

10월 식단 레시피 (조리지시서)					
1~2세 유아 식단					
날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
이[수]	오전간식	(이유식)새우죽 ④	멸발, 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	
	점심	돼지고기채소말발 ⑤⑥⑩	멸발, 백미, 생것	26	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 돼지고기, 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그곳에 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, 통살, 생것	19.5	
			당근, 뿌리, 생것	4.88	
			양파, 생것	4.88	
			파, 생것	3.25	
			간장, 계량, 양조	1.95	
			콩기름	1.62	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.65	
			참기름	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
		파송송계란국 ①	말갈, 생것	9.75	① 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려낸다. ② 계란은 그곳에 푼다. ③ 실파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 물을 붓고 끓이다가 ③와 ①을 넣어 한소끔 끓이고 소금으로 간을 한다.
			파, 실파, 생것	3.25	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.33	
		백김치	소금	0.33	-
			김치, 백김치	13	
		물만두 ⑤⑥	물만두	32.5	① 끓는 물에 만두를 넣어 삶고, 체에 받쳐 물기를 뺀다. ② 그곳에 간장, 식초, 설탕을 넣어 양념장을 만든다. ③ 물만두에 양념장을 곁들여 낸다.
			간장, 계량, 양조	1.3	
			설탕, 백설탕	0.65	
			식초, 사과식초	0.65	
	오후간식	사과100g	사과, 부사(후지), 생것	65	-
		우유 ②	우유	130	
오[목]	오전간식	순두부죽 ④	멸발, 백미, 생것	16.25	① 쌀은 불리고, 당근은 다진다. ② 두부, 순두부 ③ 당근, 뿌리, 생것 ④ 들기름 ⑤ 소금
			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.
			멸발, 백미, 생것	35.75	
			무, 조선무, 생것	16.25	
			소고기, 한우(1+등급), 양지(얼진안살), 생것	6.5	
		쇠고기탕국 ⑤⑥⑩	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	① 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. ② 우는 나뭇잎에 끓여준다. ③ 참기름에 쇠고기, 무, 다진 마늘을 넣고 볶다가 육수를 넣고 끓여준다. ④ ①에 간장으로 간을 맞춘 후 마무리한다.
			간장, 계량, 양조	0.65	
			다시마, 말린것	0.33	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.23	
		아채참치전(영천) ①③④	참기름	0.23	① 참치는 체에 받쳐 기름을 뺀다. ② 청피망, 홍피망은 다진다. ③ 큰 볼에 말갈, 부침가루, 천일염을 넣고 골고루 섞는다. ④ 말갈과 부침가루를 섞은 볼에 참치, 팽이버섯, 청피망, 홍피망을 넣어 섞는다. ⑤ 달걀 편에 식용유를 두르고 반죽을 한 끼기로 올려 노릇하게 부친다.
			가다랑어, 유지종조림	26	
			말갈, 생것	9.75	
			밀, 부침가루	3.25	
			양파, 생것	3.25	
			피망, 초록색, 생것	3.25	
			피망, 빨간색, 생것	1.95	
			콩기름	1.3	
		하얀콩나물무침(영천) ④	소금, 천일염	0.65	* 실금 대상 : 파, 마늘(가공된 건마늘은 제외) ① 콩나물은 깨끗이 씻은 후 끓는 물에 데친다. ② 데친 콩나물은 찬물에 헹구 식히고 물기를 짜서 준비한다. ③ 파와 마늘은 잘게 다진다. ④ 볼에 콩나물, 파, 소금, 다진마늘, 참기름, 참깨를 넣고 무쳐 완성한다.
			마늘, 깠마늘, 생것	0.33	
			콩나물, 생것	22.75	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.33	
			소금	0.33	
			참기름	0.33	
	오후간식	백김치	김치, 백김치	13	-
		자른포도	포도, 껍질없이, 생것	65	
이[금]	오전간식	(이유식)타락죽 ②	우유 ②	130	1. 쌀은 불린 후 익서에 담고 물을 넣어 함께 끓여 체여 걸러 짜내는 버린다. 2. 냄비에 ①을 담고 물을 부어 끓이다가 쌀이 퍼지면 분유를 조금씩 넣고 저으면서 끓인다. ③ 쌀을 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멸발, 백미, 생것	6.5	
			분유, 3단계	6.5	
			멸발, 백미, 생것	35.75	
	점심	백미밥()	새우, 시바새우, 생것	26	① 새우는 손질하여 씻은 후 체에 받쳐 물기를 뺀다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 물을 붓고 다진 마늘, 파, 새우를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 후춧가루를 마무리한다.
			파, 생것	1.95	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.33	
			소금	0.33	
		채소계란말이 ①③⑤	후추, 검은후추, 가루	0.07	① 당근, 양파, 파는 적당한 크기로 썬다. ② 그곳에 ①과 밀가루, 말갈, 소금, 물, 후춧가루를 넣고 골고루 섞어 반죽을 만든다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 적당량 올려 익기 좋은 크기로 통그렇게 전을 부친다.
			말갈, 생것	13	
			밀, 중백밀가루	9.75	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			양파, 생것	3.25	
			콩기름	3.25	
		감자조림 ③⑥	소금	0.13	① 감자는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그곳에 다진 마늘, 간장, 설탕, 물을 넣고 양념을 만든다. ④ 냄비에 감자, 양념, 파, 물을 넣어 조린다.
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			감자, 대지, 생것	29.25	
			간장, 계량, 양조	1.3	
	오후간식	백김치	파, 생것	1.3	-
			설탕, 백설탕	0.33	
이[월]	오전간식	계살죽 ①④	마늘, 깠마늘, 생것	0.26	① 밥을 끓인 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			김치, 백김치	13	
			우유 ②	130	
			바나나(영천)	65	
	점심	두부아욱된장국 ⑤⑥	멸발, 백미, 생것	13	1. 쌀을 미리 물려 놓는다. 2. 계살은 잘게 다지고, 팽이버섯은 익기 좋은 자른다. 3. 1의 쌀에 참기름을 넣고 볶다가 물을 붓고 끓인뒤 2의 재료를 넣고 한소끔 더 끓인다. 4. 마지막으로 달걀을 풀어 3에 넣는다.
			멸발, 백미, 생것	35.75	
			아욱, 생것	13	
			두부	9.75	
			된장, 계량	2.6	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
	돼지고기(2) ②⑥⑩	돼지고기, 앞다리(무리살), 생것	파, 생것	1.3	① 돼지고기, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그곳에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무리며 볶는다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ①을 넣어 볶다가 당근, 양파, 파를 넣고 볶는다.
			다시마, 말린것	0.33	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.33	
			참기름	0.65	
			설탕, 백설탕	0.33	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	

14[화]		오이나물	파, 생것	0.65	① 오이는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그곳에 오이, 파, 다진 마늘을 담고 소금, 참기름을 넣어 골고루 버무린다. ④ ③에 참깨를 넣어 마무리한다.
			소금	0.33	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.26	
			참기름	0.26	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	
	오후간식	백김치	김치, 백김치	13	-
		우유 ②	우유	130	-
		사과100g	사과, 부사(후지), 생것	65	-
	오전간식	(이유식)고구마죽	멸활, 백미, 생것	13	① 쌀은 불리고, 고구마는 잘게 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①의 풀린 쌀을 넣고 볶다가 고구마를 함께 넣어 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			고구마, 분질(참) 고구마, 생것	9.75	
			참기름	0.65	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.33	
			소금	0.16	
	점심	파송송닭곰탕 ⑥	멸활, 백미, 생것	35.75	③ 쌀을 풀린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			닭고기, 가슴, 생것	22.75	
			감자, 대지, 생것	19.5	① 냄비에 물을 붓고 닭, 다시마, 양파를 넣고 끓여 육수를 우려낸 후, 닭이 익으면 건져 살을 빼낸다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①의 육수에 살을 발라 둔 닭고기와 ②를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 후추로 마무리한다.
			양파, 생것	6.5	
			파, 생것	1.95	
			다시마	0.33	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.33	
			소금	0.33	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			감자, 대지, 생것	22.75	
			소고기 한우(1등급), 통심, 생것	9.75	1. 감자는 깨끗이 씻은 후 껍질을 제거하고 깍둑썰기하여 끓는 물에 익힌다. 2. 간장, 물엿, 맛술, 참기름, 다진 마늘을 섞어 조림장을 만들고 익힌 감자와 우민채를 넣고 조린다.
			간장, 개량, 산분해	1.95	
			물엿	0.97	
			맛술	0.65	
			참기름	0.65	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.33	
			파래, 말린것	6.5	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			콩기름	0.65	
			설탕, 백설탕	0.26	
15[수]	오전간식	참치죽	참기름	0.26	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 부려 마무리한다.
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	
			김치, 백김치	13	
			우유 ②	130	
			멸활, 백미, 생것	9.75	
	점심	소보로밀밥 ①③④⑥⑧	김, 참김, 말린것	0.65	① 쌀은 풀린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 지은 밥에 깨, 참기름, 김가루를 넣어 골고루 섞는다. ③ 밥을 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			참기름	0.26	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	
			멸활, 백미, 생것	29.25	
			달걀, 생것	19.5	
			돼지고기, 통심, 생것	13	
			파, 실파, 생것	13	
			간장, 개량, 양조	1.3	
			콩기름	1.3	
			파, 생것	1.3	
		[한동센터]홍나물국 ①	마늘, 깠마늘, 생것	0.26	① 쌀을 풀린 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 그곳에 풀어두고 실파는 쪄놓는다. ⑤ 식용유를 두른 팬에 달걀을 넣어 스크램블을 만들어 넣어준다. ⑥ 팬에 콩기름을 두른 후 ②의 재워둔 고기를 볶아준다. ⑦ 그곳에 밥을 담고 고기, 실파, 계란을 차례대로 담아낸다.
			설탕, 백설탕	0.26	
			참기름	0.26	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			콩나물, 생것	13	
			파, 생것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.33	
			소금	0.33	
			멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	6.5	
16[목]	오후간식	백김치	참기름	0.65	① 마늘은 다진다. ② 그곳에 다진 마늘과 간장, 물엿, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 멸치를 넣고 조린다. ④ ③에 양념을 넣어 골고루 버무리며 조리다가 참기름, 참깨로 마무리한다.
			콩기름	0.65	
			물엿	0.33	
			간장, 개량, 양조	0.26	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.26	
	점심	잔멸치조림 ①⑥	참깨, 흰깨, 볶은것	0.13	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 콩나물과 ②를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			김치, 백김치	13	
			바나나(영천)	65	
			우유 ②	130	
			멸활, 백미, 생것	9.1	
			닭고기, 가슴(간질 제거), 생것	6.5	② 닭고기는 삶은 후 적당한 크기로 찢고 육수는 따로 담아둔다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 풀린 쌀을 볶다가 육수를 부어 끓인다. ④ ③에 닭고기를 넣고 송기락을 기울여 푹푹 끓여지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			참기름	0.26	
			멸활, 백미, 생것	35.75	
			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, 깠마늘, 생것	0.33	
			소금	0.26	
	점심	훈제오리채소구이	오리고기, 찜오리, 생것	26	① 훈제오리는 먹기 좋은 크기로 썬다. ② 양파, 파프리카는 1cm 크기로 깍둑 썬다. ③ 후라이팬에 기름을 두르고 야채를 넣고 소금간을 하여 볶다가 훈제오리를 넣어 볶는다.
			양파, 생것	6.5	
			피망, 초록색, 생것	3.25	
			피망, 빨간색, 생것	3.25	
			소금, 천일염, 소금꽃	0.13	
		브로콜리채소샐러드(영천) ①③④	브로콜리, 생것	19.5	① 브로콜리는 깨끗이 씻은 후 끓는물에 데친다. ② 볼렌더에 참깨, 마요네즈, 올리브유, 설탕, 간장, 참기름, 식초, 물을 넣고 갈아 소스를 만든다. ③ 그곳에 브로콜리를 담고 소스를 곁들인다.
			마요네즈, 난황	3.25	
			참깨, 흰깨, 볶은것	1.62	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			설탕, 백설탕	0.33	
17[금]	오후간식	백김치	올리브유	0.13	① 쌀은 풀린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			식초, 사과식초	0.07	
			참기름	0.07	
			김치, 백김치	13	
			만두, 물만두	32.5	
	점심	(이유식)부리채소죽	우유 ②	130	① 끓는 물에 물만두를 넣어 익혀준다.
			멸활, 백미, 생것	16.25	
			감자, 대지, 생것	6.5	
			당근, 부리, 생것	6.5	
			우유, 생것	6.5	
		백미밥() ①	멸활, 백미, 생것	35.75	① 쌀을 풀린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			두부, 순두부	32.5	
			우, 조식우, 생것	6.5	
			호박, 예로박, 생것	3.25	
			계소금, 가루, 볶은것	1.3	
	점심	순두부백탕 ①	참기름	1.3	1. 건다시마, 무, 볶은 국멸치로 육수를 끓인다. (국멸치는 머리, 내장 제거 후 편에 묶어서 사용하면 비린맛을 제거하고 감칠맛 나는 육수를 얻을 수 있어 요)
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	
			다시마, 생것	0.65	
			우유, 생것	6.5	
			우유, 생것	6.5	
		(이유식)부리채소죽	다시마, 생것	0.65	② 냄비에 ①의 쌀과 물을 넣고 끓이다 잘게 다진 당근, 감자, 우유를 넣어 끓여 완성한다.
			우유, 생것	6.5	
			우유, 생것	6.5	
			우유, 생것	6.5	
			우유, 생것	6.5	

17[금]	점심	세우살복잡 ①③④⑤	다시마, 생것	0.33	3. 육수에 순두부, 예오박, 다진 마늘을 넣고 끓이다 소금과 간을 한다. 4. 한소금 끓으면 대파를 끓여 마무리하고 마지막에 참기름, 깨소금을 넣는다.
			마늘, 깠마늘, 생것	0.33	
			소금, 끓은소금	0.33	
			파, 대파, 생것	0.33	
			새우, 시바새우, 생것	39	
			양파, 생것	6.5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			전분, 감자, 가루	3.25	
			토마토 케첩	3.25	
			파프리카, 초록색, 생것	3.25	
	오후간식	마시는요거트플레인(150ml) ②	종기름	1.62	① 새우살은 손질하여 물기를 뺀다. ② 양파, 파프리카, 당근은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그곳에 다진 마늘, 토마토케첩, 간장, 물엿, 참기름, 후추, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그곳에 전분과 물을 넣어 전분물을 만든다. ⑤ 팬에 종기름을 두르고 새우와 양파, 파프리카, 당근을 넣어 골고루 섞으며 볶는다. ⑥ ⑤가 반쯤 익으면 양념장을 넣고 볶다가 ⑥을 넣어 섞는다.
			간장, 개량, 양조	1.3	
			물엿	0.65	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.26	
			참기름	0.26	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			호박, 단호박, 생것	26	
			우유	9.75	
			백김치	13	
			굴	65	
	오전간식	배주죽(이유식)	요구르트, 액상(농후), 플레인, 식이섬유 첨가	97.5	① "냉동팩" 깨끗이 씻어 물에 깨끗이 씻어낸다. ② 배주와 당근은 잘게 다진다. ③ 냄비에 잘라 적당한 크기의 물을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ①을 넣고 송기름을 기름과 물로 섞어주는 정도가 될 때까지 끓인다. ⑤ 쌀을 풀린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멸활, 백미, 생것	9.1	
			배주, 생것	6.5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			멸활, 백미, 생것	35.75	
			호박, 예오박, 생것	22.75	
			감자, 대지, 생것	6.5	
			파, 생것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.33	
	점심	예오박맑은국	소금	0.33	① 냄비에 물을 붓고 말리지 육수를 우려낸다. ② 예오박, 감자는 적당한 크기로 썰는다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ③에 ②와 ①을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			닭고기, 다리(넉적다리), 삶은것	29.25	
			양배추, 생것	9.75	
			양파, 생것	6.5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			간장, 개량, 양조	1.3	
			종기름	1.3	
			파, 생것	1.3	
			설탕, 백설탕	0.65	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.26	
	점심	순살닭볶음 ①③④⑤	맛술	0.26	① 닭은 손질로 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 종기름을 두르고 닭고기를 먼저 넣어 익혀준 후 양배추, 양파, 당근, 파, 양념장을 넣고 볶고 참기름으로 마무리한다.
			참기름	0.26	
			감자, 대지, 생것	45.5	
			파, 생것	0.97	
			간장, 개량, 양조	0.33	
			종기름	0.33	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.13	
			소금	0.07	
			참기름	0.07	
			백김치	13	
	오후간식	바나나(영천)	바나나, 생것	65	① 감자는 채 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 종기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 감자를 넣어 볶는다. ④ ③에 소금, 간장으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			우유 ②	130	
			멸활, 백미, 생것	9.1	
			커피, 오트밀	6.5	
			멸활, 백미, 생것	35.75	
			조개, 살조개, 생것	13	
			미역, 말린것	1.3	
			간장, 재래	0.65	
			다시마, 말린것	0.65	
			마늘, 난지형, 깠마늘, 생것	0.65	
	점심	돼지갈비찜 ①③④⑤	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	1. 돼지갈비는 찬물에 담구 핏물을 뺀 후 데쳐 물기를 뺀다. ② 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그곳에 다진 마늘, 간장, 설탕, 청주, 참기름, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그곳에 돼지갈비, 양파, 당근, 파와 양념을 넣어 골고루 볶은 후 냄비에 담아 푼다.
			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, 깠마늘, 생것	0.65	
			청주, 알코올 16%	0.65	
	점심	#숙주나물	참기름	0.13	① 당근은 채썬다. ② 숙주와 당근은 끓는 물에 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 제거한다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그곳에 숙주, 당근, 파, 다진 마늘을 담고 소금으로 간을 한 후 골고루 볶은 후 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			숙주나물, 생것	26	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			소금	0.65	
			파, 생것	0.33	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.26	
			참기름	0.26	
			참깨, 원개, 볶은것	0.13	
			백김치	13	
	오후간식	자른포도	우유 ②	130	- 포도를 반으로 잘라서 제공한다.
			우유	130	
			멸활, 백미, 생것	16.25	
			소고기, 한우, 양지, 생것	13	
			참기름	0.78	
			멸활, 백미, 생것	29.25	
			달걀, 생것	19.5	
			토마토 케첩	11.7	
			당근, 뿌리, 생것	7.8	
			소고기, 한우, 등심, 생것	5.2	
	점심	오므라이스 ①③④⑤⑥	양파, 생것	5.2	① 쌀은 불린다. ② 쇠고기는 잘게 다져준다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 ②을 넣고 볶다가 ①의 풀린 쌀을 넣고 물을 붓고 끓여준다. 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.
			피망, 초록색, 생것	3.25	
			종기름	1.95	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.33	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.33	
			알칼리배추, 생것	13	
			된장, 개량	1.3	
			통(대두), 노란콩 가루, 볶은것	0.65	
			다시마, 말린것	0.33	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.33	
	점심	콩가루배추국 ①③	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33	1. 알칼리는 깨끗이 씻어 2cm의 길이로 썰어 콩가루를 묻혀 둔다. 2. 건다시마와 국물지를 넣어 육수를 만들어 찬장을 끓여 끓이다 1의 알칼리를 넣어 끓여준다. 3. 대파와 마늘을 넣어 마무리한다.
			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	
			전분, 감자, 가루	1.3	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.65	
			참기름	0.65	
	점심	세우살데리야끼볶음, 감수 ①③④⑤⑥⑦⑧	종기름	0.65	① 새우는 손질하여, 껍질을 제거한 후 물기를 뺀다. ② 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그곳에 데리야끼소스, 참기름, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 소스를 만든다. ④ 팬에 종기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 양파, 당근, 파를 넣어 함께 볶는다. ⑤ ④에 소스와 새우를 넣어 함께 볶다가 감자녹말과 물을 1:1 비율로 섞어 만든 녹말물로 농도를 맞춘다.

			후추, 검은후추, 가루	0.07				
		백김치	김치, 백김치	13	-			
오후간식	#호박전 ①④	호박, 애호박, 생것	32.5	① 호박은 적당한 두께로 썰고 소금으로 간을 한다. ② 그곳에 부침가루, 물을 넣어 반죽을 만든다. ③ ②에 호박을 넣고 반죽을 묻히고 쪄기름을 두른 팬에 올려 전을 굽는다.				
		밀, 부침가루	3.25					
		참기름	1.3					
		소금	0.65					
		엑살발효유요구르트 ②	요구르트, 엑살	42.25	-			
오전간식	현살생선죽 ①⑥	멸발, 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, 통태, 냉동	9.75					
		간장, 재래	0.78					
		참기름	0.78					
		파, 생것	0.65					
		소금, 천일염, 소금꽃	0.33					
		마늘, 갠마늘, 생것	0.13					
		멸발, 백미, 생것	35.75		① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 냄비에 멸치를 넣고 멸치 육수를 만든다. ③ 육수가 끓기 시작하면, 멸치를 건져내고 미소된장을 풀어준다. ④ 2의 육수에 세송이버섯, 시금치, 다진마늘을 넣어 한소끔 끓인 뒤, 집원장을 넣어 잘 풀어지게 끓인다. ⑤ 마지막에 대파를 넣어 마무리 한다.			
시금치미소된장국 ①④	시금치, 생것	9.75						
	큰느타리버섯(세송이버섯), 생것	6.5						
	원장, 개량	3.25						
	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.25						
	파, 생것	1.95						
	원장, 재래	0.65						
	마늘, 갠마늘, 생것	0.2						
	돼지고기, 통심, 생것	22.75						
23[목]	정심	[만동센터]함박스테이크 ①④⑥⑧⑨	밀, 빵가루	6.5	① 다진돼지고기, 다진소고기는 키친타올로 땀물을 제거한다. ② 양파, 당근은 작게 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그곳에 ①, ②와 밀가루(빵가루), 소금, 후춧가루를 넣어 잘 섞으며 지면 후 동글납작하게 빚는다. ④ 팬에 참기름을 두르고 ③를 올려 속까지 잘 익히고, 스테이크소스를 뿌려 마무리한다.			
			소고기, 한우(1등급), 안심(한살살), 생것	6.5				
			양파, 생것	5.2				
			달걀, 뿌리, 생것	3.9				
			돈까스 소스	2.6				
			참기름	1.3				
			마늘, 갠마늘, 생것	0.65				
			소금	0.26				
			후추, 검은후추, 가루	0.07				
			느타리버섯, 참타리버섯, 생것	6.5				
	파프리카버섯볶음 ①④		파프리카, 노란색, 생것	6.5	① 파프리카와 버섯은 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 팬에 참기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 버섯과 파프리카를 넣어 볶는다. ④ ③에 소금, 간장을 넣어 간을 하고 참기름으로 마무리한다.			
			파프리카, 빨간색, 생것	6.5				
			파, 생것	0.97				
			간장, 개량, 양조	0.39				
			마늘, 갠마늘, 생것	0.33				
			참기름	0.33				
			소금	0.07				
			참기름	0.07				
			무, 조선헌, 생것	19.5		* 절감 대상 : 무 ① 무는 먹기 좋은 크기로 잘라 소금에 절인다. ② 무에 물이 생기면 체안에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 냄비에 물, 식초, 설탕을 4:1:1 비율로 넣어 끓인다. ④ 밀폐 용기에 무를 담고 ③을 넣어 식힌 후 1시간 뒤에 냉장고에 넣는다.		
			설탕, 백설탕	0.65				
식초, 갈식초	0.65							
소금, 천일염	0.13							
소금	0.13							
사과, 부사(후지), 생것	65							
우유 ②	우유	130						
		-						
24[금]	오전간식	달걀죽- ①	멸발, 백미, 생것	13	1. 쌀은 불린 후 으낸다. 2. 적당한량의 물을 냄비에 붓고 건멸치, 건다시마를 넣어 육수를 낸다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 쌀을 볶다가 육수를 부어 끓인다. 4. 알이 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				
			정심	#순살고등어조림 ①④⑦		멸발, 백미, 생것	35.75	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 냄비에 물을 붓고 미소된장을 졸고 끓인다. ③ 평이버섯과 우부는 적당한 크기로 썬다. ④ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ⑤ ④에 ①과 ②을 넣고 끓인다.
						두부, 우유	9.75	
						평이버섯, 생것	3.25	
						원장, 개량	2.6	
	파, 생것	1.62						
	마늘, 갠마늘, 생것	0.33						
	고등어, 생것	29.25						
	무, 조선헌, 생것	6.5						
	양파, 생것	6.5						
	간장, 개량, 양조	1.3						
	오후간식	편고구마	파, 대파, 생것	1.3	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 잘라 양념의 반을 끼얹고, 고등어와 파, 양파를 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리낸다.			
			설탕, 백설탕	0.65				
			마늘, 갠마늘, 생것	0.26				
			참기름	0.26				
정경채, 생것			22.75					
간장, 재래			0.65					
참기름			0.65					
마늘, 갠마늘, 생것			0.33					
참깨, 흰깨, 볶은것			0.33					
파, 생것			0.33					
소금	0.07							
27[월]	오전간식	누룽지죽	김치, 백김치	13	1.밥을 만든다. 2.팬에 물을 두르고,밥을 앞게 퍼 늘려주며 앞뒤로 굽는다. 3.참기름을 두른 팬에 누룽지와 물넣어 중간기 끓여 소금간을 한다.			
			우유 ②	우유		130		
			편고구마	고구마, 분질(황) 고구마, 생것		32.5		
			멸발, 백미, 생것	16.25				
			참기름	0.65				
			소금	0.2				
			멸발, 백미, 생것	35.75		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 ③를 넣고 끓이고 소금으로 간을 한다.		
			바지락, 통조림	26				
			부추, 재래종, 생것	9.1				
			파, 생것	1.95				
	마늘, 갠마늘, 생것	0.33						
	소금	0.33						
	돼지고기, 목심(목심살), 생것	19.5						
	달걀, 뿌리, 생것	3.25						
	양파, 생것	3.25						
	파, 생것	3.25						
	정심	돼지고기목찜① ①④⑥⑧⑨	피망, 초록색, 생것	3.25	① 돼지고기, 양파, 달걀, 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 참기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 달걀, 양파, 파프리카, 파를 넣고 볶는다.			
			참기름	1.62				
			토마토 케첩	1.3				
			간장, 개량, 양조	0.65				
마늘, 갠마늘, 생것			0.65					
참기름			0.13					
후추, 검은후추, 가루			0.07					
시금치, 생것			29.25					
파, 생것			0.65					
소금			0.33					
오후간식	시금치나물	마늘, 갠마늘, 생것	0.26	① 시금치는 끓는 물에 소금을 넣어 데친 후 찬물에 헹구고 물기를 제거한다. ② 파와 마늘은 다지고, 시금치는 적당한 크기로 썬다. ③ 그곳에 시금치, 다진 파, 다진 마늘, 소금, 참깨, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.				
		참기름	0.26					
		참깨, 흰깨, 볶은것	0.13					
		김치, 백김치	13					
		알맹(오닝맹)	알모닝맹		19.5			
		우유 ②	우유		130			
		오전간식	브로콜리죽		멸발, 백미, 생것	16.25	1. 쌀은 물에 불려둔다. 2. 브로콜리와 양파, 당근은 잘게 다져둔다. 3. 달군 냄비에 참기름을 넣고 불린 쌀을 볶다가 아채와 함께 물을 붓고 끓인다, 마지막에 소금간을 한다.	
					브로콜리, 생것	9.75		
					양파, 생것	3.25		
					달걀, 뿌리, 생것	1.95		
참기름	0.65							
참기름	0.65							

28[화]	점심	백미밥()	멸발, 백미, 생것	35.75	① 쌀을 풀린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.	
			만두, 고기 만두, 냉동	19.5		
		(달걀계외)안토국 ①③④	파, 생것	1.95	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 ②와 만두를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3		
			마늘, 간마늘, 생것	0.33		
			소금	0.13		
			후추, 검은후추, 가루	0.07		
		순살가자미구이 ①③	가자미, 불가자미, 생것	39	① 순살 가자미를 손질하여 소금으로 밑간하고 밀가루에 골고루 묻힌다. ② 팬에 참기름을 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 구워낸다.	
			밀, 중력밀가루	3.9		
			참기름	1.3		
소금	0.65					
호박, 애호박, 생것	29.25					
애호박볶음 ①	참기름	1.3	① 애호박은 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 팬에 참기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 애호박을 넣어 볶는다. ④ ①에 소금을 넣어 간을 하고 참기름으로 마무리한다.			
	파, 생것	0.65				
	소금	0.33				
	마늘, 간마늘, 생것	0.26				
	참기름	0.26				
백김치	김치, 백김치	13	-			
우유 ②	우유	130	-			
오후간식	사과100g	사과, 부사(후지), 생것	65	-		
오전간식	(이유식)새우죽 ①	멸발, 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				
	점심	샐러드비빔밥&간장 ①③	멸발, 백미, 생것	26	① 쌀은 풀린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 시금지와 콩나물은 데쳐 찬물에 헹군 후 물기를 빼고 소금, 참기름으로 버무린다. ③ 고사리는 끓는 물에 삶은 후 물기를 빼고 적당한 크기로 찢어 참기름을 두른 팬에 살짝 볶아 소금, 참기름으로 버무린다. ④ 그릇에 지은 밥과 시금치, 콩나물, 고사리를 담고 간장을 풀린 후 참기름으로 마무리한다.	
			고사리, 말린것	4.55		
			시금치, 생것	4.55		
			콩나물, 생것	4.55		
			간장, 개량, 양조	1.95		
		유부맑은국 ①③	참기름	0.33	① 냄비에 물을 붓고 미소된장을 풀고 끓인다. ② 유부는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.	
콩나물, 생것			0.33			
소금			0.13			
두부, 유부			9.75			
원장, 개량			2.6			
점심	너비아니구이(영천) ①③④	파, 생것	1.62	① 소고기는 적당한 크기로 찢어 찌집을 낸다. ② 양파, 마늘, 대파는 다진다. ③ 간장, 꿀엿, 다진 마늘, 다진 대파, 다진 양파, 참깨, 참기름을 골고루 섞어 양념장을 만든다. ④ ①에 후춧가루를 뿌린 후 ③에 넣어 재워둔다. ⑤ 팬에 ④를 노릇하게 구워낸다.		
		마늘, 간마늘, 생것	0.33			
		소고기, 한우(1등급), 육심(복심살), 생것	32.5			
		양파, 생것	6.5			
		간장, 개량, 양조	1.3			
	오후간식	마늘, 간마늘, 생것	1.3	① 찹쌀은 미리 불려두었다가, 밥풀 으깨지도록 간다. ② 당근은 깨끗이 씻어 뜨거운 물에 데친 후 0.3cm 크기로 다진다. ③. 냄비에 1과 물을 넣고 센 불에서 끓인다. ④. 끓기 시작하면 물을 약하게 줄여 당근, 소금을 넣고 더 끓인 후 참기름을 넣고 마무리한다.		
		파, 생것	1.3			
		물엿	0.65			
		참기름	0.65			
		참깨, 흰깨, 볶은것	0.13			
오전간식	당근잡랄죽	후추, 검은후추, 가루	0.07	① 쌀을 풀린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. 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 전일엽, 다진마늘을 넣어 무가 익을 때까지 볶는다. ④ 무가 익으면 육수를 넣어 끓이다가 당근가루를 넣는다. ⑤ 마지막으로 파를 볶아 완성한다.		
		김치, 백김치	13			
	점심	#간장찜닭 ①③④	굴, 조생, 생것	65	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.	
			요구르트, 액상	130		
			참발, 백미, 생것	13		
			당근, 뿌리, 생것	6.5		
			참기름	0.97		
		열갈이마늘(경남) ①③	소금, 전일엽, 소금꽃	0.07	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.	
			멸발, 백미, 생것	35.75		
			무, 조선무, 생것	19.5		
들깨, 말린것			1.95			
멸치, 대멸치, 삶아서 말린것			0.65			
점심	(저염)병아리콩후무스(영천) ③	마늘, 간마늘, 생것	0.33	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.		
		소금, 전일엽	0.33			
		파, 생것	0.33			
		닭고기, 다리(날치다리), 생것	29.25			
		감자, 대지, 삶은것	6.5			
	오후간식	양파, 생것	6.5	① 병아리콩은 6시간 이상 불린다.(전날 준비하여 냉장보관 한다.) ② 불린 병아리콩은 깨끗이 씻어 물에 20분 삶는다. ③ 먹서기에 삶은 병아리콩, 참깨, 마늘, 레몬즙, 올리브오일, 소금을 넣어 갈아준다. ④ 삶은 콩물을 추가하여 농도를 맞춰주면서 갈아준다.(팽에 발일 정도의 농도)		
		당근, 뿌리, 생것	3.25			
		간장, 개량, 양조	1.3			
		파, 생것	1.3			
		설탕, 백설탕	0.65			
오전간식	미역죽(이유식)	마늘, 간마늘, 생것	0.26	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.		
		참기름	0.26			
		청주, 알코올 16%	0.26			
		후추, 검은후추, 가루	0.07			
		열갈이마늘, 생것	22.75			
	참치감자국 ①③	간장, 재래	0.33	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.		
		마늘, 간마늘, 생것	0.13			
		참기름	0.13			
		소금	0.07			
		참깨, 흰깨, 볶은것	0.07			
점심	해물완자전 ①③	김치, 백김치	13	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.		
		우유 ②	130			
		병아리콩, 인도산, 말린것	16.25			
		올리브유	2.6			
		참깨, 흰색, 볶은것	1.62			
	김가루두부무침 ①③	레몬 과즙	0.97	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.		
		마늘, 간마늘, 생것	0.2			
		소금	0.07			
		두부	13			
		김, 조미김, 구운것	0.97			
점심	참치감자국 ①③	파, 생것	0.97	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.		
		간장, 재래	0.33			
		다시마, 말린것	0.33			
		마늘, 간마늘, 생것	0.07			
		해물완자전	29.25			
	해물완자전 ①③	달걀, 생것	3.25	① 닭고기는 찬물에 담가 핏물을 제거한 후 데쳐 물기를 제거한다. ② 해동시킨 해물완자전을 달걀물에 입힌다. ③ 달군 팬에 기름을 두르고 ②을 노릇하게 구워낸다.		
		참기름	1.3			
		두부	13			
		김, 조미김, 구운것	0.97			
		파, 생것	0.97			
점심	김가루두부무침 ①③	간장, 재래	0.33	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.		
		마늘, 간마늘, 생것	0.13			
		참기름	0.13			
		소금	0.07			
		김치, 백김치	13			
	오후간식	바나나(영천)	바나나, 생것	65	① 바나나는 껍질을 벗긴 뒤 먹기 좋은 크기로 잘라 제공한다.	
		우유 ②	우유	130		① 닭고기는 찹쌀을 벗긴 뒤 먹기 좋은 크기로 잘라 제공한다.
		미역, 말린것	1.3			
		멸발, 백미, 생것	35.75			
		감자, 대지, 생것	19.5			
점심	참치감자국 ①③	가다랑어, 유지홍조림	13	1 적당량의 물에 멸치와 건다시마를 넣고 국물을 낸다. 2 감자는 2cm×1cm 크기로 나박썰기 한다. 3 양파,두부는 2cm 크기로 썰고, 대파는 0.5cm 두께로 썬다. 4 ①의 국물에 감자를 넣고 한소끔 끓인다. 5 감자가 어느정도 익었을 때 양파,느타리버섯,기름기를 제거한 감자, 대파, 다진마늘, 간장,후추를 넣고 한소끔 더 끓여 완성한다.		
		느타리버섯, 생것	6.5			
		두부	6.5			
		양파, 생것	3.25			
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3			
	해물완자전 ①③	파, 생것	1.3	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.		
		간장, 재래	0.33			
		다시마, 말린것	0.33			
		마늘, 간마늘, 생것	0.07			
		해물완자전	29.25			
점심	김가루두부무침 ①③	달걀, 생것	3.25	① 닭고기는 찬물에 담가 핏물을 제거한 후 데쳐 물기를 제거한다. ② 해동시킨 해물완자전을 달걀물에 입힌다. ③ 달군 팬에 기름을 두르고 ②을 노릇하게 구워낸다.		
		참기름	1.3			
		두부	13			
		김, 조미김, 구운것	0.97			
		파, 생것	0.97			
	오후간식	바나나(영천)	바나나, 생것	65	① 바나나는 껍질을 벗긴 뒤 먹기 좋은 크기로 잘라 제공한다.	
		우유 ②	우유	130		① 닭고기는 찹쌀을 벗긴 뒤 먹기 좋은 크기로 잘라 제공한다.
		미역, 말린것	1.3			
		멸발, 백미, 생것	35.75			
		감자, 대지, 생것	19.5			

1[견학식단]	오전간식	감자죽	감자, 대지, 생것	13	1. 찌운 불린 후 으갠다. 2. 감자는 굵게 다진다. 3. 적당량의 물을 냄비에 붓고 건열치, 건다시마를 넣어 육수를 낸다. 4. 냄비에 육수를 붓고 찌고 감자를 넣어 저어가며 끓여낸다.	
	점심	파송송닭곰탕 ㉔	멸발, 백미, 생것	13	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.	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65		
			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, 깠마늘, 생것	0.33		
소금			0.33			
후추, 검은후추, 가루		0.07	① 찌운 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.			
백미밥()		멸발, 백미, 생것		35.75		
백김치		김치, 백김치	13	-		
참치파프리카전 ①④⑥		밀, 중핵밀가루	9.75	1. 통조림참치와 옥수수통조림은 체에 받쳐 기름을 뺀다. 2. 파프리카와 양파는 다져 준비한다. 3. 그곳에 1,2와 밀가루, 달걀, 소금, 물, 후춧가루를 넣고 골고루 섞어 반죽을 만든다. 4. 팬에 기름을 두르고 3을 적당량 올려 먹기 좋은 크기로 통크렇게 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			
		후추, 검은후추, 가루	0.07			
오이, 다다기, 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 휘리릭 볶아 참깨로 마무리 한다. 4. 그곳에 달아 완성한다.			
소고기오이볶음 ①⑥⑩		소고기, 한우(1+통급), 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				
	매실주스(135ml)	매실 음료	87.75	-		
오후간식	(이유식)아기채소주먹밥 ㉔	멸발, 백미, 생것	13	1. 찌운 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.		
		당근, 뿌리, 생것	1.95			
		설탕, 백설탕	1.3			
		콩기름	1.3			
		양파, 생것	0.6			
2[생일식단]	오전간식	양송이죽.	멸발, 백미, 생것	11.05	① 찌운 불리고, 버섯은 잘게 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①의 불린 찌운 물을 넣고 볶다가 버섯을 함께 넣어 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 소금으로 간을 한다.	
	점심	감자샐러드	양송이버섯, 생것	9.75		① 감자를 쥔 후 으갠다. ② 그곳에 설탕, 소금, 올리브유, 후춧가루를 넣고 섞은 후 으갠 감자에 넣어 골고루 버무리고 파슬리 가루로 마무리한다.
			참기름	0.65		
			소금	0.33		
			감자, 대지, 생것	45.5		
			올리브유	0.65		
			설탕, 백설탕	0.13		
			소금	0.13		
			파슬리, 말린것	0.07		
		후추, 검은후추, 가루	0.07	③ 찌운 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.		
		백미밥()	멸발, 백미, 생것		35.75	
		백김치	김치, 백김치	13	-	
		조갯살미역국(영천) ③④	조개, 살조개, 생것	9.75	① 조갯살은 씻어 체에 받쳐 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.	
			미역, 말린것	1.3		
			참기름	0.33		
			간장, 재래	0.2		
			마늘, 깠마늘, 생것	0.2		
			소금	0.07		
		#돈육볶음 ③⑥⑩⑫	돼지고기, 육심, 생것	26	① 돼지고기, 양파, 당근, 피망은 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그곳에 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		
			콩기름	1.3		
	간장, 개량, 양조		0.65			
	참기름		0.65			
	마늘, 깠마늘, 생것		0.26			
	후추, 검은후추, 가루	0.07	① 역상발효유요구르트 ㉔	요구르트, 역상	42.25	1. 사과를 각자 작게 각쪽절기한 후 설탕, 소량의 소금, 물을 넣은 팬에서 갈색이 나도록 조린다. (올리고당, 꿀 등을 조금 넣어도 됨) - 너무 되직하지 않고 조금 톡톡 조리세요. 2. 편게이크 가루에 우유, 달걀, 물을 넣어 반죽을 만든다. 3. 편게이크 반죽은 달구어진 팬에 기름을 소량 둘러 노릇하게 굽는다. 4. 완성되면 한입크기로 잘르고 조리된 사과를 올려서 제공합니다. ** 사과를 조일때 시나몬 가루를 소량 넣어도 괜찮습니다.
	밀, 편게이크가루	16.25				
	오후간식	사과편게이크(정) ①②③⑤	사과, 부사(후지), 생것	13		
			달걀, 생것	6.5		
			우유	6.5		
			콩기름	0.65		
			소금	0.03		