

[2025년10월 즉식형 식단]

10월 식단 레시피 (조리지시서)					
3~5세 유아 식단					
날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
01[수]	오전간식	(미유식)새우죽 ㉑	멸발_백미_생것	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	15	
			브로콜리, 생것	10	
			양파_생것	10	
	점심	돼지고기채소일밥 ㉑㉒㉓	멸발_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 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	30	
			당근_뿌리_생것	7.5	
			양파_생것	7.5	
			파, 생것	5	
			간장, 개량, 양조	3	
			콩기름	2.5	
			마늘, 껌마늘, 생것	1	
			참기름	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
		파송송계란국 ㉑	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, 삶아서 말린것	2	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.5	
		백김치	소금	0.5	-
			김치, 백김치	20	
			물만두	50	
			간장, 개량, 양조	2	
		물만두 ㉑㉒	설탕_백설탕	1	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	1	
			감자, 대지, 생것	40	
			버터	3	
02[목]	오전간식	순두부죽 ㉑	설탕_백설탕	0.4	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	0.2	
			우유	200	
			우유	200	
	점심	백미밥()	멸발_백미_생것	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	15	
			당근_뿌리_생것	5	
			들기름	1.2	
			소금	0.5	
			멸발_백미_생것	55	① 쌀을 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		쇠고기탕국 ㉑㉒㉓	무, 조선무, 생것	25	
			소고기, 한우(1+등급), 양지(염전안살), 생것	10	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			간장, 개량, 양조	1	
			다시마, 말린것	0.5	
		야채참치전(영찬) ㉑㉒㉓	마늘, 껌마늘, 생것	0.35	① 참기름에 쇠고기, 무, 다진 마늘을 넣고 볶다가 육수를 넣고 끓여준다. ④ ③에 간장으로 간을 맞춘 후 마무리한다.
			참기름	0.35	
			가다랑어, 유지용조림	40	
			달걀, 생것	15	
			밀, 부침가루	5	
			양파_생것	5	
	하얀콩나물무침(영찬) ㉑	야채참치전(영찬) ㉑㉒㉓	피망, 초록색, 생것	5	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.
			피망_빨간색, 생것	3	
			콩기름	2	
			소금, 천일염	1	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.5	
			콩나물, 생것	35	
		하얀콩나물무침(영찬) ㉑	마늘, 껌마늘, 생것	0.5	* 살균 대상 : 파, 마늘(가공된 건마늘은 제외) ① 콩나물은 껍질이 벗은 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.
			소금	0.5	
			참기름	0.5	
			참깨_흰깨_볶은것	0.5	
10[금]	오전간식	(미유식)타락죽 ㉑	파, 생것	0.5	① 쌀은 불린 후 믹서에 담고 물을 넣어 함께 갈아 제이 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	10	
			멸발_백미_생것	55	
			새우, 시바새우, 생것	40	
	점심	새우살국 ㉑	파, 생것	3	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	0.5	
			소금	0.5	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			달걀, 생것	20	
			밀, 중력밀가루	15	
		채소계란말이 ㉑㉒㉓	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 온도에서 익히기 좋은 크기로 동그랗게 전을 부친다.
			양파_생것	5	
			콩기름	5	
			소금	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			감자, 대지, 생것	45	
		감자조림 ㉑㉒	간장, 개량, 양조	2	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	2	
			설탕_백설탕	0.5	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.4	
	오후간식	백김치	김치, 백김치	20	-
			편육수수	50	
			우유 ㉑	200	
			우유	200	
오전간식		계살죽 ㉑㉒	멸발_백미_생것	20	1. 쌀을 미리 불려 놓는다. 2. 계살은 잘게 다지고, 팽이버섯은 먹기 좋게 자른다.
			계살죽, 끓인것	10	
			팽이버섯_백로_생것	3	

13[월]	점심	백미밥()	말갈, 생것	2.5	3. 1의 쌀에 참기름을 넣고 볶다가 물을 넣고 끓인뒤 2의 재료를 넣고 한소끔 더 끓인다. 4. 마지막으로 달걀을 풀어 3에 넣는다.
			참기름	1	
			소금	0.5	
		두부아욱원장국 ㉔㉕	멸활, 백미, 생것	55	
			아욱, 생것	20	
			두부	15	
			원장, 개량	4	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			파, 생것	2	
			다시마, 말린것	0.5	
		돼지불고기(2) ㉔㉕㉖	마늘, 깠마늘, 생것	0.5	
			돼지고기, 앞다리(구리살), 생것	60	
			당근, 뿌리, 생것	7.5	
			양파, 생것	7.5	
			파, 생것	5	
			콩기름	2.5	
			간장, 개량, 양조	2	
			마늘, 깠마늘, 생것	1	
			참기름	1	
			설탕, 백설탕	0.5	
		오이나물	후추, 검은후추, 가루	0.1	
			오이, 다다기, 생것	35	
			파, 생것	1	
			소금	0.5	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.4	
14[화]	점심	백김치	김치, 백김치	20	① 쌀을 불린 후 적당한 크기로 찐다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 오이, 파, 다진 마늘을 담고 소금, 참기름을 넣어 골고루 버무린다. ④ ③에 참깨를 넣어 마무리한다.
			백김치	20	
			버터와플 ①②③④	26	
			우유 ②	200	
		(이유식)고구마죽	멸활, 백미, 생것	20	
			고구마, 분질(참) 고구마, 생것	15	
			참기름	1	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.5	
			소금	0.25	
			멸활, 백미, 생것	55	
			닭고기, 가슴, 생것	35	
			감자, 대지, 생것	30	
			양파, 생것	10	
			파, 생것	3	
		쇠고기감자조림(0.5) ㉔㉕	다시마	0.5	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.5	
			소금	0.5	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			감자, 대지, 생것	35	
			소고기, 한우(1등급), 등심, 생것	15	
			간장, 개량, 산분해	3	
			물엿	1.5	
			맛술	1	
			참기름	1	
15[수]	점심	백김치	마늘, 깠마늘, 생것	0.5	① 건파래는 깨끗이 손질하여 잘게 찢는다. ② 팬에 콩기름을 두른 후 건파래를 약간 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	
			참기름	0.4	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	
			김치, 백김치	20	
			우유 ②	200	
		김가루주먹밥(이유식)	멸활, 백미, 생것	15	
			김, 참김, 말린것	1	
			참기름	0.4	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	
			멸활, 백미, 생것	30	
			참치죽	15	
			알파, 생것	3	
			당근, 뿌리, 생것	2	
			소금	0.5	
			참기름	0.5	
		소보로덮밥 ㉔㉕㉖㉗	멸활, 백미, 생것	45	
			말갈, 생것	30	
			돼지고기, 등심, 생것	20	
			파, 실파, 생것	20	
			간장, 개량, 양조	2	
			콩기름	2	
			파, 생것	2	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.4	
			설탕, 백설탕	0.4	
			참기름	0.4	
15[목]	점심	[양동생터]콩나물국 ㉔	후추, 검은후추, 가루	0.1	① 쌀을 불린 후 적당한 크기로 찐다. ② 돼지고기, 파, 마늘은 다진다. ③ 다진 돼지고기에 간장, 참기름, 설탕, 다진 마늘, 다진 파, 후추로 양념한다. ④ 달걀은 그릇에 풀어두고 실파는 쪼개준다. ⑤ 식용유를 두른 팬에 달걀을 넣어 스크램블을 만들어 덜어준다. ⑥ 팬에 콩기름을 두른 후 ②의 재워둔 고기를 볶아준다. ⑦ 그릇에 밥을 담고 고기, 실파, 계란을 차례대로 담아낸다.
			콩나물, 생것	20	
			파, 생것	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.5	
			소금	0.5	
			멸치, 전멸치, 삶아서 말린것	10	
			참기름	1	
			콩기름	1	
			물엿	0.5	
		전멸치조림 ㉔㉕	간장, 개량, 양조	0.4	① 마늘은 다진다. ② 그릇에 다진 마늘과 간장, 물엿, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 멸치를 넣고 조리한다. ④ ③에 양념을 넣어 골고루 버무리며 조리다가 참기름, 참깨로 마무리한다.
			마늘, 깠마늘, 생것	0.4	
			참깨, 흰색, 볶은것	0.2	
			김치, 백김치	20	
			백김치	20	
			치즈스틱 ㉔	20	
			우유 ②	200	
			우유	200	
			멸활, 백미, 생것	14	
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	10	
			참기름	0.4	
15[금]	점심	닭죽(이유식) ㉔	멸활, 백미, 생것	55	① 쌀을 불린 후 적당한 크기로 찐다. ② 돼지고기는 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 끓여주는 정도가 될 때까지 끓인다.
			감자, 대지, 생것	15	
			멸활, 백미, 생것	55	
			감자, 대지, 생것	15	
			멸활, 백미, 생것	55	
			감자, 대지, 생것	15	
			멸활, 백미, 생것	55	
			감자, 대지, 생것	15	
			멸활, 백미, 생것	55	
			감자, 대지, 생것	15	
			멸활, 백미, 생것	55	
			감자, 대지, 생것	15	
			멸활, 백미, 생것	55	
			감자, 대지, 생것	15	
			멸활, 백미, 생것	55	
			감자, 대지, 생것	15	
			멸활, 백미, 생것	55	
			감자, 대지, 생것	15	
			멸활, 백미, 생것	55	
			감자, 대지, 생것	15	

16[목]	점심	다시마잡자국 ⑤⑥	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	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.
			다시마, 말린것	1	
			파, 대파, 생것	1	
			간장, 채래	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			소금	0.4	
		혼제오리채소구이	오리고기, 집오리, 생것	40	① 혼제오리는 먹기 좋은 크기로 썬다. ② 양파, 파프리카는 1cm 크기로 깎둑 썬다. ③ 후라이팬에 기름을 두르고 야채를 넣고 소금간을 하여 볶다가 혼제오리를 넣어 볶는다.
			양파, 생것	10	
			피망, 초록색, 생것	5	
			피망, 빨간색, 생것	5	
			소금, 천일염, 소금꽃	0.2	
		브로콜리참깨샐러드(영천) ①⑤⑥	브로콜리, 생것	30	① 브로콜리는 깨끗이 씻은 후 끓는물에 데친다. ② 불린더에 참깨, 마요네즈, 설탕, 간장, 참기름, 식초, 물을 넣고 갈아 소스를 만든다. ③ 그릇에 브로콜리를 담고 소스를 곁들인다.
			마요네즈, 난황	5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	2.5	
			간장, 개량, 양조	1	
			설탕, 맥설탕	0.5	
			올리브유	0.2	
			식초, 사과식초	0.1	
			참기름	0.1	
			백김치	20	
			돼지고기, 살코기, 생것	15	
17[금]	점심	(이유식)부리채소죽	두부	5	① 밀가루에 약간의 소금을 넣어 반죽하여 30분 정도 두었다가 지면 후 얇게 밀어서 둥근 모양으로 만두피를 만든다. ② 돼지고기는 살코기 부분으로 준비하여 굵게 다진다. ③ 두부는 물기를 꼭 짜서 으갠다. ④ 데파는 깨끗이 씻어 굵게 다진다. ⑤ 숙주는 씻어 끓는 물에 데친 후 굵게 다진다. ⑥ 준비한 재료에 소금, 참기름, 다진 마늘, 간장, 달걀을 넣고 잘 치대어 만두소를 만든다. ⑦ 준비한 만두피에 만두소를 적당히 올리고 촉촉 눌러 만두를 빚는다. ⑧ ⑦의 만두를 기름을 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			밀, 중력밀가루	5	
			숙주나물, 생것	5	
			달걀, 생것	2.5	
			참기름	2.5	
		군만두(간식) ①⑤⑥⑧	파, 대파, 생것	1.5	
			간장, 개량, 양조	0.25	
			참기름	0.25	
			마늘, 생것	0.1	
			소금	0.1	
			우유	200	
			우유	200	
			멜발, 백미, 생것	25	
			감자, 대지, 생것	10	
			당근, 뿌리, 생것	10	
17[금]	점심	(이유식)부리채소죽	우영, 생것	10	① 쌀은 불려 불린더에 반죽 같고 당근, 감자, 우영은 잘게 다진다. ② 냄비에 ①의 쌀과 물을 넣고 끓이다 잘게 다진 당근, 감자, 우영을 넣어 끓여 완성한다.
			멜발, 백미, 생것	55	
			두부, 순두부	50	
			무, 조선무, 생것	10	
			호박, 애호박, 생것	5	
		순두부백탕 ①	깨소금, 가루, 볶은것	2	1. 건다시마, 무, 볶은 국멸치로 육수를 끓인다. (국멸치는 머리, 내장 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 깔아 마무리하고 마지막에 참기름, 깨소금을 넣는다.
			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	
			새우, 시바새우, 생것	60	
			양파, 생것	10	
			당근, 뿌리, 생것	5	
20[월]	점심	세우살죽 ⑤⑥⑧⑨	전분, 감자, 가루	5	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 풍기를 두르고 새우와 양파, 파프리카, 당근을 넣어 골고루 섞으며 볶는다. ⑥ ⑤가 반쯤 익으면 양념장을 넣고 볶다가 ④을 넣어 섞는다.
			토마토 케첩	5	
			파프리카, 초록색, 생것	5	
			참기름	2.5	
			간장, 개량, 양조	2	
			물엿	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			호박, 단호박, 생것	40	
20[월]	점심	(저염)돈독무전 ⑥	우유	15	① 건조한 깨끗이 씻고 적당량 제거하여 끓여준다. ② 삶은 단호박 껍질을 벗긴 후 우유를 넣고 으개 버무린다.
			백김치	20	
			김치, 백김치	20	
			무, 조선무, 생것	60	
			전분, 감자, 가루	5	
		배추죽(이유식)	밀, 부침가루	3	① 우물 잠적하게 찧은 후, 감자 또는 콜린더로 얇게 잘라준다. ② 우의 아린맛을 제거하기 위해 앞은 찬물에 ①을 부은 후 찬물에 2~3번 헹구어준다. ③ ②의 수분감이 적당하게 남아있게 물기를 뺀 후, 볼에 부어준다. ④ ③에 감자전분과 부침가루를 넣어서 가법계 섞어준다.
			우유	200	
			멜발, 백미, 생것	14	
			배추, 생것	10	
			당근, 뿌리, 생것	5	
20[월]	점심	백미밥()	멜발, 백미, 생것	55	① 쌀은 깨끗이 씻어 물에 불린 후 찬물 으개여준다. ② 배추와 당근은 잘게 다진다. ③ 냄비에 쌀과 적당량의 물을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 순가량을 기울여 푹푹 끓여지는 정도가 될 때까지 끓인다. ⑤ 쌀을 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			호박, 애호박, 생것	35	
			감자, 대지, 생것	10	
			파, 생것	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
		애호박맑은국	마늘, 깐마늘, 생것	0.5	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.
			소금	0.5	
			닭고기, 다리(넓적다리), 삶은것	45	
			양배추, 생것	15	
			양파, 생것	10	
20[월]	점심	순살닭갈비 ③④⑤	당근, 뿌리, 생것	5	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 풍기를 두르고 닭고기를 먼저 넣어 익혀준 후 양배추, 양파, 당근, 파, 양념장을 넣고 볶고 참기름으로 마무리한다.
			간장, 개량, 양조	2	
			참기름	2	
			파, 생것	2	
			설탕, 맥설탕	1	
		감자채볶음 ⑤⑥	마늘, 깐마늘, 생것	0.4	① 감자는 채 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 풍기를 두르고 파와 마늘을 볶다가 감자를 넣어 볶는다. ④ ③에 소금, 간장으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			맛술	0.4	
			참기름	0.4	
			감자, 대지, 생것	70	
			파, 생것	1.5	
20[월]	점심	백김치	간장, 개량, 양조	0.5	① 감자는 채 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 풍기를 두르고 파와 마늘을 볶다가 감자를 넣어 볶는다. ④ ③에 소금, 간장으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			참기름	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.2	
			소금	0.1	
			참기름	0.1	
		후실패파스타. ①③	김치, 백김치	20	① 끓는 물에 후실패리 소금을 넣고 삶아 익힌 후 물기를 제거한다. ② 파프리카, 오이, 양파는 잘게 썰고 양파는 찬물에 담가 매운맛을 제거한 후 체에 밍쳐 물기를 제거한다. ③ 그릇에 ①, ②를 담은 후 마요네즈, 소금, 설탕, 후춧가루를 넣어 버무려낸다.
			파스타, 마카로니, 말린것	15	
			양파, 생것	3	
			오이, 다지기, 생것	3	
			파프리카, 노란색, 생것	3	

21[화]			설탕, 백설탕	0.5	
			소금	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
		우유 ②	우유	200	
	오전간식	(이유식)오토밀죽	멸살, 백미, 생것	14	1. 먹이는 깨끗이 씻어 찬물에 충분히 불려 먹인다. 2. 냄비에 으갠 쌀과 오토밀 가루, 물을 붓고 센 불에서 끓인다. 3. 쌀이 퍼져 때까지 끓여 후 재고한다.
	점심	백미밥()	멸살, 백미, 생것	55	① 쌀을 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			조개, 살조개, 생것	20	
			미역, 말린것	2	
			간장, 채래	1	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.
			다시마, 말린것	1	
			마늘, 난지형, 갠마늘, 생것	1	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	
		돼지갈비찜 ⑤⑥⑩	참기름	1	
			돼지고기, 갈비, 생것	40	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			양파, 생것	5	
			파, 생것	5	
			간장, 개량, 양조	4	
			설탕, 백설탕	2	
			마늘, 갠마늘, 생것	1	
			청주, 알코올 16%	1	
			참기름	0.2	
		#숙주나물	후추, 검은후추, 가루	0.1	
			숙주나물, 생것	40	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			파, 생것	1	
			소금	0.5	
			마늘, 갠마늘, 생것	0.4	
	참기름		0.4		
참깨, 흰깨, 볶은것	0.2				
김치, 백김치	20				
단호박범벅(요거트)	호박, 단호박, 생것		35		
오후간식	요구르트(호산), 플레인그릭요거트	20			
	포도, 말린것	5			
	우유 ②	우유	200		
22[수]	오전간식	(이유식)쇠고기죽 ⑤	멸살, 백미, 생것	25	① 쌀은 불린다. ② 쇠고기는 잘게 다져준다.
		소고기, 한우, 양지, 생것	20	① 냄비에 참기름을 두르고 ②을 넣고 볶다가 ①의 불린 쌀을 넣고 물을 붓고 끓여준다.	
	점심	오므라이스 ①⑤⑩⑫	참기름	1.2	
			멸살, 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, 갠마늘, 생것	0.5	
			얼갈이배추, 생것	20	
			된장, 개량	2	
			콩(대두), 노란콩, 가루, 볶은것	1	
		콩가루배추국 ⑤⑥	다시마, 말린것	0.5	
			마늘, 갠마늘, 생것	0.5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.5	
			파, 생것	0.5	
			새우, 시바새우, 생것	60	
			당근, 뿌리, 생것	10	
			양파, 생것	10	
		새우살데리야끼볶음, 감수 ⑤⑥⑧⑩⑫	데리야끼 소스	5	
			파, 대파, 생것	5	
	진분, 감자, 가루		2		
	마늘, 갠마늘, 생것		1		
	참기름		1		
	콩기름		1		
후추, 검은후추, 가루	0.1				
백김치	김치, 백김치	20	-		
	역상발효유요구르트 ②	요구르트, 역상	65	-	
오후간식	미니핫도그 ①②⑥⑩	핫도그, 냉동	30	-	
23[목]	오전간식	흰쌀생선죽 ⑤⑥	멸살, 백미, 생것	25	
		명태, 동태, 냉동	15		
	점심	백미밥()	간장, 채래	1.2	1. 쌀은 불리고, 동태살, 파, 마늘은 잘게 다진다. 2. 동태살은 다진 파, 다진 마늘, 간장으로 양념한다.
			참기름	1.2	3. 냄비에 참기름을 두르고 2를 넣고 볶다가 1의 불린 쌀을 넣고 물을 부어 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			파, 생것	1	
			소금, 천일염, 소금꽃	0.5	
			마늘, 갠마늘, 생것	0.2	
			멸살, 백미, 생것	55	① 쌀을 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			시금치, 생것	15	
		시금치미소된장국 ⑤⑥	큰노타리버섯(새송이버섯), 생것	10	
			된장, 개량	5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	5	
			파, 생것	3	
			된장, 채래	1	
			마늘, 갠마늘, 생것	0.3	
			돼지고기, 등심, 생것	35	
		[안동센터]할팍스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑭	밀, 빵가루	10	
			소고기, 한우(1등급), 안심(안심살), 생것	10	
			양파, 생것	8	
			당근, 뿌리, 생것	6	
			돈까스 소스	4	
			콩기름	2	
			마늘, 갠마늘, 생것	1	
		파프리카버섯볶음 ⑤⑥	소금	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
	노타리버섯, 참타리버섯, 생것		10		
	파프리카, 노란색, 생것		10		
	파프리카, 빨간색, 생것		10		
	파, 생것		1.5		
간장, 개량, 양조	0.6				
마늘, 갠마늘, 생것	0.5				

24[금]			종기름	0.5	
			소금	0.1	
	무피클(창원1)		참기름	0.1	* 절근 대상 : 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 밑에 용기에 무를 넣고 ①을 넣어 식힌 후 1시간 뒤에 냉각고에 넣는다. 1. 고구마 스틱을 찜시에 담아 배식한다. (비조리 완성음)
			무, 조선무, 생것	30	
			설탕, 맥설탕	1	
			식초, 감식초	1	
	오후간식	고구마스틱	소금, 전일염	0.2	1. 고구마 스틱을 찜시에 담아 배식한다. (비조리 완성음)
			고구마, 전것	30	
	오전간식	달걀죽- ①	우유 ②	200	1. 쌀은 불린 후 으갠다. 2. 적당량의 물을 냄비에 붓고 건밀치, 건다시마를 넣어 육수를 낸다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 쌀을 볶다가 육수를 부어 끓인다. 4. 쌀이 퍼지면 달걀을 풀어 넣고 익힌다. 5. 소금으로 간을 한다.
			멸살, 백미, 생것	20	
			달걀, 생것	10	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	
			참기름	1	
			소금	0.5	
			다시마, 말린것	0.1	
			백미밥()	55	
			멸살, 백미, 생것	55	
			두부, 유부	15	
24[금]	점심	유부팽이장국 ⑤⑥	팽이버섯, 생것	5	① 냄비에 물을 붓고 미소된장을 풀고 끓인다. ② 팽이버섯과 유부는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			원장, 개량	4	
			파, 생것	2.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
		#순살고등어조림 ③⑥⑦	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.
			원장, 개량	10	
			간장, 개량, 양조	2	
			파, 대파, 생것	2	
			설탕, 맥설탕	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
		청경채나물- ⑤⑥	참기름	0.4	1. 청경채는 끓는 물에 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 꼭 짰 후 적당한 크기로 썬다. 2. 파와 마늘은 잘게 다진다. 3. 청경채에 간장, 참기름 다진 파, 다진 마늘, 소금을 넣어 무치고 볶은 통깨를 뿌려낸다.
			청경채, 생것	35	
			간장, 채래	1	
			참기름	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.5	
24[금]	오후간식	(달걀제외)채소명양밥전 ①	파, 생것	0.5	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 통그릇에 올려 노릇노릇하게 부친다.
			소금	0.1	
			김치, 백김치	20	
			멸살, 백미	20	
			호박, 애호박, 생것	5	
			당근, 뿌리, 생것	3	
			양파, 생것	3	
			종기름	3	
			전분, 감자, 가루	1	
			우유 ②	200	
27[월]	점심	조갯살부추맑은국 ⑩	우유	200	1.밥을 한다. 2.팬에 물을 두르고,밥을 얇게 퍼 눌러주며 앞뒤로 굽는다. 3.참기름을 두른 팬에 누룽지와 들넘어 용근히 끓여 소금간을 한다.
			멸살, 백미, 생것	25	
			참기름	1	
			소금	0.3	
			멸살, 백미, 생것	55	
			바지락, 통조림	40	
			부추, 재래종, 생것	14	
			파, 생것	3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			소금	0.5	
27[월]	오후간식	유부초밥 ⑤	돼지고기, 육심(육심살), 생것	30	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 팬에 종기름을 두르고 ①을 넣어 볶다가 당근, 양파, 파프리카, 파를 넣고 볶는다.
			당근, 뿌리, 생것	5	
			양파, 생것	5	
			파, 생것	5	
			피망, 초록색, 생것	5	
			종기름	2.5	
			토마토 케첩	2	
			간장, 개량, 양조	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			참기름	0.2	
28[화]	점심	(달걀제외)만두국 ⑤⑥⑩	후추, 검은후추, 가루	0.1	① 시금치는 끓는 물에 소금을 넣어 데친 후 찬물에 헹구고 물기를 제거한다. ② 파와 마늘은 다지고, 시금치는 적당한 크기로 썬다. ③ 그릇에 시금치, 다진 파, 다진 마늘, 소금, 참깨, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
			시금치, 생것	45	
			파, 생것	1	
			소금	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			참기름	0.4	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.2	
			김치, 백김치	20	
			멸살, 백미, 생것	20	
			두부, 유부	5	
28[화]	오후간식	유부초밥 ⑤	당근, 뿌리, 생것	3	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 시판용 조미료 유부는 물기를 빼서 준비한다. ③ 당근, 피망은 잘게 다진 후 종기름을 두른 팬에 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 당근, 피망을 넣은 후 설탕, 식초, 소금, 감정계를 넣고 골고루 섞는다. ⑤ 유부에 ④를 채워 넣어 마무리한다.
			피망, 초록색, 생것	3	
			식초, 사과식초	1	
			설탕, 맥설탕	0.5	
			소금	0.5	
			종기름	0.5	
			참깨, 감정계, 볶은것	0.1	
			우유 ②	200	
			우유	200	
			멸살, 백미, 생것	20	
28[화]	오전간식	브로콜리죽	브로콜리, 생것	10	1. 쌀은 불린 후 으갠다. 2. 브로콜리는 다진다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 쌀을 볶다가 물을 붓고 끓인다. 4. 쌀이 어느정도 퍼지면 브로콜리를 넣고 끓인다. 5. 소금으로 간을 한다.
			참기름	1	
			소금	0.5	
			멸살, 백미, 생것	55	
			만두, 고기 만두, 냉동	30	
			파, 생것	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			소금	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
28[화]	점심	순살가자미구이 ⑤⑥	가자미, 출가자미, 생것	60	① 순살 가자미를 손질하여 소금으로 밑간하고 밀가루에 골고루 묻힌다. ② 팬에 종기름을 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 구워낸다.
			밀, 중력밀가루	6	
			종기름	2	
			소금	1	
			호박, 애호박, 생것	45	
			종기름	2	
			파, 생것	1	
			소금	0.5	
			애호박볶음 ⑤	0.5	
			호박, 생것	1	

29[수]	오후간식		마늘, 깐마늘, 생것	0.4	④ ⑤에 소금볼 넣어 간질 하고 참기름으로 마무리한다.
			참기름	0.4	
		백김치	김치, 백김치	20	
		쌀병(요녕병)	쌀요녕병	30	
		우유 ②	우유	200	
	점심	(이유식)새우죽 ⑤	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	
			멸살, 백미, 생것	40	
		삼색나물비빔밥&간장 ⑤⑥	고사리, 말린것	7	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 시금치와 콩나물은 데쳐 찬물에 헹구 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 담고 간장을 올린 후 참기름으로 마무리한다.
			시금치, 생것	7	
			콩나물, 생것	7	
			간장, 개량, 양조	3	
			참기름	0.5	
			콩기름	0.5	
			소금	0.2	
			두부, 유부	10	
			청주, 알코올 16%	5	
			간장, 재래	1	
		*유부맑은국 ⑤⑥	파, 생것	1	1. 냄비에 찬물과 다시마를 넣고 끓이다 물이끓기 시작하면 다시마를 건져내고 중불에서 5분간 끓인다. 2. 물을 고고 1에 가스오부시를 넣고 약 10분간 우려낸 후 건져낸다. 3. 2에 맛술,간장,유부를 넣고 5분 더 끓인 후 파를 약간 띄운다.
			가다랑어 육수	0.5	
			다시마, 생것	0.5	
			소고기, 한우(1등급), 육심(육심살), 생것	50	
			양파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			파, 생것	2	
			물엿	1	
			참기름	1	
30[목]	점심	네티아니구이(영천) ⑤⑥⑦	참깨, 흰깨, 볶은것	0.2	① 소고기는 적당한 크기로 썰어 칼집을 낸다. ② 양파, 마늘, 대파는 다진다. ③ 간장, 물엿, 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.
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			백김치	20	
			김치, 백김치	20	
			호박, 애호박, 생것	50	
	오후간식	#호박전 ⑤⑥	밀, 부침가루	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.
			콩기름	2	
			소금	1	
			우유 ②	200	
			우유	200	
	점심	당근참쌀죽	참쌀, 백미, 생것	20	1. 참쌀은 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.
			당근, 뿌리, 생것	10	
			참기름	1.5	
			소금, 천일염, 소금꽃	0.1	
			참쌀, 백미, 생것	55	
	오전간식	백미밥()	무, 초선무, 생것	30	① 쌀을 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			들깨, 말린것	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			소금, 천일염	0.5	
	점심	#간장찜닭 ⑤⑥⑦	파, 생것	0.5	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.
			닭고기, 다리(날적다리), 생것	45	
			감자, 대지, 삶은것	10	
			양파, 생것	10	
			당근, 뿌리, 생것	5	
		열갈이나물(경남) ⑤⑥	간장, 개량, 양조	2	
			파, 생것	2	
			설탕, 백설탕	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			참기름	0.4	
31[금]	점심	참치감자국 ⑤⑥	청주, 알코올 16%	0.4	① 열갈이는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 열갈이, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			열갈이배추, 생것	35	
			간장, 재래	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.2	
	오후간식	(저염)병아리콩무스(영천) ⑤	참기름	0.2	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)
			소금	0.1	
			병아리콩, 인도산, 말린것	25	
			올리브유	4	
			참깨, 흰깨, 볶은것	2.5	
	오전간식	미역죽(이유식)	레몬 과일	1.5	① 끓는 물에 삶은 미역죽을 넣어 국물을 만든다. ② 미역은 물에 불린 후 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①, ②, 물을 넣고 속기약을 기워서 끓여 끓여지는 정도가 될 때까지 끓인다. ④ 쌀을 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.3	
			소금	0.1	
			멸살, 백미, 생것	14	
			미역, 말린것	2	
	점심	해물완자전 ①⑤	감자, 대지, 생것	30	
			가다랑어, 유지종조림	20	
			느타리버섯, 생것	10	
			두부	10	
			양파, 생것	5	
	점심	김가루두부무침 ⑤⑥	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	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 ③의 국물에 감자를 넣고 한소금 끓인다. 5 감자가 어느정도 익었을 때 양파,느타리버섯,기름기를 제거한 참치, 대파, 다진마늘, 간장,후추를 넣고 한소금 더 끓여 완성한다.
			파, 생것	2	
			간장, 재래	0.5	
			다시마, 말린것	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.1	
	오후간식	시리얼(20g)	해물완자전	45	
			달걀, 생것	5	
			콩기름	2	
			두부	20	
			김, 조미김, 구운것	1.5	
	오전간식	백김치	파, 생것	1.5	① 두부는 으갠 후 면보에 넣어 물기를 꼭 짜고, 파와 마늘은 다진다. ② 그릇에 두부, 파, 마늘을 담고, 간장, 소금, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
			간장, 재래	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.2	
			참기름	0.2	
			소금	0.1	
	오후간식	우유 ②	김치, 백김치	20	-
			우유	200	

1[견학식단]	오전간식	감자죽	감자, 대지, 생것	20	1. 쌀은 불린 후 으갠다. 2. 감자는 곱게 다진다. 3. 적당한량의 물을 냄비에 붓고 건열치, 건다시마를 넣어 육수를 낸다. 4. 냄비에 육수를 붓고 알파 감자를 넣어 저어가며 끓여낸다.
			멸발, 백미, 생것	20	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	
			다시마, 말린것	0.1	
	점심	파송송닭곰탕 ㉔	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	
			멸발, 백미, 생것	55	
			김치, 백김치	20	
		백미밥()	밀, 중력밀가루	15	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. -
		백김치	가다랑어, 유자통조림	10	
		참치파프리카전 ①③④	양파, 생것	5	1. 통조림참치와 옥수수통조림은 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 풍기를 두르고 3을 적당한 온도에서 익혀 먹기 좋은 크기로 통그릇에 전을 부린다.
			옥수수, 가당, 통조림	5	
			달걀, 생것	3	
			파프리카, 노란색, 생것	3	
			파프리카, 빨간색, 생것	3	
			파프리카, 초록색, 생것	3	
			종기름	2.5	
			소금	0.1	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			오이, 다다기, 생것	30	
		소고기오이볶음 ⑤⑥㉔	소고기, 한우(1+등급), 우둔, 생것	20	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.
			마늘, 생것	3	
			간장, 개량, 산본해	1	
			물엿	1	
			소금, 천일염, 소금꽃	1	
			참기름	1	
			참깨, 흰색, 볶은것	0.5	
			매실 울로	135	
	오후간식	매실주스(135ml)	매실 울로	135	1. 쌀에 적당한량의 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.
			멸발, 백미, 생것	20	
			당근, 뿌리, 생것	3	
			설탕, 백설탕	2	
2[생일식단]	오전간식	양송이죽	양송이버섯, 생것	17	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	
			소금	0.5	
			감자, 대지, 생것	70	
	점심	감자샐러드	올리브유	1	① 감자를 쥔 후 으갠다. ② 그릇에 설탕, 소금, 올리브유, 후춧가루를 넣고 섞은 후 으갠 감자에 넣어 골고루 버무리고 파슬리 가루로 마무리한다.
			설탕, 백설탕	0.2	
			소금	0.2	
			파슬리, 말린것	0.1	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			멸발, 백미, 생것	55	
		백미밥()	김치, 백김치	20	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. -
		백김치	돼지고기, 목심, 생것	40	
		#돈육볶음 ①⑥⑩⑫	양파, 생것	15	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 버무리다. ④ 팬에 풍기를 두르고 ①을 넣어 볶다가 당근, 양파, 피망, 파를 넣고 볶는다.
			당근, 뿌리, 생것	5	
			파, 생것	5	
			피망, 초록색, 생것	5	
			토마토 케첩	4	
			종기름	2	
			간장, 개량, 양조	1	
			참기름	1	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
		조갯살미역국(지역) ⑤⑥㉔	바지락, 통조림	25	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	4	
			참기름	1.5	
			간장, 재래	1	
			마늘, 껌마늘, 생것	1	
			소금	0.5	
	오후간식	엑살발효유요구르트 ②	요구르트, 엑살	65	1. 사과를 깎아 작게 깎둑썰기한 후 설탕, 소량의 소금, 물을 넣은 팬에서 갈색이 나오도록 조리다. (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.
			밀, 팬케이크가루	25	
		사과팬케이크(청) ①②⑤⑥	사과, 부사(후지), 생것	20	
			달걀, 생것	10	
			우유	10	
			종기름	1	
			소금	0.05	