이 소를 바르고 걸임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			소금	0.33	
			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, 물미나리, 생것	0.39	
	오후간식	액상발효우유요구르트 ②	마늘, 깐마늘, 생것	0.26	1. 사과를 깍아 작게 깍둑썰기한 후 설탕, 소량의 소금, 물을 넣은 팬에서 갈색이 나도록 조리한다. (올리고당, 꿀 등을 조금 넣어도 됨) - 너무 되직하지 않고 조금 묽게 조리세요. 2. 팬케이크 가루에 우유, 달걀, 물을 넣어 반죽을 만든다. 3. 팬케이크 반죽은 달구어진 팬에 기름을 소량 둘러 노릇하게 굽는다. 4. 완성되면 한입크기로 잘르고 조리된 사과를 올려서 제공한다. ** 사과를 조릴때 시나몬 가루를 소량 넣어도 괜찮습니다.
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
		사과팬케이크(청) ①②⑤⑥	설탕, 백설탕	0.07	
			요구르트, 액상	42.25	
			밀, 팬케이크가루	16.25	
			사과, 부사(후지), 생것	13	
			달걀, 생것	6.5	
			우유	6.5	
			종기름	0.65	
			소금	0.03	