

[2025년11월 일반형 식단]

11월 식단 레시피 (조리지시서)

3~5세 유아 식단

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[월]	오전간식	흑임자죽	찰밥, 흑미, 생것	20	1. 찰밥은 미리 불린 후 물을 붓고 익히며 갈아 고운체에 발진다. 2. 검은깨는 물기를 빼고 볶은 후 물과 섞어 익서에 갈아 고운체에 발진다. 3. 냄비에 찰기들을 두른후 갈아 높은 찰밥을 먼저 붓고 계속 저으면서 끓이다가 검은깨 같은 것을 넣어 끓인 후 소금으로 간하여 제공한다. 4. 소금으로 간을 한다.
			참깨,검정깨,볶은것	5	
			소금	0.2	
			참기름	0.2	
	점심	백미밥()	멸뽕,흑미,생것	55	① 쌀을 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			도토리묵	20	
		은도토리묵국 ⑤⑥⑨	김치, 배추 김치	15	① 냄비에 물을 붓고 멸치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 낸 후 간장으로 간을 한다. ② 도토리묵은 적당한 크기로 썰고, 김은 구운 후 부쉬 김가루를 만든다. ③ 배추김치는 찬물에 깨끗이 씻은 뒤 파와 함께 잘게 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 ③을 담고 참기름으로 골고루 골고루 버무린다. ⑤ 그릇에 도토리묵을 담고 육수를 부은 후 ④와 김가루를 올려낸다.
			무, 조선무, 생것	2	
			양파,생것	2	
			파, 생것	2	
			간장, 개량, 양조	1	
			다시마, 생것	0.5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.5	
			김, 참김, 말린것	0.4	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.4	
			참기름	0.4	
		돼지고기청경채볶음 ⑤⑥⑩	돼지고기, 통심, 생것	30	① 돼지고기와 청경채는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 송기들을 두르고 ③을 넣어 볶다가 파와 청경채를 넣고 함께 볶는다.
			청경채, 생것	15	
			간장, 개량, 양조	3	
			송기	2.5	
			참기름	1	
			파, 생것	1	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.5	
			후추, 검은후추, 가루	0.02	
			숙주나물, 생것	40	
			당근, 뿌리, 생것	5	
		숙주당근나물	파, 생것	1	① 당근은 씻어서 길게 채 썬다. ② 숙주와 채 썬 당근은 끓는 물에 데쳐 체에 밭쳐준다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 ②, ③을 담고 소금, 참깨, 참기름을 넣어 골고루 섞어준다.
			소금	0.5	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.4	
			참기름	0.4	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	
			배추, 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
	배추김치(영찬)		갓, 생것	1.4	① 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찰쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			소금, 굵은소금	1.4	
			찰쌀, 흑미, 분말화한것	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, 맥실탕	0.1	
			멸뽕,흑미,생것	30	
			당근,뿌리,생것	5	
			두부, 유부	5	
			양파, 생것	5	
			호박, 애호박, 생것	5	
	오후간식	다진유부주먹밥 ⑤	참기름	0.5	① 쌀을 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 유부, 양파, 당근, 애호박은 잘게 다져준다. ③ 팬에 찰기들을 두르고 양파, 당근, 애호박을 볶아준다. ④ 그릇에 지은 밥과 ③을 넣고 골고루 섞어 먹기 좋은 크기로 동친다.
			우유 ②	200	
04[화]	오전간식	단감	감, 단감, 생것	80	-
		백미밥()	멸뽕,흑미,생것	55	① 쌀을 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
	점심	순살가자미미역국(1) ⑤⑥	가자미, 생것	30	1. 적당량의 물을 냄비에 붓고 건멸치와 건다시마를 넣어 육수를 낸다. 2. 건미역은 물에 충분히 불려 적당하게 썬다. 3. 가자미는 순살로 준비해 물기를 제거한다. 4. 냄비에 찰기들을 두르고 미역을 푼다가 육수를 부어준다. 5. 미역을 푼 냄비에 육수를 붓고 끓이다가 간장으로 간을 하고 가자미를 넣어 익혀준다.
			미역, 말린것	1.5	
			간장, 개량, 산분해	1	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	
			참기름	1	
			다시마, 말린것	0.1	
		파프리카계란찜 ①	달걀, 생것	55	① 파프리카(빨간색, 노란색)와 초록색 피망을 잘게 다져준다. ② 그릇에 계란을 풀고 동일한 양만큼의 물과 소금, 참기름, 후춧가루를 넣어 섞어준다. ③ ②에 ①을 넣고 골고루 섞은 후 찜통에 넣어 쪄낸다.
			파프리카, 빨간색, 생것	8	
			파망, 초록색, 생것	8	
			소금	1	
			참기름	0.5	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
		쇠고기감자조림(0.5) ⑤⑥	감자, 대지, 생것	35	1. 감자는 깨끗이 씻은 후 껍질을 제거하고 깍둑썰기하여 끓는 물에 익힌다. 2. 간장, 물엿, 맛술, 참기름, 다진 마늘을 섞어 조림장을 만들고 익힌 감자와 우린씨를 넣고 조린다.
			소고기, 한우(1등급), 통심, 생것	15	
			간장, 개량, 산분해	3	
			물엿	1.5	
			맛술	1	
			참기름	1	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.5	
			배추, 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
		배추김치	소금, 굵은소금	1.4	① 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찰쌀가루와 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.
			찰쌀, 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, 맥실탕	0.1	
			배추, 생것	15	
			달, 부침가루	10	
	오후간식	배추전 ①⑤⑥	호박, 애호박, 생것	5	① 배추, 애호박은 0.5cm 크기로 다진다. ② 부침가루와 달걀, 적당량의 물에 1을 넣고 섞는다. ③ 팬에 식용유를 두르고 한 숟가락씩 떠서 노릇하게 굽는다.
			달걀, 생것	3	
		역상요구르트(발효유)(복구) ②	송기	3	1. 1인 분량의 역상요구르트 1개를 제공한다.
			요구르트, 역상(농후), 식이섬유 첨가	100	
오전간식		소고기죽(이유식) ⑩	멸뽕,흑미,생것	14	① 쌀을 물에 불린 후 반쯤 으개어준다. ② 소고기는 삶고기만 사용하여 잘게 다져준다. ③ 당근, 양파는 깨끗하게 씻은 후 잘게 다져준다. ④ 냄비에 찰기들을 두르고 ②를 푼다가 ③을 넣어 함께 볶는다. ⑤ ④에 ①과 물을 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			소고기, 한우(1등급), 안심, 생것	10	
			양파, 생것	3	
			당근,뿌리,생것	2	
			참기름	0.4	
			호박, 애호박, 생것	15	

05[수]	점심	맑은 애호박국 ㉔㉕	양파 생것	10	① 열치와 다시마로 육수를 낸다. ② 애호박, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰고 파는 어슷하게 썬다. ③ ①에 애호박, 양파, 당근을 넣고 끓인다. ④ 파, 다진 마늘을 넣고 국간장으로 간을 한 후 한소끔 끓여 완성한다.
			당근, 뿌리 생것	5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
		#편만두&양념장 ㉔㉕㉖	파, 생것	2	① 찹쌀에 만두를 담아 썰 낸다. ② 양념장(식초+간장)을 만들어 찢은 만두와 곁들여 제공한다.
			간장, 깨랑, 양초	1.5	
			식초, 양초	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 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	
			참쌀, 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	
			두유, 대두	40	
06[목]	점심	두유크림리조토 ㉔㉕	멜발, 백미 생것	30	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 베이컨과 양파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 베이컨과 양파를 넣어 함께 볶는다. ④ ③에 두유, 생크림을 넣어 끓인다. ⑤ ④에 ①을 넣고 골고루 섞으며 살짝 끓인다.
			베이컨	15	
			양파, 생것	10	
		오후간식	크림, 유지방 45%	10	-
			콩기름	3	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
		오전간식	밥식빵	30	-
			우유 ㉔	200	
			바나나100g	100	
			백미밥()	55	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
06[목]	점심	#아욱된장국 ㉔㉕	아욱 생것	35	① 냄비에 물을 붓고 멸치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 아욱은 손질하여 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓여낸다.
			원장, 깨랑	4	
			무, 조선무, 생것	2	
		닭살데리야끼조림 ㉔㉕㉖	양파, 생것	2	① 닭고기를 적당한 크기로 썰고 데친 후 물기를 뺀다. ② 피망, 양파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다져서 준비한다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 물엿을 넣어 데리야끼소스를 만든다. ④ 팬에 ③의 데리야끼소스를 넣어 끓이다가 피망, 양파, 닭고기를 넣고 소스를 끼얹으며 조리낸다.
			파, 생것	2	
			다시마, 말린것	0.5	
		참나물두부무침 ㉔㉕	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.5	1. 두부는 물기를 제거한 후 으갠다. 2. 참나물은 깨끗이 씻어 끓는 물에 데친 후 적당한 크기로 잘라둔다. 3. 으갠두부와 데친 참나물에 간장, 참기름, 소금을 넣어 버무려준다. 4. 3에 참깨를 뿌려낸다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			닭고기, 다리(넓적다리), 생것	60	
		배추김치	양파, 생것	15	① 배추는 손질하여 밀등을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 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.
			피망, 초록색, 생것	5	
			간장, 깨랑, 양초	2	
07[금]	점심	오후간식	물엿	2	-
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			두부	20	
		간장비빔국수(간식) ㉔㉕	참나물, 재배 생것	15	① 소면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다. ② 양파, 당근은 채썰고 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 볶는다. ④ ③에 ①을 넣고 간장, 설탕으로 간을 하고 참기름과 참깨로 마무리한다.
			참기름	1	
			간장, 깨랑, 양초	0.5	
		오전간식	소금	0.5	-
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.5	
			우유	200	
		시금치죽(이유식)	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 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.
			갓 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
07[금]	점심	백미밥()	참쌀, 가루	0.8	① 배추는 손질하여 밀등을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 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.
			파, 쪽파 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
		감자알파국2 ㉔㉕	미나리, 물미나리, 생것	0.6	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 감자와 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인 후 소금, 간장으로 간을 한다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
		(달걀제외)참치레조전2 ㉔㉕	설탕, 백설탕	0.1	① 통조림참치는 체에 받쳐 기름을 뺀다. ② 당근, 양파, 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 그릇에 ①, ②와 밀가루, 전분가루, 소금, 물, 후춧가루를 넣고 골고루 섞어 반죽을 만든다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 적당한 온도에서 익혀 크기로 통조림게 전을 부친다.
			국수, 소면, 말린것	22.5	
			간장, 깨랑	2.5	
		버섯장조림1 ㉔㉕	당근, 뿌리 생것	2.5	1. 새송이버섯은 먹기 좋은 크기로 썰어 뜨거운 물에 살짝 데치고 물기를 뺀다. 2. 간장, 마늘, 올리브오일을 섞어 양념장을 만든다. 3. 냄비에 양념장과 데친 버섯을 넣고 조리낸다.
			양파, 생것	2.5	
			설탕, 백설탕	1.25	
07[금]	점심	감자알파국2 ㉔㉕	콩기름	0.75	① 소면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다. ② 양파, 당근은 채썰고 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 볶는다. ④ ③에 ①을 넣고 간장, 설탕으로 간을 하고 참기름과 참깨로 마무리한다.
			참기름	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.25	
		(달걀제외)참치레조전2 ㉔㉕	참깨, 흰깨, 볶은것	0.25	① 통조림참치는 체에 받쳐 기름을 뺀다. ② 당근, 양파, 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 그릇에 ①, ②와 밀가루, 전분가루, 소금, 물, 후춧가루를 넣고 골고루 섞어 반죽을 만든다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 적당한 온도에서 익혀 크기로 통조림게 전을 부친다.
			우유	200	
			멜발, 백미 생것	14	
		버섯장조림1 ㉔㉕	시금치 생것	10	① 배추는 손질하여 밀등을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 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.
			멜발, 백미 생것	55	
			감자, 대지, 생것	35	
		감자알파국2 ㉔㉕	양파 생것	15	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 감자와 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인 후 소금, 간장으로 간을 한다.
			파, 생것	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
07[금]	점심	(달걀제외)참치레조전2 ㉔㉕	간장, 깨랑	0.5	① 통조림참치는 체에 받쳐 기름을 뺀다. ② 당근, 양파, 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 그릇에 ①, ②와 밀가루, 전분가루, 소금, 물, 후춧가루를 넣고 골고루 섞어 반죽을 만든다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 적당한 온도에서 익혀 크기로 통조림게 전을 부친다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			소금	0.5	
		버섯장조림1 ㉔㉕	가다랑어, 유지용조림	35	1. 새송이버섯은 먹기 좋은 크기로 썰어 뜨거운 물에 살짝 데치고 물기를 뺀다. 2. 간장, 마늘, 올리브오일을 섞어 양념장을 만든다. 3. 냄비에 양념장과 데친 버섯을 넣고 조리낸다.
			밀, 중력밀가루	10	
			당근, 뿌리 생것	5	
		배추김치	양파 생것	5	① 배추는 손질하여 밀등을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 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.
			전분, 감자, 가루	5	
			콩기름	5	
		배추김치	파, 생것	5	① 배추는 손질하여 밀등을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 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.
			소금	0.1	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
		배추김치	큰느타리버섯(새송이버섯), 생것	35	1. 새송이버섯은 먹기 좋은 크기로 썰어 뜨거운 물에 살짝 데치고 물기를 뺀다. 2. 간장, 마늘, 올리브오일을 섞어 양념장을 만든다. 3. 냄비에 양념장과 데친 버섯을 넣고 조리낸다.
			간장, 깨랑, 양초	2	
			물엿	2	
		배추김치	마늘, 깐마늘, 생것	0.2	① 배추는 손질하여 밀등을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 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.
			배추 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
		배추김치	갓 생것	1.4	① 배추는 손질하여 밀등을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 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.
			소금, 굵은소금	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	

		배추김치	참갈, 가루	0.8		② 절인 배추는 산물에 2~3일 염구고 재배 해서 졸기를 한다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 잡랄가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ①, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 커터이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			파, 쪽파, 생것	0.8		
		우유 ②	고춧가루, 가루	0.6		
			미나리, 물미나리, 생것	0.6		
		우유 ②	마늘, 간마늘, 생것	0.4		
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1		
		구운 계란 ①	설탕, 백설탕	0.1		
			우유	200		
	오전간식	(이유식)연두부죽 ③	달걀, 생것	50		① 계란은 깨끗이 씻어 상온에 두어 준비한다. ② 압력밥솥 혹은 전기밥솥을 사용하여 계란을 구워 백식한다. 1. 물은 끓인 후 끓면마에 상이 인접 스팀에서조식 한다. 2. 연두부는 0.3cm 정도 으갠다. 3. 냄비에 1과 물 140ㄱ를 넣고 끓인다 ③ 쌀을 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멜쌀, 백미, 생것	15		
		백미밥()	두부, 연두부	13		
			멜쌀, 백미, 생것	55		
		복어국 ③④	무, 조선무, 생것	20		① 적당한 물에 절치다시마 옥수(멜치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 우려낸다. ② 복어는 물에 불린 후 손으로 잘게 찢고, 콩나물은 깨끗하게 다듬는다. ③ 무는 채 썰고, 대파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①의 옥수에 콩나물, 복어, 무, 대파, 다진 마늘을 넣고 끓인 후 간장으로 간을 한 후 참기름으로 마무리한 다.
			홍나물, 생것	10		
			명태, 복어, 말린것	3		
			양파, 생것	2		
			파, 생것	2		
			간장, 개량, 양조	1		
			다시마, 말린것	0.5		
			멜치, 대멜치, 삶아서 말린것	0.5		
			마늘, 생것	0.4		
			참기름	0.4		
			오리고기, 집오리, 살코기, 생것	45		① 혼제오리를 먹기 좋게 잘라두고, 고구마는 0.3cm 두께로 채낸다. ② 양파, 양배추, 부추는 3cm 길이로 자른다. ③ 간장, 물엿, 매실청, 다진 마늘, 다진 생강을 그릇에 담아 양념장을 만든다. ④ 프라이팬에 혼제오리, 채 낸 고구마를 넣어 볶는다. ⑤ 준비해둔 양념장을 ④에 넣어 졸이듯 조리한다. ⑥ 양배추, 양파, 부추를 넣고 다시 볶는다. ⑦ 고구마가 익어갈 때 부추와 후추를 넣고 살짝 뒤집어 준다. ⑧ 완성된 음식을 접시에 담고 깨를 약간 뿌린다.
			고구마, 분질(밤) 고구마, 생것	35		
			양배추, 생것	15		
			양파, 생것	15		
			부추, 재래종, 생것	10		
			간장, 개량, 양조	6		
			매실청	5		
			물엿	5		
			국산다진생강	1.5		
			냉동다진마늘	1.5		
			참깨, 검정깨, 볶은것	0.1		
			후추, 검은후추, 가루	0.1		
			파래, 말린것	10		
			간장, 개량, 양조	2		
			물엿	2		
			파, 싹파, 생것	1		
			마늘, 간마늘, 생것	0.5		
			참기름	0.5		
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.1		
			배추, 생것	20		
			무, 조선무, 생것	2.8		
			갓, 생것	1.4		
			소금, 굵은소금	1.4		
			참갈, 가루	0.8		
			파, 쪽파, 생것	0.8		
			고춧가루, 가루	0.6		
			미나리, 물미나리, 생것	0.6		
			마늘, 간마늘, 생것	0.4		
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1		
			설탕, 백설탕	0.1		
		우유 ②	우유	200		
			모닝빵 ①②③④	13		
			빵, 모닝빵	13		
			사과 100g	100		
	오전간식	(이유식)백미밥()	멜쌀, 백미, 생것	55		③ 쌀을 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			배추, 여름 재배, 생것	35		
		콩가루배추국 ③④	원장, 개량	3		1. 적당량의 물을 냄비에 붓고 건멜치, 건다시마로 옥수를 우려낸 후 원장을 풀어 끓인다. 2. 배추는 깨끗이 다듬어 적당한 넓고 파는 어슷 썰고 마늘은 다진다. 3. 원장을 풀 옥수에 배추와 파를 넣고 끓으면 콩가루, 다진마늘을 넣어 한소끔 끓여낸다.
			멜치, 대멜치, 삶아서 말린것	2		
			콩(대두), 노랑콩 가루, 볶은것	2		
			파, 생것	1		
			마늘, 간마늘, 생것	0.5		
			다시마, 말린것	0.2		
			소고기, 한우, 살코기, 생것	45		
			피망, 초록색, 생것	15		
			당근, 뿌리, 생것	5		
			밀, 빵가루	5		
			양파, 생것	5		
			토마토 케첩	4		
			콩기름	2		
			간장, 개량, 양조	1		
			설탕, 백설탕	1		
			소금	0.5		
			마늘, 간마늘, 생것	0.4		
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.4		
			후추, 검은후추, 가루	0.1		
			호박, 단호박, 생것	40		
		단호박떡볶 ②	우유	15		① 단호박 깨끗이 씻고 씨를 제거하여 끓여낸다. ② 삶은 단호박 껍질을 벗긴 후 우유를 넣고 으개며 버무린다.
			오이, 다다기, 생것	20		
			설탕, 백설탕	1		① 오이는 적당한 크기로 나박썰기 한다. ② 볼에 식초, 설탕, 물을 통량으로(1:1:1) 담아 섞는다. ③ ①에 ②를 부어 절인다.
			식초, 사과식초	1		
			어묵, 튀긴것	50		
			양배추, 생것	7		
			파, 생것	1.5		① 어묵, 양배추, 파는 알맞은 크기로 자른다. ② 그릇에 고추장, 간장, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 물을 담아 ②를 푼고 끓이면 어묵과 채소를 넣는다. ④ 중불에서 졸이며 볶는다.
			고추장, 개량	1		
			간장, 개량, 양조	0.5		
			설탕, 백설탕	0.2		
			참기름	0.1		
			우유	200		
	오전간식	(이유식)멜치김가루죽	멜쌀, 백미, 생것	25		1. 물은 미리 끓여 준비한다. 2. 멜치는 물에 푼러 소금기를 제거하고 다져 준비한다. 3. 물을 넣은 냄비에 쌀을 넣어 끓인다. 4. 쌀이 퍼지면 준비한 멜치, 김가루를 넣어 끓인다.
			멜치, 잔멜치, 삶아서 말린것	10		
			김, 참김, 구운것	1		
			멜쌀, 백미, 생것	40		
			소고기, 한우(3등급) 우둔(우둔살), 생것	35		
			감자, 대지, 생것	10		
			당근, 뿌리, 생것	10		① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 쇠고기, 감자, 양파, 당근, 애호박은 적당한 크기로 썬다. ③ 냄비에 콩기름을 두르고 쇠기름을 넣어 튀다가 감자, 양파, 당근, 애호박과 후춧가루를 넣고 함께 볶는다. ④ ①에 물을 부어 끓이다가 짜장소스를 잘 저어주며 끓이고 감자녹말과 물을 1:1 비율로 섞어 만든 녹말물을 넣어 농도를 맞춘다.
			양파, 생것	10		
			짜장소스	10		
			호박, 애호박, 생것	10		

12[수]	점심	정)파송송계란국 ①	용기름	2.5	① 냄비에 물을 붓고 다시마, 멸치로 육수를 우려낸다. ② 계란은 그릇에 쪄낸다. ③ 실파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 물을 붓고 끓이다가 ③과 ⑤를 넣어 한소끔 끓이고 소금으로 간을 한다.		
			전분, 감자, 가루	2			
			후추, 검은후추, 가루	0.1			
			달걀, 생것	20			
			파, 실파, 생것	5			
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2			
			다시마	1			
			마늘, 간마늘, 생것	0.5			
			소금	0.5			
			버섯탕수(영천) ①③④⑤	표고버섯, 배지재배, 대, 말린것, 삶은것		40	① 당근, 양파, 오이, 청파망을 한 입 크기로 사각썰기하고, 후르츠각태일은 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ② 표고버섯을 먹기 좋게 찢어서 준비한다. ③ 표고버섯에 소금과 후춧가루로 밑간을 한다. ④ 튀김가루는 달걀과 약간의 물과 섞어준다. ⑤ ②를 ④에 넣어 반죽을 한다. ⑥ 토마토케첩, 설탕, 다진생강, 설탕을 넣고 끓이다가 전분을 풀어 농도를 걸쭉하게 한다. ⑦ 180℃의 식용유에 ⑤를 튀긴 뒤 ⑥과 ①을 넣고 한소끔 끓이며 걸쭉한 농도를 맞춘다. Tip ? 후르츠각태일 대신 채절과일을 사용하면 좋다.
		프루트각태일, 통조림		10			
		달걀, 생것		5			
		당근, 뿌리, 생것		5			
		밀, 튀김가루		5			
		양파, 생것		5			
		오이, 다지기, 생것		5			
		용기름		5			
		토마토 케첩		4			
		전분, 감자, 가루		2.5			
		13[목]	점심	실파단무지무침 ⑧	단무지, 염절임	30	1. 단무지, 실파는 적당한 크기로 자른 후 물에 담겨 염군 후 물기를 꼭 뺀다. 2. 양념을 넣고 무친다.
파, 실파, 생것	5						
오후간식	고구마스틱			고구마, 찐것	30	1. 고구마 스틱을 점시에 담아 배식한다. (비조리 완제품)	
	우유 ②			우유	200	-	
오전간식	글			글, 조생, 생것	100	-	
	백미밥()			멸살, 백미, 생것	55	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.	
통나물국 ⑤⑨	통나물, 생것			35	③ 멸치와 건새우를 찬물에 넣고 육수를 우려낸다. ④ 통나물은 깨끗이 씻고, 마늘은 다지고 파는 송송친다. ⑤ ①에 통나물과 다진마늘 넣고 끓이다가 마지막에 파를 넣고 담아낸다. Tip 건새우를 충분히 끓여 건새우에서 우려나오는 염분을 이용해 간을 맞추도록 한다.		
	새우, 시바새우, 삶아서 말린것			5			
	파, 생것			5			
	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것			2			
	마늘, 간마늘, 생것			1			
	돼지고기장조림 ③④⑤			돼지고기, 육심(목심살), 생것		60	① 돼지고기는 찬물에 담가 핏물을 대다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 청주, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 물을 붓고, 돼지고기를 넣어 삶은 후 건져내어 절대로 찌는다. ⑤ 냄비에 ④와 양념, 물을 넣어 조린다.
				간장, 개량, 양조		3	
				설탕, 백설탕		1	
				마늘, 간마늘, 생것		0.4	
				참기름		0.4	
청주, 알코올 16%				0.4			
시금치나물(창원2)	후추, 검은후추, 가루			0.1	① 시금치는 다듬어 끓는 물에 소금을 넣고 데친 후 찬물에 헹군다 ② 찬물에 헹군 시금치는 물기를 꼭 짜고 적당한 길이로 썬다. ③ 파는 잘게 썰고 마늘은 다진다. ④ 시금치에 다진 마늘, 파, 소금을 넣고 골고루 버무린 후, 참깨와 참기름으로 마무리한다.		
	시금치, 생것			35			
	참기름			5			
	마늘, 간마늘, 생것	0.5					
	참깨, 흰깨, 볶은것	0.5					
	파, 생것	0.5					
배추김치	소금	0.3	① 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가 며 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 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부러 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.				
	배추, 생것	20					
	무, 조선무, 생것	2.8					
	갓, 생것	1.4					
	소금, 굵은소금	1.4					
	참발, 가루	0.8					
	파, 쪽파, 생것	0.8					
	고춧가루, 가루	0.6					
	미나리, 물마리나, 생것	0.6					
	마늘, 간마늘, 생것	0.4					
오후간식	메밀전병(영천) ①⑥⑩	만두, 고기 만두, 냉동	45	① 프라이팬에 콩기름을 붓고 적당한 온도가 되면 메밀전병을 구운 후 기름기를 뺀다.			
		용기름	2				
		역삼요구르트(발효유) ②	요구르트, 역삼	150			
14[금]	점심	오전간식	양송이죽,	멸살, 백미, 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.	
				양송이버섯, 생것	15		
				참기름	1		
				소금	0.5		
			백미밥()	멸살, 백미, 생것	55	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.	
					무, 조선무, 생것		20
			열무된장국 ⑤⑥	열무, 생것	15	① 냄비에 물을 붓고 멸치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 우려내고 된장을 푼다. ② 열무와 무는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓여낸다.	
				멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	5		
				된장, 개량	4		
				다시마, 말린것	2		
				양파, 생것	2		
				파, 생것	2		
				마늘, 간마늘, 생것	0.4		
				순살삼지	40		
				무, 조선무, 생것	5		
				간장, 개량, 양조	3		
			순살삼지엇장조림 ③④	물엿	3	1. 순살삼치는 손질하여 적당한 크기로 자른다. 2. 팬에 기름을 두르고 삼지 절편을 익혀준다. 3. 무는 어슷하게 썰고, 대파는 어슷썰기 해준다. 4. 그릇에 마늘, 간장, 물엿, 설탕, 참기름, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. 5. 냄비에 우를 끓고 삼지, 양념, 물을 넣어 끓이다가 파를 넣고 양념을 끼얹으며 조리고 참깨로 마무리한다.	
				용기름	3		
				파, 실파, 생것	2		
				맛술	1		
마늘, 생것	0.5						
설탕, 백설탕	0.5						
브로콜리참깨무침(영천) ⑤⑥	참기름	0.5	① 브로콜리는 적당한 크기로 썰어 데친 후 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 브로콜리, 파, 마늘을 담고 간장, 참깨, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.				
	참깨, 흰색, 말린것	0.1					
	후추, 검은후추, 가루	0.1					
	브로콜리, 생것	35					
	참깨, 흰깨, 볶은것	3					
	파, 생것	2					
	간장, 개량, 양조	1					
	마늘, 간마늘, 생것	0.4					
	참기름	0.4					
	배추김치	배추, 생것		20	① 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가 며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다.		
무, 조선무, 생것		2.8					
갓, 생것		1.4					
소금, 굵은소금		1.4					
참발, 가루		0.8					
파, 쪽파, 생것		0.8					

17[월]	오후간식	채소주먹밥 ⑤⑥	고춧가루, 가루	0.6	⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			미나리, 물이나리, 생것	0.6	
	점심	다시마양파국(영천) ⑤⑥	마늘, 깐마늘, 생것	0.4	1. 쌀을 불려 밥을 짓는다. 2. 감자, 양파, 당근은 다져 볶아둔다. 3. 지은 밥에 모든 재료를 넣고 참기름, 깨소금을 뿌린 뒤 융쳐 주먹밥을 만든다.
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 맥실탕	0.1	
			멸살, 맥미, 생것	20	
			감자, 대지, 생것	10	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			양파, 생것	5	
			간장, 개량, 산분해	1	
			참기름	0.3	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.1	
	점심	#돼지간장불고기 ⑤⑥㉔	우유 ②	200	① 불린 쌀은 믹서에 곱게 갈아둔다. ② ①을 냄비에 넣고 끓이다가 우유를 넣고 저어가며 끓인다. ③ 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			(이유식)타락죽 ②	30	
			우유	20	
			멸살, 맥미, 생것	55	
			감자, 대지, 생것	20	
			양파, 생것	5	
			파, 생것	3	
			다시마, 말린것	2	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			간장, 채래	0.5	
18[화]	점심	#돼지간장불고기 ⑤⑥㉔	마늘, 깐마늘, 생것	0.5	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 감자와 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인 후 소금, 간장으로 간을 한다.
			소금	0.4	
			돼지고기, 앞다리(앞다리살), 생것	45	
			양파, 생것	15	
			양배추, 생것	10	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			간장, 개량, 양조	2	
			참기름	2	
			파, 생것	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
	점심	#돼지간장불고기 ⑤⑥㉔	설탕, 맥실탕	0.5	① 돼지고기, 양파, 양배추, 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, 양배추, 파를 넣고 볶아낸다.
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			열갈이배추, 생것	35	
			된장, 개량	1	
			참기름	1	
			파, 생것	1	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			배추, 생것	20	
19[수]	점심	배추김치	무, 조선무, 생것	2.8	① 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 썰어서 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 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			갓, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
			참쌀, 가루	0.8	
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물이나리, 생것	0.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 맥실탕	0.1	
	점심	달걀주먹밥(광주서구) ③⑤⑥	멸살밥, 일품버, 맥미	30	1. 밥은 고슬고슬하게 지어놓는다. 2. 우유, 당근을 잘게 다져놓고 달걀은 팬에 스크램블을 만든다. 3. 밥, 다진채소, 달걀스크램블을 간장과 참기름을 넣어 융쳐낸다.
			달걀, 생것	15	
			당근, 뿌리, 생것	1	
			우유, 생것	1	
			참기름	1	
			간장, 채래	0.5	
			우유 ②	200	
			[안동센터, 혼합간식용]자른포도	150	
			포도, 캄벨알리, 생것	150	
			멸살, 맥미, 생것	55	
20[목]	점심	#차돌된장국 ⑤⑥	무, 조선무, 생것	15	① 냄비에 물을 붓고 멸치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 낸 다음 된장을 풀어준다. ② 소고기, 무, 양파는 먹기 좋은 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			소고기, 한우(1++등급), 양지(자들박이), 생것	10	
			양파, 생것	10	
			된장, 개량	4	
			파, 생것	2	
			다시마, 말린것	0.5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			두부	70	
			참기름	3	
	점심	들기름두부구이(청) ⑤	소금, 가금염, 죽염	0.2	① 두부는 적당한 크기로 썰어 소금, 후추로 밑간 한다. ② 팬에 들기름을 두르고 두부를 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			후추, 검은색, 가루	0.1	
			멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	8	
			간장, 개량, 양조	1	
			물엿	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			참기름	0.5	
			배추, 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
21[금]	점심	배추김치	소금, 굵은소금	1.4	① 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 썰어서 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 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			참쌀, 가루	0.8	
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물이나리, 생것	0.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 맥실탕	0.1	
			우유 ②	200	
			미니핫도그 ④②⑥㉔	30	
	점심	달다리삼계탕 ⑥	멸살, 맥미, 생것	14	① 닭을 끓여 끓인 후 찬물에서 식힌다. ② 익시기에 참깨를 넣고, 물을 부어 끓여 준다. ③ 닭을 붓고 순기라와 기우어 푹 삶아지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			참깨, 흰깨, 볶은것	5	
			멸살, 맥미, 생것	55	
			닭고기, 다리, 생것	80	
			참, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			인삼, 수삼, 생것	3	
			파, 생것	3	
			대추, 말린것	2	
			우유	200	

19[수]	점심	불어묵볶음 ㉔㉕	마늘, 깐마늘, 생것	2	① 불어묵은 적당한 크기로 썰고, 양파와 당근은 한 입 크기로 썬다. ② 마늘은 다지고, 파는 송송 썬다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 불어묵과 당근, 양파, 파를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 간장을 넣어 간을 한 후 참기름으로 마무리한다.
			소금	1	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
			어묵, 튀긴것	30	
			양파, 생것	10	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			간장, 개량, 양조	2	
			콩기름	2	
			파, 생것	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.35	
			참기름	0.35	
		동치미	우, 왜우, 생것	20	
			배, 들배, 겹질 포함, 생것	1.5	
			소금	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.2	
			파, 실파, 생것	0.2	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			호박, 애호박, 생것	35	
	오후간식	애호박전(영천) ㉔㉕	밀, 중력밀가루	3	① 애호박은 0.2~0.3mm정도 두께로 통그렇게 썰고 소금으로 간을 한다. ② 그릇에 밀가루, 물을 넣고 섞어 반죽을 만든다. ③ 애호박에 반죽을 골고루 묻힌 후 콩기름을 두른 팬에 올려 앞뒤로 노릇하게 지진다.
			콩기름	1.5	
			소금	0.2	
20[목]	점심	왕만두국 ㉔㉕㉖㉗	우유 ㉔	200	1. 우는 깨끗이 씻어 반달 모양으로 썬다. 2. 우에 소금을 넣고 버무린 다음 향아리나 밀폐용기에 담아절인다. 3. 쪽파는 두 줄기씩 감아 묶고 마늘과 생강은 저인다. 배는 껍질째 크게 자른다. 4. 적당량의 물을 끓여 40° 정도로 식힌 후 소금을 녹여소금물을 만든다. 5. 우와 파, 마늘, 생강을 담은 통에 소금물을 붓고 두령을 얼은 뒤 1~2일 쫄 두었다가 맛이 들면 냉장고에 두고 먹는다.
			배 100g	100	
			백미밥()	55	
			만두, 고기 만두, 냉동	50	
			달걀, 생것	10	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			양파, 생것	5	
			간장, 재래	1.5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	
			파, 생것	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			소고기, 한우(1등급), 사태(앞사태), 생것	30	
			우영, 생것	8	
			파, 생것	5	
			간장, 개량, 양조	3	
			콩기름	2.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			참기름	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			팽이버섯, 생것	25	
			달걀, 생것	20	
			당근, 뿌리, 생것	10	
			콩기름	2	
			파, 생것	2	
			소금	1	
			배추, 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
			참깨, 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	
			감자, 대지, 생것	30	
			버터	2	
			설탕, 백설탕	1	
	오후간식	(이유식)버터감자구이 ㉔	우유 ㉔	200	
			우유 ㉔	200	
			우유 ㉔	200	
21[금]	점심	달걀죽- ㉔	멸살, 백미, 생것	20	1. 쌀은 불린 후 으갠다. 2. 적당량의 물을 냄비에 붓고 건멸치, 건다시마를 넣어 육수를 낸다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 쌀을 볶다가 육수를 부어 끓인다. 4. 쌀이 퍼지면 달걀을 풀어 넣고 익힌다. 5. 소금으로 간을 한다.
			달걀, 생것	10	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	
			참기름	1	
			소금	0.5	
			다시마, 말린것	0.1	
		백미밥()	멸살, 백미, 생것	55	
			우, 조선무, 생것	35	
			들깨, 말린것	3	
			양파, 생것	2	
			파, 생것	2	
			간장, 개량, 양조	1	
			다시마, 말린것	0.5	
		#들깨무채국 ㉔㉕	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.5	
			참기름	0.4	
			오징어, 생것	30	
			양파, 생것	10	
			파, 생것	5	
			간장, 개량, 양조	3	
			물엿	3	
		(안매운)오징어두루치기 ㉔㉕㉖	콩기름	3	④ 팬에 콩기름을 두르고 오징어와 양념을 넣어 볶다가 양파, 파를 넣고 조금 더 볶은 뒤 참기름으로 마무리한다.
			간장, 재래	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			참기름	1	
			참나물, 채배, 생것	35	
			간장, 개량, 양조	1	
			참기름	1	
		참나물무침 ㉔㉕	깨소금, 가루, 볶은것	0.5	1. 참나물은 끓는 물에 데쳐 찬물에 헹군 후 물기를 꼭 짜고 적당한 길이로 썬다. 2. 마늘은 잘게 다진다. 3. 데친 참나물에 간장, 참기름, 다진 마늘, 깨소금을 넣어 무쳐낸다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			배추, 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
			참깨, 가루	0.8	
		배추김치	파, 쪽파, 생것	0.8	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 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ①, ②, ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 백설탕	0.1	
			감자, 대지, 생것	30	

			설향 맥설향	0.1	
			국수, 우동, 생것	40	
	오후간식	유부우동 ⑤⑥	무, 조선무, 생것	10	① 물에 우동 소스(멸치, 다시마, 간장), 대파, 무를 넣고 육수를 끓이다가 국물이 잘 우리나라면 대파, 무를 건진다. ② 만들어 놓은 육수에 우동, 유부, 곤약, 다진 마늘을 넣어 끓인다.
			곤약(구약나물), 완형, 생것	8	
			두부, 유부	8	
			파, 생것	3	
			간장, 채래	1.5	
			다시마, 말린것	1.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.5	
			우유	200	
			호박, 단호박, 생것	35	
	오전간식	(저당)단호박죽	찰밥, 백미, 분말화한것	10	① 단호박, 엽살을 씻기고 껍질 파낸 후 적당한 크기로 썬다. ② 냄비에 물을 붓고 단호박을 넣어 끓이고 단호박이 어느 정도 익으면 으개어 가며 끓인다. ③ 그릇에 찰밥가루와 물을 섞어 만든 찰쌀물을 만들고 ②에 넣어 농도를 맞추고 잘 저어주며 소금으로 간을 한다.
			소금	0.2	
			백미밥()	멸쌀 백미 생것	
			멸쌀 백미 생것	55	
			소고기, 한우, 양지, 생것	25	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 소금, 간장으로 간을 한다. ② 쇠고기는 적당한 크기로 썬다. ③ 배추, 양파, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ④ 느타리버섯과 팽이버섯은 잘게 찢고, 표고버섯은 채 썬다. ⑤ 냄비에 ②, ③, ④를 담고 육수를 부어 끓인다.
			배추, 생것	8	
			양파, 생것	8	
			느타리버섯, 생것	5	
			팽이버섯, 백로, 생것	5	
			표고버섯, 참나무재배, 생것	5	
			파, 생것	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			간장, 개량, 양조	0.4	
			소금, 천일염	0.1	
			돼지고기, 살코기, 생것	40	
			양파, 생것	8	
			피망, 초록색, 생것	8	
			밀, 중력밀가루	6	
			간장, 개량, 양조	2	
			파, 생것	2	
			맛술	1	
			물엿	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			참기름	0.5	
			소금	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			감자, 대지, 생것	50	
			당근, 뿌리, 대천것	20	
			파, 생것	1.5	
			간장, 개량, 양조	0.5	
			콩기름	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	
			참쌀, 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	
			설향, 맥설향	0.1	
			우유	200	
			치즈스틱	20	① 유아용 치즈 포장을 벗겨 길게 소릭모양으로 썰어 제공한다.
			바나나100g	100	
			백미밥()	멸쌀 백미 생것	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			바지락, 생것	35	
			완자, 개량	5	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 완자를 푼다. ② 바지락은 소금물에 해감하여 깨끗이 씻은 후 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			파, 생것	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			닭고기, 다리(불적다리), 생것	55	
			양파, 생것	10	
			피망, 초록색, 생것	5	
			간장, 개량, 양조	2	
			콩기름	2	
			맛술	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			물엿	0.5	
			설향, 맥설향	0.4	
			참기름	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.3	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
			양배추, 생것	35	
			간장, 채래	1	
			참기름	1	
			파, 대파, 생것	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.5	
			소금	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, 깐마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설향, 맥설향	0.1	
			감자, 대지, 생것	70	
			밀, 중력밀가루	10	
			콩기름	2	① 감자를 강판에 갈아 체에 밭쳐 수분을 제거한다. ② ①에 밀가루와 소금을 넣어 반죽을 만들어준다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②의 반죽을 올려 앞뒤로 노릇하게 부친다.

			소금	1	
		엑상요구르트(발효유) ②	요구르트, 엑상	150	
26[수]	오전간식	브로콜리죽(이유식)	멸달, 백미, 생것	14	① 쌀을 물에 불린 후 반쯤 으개어준다. ② 브로콜리와 당근은 잘게 다진다.
			브로콜리, 생것	10	
	점심	참치마요덮밥(갯살X) ①③⑤⑥⑧⑨⑩⑪⑫	당근, 뿌리, 생것	5	① 냄비에 ①, ②, 물을 넣고 숟가락을 기울여 폭풍 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			멸달, 백미, 생것	40	
			가다랑어, 유자통조림	30	
			달걀, 생것	10	
			마요네즈, 난황	5	
			우스터 소스	3	
			김, 찹김, 말린것	2	
			콩기름	1.5	
			두부, 유부	10	
			원장, 개량	4	
		유부장국 ⑤⑥	파, 생것	2.5	① 냄비에 물을 넣고 멸치와 다시마를 넣고 육수를 낸 후 원장을 푼다. ② 유부는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			다시마, 말린것	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			고구마, 분질(밥) 고구마, 생것	35	
		배추김치	고구마	5	① 고구마는 적당한 크기로 썬다. ② 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 ①을 넣어 튀긴다. ③ 그릇에 튀긴 고구마를 담고 물엿을 넣어 골고루 버무리고 검정깨로 마무리한다.
			물엿	3	
			참깨, 검정깨, 볶은것	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, 깐마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 백설탕	0.1	
			설탕, 흑설탕	0.1	
	오후간식	시리얼	시리얼, 옥수수, 그레놀라, 코코넛	15	① 그레놀라를 그릇에 적당량 배식한다.
		우유 ②	우유	200	-
27[목]	오전간식	사과100g	사과, 부사(후지), 생것	100	
		백미밥()	멸달, 백미, 생것	55	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
	점심	연두부완육국 ①	두부, 연두부	20	① 냄비에 물을 붓고 멸치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 우려낸다. ② 당근은 채썰고, 호박은 납작썰기하고, 파와 마늘은 다진다. ③ ①에 당근과 호박을 넣고 한소끔 끓으면 연두부를 숟가락으로 떠넣어준다. ④ ①이 끓으면 대파, 다진마늘을 넣고 소금으로 간을 맞춘다.
			당근, 뿌리, 생것	5	
			파, 생것	5	
			호박, 애호박, 생것	5	
			다시마, 말린것	2	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			무, 조선무, 생것	2	
			양파, 생것	2	
			소금	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
		마카로니샐러드 ①③	파스타, 마카로니, 말린것	10	① 끓는 물에 마카로니와 소금을 넣고 삶아 익힌 후 물기를 제거한다. ② 파프리카, 오이는 잘게 썬다. ③ 그릇에 ①, ②를 담은 후 마요네즈, 소금, 설탕, 후춧가루를 넣어 버무려낸다.
			오이, 다다기, 생것	5	
			파프리카, 노란색, 생것	5	
			마요네즈, 난황	1.5	
			설탕, 백설탕	0.35	
		함박스테이크 ①③⑤⑥⑧⑩⑫	소금	0.35	1. 모든 재료를 준비한다. 2. 양파는 잘게 다진다. 3. 다진 소고기, 다진 돼지고기, 잘게 썬 양파와 달걀, 빵가루, 다진 마늘, 소금, 후추를 넣어 치댄다. 4. 3을 적당한 크기로 납작하게 모양을 만든다. 5. 식용유를 두른 팬에 노릇하게 부쳐낸다.
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			돼지고기, 앞다리살(앞다리살), 생것	30	
			소고기, 한우(1등급), 우둔(우둔살), 생것	15	
			양파, 생것	9	
			달걀, 생것	5	
			밀, 빵가루	3.5	
			콩기름	2	
			마늘, 구근, 생것	1	
			소금	0.25	
		배추김치	후추, 검은색, 가루	0.1	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 참쌀가루와 물을 넣고 저어주며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			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, 깐마늘, 생것	0.4	
		샐러드(30g)	생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	샐러드
			설탕, 백설탕	0.1	
			샐케이크	30	
			우유 ②	200	
			우유	200	
28[금]	오전간식	밤죽(이유식)	멸달, 백미, 생것	14	① 물을 깨끗이 씻어 불린 후 건물 으개어준다. ② 밤은 손질한 다음 잘게 다진다.
		백미밥()	밤, 생것	10	
	점심	현살생선구이 ⑤⑥	멸달, 백미, 생것	55	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			명태, 동태, 냉동	20	
			무, 조선무, 생것	20	
			파, 대파, 생것	3	
			다시마, 말린것	1.5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.5	
			간장, 재래	1	
			소금	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			달걀, 생것	50	
		(우유제외)채소스프랩블에그 ①③	당근, 뿌리, 생것	5	① 당근과 양파는 잘게 다진다 ② 그릇에 달걀을 풀고 소금, 후춧가루를 넣고 섞은 후 ①도 넣어 섞는다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 저어주며 익힌다.
			양파, 생것	5	
			콩기름	2.5	
			소금	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
		김가루콩나물무침 ①	콩나물, 생것	45	① 콩나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 제거한다. ② 파와 마늘은 다지고, 김은 가루낸다. ③ 그릇에 콩나물, 다진 파, 다진 마늘을 담고 김가루, 소금, 참기름, 참깨를 넣어 골고루 버무려낸다.
			김, 찹김, 구운것	10	
			파, 생것	1	
			소금	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			참기름	0.4	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.2	



1[생일식단]	오전간식	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 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 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, 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	
	오후간식	양파링튀김 ⑤⑥	설탕, 백설탕	0.1	
			양파, 생것	35	
	오전간식	(이유식)고구마죽(김제)	밀, 튀김가루	15	1. 양파를 벗기고 링을 만든다. 2. 튀김가루를 물에 건 후 양파에 묻혀 튀겨낸다.
			콩기름	5	
	점심	무나물	우유 ②	200	① 끓는 물인 후 불면덕에 끓여 반쯤 으개쳐도록 한다. ② 고구마를 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다.
			멸살, 백미, 도당쌀, 생것	14	
			고구마, 생것	10	
			무, 조선무, 생것	45	
			파, 생것	1	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.4	
			참기름	0.4	
			소금	0.2	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	
			가지미, 생것	60	
		순살가지미찹쌀구이 ⑤	찹쌀, 백미, 가루	6	① 무는 채 썰어 소금에 살짝 절인 후 물에 행구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 달군 팬에 참기름을 두르고 다진 파, 다진 마늘을 볶다가 무를 넣고 소금으로 간을 하고 참깨로 마무리한다.
			콩기름	2	
			소금	1	
		백미밥()	멸살, 백미, 생것	55	① 쌀을 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			배추, 생것	20	
		배추김치	무, 조선무, 생것	2.8	① 배추는 손질하여 밀통을 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 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 썰어 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			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, 깬마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 백설탕	0.1	
	오후간식	소고기미역국(광주서구) ①⑥⑦	소고기, 한우, 살코기, 생것	20	1. 미역은 불린다. 2. 소고기는 적당한 크기로 자른다. 3. 냄비에 참기름을 넣고 소고기를 적당한 볶다가 미역을 넣는다. 4. 적당량의 물과 다시마를 넣어 끓인다.
			미역, 말린것	1.5	
2[건강식단]	오전간식	소고기죽 ⑥⑦⑧	간장, 개량, 양조	1	1. 쌀을 불리고, 소고기는 잘게 다진다. 2. 다진 소고기는 간장으로 양념한다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 2를 넣어 볶다가 쌀을 넣고 볶는다. 4. 3에 물을 부어 끓이고 소금으로 간을 한다.
			다시마, 말린것	0.5	
			참기름	0.2	
			우유 ②	200	
			치즈케이크(30g) ①②③⑤	30	
			멸살, 백미, 생것	20	
			소고기, 한우(1등급), 안살, 생것	15	
			간장, 채래	1	
			참기름	1	
			소금	0.2	
	점심	[만통센터_간식]김밥볶음밥 ①③⑤⑥	멸살, 백미, 생것	27	① 오이, 당근은 깨끗이 씻어 준비한다. ② 오이는 씨를 제거한 후 잘게 썬다. ③ 당근, 맛살도 잘게 썬다. ④ 달군 팬에 식용유를 두르고 달걀을 넣어 스크램블 한 후 밥, 맛살, 오이, 당근, 천일염, 깨소금을 넣고 볶는다. ⑤ 김가루와 참기름을 넣고 한 번 더 볶아 완성한다.
			달걀, 생것	15	
			계핏살	10	
			오이, 취청, 생것	10	
			당근, 뿌리, 생것	7	
			콩기름	3	
			김, 맛김, 조미, 구운것	1	
			참기름	1	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.5	
			소금, 천일염	0.5	
		김말이튀김 ⑤⑥	당면, 고구마, 말린것	15	① 물에 당면을 불려주고 끓는 물에 삶아준 뒤 건져 적당한 길이로 찢어준다. ② 당근은 채 썰어주고 대파는 다져준다. ③ ①의 당면에 간장, 설탕, 참기름을 넣어 말갛게준다. ④ 그릇에 ①의 당면, 당근, 대파를 넣고 골고루 버무려준다. ⑤ 김을 잘고 ④의 당면을 적당히 둘러고 김밥 말듯이 말아준다. ⑥ 튀김가루를 김말이에 묻혀준다. ⑦ 물과 튀김가루를 1:1로 섞어 튀김옷을 만들어 주고 ⑥의 김말이를 넣어 골고루 튀김옷을 입혀준다. ⑧ 넉넉히 기름을 두른 팬에 김말이를 넣고 노릇하게 익혀준 후 적당한 크기로 잘라 배식한다.
			당근, 뿌리, 생것	5	
			콩기름	3	
			밀, 튀김가루	2.5	
		배추김치	간장, 개량, 양조	2	① 배추는 손질하여 밀통을 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 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 썰어 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			김, 참김, 말린것	2	
			파, 대파, 생것	2	
			설탕, 백설탕	0.4	
			참기름	0.4	
			배추, 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
			찹쌀, 가루	0.8	
	오후간식	#에호박치즈그라탕 ②⑤⑥⑦	파, 쪽파, 생것	0.8	① 냄비에 물을 붓고 밀치로 옥수를 우려낸다. ② 어묵과 무, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 옥수를 붓고 다진 마늘과 무를 넣어 끓이다가 어묵과 파를 넣어 함께 끓이고 소금, 간장으로 간을 한다.
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 백설탕	0.1	
			어묵, 튀긴것	15	
			무, 조선무, 생것	7	
			파, 쪽파, 생것	3	
			밀치, 대밀치, 삶아서 말린것	2	
	오전간식	우유 ②	간장, 채래	0.5	① 베이컨과 양파를 먹기 좋은 크기로 썰어 기름을 두른 팬에 볶다가 토마토 소스를 넣어 약불에 잘 섞어준다. ② 에호박을 먹기 좋은 크기로 각둑썰기 또는 슬라이스 해준다. ③ 알튀로 노릇해지고 수분이 날아간 느낌이나도록 골고루 구워주어 소금 간을 살짝 해준다. ④ 에호박을 팬 바닥에 깔고 그 위에 만든 소스를 바르고 모짜렐라 치즈를 얹어준다. ⑤ 위의 과정을 반복하여 마지막엔 모짜렐라 치즈가 체일 위에 오도록 하고 두껍게 덮어 치즈가 녹을 때까지 익혀준다.  TIP. 에호박은 굵은 과정을 거쳐야 식감이 좋고 물이 나오지 않아 깔끔하게 만들 수 있습니다.
			마늘, 깬마늘, 생것	0.5	
			소금	0.4	
			우유	200	
			호박, 에호박, 생것	45	
			치즈, 모짜렐라	20	
			토마토 페이스트	15	
			베이컨	10	
	오후간식		양파, 생것	10	
			콩기름	2	
	오전간식		소금	0.2	