

[2025년10월 즉식형 식단]

10월 식단 레시피 (조리지시서)					
1~2세 유아 식단					
날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
01[수]	오전간식	(미유식)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 불린 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 팬에 콩기름을 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	
			콩기름	1.62	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.65	
			참기름	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
		파송송계란국 ①	달걀, 생것	9.75	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.
			파_실파_생것	3.25	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.33	
		백김치	소금	0.33	-
			김치, 백김치	13	
			물만두	32.5	
			간장, 개량, 양조	1.3	
	오후간식	감자구이 ②	설탕_백설탕	0.65	① 끓는 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	
		우유 ②	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	130	
			우유	130	
02[목]	오전간식	순두부죽 ⑤	멸살_백미_생것	16.25	① 쌀은 푼리고, 당근은 다진다. ② 냄비에 들기름을 두르고, 불린 쌀을 넣고 볶는다. ③ ②에 당근을 넣고 함께 볶다가 물을 부어 끓이고 순두부를 넣는다. ④ ③에 소금으로 간을 한다.
			두부, 순두부	9.75	
			당근_뿌리_생것	3.25	
			들기름	0.78	
	점심	백미밥()	소금	0.33	① 쌀을 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멸살_백미_생것	35.75	
		쇠고기탕국 ⑤⑥⑩	무, 조선무, 생것	16.25	① 적당한 양의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. ② 무는 나뭇하게 썰어준다. ③ 참기름에 쇠고기, 무, 다진 마늘을 넣고 볶다가 육수를 넣고 끓여준다. ④ ③에 간장으로 간을 맞춘 후 마무리한다.
			소고기, 한우(1+등급), 양지(엷진안살), 생것	6.5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			다시마, 말린것	0.33	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.23	
		야채참치전(영찬) ①⑤⑥	참기름	0.23	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 돌려 노릇하게 부친다.
			가다랑어, 유지용조림	26	
			달걀, 생것	9.75	
			밀, 부침가루	3.25	
			양파_생것	3.25	
			피망, 초록색, 생것	3.25	
		하얀콩나물무침(영찬) ⑤	피망_빨간색, 생것	1.95	* 살균 대상 : 파, 마늘(가공된 건마늘은 제외) ① 콩나물은 깨끗이 씻은 후 끓는 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.
			콩기름	1.3	
			소금 천일염	0.65	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.33	
			콩나물, 생것	22.75	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.33	
	오후간식	유부우동 ⑤⑥	소금	0.33	① 물에 우동 소스(멸치, 다시마, 간장), 대파, 무를 넣고 육수를 끓이다가 국물이 잘 우러나면 대파, 무를 건진 다. ② 만들어 놓은 육수에 우동, 유부, 곤약, 다진 마늘을 넣어 끓인다.
			참기름	0.33	
			참깨_흰깨_볶은것	0.33	
			파, 생것	0.33	
		백김치	김치, 백김치	13	-
			역상발효유요구르트 ②	42.25	
			요구르트, 역상	26	
			국수_우동_생것	6.5	
			무, 조선무, 생것	5.2	
			곤약(구약나물), 한평, 생것	5.2	
10[금]	오전간식	(미유식)타락죽 ②	두부, 유부	5.2	① 물에 우동 소스(멸치, 다시마, 간장), 대파, 무를 넣고 육수를 끓이다가 국물이 잘 우러나면 대파, 무를 건진 다. ② 만들어 놓은 육수에 우동, 유부, 곤약, 다진 마늘을 넣어 끓인다.
			파, 생것	1.95	
			간장_재래	0.97	
			다시마, 말린것	0.97	
	점심	새우살국 ⑨	마늘, 껌마늘, 생것	0.97	① 쌀은 불린 후 믹서에 담고 물을 넣어 함께 갈아 재어 걸러 찌꺼기는 버린다. 2. 냄비에 ①을 담고 물을 부어 끓이다가 쌀이 퍼지면 분유물을 조금씩 넣고 저으면서 끓인다. ① 쌀을 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			분유, 3단계	6.5	
			멸살_백미_생것	35.75	
			새우, 시바새우, 생것	26	
		채소계란말이 ①⑤⑥	파, 생것	1.95	① 새우는 손질하여 씻은 후 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 물을 붓고 다진 마늘, 파, 새우를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
			마늘, 껌마늘, 생것	0.33	
			소금	0.33	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			달걀, 생것	13	
			밀, 중력밀가루	9.75	
		감자조림 ⑤⑥	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 적당한 온도에서 익힌다. ④ 냄비에 감자, 양념, 파, 물을 넣어 조리한다.
			양파_생것	3.25	
			콩기름	3.25	
			소금	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			감자, 대지, 생것	29.25	
	오후간식	으깬 편육수수(1-2세)	간장, 개량, 양조	1.3	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.
			파, 생것	1.3	
			설탕_백설탕	0.33	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.26	
오전간식	계산죽 ①⑥	계산죽 ①⑥	김치, 백김치	13	-
			우유 ②	130	
			우유	130	
			우유	130	

13[월]	점심	백미밥()	말갈, 생것	1.62	3. 1의 쌀에 참기름을 넣고 볶다가 물을 넣고 끓인뒤 2의 재료를 넣고 한소끔 더 끓인다. 4. 마지막으로 말갈을 풀어 3에 넣는다.
			참기름	0.65	
		두부아욱원장국 ㉔㉕	멸활, 백미, 생것	35.75	① 쌀을 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ① 냄비에 물을 붓고 멸치다시마로 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)로 우려낸 후 원장을 풀어준다. ② 두부와 아욱은 먹기 좋은 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			아욱, 생것	13	
			두부	9.75	
			원장, 개량	2.6	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			파, 생것	1.3	
			다시마, 말린것	0.33	
		돼지불고기(2) ㉔㉕㉖	마늘, 깐마늘, 생것	0.33	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 참기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 당근, 양파, 파를 넣고 볶는다.
			돼지고기, 앞다리(구리살), 생것	39	
			당근, 뿌리, 생것	4.88	
			양파, 생것	4.88	
			파, 생것	3.25	
			콩기름	1.62	
			간장, 개량, 양조	1.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	
			참기름	0.65	
			설탕, 백설탕	0.33	
		오이나물	후추, 검은후추, 가루	0.07	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.
			오이, 다다기, 생것	22.75	
			파, 생것	0.65	
			소금	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
		백김치	참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	-
			김치, 백김치	13	
	오후간식	버터와플 ①㉔㉕㉖	빵, 와플	16.9	1. 버터와플 적당량 제공한다.
		우유 ㉔	우유	130	-
14[화]	오전간식	(이유식)고구마죽	멸활, 백미, 생것	13	① 쌀은 불리고, 고구마는 잘게 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①의 불린 쌀을 넣고 볶다가 고구마를 함께 넣어 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			고구마, 분질(밤) 고구마, 생것	9.75	
			참기름	0.65	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			소금	0.16	
	점심	백미밥()	멸활, 백미, 생것	35.75	① 쌀을 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. 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.
			닭고기, 가슴, 생것	22.75	
			감자, 대지, 생것	19.5	
			양파, 생것	6.5	
			파, 생것	1.95	
			다시마	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
		파송송닭곰탕 ㉔	소금	0.33	1. 감자는 깨끗이 씻은 후 껍질을 제거하고 깍둑썰기하여 끓는 물에 익힌다. 2. 간장, 물엿, 맛술, 참기름, 다진 마늘을 섞어 조림장을 만들고 익힌 감자와 우민저를 넣고 조리다.
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			감자, 대지, 생것	22.75	
			소고기, 한우(1등급), 등심, 생것	9.75	
			간장, 개량, 산분해	1.95	
			물엿	0.97	
			맛술	0.65	
		쇠고기감자조림(0.5) ㉔㉕	참기름	0.65	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.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			파래, 말린것	6.5	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			콩기름	0.65	
			설탕, 백설탕	0.26	
			참기름	0.26	
		건파래자반 ㉔㉕	참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	① 쌀을 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 지은 밥에 깨, 참기름, 김가루를 넣어 골고루 섞는다. ③ 밥을 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			김치, 백김치	13	
			우유 ㉔	130	
		김가루주먹밥(이유식)	멸활, 백미, 생것	9.75	① 쌀은 불린 후 적당량의 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	
			우유	130	
15[수]	오전간식	참치죽	멸활, 백미, 생것	19.5	① 쌀을 물에 불린 후 반죽 으깨어 준다. ② 참치통조림은 개봉 후 기름기를 제거한다. ③ 당근, 양파는 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 적당량의 물을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ③, ④를 넣고 한소끔 끓인다. ⑥ 마지막에 소금, 참기름으로 간을 맞춘다.
			참치죽	9.75	
			양파, 생것	1.95	
			당근, 뿌리, 생것	1.3	
			소금	0.33	
			참기름	0.33	
		소보로덮밥 ㉔㉕㉖㉗	멸활, 백미, 생것	29.25	① 쌀을 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 돼지고기, 파, 마늘은 다진다. ③ 다진 돼지고기에 간장, 참기름, 설탕, 다진 마늘, 다진 파, 후추로 양념한다. ④ 달걀은 그릇에 물을 두르고 싹파는 쪄준다. ⑤ 식용유를 두른 팬에 달걀을 넣어 스크램블을 만들어 얹어준다. ⑥ 팬에 콩기름을 두른 후 ②의 재워둔 고기를 볶아준다. ⑦ 그릇에 밥을 담고 고기, 싹파, 계란을 차례대로 담아낸다.
			말갈, 생것	19.5	
			돼지고기, 등심, 생것	13	
			파, 싹파, 생것	13	
			간장, 개량, 양조	1.3	
			콩기름	1.3	
			파, 생것	1.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			설탕, 백설탕	0.26	
			참기름	0.26	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
	점심	[양동센터]콩나물국 ㉔	콩나물, 생것	13	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	
			소금	0.33	
		전멸치조림 ㉔㉕	멸치, 전멸치, 삶아서 말린것	6.5	① 마늘은 다진다. ② 그릇에 다진 마늘과 간장, 물엿, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 멸치를 넣고 조리다. ④ ③에 양념을 넣어 골고루 버무리며 조리다가 참기름, 참깨로 마무리한다.
			참기름	0.65	
			콩기름	0.65	
			물엿	0.33	
			간장, 개량, 양조	0.26	
		백김치	마늘, 깐마늘, 생것	0.26	-
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.13	
			김치, 백김치	13	
			치즈스틱 ㉔	13	
			우유 ㉔	130	
오전간식	점심	닭죽(이유식) ㉔	멸활, 백미, 생것	9.1	② 닭고기는 삶은 후 적당한 크기로 찢고 육수는 따로 담아둔다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀을 볶다가 육수를 부어 끓인다. ④ ③에 닭고기를 넣고 송가락을 기울여 볶으며 끓여지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	6.5	
			참기름	0.26	
			멸활, 백미, 생것	35.75	
			감자, 대지, 생것	9.75	

16[목]	점심	다시마갑자국. ⑤⑥	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 갑자와 다시마는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인 후 소금, 간장으로 간을 한다.
			다시마, 말린것	0.65	
			파, 대파, 생것	0.65	
			간장, 재래	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
	혼제오리채소구이		소금	0.26	① 혼제오리는 먹기 좋은 크기로 썬다. ② 양파, 파프리카는 1cm 크기로 작둑 썬다. ③ 후라이팬에 기름을 두르고 야채를 넣고 소금간을 하여 볶다가 혼제오리를 넣어 볶는다.
			오리고기, 집오리, 생것	26	
			양파, 생것	6.5	
			피망, 초록색, 생것	3.25	
			피망, 빨간색, 생것	3.25	
	브로콜리참깨샐러드(영천) ①⑤⑥		소금, 천일염, 소금꽃	0.13	① 브로콜리는 깨끗이 씻은 후 끓는물에 데친다. ② 브렌더에 참깨, 마요네즈, 설탕, 간장, 참기름, 식초, 물을 넣고 갈아 소스를 만든다. ③ 그릇에 브로콜리를 담고 소스를 곁들인다.
			브로콜리, 생것	19.5	
			마요네즈, 난황	3.25	
			참깨, 흰깨, 볶은것	1.62	
			간장, 개량, 양조	0.65	
	백김치		설탕, 맥실탕	0.33	① 끓는 물에 만두를 넣어 삶고, 채에 밟쳐 물기를 뺀다. ② 그릇에 간장, 식초, 설탕을 넣어 양념장을 만든다. ③ 물만두에 양념장을 곁들여 낸다.
			올리브유	0.13	
			식초, 사과식초	0.07	
			참기름	0.07	
			김치, 백김치	13	
	오후간식	물만두 ①⑥⑩⑪⑫	만두, 물만두	39	① 끓는 물에 만두를 넣어 삶고, 채에 밟쳐 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, 맥실탕	0.26	
			우유 ②	130	
17[금]	오전간식	(이유식)부리채소죽	멸발, 백미, 생것	16.25	① 냄비에 ①의 쌀과 물을 넣고 끓이다 잘게 다진 당근, 감자, 우영을 넣어 끓여 완성한다.
			감자, 대지, 생것	6.5	
			당근, 부리, 생것	6.5	
			우영, 생것	6.5	
			우유	130	
	점심	백미밥()	멸발, 백미, 생것	35.75	① 쌀을 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			두부, 순두부	32.5	
			무, 조선무, 생것	6.5	
			호박, 애호박, 생것	3.25	
			깨소금, 가루, 볶은것	1.3	
	순두부백탕 ⑤		참기름	1.3	1. 건다시마, 무, 부은 국멸치로 육수를 끓인다. (국멸치는 머리, 내장 제거 후 편에 묶어서 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.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	
			다시마, 생것	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			소금, 굵은소금	0.33	
	새우살볶잡 ⑤⑥⑨⑫		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 전분과 물을 넣어 전분물을 만든다. ⑤ 팬에 참기름을 두르고 새우와 양파, 파프리카, 당근을 넣어 굽고 후 섞으며 볶는다. ⑥ ⑤가 반쯤 익으면 양념장을 넣고 볶다가 ④을 넣어 섞는다.
			새우, 시바새우, 생것	39	
			양파, 생것	6.5	
			당근, 부리, 생것	3.25	
			전분, 감자, 가루	3.25	
	단호박범벅 ②		토마토 케첩	3.25	① 쌀은 깨끗이 씻어 찌고 물을 끓여 만든다. 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 전분과 물을 넣어 전분물을 만든다. ⑤ 팬에 참기름을 두르고 새우와 양파, 파프리카, 당근을 넣어 굽고 후 섞으며 볶는다. ⑥ ⑤가 반쯤 익으면 양념장을 넣고 볶다가 ④을 넣어 섞는다.
			파프리카, 초록색, 생것	3.25	
			콩기름	1.62	
			간장, 개량, 양조	1.3	
			물엿	0.65	
	오후간식	(저염)존득무전 ⑥	마늘, 깐마늘, 생것	0.26	① 전호박 깨끗이 씻고 껍질을 제거하여 끓여낸다. ② 삶은 단호박 껍질을 벗긴 후 우유를 넣고 으깨어 버무린다.
			참기름	0.26	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			호박, 단호박, 생것	26	
			우유	9.75	
20[월]	오전간식	백김치	김치, 백김치	13	① 두부 큼직하게 썰은 후, 찬한 또는 끓여낸 물에 삶아낸다. ② 두의 어린잎을 제거하기 위해 앞은 채반에 ①을 부은 후 찬물에 2~3번 헹구어준다. ③ ②의 수분감이 적당하게 남아있게 물기를 뺀 후, 볼에 부어준다. ④ ①에 감자전분과 부침가루를 넣어서 가볍게 섞어준다.
			무, 조선무, 생것	39	
			전분, 감자, 가루	3.25	
			밀, 부침가루	1.95	
			우유 ②	130	
	점심	배추죽(이유식)	멸발, 백미, 생것	9.1	① 끓는 깨끗이 씻어 찌고 물을 끓여 만든다. ② 배추와 당근은 잘게 다진다. ③ 냄비에 쌀과 적당량의 물을 넣고 끓인다. ④ ①이 끓어 오르면 ②를 넣고 순가래를 기울여 졸도록 끓여지는 정도가 될 때까지 끓인다. ⑤ 쌀을 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			배추, 생것	6.5	
			당근, 부리, 생것	3.25	
			멸발, 백미, 생것	35.75	
			호박, 애호박, 생것	22.75	
	애호박맑은국		감자, 대지, 생것	6.5	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 애호박, 감자는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			파, 생것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			소금	0.33	
	순살닭갈비 ⑤⑥⑩		닭고기, 다리(날적다리), 삶은것	29.25	① 닭은 순살로 준비하여 먹기 좋은 크기로 잘라준다. ② 양배추와 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ③ 간장, 맛소, 설탕, 다진 마늘로 양념장을 만든다. ④ 팬에 참기름을 두르고 닭고기를 먼저 넣어 익혀준 후 양배추, 양파, 당근, 파, 양념장을 넣고 볶고 참기름으로 마무리한다.
			양배추, 생것	9.75	
			양파, 생것	6.5	
			당근, 부리, 생것	3.25	
			간장, 개량, 양조	1.3	
	감자채볶음 ⑤⑥		콩기름	1.3	① 감자는 채 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 참기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 감자를 넣어 볶는다. ④ ⑤에 소금, 간장으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	1.3	
			설탕, 맥실탕	0.65	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			맛소	0.26	
	오후간식	푸실리파스타. ①⑤	참기름	0.26	① 끓는 물에 푸실리와 소금을 넣고 삶아 익힌 후 물기를 제거한다. ② 파프리카, 오이, 양파는 잘게 썰고 양파는 찬물에 담가 매운맛을 제거한 후 채에 밟쳐 물기를 제거한다. ③ 그릇에 ①, ②를 담은 후 마요네즈, 소금, 설탕, 후춧가루를 넣어 버무려낸다.
			감자, 대지, 생것	45.5	
			파, 생것	0.97	
			간장, 개량, 양조	0.33	
			콩기름	0.33	
	오전간식	(이유식)오토밀죽	마늘, 깐마늘, 생것	0.13	1. 먹이된 깨끗이 씻어 찬물에 충분히 불려 준다. 2. 냄비에 으른 쌀과 오토밀 가루, 물을 붓고 센 불에서 끓인다. 3. 쌀이 퍼지 때까지 끓이 후 재조한다. ① 쌀을 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			소금	0.07	
			참기름	0.07	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			우유 ②	130	
	오전간식	백미밥()	멸발, 백미, 생것	9.1	1. 먹이된 깨끗이 씻어 찬물에 충분히 불려 준다. 2. 냄비에 으른 쌀과 오토밀 가루, 물을 붓고 센 불에서 끓인다. 3. 쌀이 퍼지 때까지 끓이 후 재조한다. ① 쌀을 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			귀리, 오토밀	6.5	
			멸발, 백미, 생것	35.75	
			우유	130	
			우유	130	

21[화]	점심	조갯살미역국 ⑤⑥⑩	조개, 살조개, 생것	13	1.다시멸치와 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.
			미역, 말린것	1.3	
			간장, 재래	0.65	
			다시마, 말린것	0.65	
			마늘, 난지형, 깰마늘, 생것	0.65	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	
		돼지갈비찜 ⑤⑥⑩	참기름	0.65	① 돼지갈비는 찬물에 담근 핏물을 뺀 후 대체 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 볶는다.
			돼지고기, 갈비, 생것	26	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			양파, 생것	3.25	
			파, 생것	3.25	
			간장, 개량, 양조	2.6	
		#숙주나물	설탕, 백설탕	1.3	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.65	
			청주, 알코올 16%	0.65	
			참기름	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			숙주나물, 생것	26	
	오후간식	단호박범벅(요거트)	당근, 뿌리, 생것	3.25	① 당근은 채썬다. ② 숙주와 당근은 끓는 물에 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 제거한다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 숙주, 당근, 파, 다진 마늘을 담고 소금으로 간을 한 후 골고루 버무려 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	0.65	
			소금	0.33	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.26	
22[수]	점심	백김치	참기름	0.26	① 당근은 채썬다. ② 숙주와 당근은 끓는 물에 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 제거한다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 숙주, 당근, 파, 다진 마늘을 담고 소금으로 간을 한 후 골고루 버무려 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.13	
			김치, 백김치	13	
			호박, 단호박, 생것	22.75	
			요구르트(조식), 플레인그릭요거트	13	
			포도, 말린것	3.25	
	오후간식	(이유식)쇠고기죽 ⑩	우유 ②	130	① 쌀은 불린다. ② 쇠고기는 잘게 다져준다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 ②을 넣고 볶다가 ①의 물린 쌀을 넣고 물을 붓고 끓여준다.
			멸살, 백미, 생것	16.25	
			소고기, 한우, 양지, 생것	13	
			참기름	0.78	
			달걀, 생것	19.5	
			토마토, 케첩	11.7	
		오므라이스 ①⑤⑩⑫	당근, 뿌리, 생것	7.8	1. 쌀을 씻어 밥을 고슬하게 짓는다. 2. 감자, 당근, 양파, 피망, 쇠고기를 적당한 크기로 썬다. 3. 식용유를 두르고 재료를 볶는다. 4. 달걀지단을 넓게 부쳐낸다. 5. 볶아진 재료를 밥과 섞어서내고 지단을 밥위에 올려서 케첩을 뿌려낸다.
			소고기, 한우, 등심, 생것	5.2	
			양파, 생것	5.2	
			피망, 초록색, 생것	3.25	
			종기름	1.95	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.33	
		콩가루배추국 ⑤⑥	마늘, 깰마늘, 생것	0.33	1. 쌀을 씻어 밥을 고슬하게 짓는다. 2. 감자, 당근, 양파, 피망, 쇠고기를 적당한 크기로 썬다. 3. 식용유를 두르고 재료를 볶는다. 4. 달걀지단을 넓게 부쳐낸다. 5. 볶아진 재료를 밥과 섞어서내고 지단을 밥위에 올려서 케첩을 뿌려낸다.
			얼갈이배추, 생것	13	
			된장, 개량	1.3	
			콩(대두), 노란콩, 가루, 볶은것	0.65	
			다시마, 말린것	0.33	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.33	
		새우살테리아개볶음, 감수 ⑤⑥⑧⑫⑬	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33	1. 얼갈이는 깨끗이 씻어 2cm의 길이로 썰어 콩가루를 묻혀 둔다. 2. 건다시마와 국멸치를 넣어 육수를 만들어 된장을 풀어 끓이다 1의 얼갈이를 넣어 끓여준다. 3. 대파와 마늘을 넣어 마무리한다.
			파, 생것	0.33	
			새우, 시바새우, 생것	39	
			당근, 뿌리, 생것	6.5	
			양파, 생것	6.5	
			테리아개소스	3.25	
	오후간식	백김치	파, 대파, 생것	3.25	① 새우는 손질하여, 껍질을 제거한 후 물기를 뺀다. ② 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 테리아개소스, 참기름, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 소스를 만든다. ④ 팬에 종기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 양파, 당근, 파를 넣어 함께 볶는다. ⑤ ⑤에 소스와 새우를 넣어 함께 볶다가 감자튀김과 물을 1:1 비율로 섞어 만든 녹말물로 농도를 맞춘다.
			전분, 감자, 가루	1.3	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.65	
			참기름	0.65	
			종기름	0.65	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
		역상발효요구르트 ②	김치, 백김치	13	- - -
			향도그, 냉동	19.5	
			미니향도그 ①②④⑥⑧	-	
		원샷생선죽 ⑤⑥	멸살, 백미, 생것	16.25	1. 쌀은 불리고, 동태살, 파, 마늘은 잘게 다진다. 2. 동태살은 다진 파, 다진 마늘, 간장으로 양념한다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 2를 넣고 볶다가 1의 불린 쌀을 넣고 물을 부어 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			명태, 동태, 냉동	9.75	
			간장, 재래	0.78	
			참기름	0.78	
			파, 생것	0.65	
			소금, 천일염, 소금꽃	0.33	
23[목]	점심	백미밥()	마늘, 깰마늘, 생것	0.13	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멸살, 백미, 생것	35.75	
		시금치미소원장국 ⑤⑥	시금치, 생것	9.75	① 냄비에 멸치를 넣고 멸치 육수를 만든다. ② 육수가 끓기 시작하면, 멸치를 건져내고 미소원장을 풀어준다. ③ 2의 육수에 새송이버섯, 시금치, 다진마늘을 넣어 한소끔 끓인 뒤, 집원장을 넣어 잘 풀어지게 끓인다. ④ 마지막에 대파를 넣어 마무리 한다.
			큰느타리버섯(새송이버섯), 생것	6.5	
			된장, 개량	3.25	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.25	
		[안동센터]할박스테이크 ⑤⑥⑧⑫⑬	파, 생것	1.95	
			된장, 재래	0.65	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.2	
			돼지고기, 등심, 생것	22.75	
			밀, 빵가루	6.5	
			소고기, 한우(1등급), 안심(안심살), 생것	6.5	
	오후간식	파프리카버섯볶음 ⑤⑥	양파, 생것	5.2	① 다진돼지고기, 다진소고기는 키친타올로 핏물을 제거한다. ② 양파, 당근은 작게 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 ①, ②와 밀가루(빵가루), 소금, 후춧가루를 넣어 잘 섞으며 치면 후 통돌납직하게 볶는다. ④ 팬에 종기름을 두르고 ③를 올려 속까지 잘 익히고, 스테이크소스를 뿌려 마무리한다.
			당근, 뿌리, 생것	3.9	
			돈까스 소스	2.6	
			종기름	1.3	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.65	
			소금	0.26	
		파프리카, 빨간색, 생것	후추, 검은후추, 가루	0.07	* 알칼리 대장 : 무 ① 무는 먹기 좋은 크기로 잘라 소금에 절인다. ② 무에 물이 생기면 체반에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 냄비에 물, 식초, 설탕을 4:1:1비율로 넣어 끓인다. ④ 밀백, 용기에 무를 담고 ③을 넣어 식힌 후 1시간 뒤에 냉장고에 넣는다.
			돼지고기, 등심, 생것	22.75	
			파프리카, 빨간색, 생것	6.5	
			파, 생것	0.97	
			간장, 개량, 양조	0.39	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.33	
	무피를(창원1)	무, 조선무, 생것	종기름	0.33	
			소금	0.07	
			참기름	0.07	
			설탕, 백설탕	0.65	
			식초, 감식초	0.65	
			소금, 천일염	0.13	

	오후간식	고구마스틱	고구마, 전것	19.5	1. 고구마 스틱을 정시에 담아 배식한다. (비조리 완제품)
		우유 ②	우유	130	-
24[금]	오전간식	달걀죽- ①	멸살_백미_생것	13	1. 쌀은 불린 후 으갠다. 2. 적당량의 물을 냄비에 붓고 전멸치, 건다시마를 넣어 육수를 낸다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 달걀을 푼다가 육수를 부어 끓인다. 4. 달이 퍼지면 달걀을 풀어 넣고 익힌다. 5. 소금으로 간을 한다.
			달걀, 생것	6.5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	
			참기름	0.65	
			소금	0.33	
			다시마, 말린것	0.07	
	점심	백미밥()	멸살_백미_생것	35.75	① 쌀을 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ① 냄비에 물을 붓고 미소된장을 풀고 끓인다. ② 팥이버섯과 유부는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ③에 ②와 ⑤을 넣고 끓인다. ① 고등어, 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 깔아 양념의 반을 끼얹고, 고등어와 파, 양파를 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리낸다.
			두부, 유부	9.75	
			팽이버섯_생것	3.25	
		유부팽이장국 ③⑥	된장, 개량	2.6	
			파_생것	1.62	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			고등어, 생것	29.25	
			무, 조선무, 생것	6.5	
		#순살고등어조림 ③④⑦	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- ③⑥	마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			참깨_흰깨_볶은것	0.33	
			파, 생것	0.33	
			소금	0.07	
			김치, 백김치	13	
			멸살밥_백미	13	
오후간식	(달걀계외)채소영양밥전 ⑤		호박_애호박_생것	3.25	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 통통하게 굴러 노릇노릇하게 부친다.
			당근_뿌리_생것	1.95	
			양파_생것	1.95	
			콩기름	1.95	
			전분, 감자, 가루	0.65	
			우유	130	
		우유 ②	우유	130	-
		우유 ②	멸살_백미_생것	16.25	1.밥을 한다. 2.팬에 물을 두르고,밥을 얇게 퍼 눌러주며 앞뒤로 굽는다. 3.참기름을 두른 팬에 누룽지와 물냉이 퉁크히 끓여 소금간을 한다.
			참기름	0.65	
			소금	0.2	
			멸살_백미_생것	35.75	
27[월]	오전간식	누룽지죽	바지락, 통조림	26	① 쌀을 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ① 조갯살은 씻어 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ② 부추와 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 ①을 담고 물을 부어 끓이다가 ②를 넣고 끓이고 소금으로 간을 한다.
			부추_재래종_생것	9.1	
			파, 생것	1.95	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			소금	0.33	
			돼지고기_육심(육십살)_생것	19.5	
	점심	돼지고기육십 ⑤⑥⑧⑩	당근_뿌리_생것	3.25	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 ①을 넣어 푼다가 당근, 양파, 피프리카, 파를 넣고 볶는다.
			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	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			시금치_생것	29.25	
			파, 생것	0.65	
			소금	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
	오후간식	유부초밥 ⑤	참기름	0.26	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.
			참깨_흰깨_볶은것	0.13	
			김치, 백김치	13	
			멸살_백미_생것	13	
			두부, 유부	3.25	
			당근_뿌리_생것	1.95	
28[화]	오전간식	브로콜리죽	피망, 초록색, 생것	1.95	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 시판용 조미된 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, 감정개를 넣고 골고루 섞는다. ⑤ 유부에 ④를 채워 미리 마무리한다.
			식초, 사과식초	0.65	
			설탕_백설탕	0.33	
			소금	0.33	
			콩기름	0.33	
			참깨_검정깨_볶은것	0.07	
		우유 ②	우유	130	-
	점심	백미밥()	멸살_백미_생것	13	1. 쌀은 불린 후 으갠다. 2. 브로콜리는 다진다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 쌀을 푼다가 물을 붓고 끓인다. 4. 쌀이 어느정도 퍼지면 브로콜리를 넣고 끓인다. 5. 소금으로 간을 한다. ① 쌀을 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 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	
		(달걀계외)만두국 ⑤④⑩	후추, 검은후추, 가루	0.07	
			가자미, 출가자미, 생것	39	
			밀, 중력밀가루	3.9	
			콩기름	1.3	
			소금	0.65	
			호박_애호박_생것	29.25	
		애호박볶음 ⑤	콩기름	1.3	
			파, 생것	0.65	
			소금	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			참기름	0.26	
			김치, 백김치	13	
	오후간식	쌀빵(모닝빵)	쌀모닝빵	19.5	-
			우유 ②	130	
오전간식			멸살_백미_생것	16.25	1. 쌀은 불리고, 새우는 내장과 머리 꼬리를 제거하여 준비한다. 2. 새우와 양파, 브로콜리는 다져서 준비한다.
			새우, 시바새우, 생것	9.75	

29[수]	점심	삼색나물비빔밥&간장 ⑤⑥	브로콜리 생것	6.5	3. 냄비에 물과 쌀을 넣어 끓인다. 4. 쌀이 퍼지면 1을 넣어 끓여 완성한다.
			양파 생것	6.5	
			멸활, 백미, 생것	26	
			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	
			두부, 유부	6.5	
			청주, 알코올 16%	3.25	
			간장, 채래	0.65	
			파, 생것	0.65	
			가다랑어 육수	0.33	
30[목]	점심	너비아누이(영천) ⑤⑥⑦	다시마, 생것	0.33	1. 냄비에 찬물과 다시마를 넣고 끓이다 물이 끓기 시작하면 다시마를 건져내고 중불에서 5분간 끓인다. 2. 불을 끄고 1에 가스오븐시를 넣고 약 10분간 우려낸 후 건져낸다. 3. 2에 맛술,간장,유부를 넣고 5분 더 끓인 후 파를 약간 띄운다.
			소고기, 한우(1등급), 육심(육심살), 생것	32.5	
			양파 생것	6.5	
			간장, 개량, 양조	1.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.3	
			파, 생것	1.3	
			물엿	0.65	
			참기름	0.65	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			백김치	13	
			김치, 백김치	13	
			호박, 애호박, 생것	32.5	
			밀, 부침가루	3.25	
			콩기름	1.3	
31[금]	점심	#호박전 ⑤⑥	소금	0.65	① 호박은 적당한 크기로 썰고 소금으로 간을 한다. ② 그릇에 부침가루, 물을 넣어 반죽을 만든다. ③ ②에 호박을 넣고 반죽을 풀히고 콩기름을 두른 팬에 올려 전을 굽는다.
			우유 ②	130	
			우유	130	
			참쌀, 백미, 생것	13	
			당근, 뿌리 생것	6.5	
			참기름	0.97	
			소금, 천일염, 소금꽃	0.07	
			멸활, 백미, 생것	35.75	
			두, 조선투, 생것	19.5	
			들깨, 말린것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			소금, 천일염	0.33	
			파, 생것	0.33	
			닭고기, 다리(날적다리), 생것	29.25	
32[토]	점심	#간장찜닭 ⑤⑥⑦	감자, 대지, 삶은것	6.5	① 찜닭은 미리 불려두었다가, 반쯤 으개지도록 간다. 2. 당근은 깨끗이 씻어 뜨거운 물에 데친 후 0.3cm 크기로 다진다. 3. 냄비에 1과 물을 넣고 센 불에서 끓인다. 4. 끓기 시작하면 불을 약하게 줄여 당근, 소금을 넣고 더 끓인 후 참기름을 넣고 마무리한다.
			양파, 생것	6.5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			간장, 개량, 양조	1.3	
			파, 생것	1.3	
			설탕, 맥실당	0.65	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			참기름	0.26	
			청주, 알코올 16%	0.26	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			얼갈이배추, 생것	22.75	
			간장, 채래	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.13	
			참기름	0.13	
			소금	0.07	
33[일]	점심	얼갈이나물(경남) ⑤⑥	참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	① 냄비에 물, 건다시마, 멸치를 넣고 끓여 육수를 만든 후 건더기는 건져낸다. ② 우는 3cm 길이로 채 썰고, 파는 어슷 썬다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 우를 넣고 볶다가 천일염, 다진마늘을 넣어 우가 익을 때까지 볶는다. ④ 우가 익으면 육수를 넣어 끓이다가 들깨가루를 넣는다. ⑤ 마지막으로 파를 넣어 완성한다.
			백김치	13	
			김치, 백김치	13	
			우유 ②	130	
			우유	130	
			병아리콩, 인도산, 말린것	16.25	
			올리브유	2.6	
			참깨, 흰색, 볶은것	1.62	
			레몬 과즙	0.97	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.2	
			소금	0.07	
			멸활, 백미, 생것	9.1	
			미역, 말린것	1.3	
			멸활, 백미, 생것	35.75	
			감자, 대지, 생것	19.5	
34[월]	점심	참치감자국 ⑤⑥	가다랑어, 유지방조림	13	1. 찜닭은 미리 불려두었다가, 반쯤 으개지도록 간다. 2. 당근은 깨끗이 씻어 뜨거운 물에 데친 후 0.3cm 크기로 다진다. 3. 냄비에 1과 물을 넣고 센 불에서 끓인다. 4. 끓기 시작하면 불을 약하게 줄여 당근, 소금을 넣고 더 끓인 후 참기름을 넣고 마무리한다.
			느타리버섯, 생것	6.5	
			두부	6.5	
			양파, 생것	3.25	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			파, 생것	1.3	
			간장, 채래	0.33	
			다시마, 말린것	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.07	
			해물완자전	29.25	
			달걀, 생것	3.25	
			콩기름	1.3	
			두부	13	
			김, 조미김, 구운것	0.97	
			파, 생것	0.97	
35[화]	점심	김가루두부무침 ⑤⑥	간장, 채래	0.33	① 두부는 으갠 후 면보에 넣어 물기를 꼭 짜고, 파와 마늘은 다진다. ② 그릇에 두부, 파, 마늘을 담고, 간장, 소금, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.13	
			참기름	0.13	
			소금	0.07	
			백김치	13	
			김치, 백김치	13	
			시리얼(20g)	13	
			우유 ②	130	
			우유	130	
			감자, 대지, 생것	13	
			멸활, 백미, 생것	13	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	
			다시마, 말린것	0.07	
			닭고기, 가슴, 생것	22.75	
			감자, 대지, 생것	19.5	
			양파, 생것	6.5	

⑤ 냄비에 물을 넣고 다 다시마, 양파를 넣고 끓여 육수를 우려낸 후 다시마를 건져내고 중불에서 5분간 끓인다.

1[전학식단]	점심	파송송닭곰탕 ㉔	파, 생것	1.95	① 김치에 꿀을 붓고 파, 너서비, 김박을 찹쌀 찹쌀 죽을 주면 우, 닭이 적으면 간서 달걀 먹는다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①의 육수에 살을 발라 둔 닭고기와 ②를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 후후로 마무리한다.
			다시마	0.33	
			마늘, 깐마늘, 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 ④⑤⑥	밀, 증억밀가루	9.75	1. 통조림참치와 육수소통조림은 체에 밭쳐 기름을 뺀다. 2. 파프리카와 양파는 다져 준비한다. 3. 그릇에 1,2와 밀가루, 달걀, 소금, 물, 후춧가루를 넣고 골고루 섞어 반죽을 만든다. 4. 팬에 콩기름을 두르고 3을 적당량 올려 먹기 좋은 크기로 동그랗게 전을 부친다.
			가다랑어, 유지용조림	6.5	
			양파, 생것	3.25	
			옥수수, 가당, 통조림	3.25	
			달걀, 생것	1.95	
			파프리카, 노란색, 생것	1.95	
			파프리카, 빨간색, 생것	1.95	
			파프리카, 초록색, 생것	1.95	
			콩기름	1.62	
			소금	0.07	
		소고기오이볶음 ④⑥⑩	후추, 검은후추, 가루	0.07	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 휘리릭 볶아 참깨로 마무리한다. 4. 그릇에 담아 완성한다.
			오이, 다지기, 생것	19.5	
			소고기, 한우(1+등급), 우둔, 생것	13	
			마늘, 생것	1.95	
			간장, 개량, 산분해	0.65	
			물엿	0.65	
			소금, 천일염, 소금꽃	0.65	
			참기름	0.65	
			참깨, 흰색, 볶은것	0.33	
			매실 음료	87.75	
	오후간식	매실주스(135ml)	매실 음료	87.75	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 응진다. Tip · 아기가 손으로 먹기 좋게 핑거푸드 크기로 작게 응진다.
		(이유식)아기채소주먹밥 ⑤	멸살, 백미, 생것	13	
			당근, 뿌리, 생것	1.95	
			설랑, 백설탕	1.3	
			콩기름	1.3	
2[생일식단]	점심	양송이죽	양파, 생것	11.05	① 쌀은 불리고, 버섯은 잘게 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①의 불린 쌀을 넣고 볶다가 버섯을 함께 넣어 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			양송이버섯, 생것	9.75	
			참기름	0.65	
			소금	0.33	
			감자, 대지, 생것	45.5	
		감자샐러드	올리브유	0.65	① 감자를 찐 후 으깬다. ② 그릇에 샐랑, 소금, 올리브유, 후춧가루를 넣고 섞은 후 으깬 감자에 넣어 골고루 버무리고 파슬리 가루로 마무리한다.
			설랑, 백설탕	0.13	
			소금	0.13	
			파슬리, 말린것	0.07	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
		백미밥()	멸살, 백미, 생것	35.75	① 쌀을 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		백김치	김치, 백김치	13	
		#돈육볶음 ⑤⑥⑩⑪	돼지고기, 육심, 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 콩기름을 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	
			콩기름	1.3	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			참기름	0.65	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
		조갯살미역국(지역) ⑤⑥⑩	후추, 검은후추, 가루	0.07	① 조갯살은 씻어 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ② 미역은 불려 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 ①을 넣어 볶다가 조갯살을 넣어 살짝 더 볶는다. ④ ③에 물을 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			바지락, 통조림	16.25	
			미역, 말린것	2.6	
			참기름	0.97	
			간장, 재래	0.65	
	오후간식	사과팬케이크(청) ①②⑤⑥	마늘, 깐마늘, 생것	0.65	1. 사과를 깎아 작게 깎둑썰기한 후 설랑, 소량의 소금, 물을 넣은 팬에서 감색이 나오도록 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 조리때 시나몬 가루를 소량 넣어도 괜찮습니다.
			소금	0.33	
			요구르트, 액상	42.25	
			밀, 팬케이크가루	16.25	
			사과, 부사(후지), 생것	13	