

[2025년10월 일반형 식단]

10월 식단 레시피 (조리지시서)					
3~5세 유아 식단					
날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
01[수]	오전간식	(이유식)새우죽 ㉑	멸살,백미,생것	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	15	
			브로콜리, 생것	10	
			양파,생것	10	
	점심	돼지고기채소일발 ㉑㉒㉓	멸살,백미,생것	40	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 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	30	
			당근,푸리,생것	7.5	
			양파,생것	7.5	
			파,생것	5	
			간장,깨방,양조	3	
			참기름	2.5	
			마늘,김마늘,생것	1	
			참기름	0.2	
			후추,검은후추,가루	0.1	
		파송송계란국 ㉔	달걀,생것	15	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	5	
			멸치,대멸치,살아서 말린것	2	
			마늘,김마늘,생것	0.5	
		배추김치	소금	0.5	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 발쳐 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 버무리 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절일부터 썰어키 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			배추,생것	20	
			무,조선무,생것	2.8	
			갓,생것	1.4	
			소금,굵은소금	1.4	
			찹쌀,백미,분말화한것	0.8	
			파,쪽파,생것	0.8	
			고춧가루,가루	0.6	
			미나리,물미나리,생것	0.6	
			마늘,김마늘,생것	0.4	
		물만두 ㉕㉖	생강,푸리줄기,생것	0.1	① 끓는 물에 만두를 넣어 삶고, 체에 발쳐 물기를 뺀다. ② 그릇에 간장,식초,설탕을 넣어 양념장을 만든다. ③ 물만두에 양념장을 곁들여 낸다.
			설탕,백설탕	0.1	
			물만두	50	
			간장,깨방,양조	2	
	오후간식	감자구이 ㉗	감자,대지,생것	40	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.
			버터	3	
			설탕,백설탕	0.4	
			소금	0.2	
02[목]	오전간식	[안동센터,혼합간식용]자른포도	포도,캠벌얼리,생것	150	- - 포도를 반으로 잘라서 제공한다.
	점심	백미밥()	멸살,백미,생것	55	① 쌀을 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			무,조선무,생것	25	
			소고기,한우(1+등급),양지(얇진안살),생것	10	
			멸치,대멸치,살아서 말린것	2	
			간장,깨방,양조	1	
			다시마,말린것	0.5	
			마늘,김마늘,생것	0.35	
			참기름	0.35	
			가다랑어,유지통조림	40	
			달걀,생것	15	① 참치는 체에 발쳐 기름을 뺀다. ② 청피망,홍피망은 다진다. ③ 큰 불에 달걀,부침가루,천일염을 넣고 골고루 섞는다. ④ 달걀과 부침가루를 섞은 불에 참치,팽이버섯,청피망,홍피망을 넣어 섞는다. ⑤ 달군 팬에 식용유를 두르고 반죽을 한 입 크기로 올려 노릇하게 부친다.
		아채참치전(영찬) ㉑㉒㉓	밀,부침가루	5	
			양파,생것	5	
			피망,초록색,생것	5	
			피망,빨간색,생것	3	
			참기름	2	
			소금,천일염	1	
		하얀콩나물무침(영찬) ㉔	마늘,김마늘,생것	0.5	* 살균 대상 : 파,마늘(가공된 간마늘은 제외) ① 콩나물은 깨끗이 씻은 후 끓는 물에 데친다. ② 데친 콩나물은 찬물에 헹구어 식히고 물기를 짜서 준비한다. ③ 파와 마늘은 잘게 다진다. ④ 불에 콩나물,파,소금,다진마늘,참기름,참깨를 넣고 무쳐 완성한다.
			콩나물,생것	35	
			마늘,김마늘,생것	0.5	
			소금	0.5	
	배추김치		참기름	0.5	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 발쳐 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 버무리 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절일부터 썰어키 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			고춧가루,가루	0.6	
			미나리,물미나리,생것	0.6	
			마늘,김마늘,생것	0.4	
			생강,푸리줄기,생것	0.1	
			설탕,백설탕	0.1	
			배추,생것	20	
			무,조선무,생것	2.8	
			갓,생것	1.4	
			소금,굵은소금	1.4	
	오후간식	유부우동 ㉕㉖	찹쌀,백미,분말화한것	0.8	① 물에 우동 소스(멸치,다시마,간장),대파,무를 넣고 육수를 끓이다가 국물이 잘 우려나면 대파,무를 건진다. ② 만두를 넣은 육수에 우동,유부,곤약,다진 마늘을 넣어 끓인다.
			파,쪽파,생것	0.8	
			고춧가루,가루	0.6	
			미나리,물미나리,생것	0.6	
			마늘,김마늘,생것	0.4	
			생강,푸리줄기,생것	0.1	
			설탕,백설탕	0.1	
			요구르트,액상	65	
			국수,우동,생것	40	
			무,조선무,생것	10	
부유	오전간식	(이유식)타락죽 ㉗	곤약(구약나물),관형,생것	8	1. 쌀은 불린 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 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ③ 새우는 손질하여 씻은 후 체에 발쳐 물기를 뺀다. ④ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ⑤ 냄비에 물을 붓고 다진 마늘,파,새우를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
		백미밥()	멸살,백미,생것	10	
			분유,3단계	10	
			멸살,백미,생것	55	
			새우,시바새우,생것	40	
			파,생것	3	
			마늘,김마늘,생것	0.5	
			소금	0.5	
			후추,검은후추,가루	0.1	
			달걀,생것	20	
			밀,중력밀가루	15	
			우유	8	
			파,생것	3	

10[금]	점심	채소계란말이 ①③④	당근_뿌리_생것	5	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 양 올려 먹기 좋은 크기로 동그랗게 전을 부친다.
			양파_생것	5	
			콩기름	5	
			소금	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
		감자조림 ⑤⑥	감자, 대지, 생것	45	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	2	
			파, 생것	2	
			설탕_백설탕	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
		배추김치	배추_생것	20	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 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. 6. 그릇에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절일부터 썰어 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓_생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
			찹쌀_백미 분말화한것	0.8	
			파_쪽파_생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
	오후간식	우유 ②	우유	200	-
			전유수수	60	
		우유 ②	우유	200	1. 옥수수수를 껍질을 정리하고 깨끗이 씻어 찹통에 쥘다. 2.4~5cm로 잘라 배식한다.
			전유수수	60	
		우유 ②	우유	200	1. 옥수수수를 껍질을 정리하고 깨끗이 씻어 찹통에 쥘다. 2.4~5cm로 잘라 배식한다.
			전유수수	60	
		우유 ②	우유	200	1. 옥수수수를 껍질을 정리하고 깨끗이 씻어 찹통에 쥘다. 2.4~5cm로 잘라 배식한다.
			전유수수	60	
		우유 ②	우유	200	1. 옥수수수를 껍질을 정리하고 깨끗이 씻어 찹통에 쥘다. 2.4~5cm로 잘라 배식한다.
			전유수수	60	
13[월]	점심	계살죽 ①③	멸살_백미_생것	20	1. 쌀을 미리 불려 놓는다. 2. 계살은 잘게 다지고, 팽이버섯은 먹기 좋게 자른다. 3. 1의 쌀에 찹기름을 넣고 볶다가 물을 붓고 끓인뒤 2의 재료를 넣고 한소끔 더 끓인다. 4. 마지막으로 달걀을 풀어 3에 넣는다.
			계살죽, 끓인것	10	
			팽이버섯_백로_생것	3	
			달걀_생것	2.5	
			참기름	1	
		두부아욱된장국 ⑤⑥	소금	0.5	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멸살_백미_생것	55	
			아욱_생것	20	
			두부	15	
			된장, 개량	4	
	오전간식	돼지불고기(2) ⑤⑥⑩	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	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 ③에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			파, 생것	2	
			다시마, 말린것	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			돼지고기_알다리(꾸리살), 생것	60	
		오이나물	당근_뿌리_생것	7.5	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.
			양파_생것	7.5	
			파, 생것	5	
			콩기름	2.5	
			간장, 개량, 양조	2	
	점심	배추김치	마늘, 깐마늘, 생것	1	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 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. 6. 그릇에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절일부터 썰어 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			참기름	1	
			설탕_백설탕	0.5	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			오이, 다지기, 생것	35	
		오이나물	파, 생것	1	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.
			소금	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			참기름	0.4	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	
	오후간식	버터와플 ①②⑤⑥	버터, 와플	26	1. 버터와플을 적당한량 제공한다.
			우유 ②	200	
		우유 ②	우유	200	-
			전유수수	60	
		우유 ②	우유	200	1. 옥수수수를 껍질을 정리하고 깨끗이 씻어 찹통에 쥘다. 2.4~5cm로 잘라 배식한다.
			전유수수	60	
		우유 ②	우유	200	1. 옥수수수를 껍질을 정리하고 깨끗이 씻어 찹통에 쥘다. 2.4~5cm로 잘라 배식한다.
			전유수수	60	
		우유 ②	우유	200	1. 옥수수수를 껍질을 정리하고 깨끗이 씻어 찹통에 쥘다. 2.4~5cm로 잘라 배식한다.
			전유수수	60	
14[화]	점심	(이유식)고구마죽	멸살_백미_생것	20	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(참) 고구마_생것	15	
			참기름	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			소금	0.25	
		파송송닭곰탕 ⑤	멸살_백미_생것	55	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			닭고기, 가슴, 생것	35	
			감자, 대지, 생것	30	
			양파_생것	10	
			파, 생것	3	
	점심	쇠고기감자조림(0.5) ⑤⑥	다시마	0.5	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	0.5	
			소금	0.5	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			감자, 대지, 생것	35	
		건파래자반 ⑤⑥	소고기_한우(1등급) 등심_생것	15	1. 감자는 깨끗이 씻은 후 껍질을 제거하고 깍둑썰기하여 끓는 물에 익힌다. 2. 간장, 물엿, 맛술, 참기름, 다진 마늘을 섞어 조림장을 만들고 익힌 감자와 우민피를 넣고 조리한다.
			간장, 개량, 산분해	3	
			물엿	1.5	
			맛술	1	
			참기름	1	
	점심	어린이깍두기 ⑤	마늘, 깐마늘, 생것	0.5	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	10	
			간장, 개량, 양조	1	
			콩기름	1	
			설탕_백설탕	0.4	
	오후간식	우유 ②	우유	200	-
			전유수수	60	
		우유 ②	우유	200	1. 옥수수수를 껍질을 정리하고 깨끗이 씻어 찹통에 쥘다. 2.4~5cm로 잘라 배식한다.
			전유수수	60	
		우유 ②	우유	200	1. 옥수수수를 껍질을 정리하고 깨끗이 씻어 찹통에 쥘다. 2.4~5cm로 잘라 배식한다.
			전유수수	60	
		우유 ②	우유	200	1. 옥수수수를 껍질을 정리하고 깨끗이 씻어 찹통에 쥘다. 2.4~5cm로 잘라 배식한다.
			전유수수	60	
		우유 ②	우유	200	1. 옥수수수를 껍질을 정리하고 깨끗이 씻어 찹통에 쥘다. 2.4~5cm로 잘라 배식한다.
			전유수수	60	

			참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	
			멸발, 백미, 생것	30	
			참치죽	15	
			양파, 생것	3	
			당근, 뿌리, 생것	2	
			소금	0.5	
			참기름	0.5	
			멸발, 백미, 생것	45	
			달걀, 생것	30	
			돼지고기, 등심, 생것	20	
			파, 실파, 생것	20	
			간장, 개량, 양조	2	
			콩기름	2	
			파, 생것	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			설탕, 백설탕	0.4	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			콩나물, 생것	20	
			파, 생것	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			소금	0.5	
			멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	10	
			참기름	1	
			콩기름	1	
			물엿	0.5	
			간장, 개량, 양조	0.4	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.2	
			배추, 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
			참발, 백미, 분말화한것	0.8	
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 백설탕	0.1	
			치즈, 체다	20	
			우유	200	
			치즈스틱	2	
			우유	2	
			바나나100g	100	
			백미밥()		
			멸발, 백미, 생것	55	
			감자, 대지, 생것	15	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			다시마, 말린것	1	
			파, 대파, 생것	1	
			간장, 재래	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			소금	0.4	
			오리고기, 집오리, 살코기, 생것	50	
			겨자 페이스트	10	
			브로콜리, 생것	30	
			마요네즈, 난황	5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	2.5	
			간장, 개량, 양조	1	
			설탕, 백설탕	0.5	
			올리브유	0.2	
			식초, 사과식초	0.1	
			참기름	0.1	
			배추, 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
			참발, 백미, 분말화한것	0.8	
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 백설탕	0.1	
			돼지고기, 살코기, 생것	15	
			두부	5	
			밀, 중력밀가루	5	
			숙주나물, 생것	5	
			달걀, 생것	2.5	
			콩기름	2.5	
			파, 대파, 생것	1.5	
			간장, 개량, 양조	0.25	
			참기름	0.25	
			마늘, 생것	0.1	
			소금	0.1	
			우유	200	
			우유	200	
			멸발, 백미, 생것	25	
			감자, 대지, 생것	10	
			당근, 뿌리, 생것	10	
			우유, 생것	10	
			멸발, 백미, 생것	55	
			두부, 순두부	50	
			무, 조선무, 생것	10	
			호박, 애호박, 생것	5	
			깨소금, 가루, 볶은것	2	
			참기름	2	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	
			다시마, 생것	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			소금, 굵은소금	0.5	
			파, 대파, 생것	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	
			멸발, 백미, 생것	30	
			양파, 생것	3	
			당근, 뿌리, 생것	2	
			소금	0.5	
			참기름	0.5	
			멸발, 백미, 생것	45	
			달걀, 생것	30	
			돼지고기, 등심, 생것	20	
			파, 실파, 생것	20	
			간장, 개량, 양조	2	
			콩기름	2	
			파, 생것	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			설탕, 백설탕	0.4	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			콩나물, 생것	20	
			파, 생것	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			소금	0.5	
			멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	10	
			참기름	1	
			콩기름	1	
			물엿	0.5	
			간장, 개량, 양조	0.4	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.2	
			배추, 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
			참발, 백미, 분말화한것	0.8	
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 백설탕	0.1	
			치즈, 체다	20	
			우유	200	
			치즈스틱	2	
			우유	2	
			바나나100g	100	
			백미밥()		
			멸발, 백미, 생것	55	
			감자, 대지, 생것	15	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			다시마, 말린것	1	
			파, 대파, 생것	1	
			간장, 재래	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			소금	0.4	
			오리고기, 집오리, 살코기, 생것	50	
			겨자 페이스트	10	
			브로콜리, 생것	30	
			마요네즈, 난황	5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	2.5	
			간장, 개량, 양조	1	
			설탕, 백설탕	0.5	
			올리브유	0.2	
			식초, 사과식초	0.1	
			참기름	0.1	
			배추, 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
			참발, 백미, 분말화한것	0.8	
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 백설탕	0.1	
			돼지고기, 살코기, 생것	15	
			두부	5	
			밀, 중력밀가루	5	
			숙주나물, 생것	5	
			달걀, 생것	2.5	
			콩기름	2.5	
			파, 대파, 생것	1.5	
			간장, 개량, 양조	0.25	
			참기름	0.25	
			마늘, 생것	0.1	
			소금	0.1	
			우유	200	
			우유	200	
			멸발, 백미, 생것	25	
			감자, 대지, 생것	10	
			당근, 뿌리, 생것	10	
			우유, 생것	10	
			멸발, 백미, 생것	55	
			두부, 순두부	50	
			무, 조선무, 생것	10	
			호박, 애호박, 생것	5	
			깨소금, 가루, 볶은것	2	
			참기름	2	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	
			다시마, 생것	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			소금, 굵은소금	0.5	
			파, 대파, 생것	0.5	

17[금]	점심	새우살복합 ③④⑤⑥	새우, 시바새우, 생것	60	① 새우살은 손질하여 물기를 뺀다. ② 양파, 파프리카, 당근은 적당한 크기로 절고, 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 참기름을 두르고 새우와 양파, 파프리카, 당근을 넣어 골고루 섞으며 볶는다. ⑥ ④가 반쯤 익으면 양념장을 넣고 볶다가 ④를 넣어 섞는다.
			양파, 생것	10	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			전분, 감자, 가루	5	
			토마토 케첩	5	
			파프리카, 초록색, 생것	5	
			참기름	2.5	
			간장, 개량, 양조	2	
			물엿	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
단호박범벅 ②	참기름	0.4			
	후추, 검은후추, 가루	0.1			
	호박, 단호박, 생것	40	① 단호박 깨끗이 씻고 씨를 제거하여 끓여준다. ② 삶은 단호박 껍질을 벗긴 후 우유를 넣고 으깨며 버무린다.		
	우유	15			
	배추, 생것	20			
	무, 조선무, 생것	2.8			
	갓, 생것	1.4			
	소금, 굵은소금	1.4			
	참쌀, 백미, 분말화한것	0.8			
	파, 쪽파, 생것	0.8			
고춧가루, 가루	0.6				
미나리, 물미나리, 생것	0.6				
배추김치	마늘, 깐마늘, 생것	0.4	1. 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 키퍼이 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. 그곳에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절임부터 키퍼이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.		
	생강, 뿌리줄기, 생것	0.1			
	설탕, 백설탕	0.1			
	무, 조선무, 생것	60			
	전분, 감자, 가루	5			
	밀, 부침가루	3			
	우유 ②	200			
	우유	200			
	멜발, 백미, 생것	14			
	배추, 생것	10			
오후간식	당근, 뿌리, 생것	5	① 찹은 깨끗이 씻어 끓여 찹된 후 반쯤 으개여준다. ② 배추와 당근은 잘게 다진다. ③ 냄비에 쌀과 적당량의 물을 넣고 끓인다. ④ ①이 끓어 오르면 소를 넣고 숟가락을 기울여 푼듯 밀어지는 정도가 될 때까지 끓인다. ⑤ 찹을 풀린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.		
	멜발, 백미, 생것	55			
	호박, 애호박, 생것	35			
	감자, 대지, 생것	10			
	파, 생것	3			
	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2			
	마늘, 깐마늘, 생것	0.5			
	소금	0.5			
	닭고기, 다리(날짜다리), 삶은것	45			
	알배추, 생것	15			
점심	양파, 생것	10	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 참기름을 두르고 닭고기를 먼저 넣어 익혀준 후 양배추, 양파, 당근, 파, 양념장을 넣고 볶고 참기름으로 마무리한다.		
	당근, 뿌리, 생것	5			
	간장, 개량, 양조	2			
	참기름	2			
	파, 생것	2			
	설탕, 백설탕	1			
	마늘, 깐마늘, 생것	0.4			
	맛술	0.4			
	참기름	0.4			
	감자, 대지, 생것	70			
20[월]	점심	감자채볶음 ⑤⑥	파, 생것	1.5	① 감자는 채 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 팬에 참기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 감자를 넣어 볶는다. ⑤ ③에 소금, 간장으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			간장, 개량, 양조	0.5	
			참기름	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.2	
			소금	0.1	
			참기름	0.1	
			배추, 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
점심	배추김치	참쌀, 가루	0.8	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 키퍼이 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 그곳에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 키퍼이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.	
		파, 쪽파, 생것	0.8		
		고춧가루, 가루	0.6		
		미나리, 물미나리, 생것	0.6		
		마늘, 깐마늘, 생것	0.4		
		생강, 뿌리줄기, 생것	0.1		
		설탕, 백설탕	0.1		
		파스타, 마카로니, 말린것	15		
		양파, 생것	3		
		오이, 다지기, 생것	3		
오후간식	푸실리파스타. ①⑤	파프리카, 노란색, 생것	3	① 끓는 물에 푸실리와 소금을 넣고 삶아 익힌 후 물기를 제거한다. ② 파프리카, 오이, 양파는 잘게 절고 양파는 찬물에 담가 배운맛을 제거한 후 체에 밭쳐 물기를 제거한다. ③ 그곳에 ①, ②를 담은 후 마요네즈, 소금, 설탕, 후춧가루를 넣어 버무려낸다.	
		마요네즈, 난황	1.5		
		설탕, 백설탕	0.5		
		소금	0.2		
		후추, 검은후추, 가루	0.1		
		우유 ②	200		
		우유	200		
		멜발, 백미, 생것	55		
		조개, 살조개, 생것	20		
		미역, 말린것	2		
점심	조갯살미역국 ⑤⑥⑥	간장, 재래	1	① 찹을 풀린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. 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.	
		다시마, 말린것	1		
		마늘, 난지형, 깐마늘, 생것	1		
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1		
		참기름	1		
		돼지고기, 갈비, 생것	40		
		당근, 뿌리, 생것	5		
		양파, 생것	5		
		파, 생것	5		
		간장, 개량, 양조	4		
21[화]	점심	돼지갈비찜 ⑤⑥⑥	설탕, 백설탕	2	① 돼지갈비는 찬물에 담그기 뒷물을 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 버무린 후 냄비에 담아 쪄낸다.
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			청주, 알코올 16%	1	
			참기름	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			숙주나물, 생것	40	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			파, 생것	1	
			소금	0.5	
			21[화]	점심	

				마늘, 깬마늘, 생것	0.4	④ 그곳에 숙주, 당근, 파, 다진 마늘을 담고 소금으로 간을 한 후 골고루 버무려 참깨와 참기름으로 마무리한다.
				참기름	0.4	
				참깨, 흰깨, 볶은것	0.2	
				배추 생것	20	
				무, 조선무, 생것	2.8	
				갓 생것	1.4	
				소금, 굵은소금	1.4	
				참쌀, 가루	0.8	
				파, 쪽파 생것	0.8	
				고춧가루, 가루	0.6	
				미나리, 물미나리, 생것	0.6	
				마늘, 깬마늘, 생것	0.4	
				생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
				설탕, 액설탕	0.1	
				우유 ②	200	
				단호박범벅 ④	100	
				단호박	15	
				아몬드, 말린것	5	
				소금	0.5	
				설탕, 액설탕	0.3	
				멸활, 백미, 생것	25	
				소고기, 한우, 양식, 생것	20	
				참기름	1.2	
				멸활, 백미 생것	45	
				달걀, 생것	30	
				토마토 케첩	18	
				당근, 뿌리, 생것	12	
				소고기, 한우, 등심, 생것	8	
				양파, 생것	8	
				피망, 초록색, 생것	5	
				콩기름	3	
				깨소금, 가루, 볶은것	0.5	
				마늘, 깬마늘, 생것	0.5	
				얼갈이배추, 생것	20	
				된장, 개량	2	
				콩(대두), 노란콩 가루, 볶은것	1	
				다시마, 말린것	0.5	
				마늘, 깬마늘, 생것	0.5	
				멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.5	
				파, 생것	0.5	
				새우, 시바새우, 생것	60	
				당근, 뿌리, 생것	10	
				양파, 생것	10	
				데리야끼 소스	5	
				파, 대파, 생것	5	
				전분, 감자, 가루	2	
				마늘, 깬마늘, 생것	1	
				참기름	1	
				후추, 검은후추, 가루	0.1	
				배추, 생것	20	
				무, 조선무, 생것	2.8	
				갓, 생것	1.4	
				소금, 굵은소금	1.4	
				참쌀, 가루	0.8	
				파, 쪽파, 생것	0.8	
				고춧가루, 가루	0.6	
				미나리, 물미나리, 생것	0.6	
				마늘, 깬마늘, 생것	0.4	
				생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
				설탕, 액설탕	0.1	
				요구르트, 액상	65	
				맛도그, 냉동	30	
				요구르트, 액상	65	
				맛도그, 냉동	30	
				사과100g	100	
				백미밥()	55	
				시금치, 생것	15	
				큰느타리버섯(새송이버섯), 생것	10	
				된장, 개량	5	
				멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	5	
				파, 생것	3	
				된장, 개량	1	
				마늘, 깬마늘, 생것	0.3	
				돼지고기, 등심, 생것	35	
				밀, 빵가루	10	
				소고기, 한우(1등급), 양식(안심살), 생것	10	
				양파, 생것	8	
				돈까스 소스	4	
				콩기름	2	
				마늘, 깬마늘, 생것	1	
				소금	0.4	
				후추, 검은후추, 가루	0.1	
				느타리버섯, 참타리버섯, 생것	10	
				파프리카, 빨간색, 생것	10	
				파프리카, 빨간색, 생것	10	
				파, 생것	1.5	
				간장, 개량, 양조	0.6	
				마늘, 깬마늘, 생것	0.5	
				콩기름	0.5	
				소금	0.1	
				참기름	0.1	
				무, 조선무, 생것	30	
				설탕, 액설탕	1	
				식초, 감식초	1	
				소금, 천일염	0.2	
				고구마, 편것	40	
				콩기름	2	
				우유 ②	200	
				멸활, 백미, 생것	20	
				달걀, 생것	10	

24[금]	오전간식	말갈죽- ①	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	4. 익경양의 꿀을 꿀기에 붓고 신갈시, 신사시바를 꿀에 녹추를 쓴다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 쌀을 볶다가 옥수를 부어 끓인다. 4. 쌀이 퍼지면 말갈을 넣어 넣고 익힌다. 5. 소금으로 간을 한다.
			참기름	1	
			소금	0.5	
			다시마, 말린것	0.1	
	점심	백미밥()	멸살_백미_생것	55	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			두부, 유부	15	
			평이버섯_생것	5	
		유부평이장국 ⑤⑥	원장, 개탕	4	① 냄비에 물을 붓고 미소된장을 풀고 끓인다. ② 평이버섯과 유부는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			파_생것	2.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
		#순살고등어조림 ⑤⑥⑦	고등어_생것	45	① 고등어, 무, 양파는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 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.
			무, 조선무, 생것	10	
			양파_생것	10	
			간장, 개탕, 양조	2	
			파_대파_생것	2	
			설탕_백설탕	1	
		청경채나물- ⑤⑥	마늘, 깐마늘, 생것	0.4	1. 청경채는 끓는 물에 데쳐 찬물에 행구고 물기를 꼭 짰 후 적당한 크기로 썬다. 2. 파와 마늘은 잘게 다진다. 3. 청경채에 간장, 참기름, 다진 파, 다진 마늘, 소금을 넣어 무치고 묽은 통깨를 뿌려낸다.
			참기름	0.4	
			청경채_생것	35	
			간장_재래	1	
			참기름	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
	배추김치		참깨_흰깨_볶은것	0.5	① 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가 며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 썬다. 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.
			파_생것	0.5	
			소금	0.1	
			배추_생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓_생것	1.4	
			소금_굵은소금	1.4	
			찹쌀_가루	0.8	
			파_쪽파_생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕_백설탕	0.1	
27[월]	오후간식	(말갈제외)채소영양밥전 ⑤	멸살밥_백미	20	① 밥은 고슬고슬하게 지어 준비한다. ② 애호박, 당근, 양파는 잘게 다진다. ③ 참치통조림은 기름기를 완전히 빼준다. ④ 불에 밥, 다진 채소, 참치, 전분물을 넣고 반죽한다. ⑤ 통그렇게 올려 노릇노릇하게 부친다.
			호박_애호박_생것	5	
	점심		당근_뿌리_생것	3	1.밥을 한다. 2.편에 물을 두르고,밥을 얹게 퍼 눌러주며 앞뒤로 굽는다. 3.참기름을 두른 편에 누룽지와 들날이 등근이 끓여 소금간을 한다. ① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ① 조갯살은 씻어 체에 받쳐 물기를 썬다. ② 부추와 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 ①을 담고 물을 부어 끓이다가 ②를 넣고 끓이고 소금으로 간을 한다. ① 돼지고기, 양파, 당근, 피망, 파는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 토마토케첩, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣고 골고루 버무린다. ④ 편에 참기름을 두르고 ①을 넣어 볶다가 당근, 양파, 파프리카, 파를 넣고 볶는다. ① 시금치는 끓는 물에 소금을 넣어 데친 후 찬물에 행구고 물기를 제거한다. ② 파와 마늘은 다지고, 시금치는 적당한 크기로 썬다. ③ 그릇에 시금치, 다진 파, 다진 마늘, 소금, 참깨, 참기름을 넣어 골고루 버무린다. ① 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가 며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 썬다. 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.
			전분, 감자, 가루	1	
			우유 ②	200	
			우유	200	
			멸살_백미_생것	25	
			참기름	1	
			소금	0.3	
			백미밥()	55	
			멸살_백미_생것	55	
			바지락_통조림	40	
			부추_재래종_생것	14	
			파_생것	3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			소금	0.5	
			돼지고기_목심(목심살)_생것	30	
			당근_뿌리_생것	5	
			양파_생것	5	
			파_생것	5	
			피망_초록색_생것	5	
			참기름	2.5	
			토마토_케첩	2	
			간장, 개탕, 양조	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			참기름	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			시금치_생것	45	
			파_생것	1	
			소금	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			참기름	0.4	
			참깨_흰깨_볶은것	0.2	
			배추_생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓_생것	1.4	
			소금_굵은소금	1.4	
			찹쌀_가루	0.8	
			파_쪽파_생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕_백설탕	0.1	
	오후간식	유부초밥 ⑤	멸살_백미_생것	20	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 시판용 조미린 유부는 물기를 빼서 준비한다. ③ 당근, 피망은 잘게 다진 후 참기름을 두른 편에 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 당근, 피망을 넣은 후 설탕, 식초, 소금, 감정깨를 넣고 골고루 버무린다. ⑤ 유부에 ④를 채워 뒤집어 마무리한다.
			두부, 유부	5	
			당근_뿌리_생것	3	
			피망, 초록색_생것	3	
			식초, 사과식초	1	
	유우 ②		설탕_백설탕	0.5	
			소금	0.5	
			참기름	0.5	
			참깨_검정깨_볶은것	0.1	
			우유	200	
	오전간식	꿀	꿀, 조성, 생것	100	
			멸살_백미_생것	55	
	점심	(말갈제외)만두국 ⑤⑥⑦	만두, 고기 만두, 냉동	30	① 쌀을 불린 후 적당한량의 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.
			파_생것	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			소금	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			가자미, 줄가자미, 생것	60	
			밀, 중립밀가루	6	
			순살_가자미구이 ⑥⑦⑧		
			순살_가자미구이 ⑥⑦⑧		

28[화]	점심	에호박볶음 ㉔	종기름	2	② 편에 종기름을 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 구워낸다.
			소금	1	
			호박, 에호박, 생것	45	
			종기름	2	
			파, 생것	1	
			소금	0.5	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.4	
			참기름	0.4	
			배추, 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
	배추김치		갓, 생것	1.4	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다.
			소금, 굵은소금	1.4	
			참깨, 가루	0.8	
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 액설탕	0.1	
			설탕, 액설탕	0.1	
	오후간식	쌀떡(오닐떡)	쌀도닐떡	30	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 절일부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			우유 ㉔	200	
	오전간식	(미유식)새우죽 ㉔	멸활, 백미, 생것	25	
			새우, 시바새우, 생것	15	
			브로콜리, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			멸활, 백미, 생것	40	
			고사리, 말린것	7	
			시금치, 생것	7	
			콩나물, 생것	7	
			간장, 개량, 양조	3	
			종기름	0.5	
	점심	삼색나물비빔밥&간장 ㉔㉕	종기름	0.5	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.
			소금	0.2	
			두부, 유부	10	
			청주, 알코올 16%	5	
			간장, 재래	1	
			파, 생것	1	
			가다랑어, 육수	0.5	
			다시마, 생것	0.5	
			소고기, 한우(1등급), 육심(목심살), 생것	50	
			양파, 생것	10	
	점심	*유부맑은국 ㉔㉕	간장, 개량, 양조	2	1. 냄비에 찬물과 다시마를 넣고 끓이다 물이 끓기 시작하면 다시마를 건져내고 중불에서 5분간 끓인다. 2. 물을 고고 1에 가스오븐수를 넣고 약 10분간 우려낸 후 건져낸다. 3. 2에 맛술,간장,유부를 넣고 5분 더 끓인 후 파를 약간 띄운다.
			마늘, 깠마늘, 생것	2	
			파, 생것	2	
			물엿	1	
			참기름	1	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			김치, 깎두기	20	
			호박, 에호박, 생것	50	
			밀, 부침가루	5	
	오후간식	#호박전 ㉔㉕	종기름	2	① 호박은 적당한 두께로 썰고 소금으로 간을 한다. ② 그릇에 부침가루, 물을 넣어 반죽을 만든다. ③ ②에 호박을 넣고 반죽을 묻히고 종기름을 두른 팬에 올려 전을 굽는다.
			소금	1	
			우유 ㉔	200	
			우유	200	
			당근, 뿌리, 생것	15	
			멸활, 백미, 생것	10	
			참쌀, 백미, 생것	5	
			멸활, 백미, 생것	55	
			무, 조선무, 생것	30	
			들깨, 말린것	3	
	점심	#간장찜닭 ㉔㉕㉖	멸치, 삶아서 말린것	1	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 전립면, 다진마늘을 넣어 무가 익을 때까지 볶는다. ④ 무가 익으면 육수를 넣어 끓이다가 들깨가루를 넣는다. ⑤ 마지막으로 파를 넣어 완성한다.
			마늘, 깠마늘, 생것	0.5	
			소금, 천일염	0.5	
			파, 생것	0.5	
			닭고기, 다리(넓적다리), 생것	45	
			감자, 대지, 삶은것	10	
			양파, 생것	10	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			간장, 개량, 양조	2	
			파, 생것	2	
	점심	#간장찜닭 ㉔㉕㉖	설탕, 액설탕	1	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 양념장을 만든다. ④ 그릇에 준비한 재료와 양념을 넣어 골고루 버무린 후 냄비에 담아 쪄낸다.
			마늘, 깠마늘, 생것	0.4	
			참기름	0.4	
			청주, 알코올 16%	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			얼갈이배추, 생것	35	
			간장, 재래	0.5	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.2	
			참기름	0.2	
			소금	0.1	
	점심	얼갈이나물(경남) ㉔㉕	참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	① 얼갈이는 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 얼갈이, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			배추, 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
			참쌀, 가루	0.8	
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.4	
	오후간식	배추김치	생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다.
			설탕, 액설탕	0.1	
			우유 ㉔	200	
			우유	200	
			병아리콩, 인도산, 말린것	25	
			올리브유	4	
			참깨, 흰깨, 볶은것	2.5	
			레몬, 과즙	1.5	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.3	
			소금	0.1	
	오후간식	(저염)병아리콩후루스(영천) ㉔	병아리콩, 인도산, 말린것	25	① 병아리콩은 6시간 이상 불린다.(전날 준비하여 냉장보관 한다.) ② 불린 병아리콩은 끓는 물에 20분 삶는다. ③ 믹서기에 삶은 병아리콩, 마늘, 참깨, 레몬즙, 올리브오일, 소금을 넣어 갈아준다. ④ 삶은 콩물을 추가하여 농도를 맞춰주면서 갈아준다.(병에 발릴 정도의 농도)
			올리브유	4	
			참깨, 흰깨, 볶은것	2.5	
			레몬, 과즙	1.5	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.3	
			소금	0.1	
			우유 ㉔	200	
			우유	200	
			병아리콩, 인도산, 말린것	25	
			올리브유	4	

31[금]	오전간식	미역죽(이유식)	멸발, 맥미, 생것	14	① 물을 끓여 물린 후 찬물 뜨개어낸다. ② 미역은 물에 불린 후 잘게 다진다.
			미역, 말린것	2	① 냄비에 ①, ② 물을 넣고 숟가락을 기울여 푼듯 밀어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
	점심	백미밥()	멸발, 맥미, 생것	55	① 쌀을 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		참치감자국 ⑤⑥	감자, 대지, 생것	30	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 참치, 대파, 다진마늘, 간장, 후추를 넣고 한소끔 더 끓여 완성한다.
			가다랑어, 유지통조림	20	
			느타리버섯, 생것	10	
			두부	10	
			양파, 생것	5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			파, 생것	2	
			간장, 재래	0.5	
			다시마, 말린것	0.5	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.1	
		해물완자전 ①⑤	해물완자전	45	① 달걀을 풀어서 달걀물을 준비한다. ② 해동시킨 해물완자전을 달걀물에 입힌다. ③ 달군 팬에 기름을 두르고 ②을 노릇하게 구워낸다.
			달걀, 생것	5	
			종기를	2	
		김가루두부무침 ⑤⑥	두부	20	① 두부는 으갠 후 면보에 넣어 물기를 꼭 짜고, 파와 마늘은 다진다. ② 그릇에 두부, 파, 마늘을 담고, 간장, 소금, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
			김, 조미김, 구운것	1.5	
			파, 생것	1.5	
			간장, 재래	0.5	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.2	
			참기름	0.2	
			소금	0.1	
			배추, 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
		배추김치	소금, 굵은소금	1.4	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 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			참발, 가루	0.8	
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 백설탕	0.1	
			시리얼(20g)	20	
			우유 ②	200	
1[전학식단]	오전간식	감자죽	감자, 대지, 생것	20	1. 쌀은 불린 후 으갠다. 2. 감자는 곱게 다진다. 3. 적당량의 물을 냄비에 붓고 건멸치, 건다시마를 넣어 육수를 낸다. 4. 냄비에 육수를 붓고 찹과 감자를 넣어 저어가며 끓여낸다.
			멸발, 맥미, 생것	20	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	
			다시마, 말린것	0.1	
	점심	파송송닭곰탕 ⑤	닭고기, 가슴, 생것	35	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.
			감자, 대지, 생것	30	
			양파, 생것	10	
			파, 생것	3	
			다시마	0.5	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.5	
			소금	0.5	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			백미밥()	55	
			백김치	20	
		참치파프리카전 ①⑤⑥	밀, 중력밀가루	15	1. 통조림참치와 육수소통조림은 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 종기름을 두르고 3을 적당한 온도에서 익힌 크기로 동그랗게 전을 부린다.
			가다랑어, 유지통조림	10	
			양파, 생것	5	
			육수수, 가당, 통조림	5	
			달걀, 생것	3	
			파프리카, 노란색, 생것	3	
			파프리카, 빨간색, 생것	3	
			파프리카, 초록색, 생것	3	
			종기름	2.5	
			소금	0.1	
		소고기오이볶음 ⑤⑥⑥	후추, 검은후추, 가루	0.1	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 참깨로 마무리한다. 4. 그릇에 담아 완성한다.
			오이, 다지기, 생것	30	
			소고기, 한우(1+등급), 우둔, 생것	20	
			마늘, 생것	3	
			간장, 개량, 산분해	1	
			물엿	1	
			소금, 천일염, 소금꽃	1	
			참기름	1	
			참깨, 흰색, 볶은것	0.5	
			배추, 생것	20	
		배추김치	무, 조선무, 생것	2.8	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 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			갓, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
			참발, 가루	0.8	
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 백설탕	0.1	
	오후간식	매실주스(135ml)	매실 음료	135	-
		(이유식)아기채소주먹밥 ⑤	멸발, 맥미, 생것	20	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.
			당근, 뿌리, 생것	3	
			설탕, 백설탕	2	
			종기름	2	
			양파, 생것	0.93	
			멸발, 맥미, 생것	17	
오전간식		양송이죽	양송이버섯, 생것	15	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.
			참기름	1	
		감자샐러드	소금	0.5	① 감자를 썬 후 으갠다. ② 그릇에 설탕, 소금, 올리브유, 후춧가루를 넣고 섞은 후 으갠 감자에 넣어 골고루 버무려 파슬리, 가루로 마무리한다.
			감자, 대지, 생것	70	
			올리브유	1	
			설탕, 백설탕	0.2	
			소금	0.2	
			파슬리, 말린것	0.1	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			백미밥()	55	
		백김치	김치, 백김치	20	① 쌀을 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			돼지고기, 목심, 생것	40	
			양파, 생것	15	

[생일식단]	점심	#돈육복잡 ①⑥⑩⑬	당근, 뿌리 생것	5	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 ⑤을 넣어 볶다가 당근, 양파, 피망, 파를 넣고 볶는다.
			파, 생것	5	
			피망, 초록색, 생것	5	
			토마토 케첩	4	
			콩기름	2	
			간장, 깨알, 양조	1	
			참기름	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			바지락, 통조림	25	
		조갯살미역국(지역) ⑤⑥⑩	미역, 말린것	4	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.
			참기름	1.5	
			간장, 채래	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			소금	0.5	
		배추김치	배추, 생것	20	① 배추는 손질하여 밀등을 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 그릇에 ①, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 김일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
			찹쌀, 가루	0.8	
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
	오후간식	엑살발효우유요구르트 ②	설탕, 액설탕	0.1	-
			요구르트, 액상	65	
		사과팬케이크(청) ①②⑤⑥	밀, 팬케이크가루	25	
			사과, 부사(후지), 생것	20	
			달걀, 생것	10	
			우유	10	
			콩기름	1	
			소금	0.05	