

11월 식단 레시피 (조리지시서)								
1~2세 유아 식단								
날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법			
03[월]	오전간식	흑임자죽	찰밥, 백미, 생것	13	1. 찰밥은 미리 불린 후 물을 붓고 익히며 갈아 고운체에 발진다. 2. 검은깨는 물기를 빼고 볶은 후 물과 섞어 익히며 갈아 고운체에 발진다. 3. 냄비에 찰기름을 두른후 갈아 놓은 찰밥을 먼저 붓고 계속 저으면서 끓이다가 검은깨 같은 것을 넣어 끓인 후 소금으로 간하여 제공한다. 4. 소금으로 간을 한다.			
			참깨, 검은깨, 볶은것	3.25				
			소금	0.13				
			참기름	0.13				
	점심	백미밥()	백미, 생것	35.75	① 쌀을 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.			
			도토리묵	13				
			김치, 배추 김치	9.75				
			무, 조선무, 생것	1.3				
			양파, 생것	1.3				
			파, 생것	1.3				
			간장, 개량, 양조	0.65				
			다시마, 생것	0.33				
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33				
			김, 참김, 말린것	0.26				
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26				
			참기름	0.26				
		돼지고기청경채볶음 ⑤⑥⑩	돼지고기, 통심, 생것	19.5	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 참기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 파와 청경채를 넣고 함께 볶는다.			
			청경채, 생것	9.75				
			간장, 개량, 양조	1.95				
			종가름	1.62				
			참기름	0.65				
			파, 생것	0.65				
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33				
			후추, 검은후추, 가루	0.01				
			숙주나물, 생것	26				
			당근, 뿌리, 생것	3.25				
			파, 생것	0.65				
			소금	0.33				
	배추김치(영찬)	숙주당근나물	마늘, 깐마늘, 생것	0.26	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.			
			참기름	0.26				
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07				
			배추, 생것	13				
			무, 조선무, 생것	1.82				
			갓, 생것	0.91				
			소금, 굵은소금	0.91				
			찰밥, 백미, 분말화한것	0.52				
			파, 쪽파, 생것	0.52				
			고춧가루, 가루	0.39				
			미나리, 물미나리, 생것	0.39				
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26				
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07				
			설탕, 액설탕	0.07				
			오후간식	다진유부주먹밥 ⑤		백미, 생것	19.5	① 쌀을 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 유부, 양파, 당근, 애호박은 잘게 다져준다. ③ 팬에 참기름을 두르고 양파, 당근, 애호박을 볶아준다. ④ 그릇에 지은 밥과 ③을 넣고 골고루 섞어 먹기 좋은 크기로 동친다.
						당근, 뿌리, 생것	3.25	
	두부, 유부	3.25						
	양파, 생것	3.25						
	04[화]	오전간식	(이유식)닭살양파죽 ⑩	호박, 애호박, 생것	3.25			
				참기름	0.33			
				우유 ②	130			
				우유	130			
		점심	순살가자미미역국(1) ⑤⑥	백미밥()	35.75	1. 찰밥은 미리 불린 후 물을 붓고 익히며 갈아 고운체에 발진다. 2. 닭가슴살은 삶아 가능케 썰어 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. 3. 양파는 0.3cm 정도도의 크기로 잘게 다진다. 4. 냄비에 ①과 ②를 넣고 끓인다. ① 쌀을 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.		
				가자미, 생것	19.5			
미역, 말린것				0.97				
간장, 개량, 산분해				0.65				
멸치, 대멸치, 삶아서 말린것				0.65				
참기름				0.65				
다시마, 말린것				0.07				
소금				0.07				
달걀, 생것				19.5				
양파, 생것				3.25				
당근, 뿌리, 생것				1.3				
파, 생것				1.3				
파프리카, 노란색, 생것				1.3				
파프리카, 빨간색, 생것				1.3				
피망, 초록색, 생것				0.65				
멸치, 대멸치, 삶아서 말린것				0.33				
표고버섯, 베이징배, 대, 말린것			0.13					
다시마, 말린것			0.07					
파프리카계란찜 ①			소금	0.07	1. 국멸치, 건다시마, 건표고를 넣고 끓여 육수를 준비한다. 2. 액상전란을 다들어서 저어 둔다. 3. 파프리카(황색, 적색), 피망, 당근 실파는 잘게 다지듯이 썬다. 4. 1,2,3,4번을 모두 혼합하여 썰 낸다. 나트를 줄이기 point 국멸치, 다시마, 건표고, 육수를 이용하여 계란찜 요리에 적용하면 소금 간을 적게 하고 구수한 감칠맛 나는 계란찜을 맛있게 먹을 수 있도록 한다.			
			감자, 대지, 생것	22.75				
			소고기, 한우(1등급), 통심, 생것	9.75				
			간장, 개량, 산분해	1.95				
			물엿	0.97				
			맛술	0.65				
		참기름	0.65					
		마늘, 깐마늘, 생것	0.33					
배추김치		쇠고기감자조림(0.5) ⑤⑥	배추, 생것	13	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 우는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찰밥가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 썰어 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.			
			무, 조선무, 생것	1.82				
			갓, 생것	0.91				
			소금, 굵은소금	0.91				
			찰밥, 가루	0.52				
			파, 쪽파, 생것	0.52				
			고춧가루, 가루	0.39				
			미나리, 물미나리, 생것	0.39				
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26				
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07				
			설탕, 액설탕	0.07				
			배추, 생것	9.75				
			밀, 부침가루	6.5				
			호박, 애호박, 생것	3.25				
			달걀, 생것	1.95				
			종가름	1.95				
오후간식		배추전 ①⑤⑥	배추, 생것	9.75	① 배추, 애호박은 0.5cm 크기로 다진다. ② 부침가루와 달걀, 적당량의 물에 1을 넣고 섞는다. ③ 팬에 식용유를 두르고 한 숟가락씩 떠서 노릇하게 굽는다.			
			호박, 애호박, 생것	3.25				
			달걀, 생것	1.95				
			종가름	1.95				
		엑상요구르트(발효유)(복구) ②	요구르트, 엑상(농후), 식이섬유 첨가	65	1. 1인 분량의 엑상요구르트 1개를 제공한다.			
			요구르트, 엑상(농후), 식이섬유 첨가	65				
	요구르트, 엑상(농후), 식이섬유 첨가		65					
	요구르트, 엑상(농후), 식이섬유 첨가		65					

05[수]	오전간식	소고기죽(이유식) ㉔	멸활, 백미, 생것 소고기, 환우(1등급), 안심, 생것 양파, 생것 당근, 뿌리, 생것 참기름 호박, 애호박, 생것 양파, 생것 당근, 뿌리, 생것 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것 파, 생것 간장, 채래 다시마, 말린것 마늘, 깬마늘, 생것	9.1 6.5 1.95 1.3 0.26 9.75 6.5 3.25 1.3 1.3 0.65 0.33 0.33	① 쌀을 물에 불린 후 반쯤 으깨어준다. ② 소고기는 살코기만 사용하여 잘게 다져준다. ③ 당근, 양파는 깨끗하게 씻은 후 잘게 다져준다. ④ 냄비에 참기름을 두르고 ②를 볶다가 ①을 넣어 함께 볶는다. ⑤ ④에 ①과 물을 넣고 숟가락을 기울여 폭죽 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.											
	점심	맑은 애호박국 ㉕㉖	만두, 고기 만두, 냉동 간장, 개량, 양조 식초, 양조 배추, 생것 무, 조선무, 생것 갓, 생것 소금, 굵은소금 찹쌀, 가루 파, 쪽파, 생것 고춧가루, 가루 미나리, 물미나리, 생것 마늘, 깬마늘, 생것 생강, 뿌리줄기, 생것 설탕, 백설탕	39 0.97 0.33 13 1.82 0.91 0.91 0.52 0.52 0.39 0.39 0.26 0.07 0.07	① 멸치와 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.											
			#편만두&양념장 ㉕㉖㉗	만두, 생것 무, 조선무, 생것 갓, 생것 소금, 굵은소금 찹쌀, 가루 파, 쪽파, 생것 고춧가루, 가루 미나리, 물미나리, 생것 마늘, 깬마늘, 생것 생강, 뿌리줄기, 생것 설탕, 백설탕		39 1.82 0.91 0.91 0.52 0.52 0.39 0.39 0.26 0.07 0.07	① 찜통에 만두를 담아 썰 낸다. ② 양념장(식초+간장)을 만들어 썰낸 만두와 곁들여 제공한다.									
				배추김치		배추, 생것 무, 조선무, 생것 갓, 생것 소금, 굵은소금 찹쌀, 가루 파, 쪽파, 생것 고춧가루, 가루 미나리, 물미나리, 생것 마늘, 깬마늘, 생것 생강, 뿌리줄기, 생것 설탕, 백설탕		13 1.82 0.91 0.91 0.52 0.52 0.39 0.39 0.26 0.07 0.07	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 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.							
						두유크림리조뜨 ㉕㉖		두유, 대두 멸활, 백미, 생것 베이컨 양파, 생것 크림, 유지방 45% 콩기름 마늘, 깬마늘, 생것 밤식빵 우유		26 19.5 9.75 6.5 6.5 1.95 1.3 19.5 130	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 베이컨과 양파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 베이컨과 양파를 넣어 함께 볶는다. ④ ①에 두유, 생크림을 넣어 끓인다. ⑤ ④에 ①을 넣고 골고루 섞으며 살짝 끓인다.					
								오후간식		밤식빵(30g) 우유 ㉔		밤식빵 우유	19.5 130	-		
								06[목]		오전간식		채소죽	멸활, 백미, 생것 감자, 대지, 생것 옥수수, 가당, 통조림 당근, 뿌리, 생것 시금치, 생것 참기름 소금	9.75 3.25 2.27 1.95 1.95 0.2 0.13	1.쌀과 충분한 물을 넣고 끓인다. 2.감자,당근은 껍질을 벗기고 잘게 썬다. 3.옥수수통조림은 체에 밭쳐 물기를 빼고,시금치는 손질하여 잘게 썬다. 4.1에 재료들을 넣고 물을 조금더 부은뒤 약불에서 저어가며 끓인다. 5.농도가 맞춰지면 소금을 약간 넣어 간을 하고 완성한다.	
										점심		백미밥()	멸활, 백미, 생것 아욱, 생것 된장, 개량 무, 조선무, 생것 양파, 생것 파, 생것 다시마, 말린것 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것 마늘, 깬마늘, 생것 닭고기, 다리(날적다리), 생것	35.75 22.75 2.6 1.3 1.3 0.33 0.33 0.26 39	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ① 냄비에 물을 붓고 멸치다시마, 옥수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 우려낸 후 원장을 푼다. ② 아욱은 손질하여 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓여낸다.	
													#아욱된장국 ㉕㉖	양파, 생것 피망, 초록색, 생것 간장, 개량, 양조 물엿 마늘, 깬마늘, 생것 두부		9.75 3.25 1.3 1.3 0.65 13
		닭살데리야끼조림 ㉕㉖㉗			양파, 생것 피망, 초록색, 생것 간장, 개량, 양조 물엿 마늘, 깬마늘, 생것 두부									9.75 3.25 1.3 1.3 0.65 13		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 냄비에 ①의 데리야끼소스를 넣어 끓이다가 피망, 양파, 닭고기를 넣고 소스를 끼얹으며 조리낸다.
참나물두부무침 ㉕㉖			참나물, 재배, 생것 참기름 간장, 개량, 양조 소금 참깨, 흰깨, 볶은것		9.75 0.65 0.33 0.33 0.33		1. 두부는 물기를 제거한 후 으깬다. 2. 참나물은 깨끗이 씻어 끓는 데친 후 적당한 크기로 잘라준다. 3. 으깬두부와 데친 참나물에 간장, 참기름, 소금을 넣어 버무려준다. 4. 3에 참깨를 뿌려낸다.									
			배추김치	배추, 생것 무, 조선무, 생것 갓, 생것 소금, 굵은소금 찹쌀, 가루 파, 쪽파, 생것 고춧가루, 가루 미나리, 물미나리, 생것 마늘, 깬마늘, 생것 생강, 뿌리줄기, 생것 설탕, 백설탕	13 1.82 0.91 0.91 0.52 0.52 0.39 0.39 0.26 0.07 0.07				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 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.							
				오후간식	간장비빔국수(간식) ㉕㉖	국수, 소면, 말린것 간장, 채래 당근, 뿌리, 생것 양파, 생것 설탕, 백설탕 콩기름 참기름 마늘, 깬마늘, 생것 참깨, 흰깨, 볶은것 우유					14.62 1.62 1.62 1.62 0.81 0.49 0.33 0.16 0.16 130			① 소면은 삶아 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다. ② 양파, 당근은 채썰고 마늘은 다진다. ③ 냄비에 콩기름을 두르고 ②를 볶는다. ④ ①에 ①을 넣고 간장, 설탕으로 간을 하고 참기름과 참깨로 마무리한다.		
						우유 ㉔					우유		130			
		오전간식				시금치죽(이유식)					멸활, 백미, 생것 시금치, 생것	9.1 6.5	① 쌀을 물에 불린 후 반쯤 으깨어준다. ② 시금치는 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①, ②, 물을 넣고 숟가락을 기울여 폭죽 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.			
		점심				백미밥()					멸활, 백미, 생것 감자, 대지, 생것 양파, 생것 파, 생것 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것 간장, 채래 마늘, 깬마늘, 생것 소금	35.75 22.75 9.75 1.95 1.3 0.33 0.33 0.33	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. 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.			
											감자양파국2 ㉕㉖	다향어, 참다향어, 유지통조림 밀, 중력밀가루 달걀, 생것 양파, 생것 콩기름			19.5 6.5 3.25 1.95 1.95	1. 갯참, 청피망, 양파, 당근은 굵게 다진다. 2. 참치는 체에 밭쳐 기름기를 제거한다. 3. 불에 다진 채소, 참치, 밀가루, 달걀, 소금을 넣고 버무려 반죽을 만든다.
												갯참치전(1) ㉕㉖㉗			참치, 생것	

12[수]	오전간식	(이유식)멸치김가루죽	멸발_백미_생것	16.25	1. 끓은 미려 풀려 준비한다. 2. 멸치는 물에 풀려 소금기를 제거하고 다져 준비한다. 3. 물을 넣은 냄비에 쌀을 넣어 끓인다. 4. 쌀이 퍼지면 준비한 멸치, 김가루를 넣어 끓인다.
			멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	6.5	
	점심	쇠고기짜장라이스(영천) ①⑥⑧⑩	김, 참김, 구운것	0.65	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 쇠고기, 감자, 양파, 당근, 애호박은 적당한 크기로 썬다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 쇠고기를 넣어 볶다가 감자, 양파, 당근, 애호박과 후춧가루를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 물을 부어 끓이다가 짜장소스를 잘 저어주며 끓이고 감자녹말과 물을 1:1 비율로 섞어 만든 녹말물을 넣어 농도를 맞춘다. ⑤ 그릇에 지은 밥을 담고 ④를 올린다.
			멸발_백미_생것	26	
			소고기_한우(3등급)_우둔(우둔살)_생것	22.75	
			감자, 대지, 생것	6.5	
			당근_뿌리_생것	6.5	
			양파_생것	6.5	
			짜장소스	6.5	
			호박_애호박_생것	6.5	
			참기름	1.62	
			전분, 감자, 가루	1.3	
		청)파송송계란국 ①	후추, 검은후추, 가루	0.07	① 냄비에 물을 붓고 다시마, 멸치로 육수를 우려낸다. ② 계란은 그릇에 쪄다. ③ 실파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 물을 붓고 끓이다가 ②와 ③을 넣어 한소끔 끓이고 소금으로 간을 한다.
			달걀, 생것	13	
			파_실파_생것	3.25	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			다시마	0.65	
		버섯탕수(영천) ①③④⑩	마늘, 깐마늘, 생것	0.33	① 표고버섯을 먹기 좋게 썰어서 준비한다. ② 표고버섯에 소금과 후춧가루로 밑간을 한다. ③ 당근, 양파, 오이, 청피망을 한 입 크기로 사각절기하고, 후르츠라테일은 체에 밭쳐 물기를 뺀다. 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 ③을 넣고 한소끔 끓이며 걸쭉한 농도를 맞춘다 Tip? 후르츠라테일 대신 제철과일을 사용하면 좋다.
			소금	0.33	
			표고버섯_배지재배_대_말린것_삶은것	26	
			프루트라테일, 통조림	6.5	
			달걀, 생것	3.25	
			당근_뿌리_생것	3.25	
			밀, 튀김가루	3.25	
			양파_생것	3.25	
			오이, 다지기, 생것	3.25	
			참기름	3.25	
			토마토 케첩	2.6	
			전분, 감자, 가루	1.62	
			식초, 사과식초	1.3	
	오후간식	고구마스틱	설탕_액설탕	0.65	1. 단무지, 실파는 적당한 크기로 자른 후 물에 담그고 헹군 후 물기를 꼭 뺀다. 2. 양념을 넣고 무친다.
			피망_빨간색_생것	0.65	
13[목]	오전간식	우유 ②	생강, 뿌리줄기, 생것	0.2	1. 단무지, 실파는 적당한 크기로 자른 후 물에 담그고 헹군 후 물기를 꼭 뺀다. 2. 양념을 넣고 무친다.
			소금	0.13	
	점심	후추, 흰색후추, 가루	고구마, 찐것	19.5	1. 고구마 스틱을 찌시에 담아 배식한다. (비조리 완제품)
			우유	130	
		누룽지죽	단무지, 열쪼림	19.5	1.밥을 한다. 2.편에 물을 두르고, 밥을 얹고 파, 놀려주며 앞뒤로 굽는다. 3.참기름을 두른 편에 누룽지와 물넣어 용근이 끓어 소금간을 한다.
			참기름	0.65	
		백미밥()	소금	0.2	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ① 멸치와 건새우를 찬물에 넣고 육수를 우려낸다. ② 콩나물은 깨끗이 씻고, 마늘은 다지고 파는 송송썬다. ③ ①에 콩나물과 다진마늘, 넣고 끓이다가 마지막에 파를 넣고 담아낸다. Tip 건새우를 충분히 끓여 건새우에서 우려나오는 염분을 이용해 간을 맞추도록 한다.
			멸발_백미_생것	35.75	
			콩나물_생것	22.75	
			새우, 시바새우, 삶아서 말린것	3.25	
			파, 생것	3.25	
		돼지고기장조림 ⑤⑥⑩	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	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 뺏는다. ⑤ 냄비에 ④와 양념, 물을 넣어 조린다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	
			돼지고기_육심(육심살)_생것	39	
			간장, 개량, 양조	1.95	
			설탕_액설탕	0.65	
		시금치나물(창원2)	마늘, 깐마늘, 생것	0.26	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.
			참기름	0.26	
			청주, 알코올 16%	0.26	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			시금치_생것	22.75	
		배추김치	참기름	3.25	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 참깨가루와 물을 넣고 저어주며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			파, 생것	0.33	
			소금	0.2	
			배추_생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓_생것	0.91	
			소금_굵은소금	0.91	
			참깨, 가루	0.52	
			파_쪽파_생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
	오후간식	매밀장(영천) ①⑤	생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	① 배춧잎은 소금을 뿌려 절인 후 물기를 없앤다. ② 불에 매밀가루, 소금, 물을 넣고 섞어 반죽을 만든다. ③ ②에 배추를 넣어 반죽을 입힌다. ④ 팬에 참기름을 두르고 ③의 배춧잎을 올려 앞뒤로 노릇하게 부친다..
			설탕_액설탕	0.07	
	오전간식	액상요구르트(발효유) ②	배추_생것	13	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.
			매밀, 도정, 가루	6.5	
	점심	양송이죽.	참기름	1.3	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. 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.
			소금	0.65	
			멸발_백미_생것	35.75	
			무, 조선무, 생것	13	
			열무, 생것	9.75	
		열무된장국 ⑤⑥	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.25	1. 순살삼치는 손질하여 적당한 크기로 자른다. 2. 편에 기름을 두르고 삼치 절편을 익혀준다. 3. 무는 나박하게 썰고, 대파는 어슷썰기 해준다. 4. 그릇에 마늘, 간장, 물엿, 설탕, 맛술, 참기름, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. 5. 냄비에 무를 깔고 삼치, 양념, 물을 넣어 끓이다가 파를 넣고 양념을 끼얹으며 조리고 참깨로 마무리한다.
			된장, 개량	2.6	
			다시마, 말린것	1.3	
			양파_생것	1.3	
			파, 생것	1.3	
		순살삼치옛장조림 ⑤⑥	마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			순살삼치	26	
			무, 조선무, 생것	3.25	
			간장, 개량, 양조	1.95	
			물엿	1.95	
			참기름	1.95	
			파_실파_생것	1.3	
			맛술	0.65	
	오전간식	양송이죽.	마늘, 생것	0.33	
			설탕_액설탕	0.33	
	점심	참기름	참기름	0.33	
			참기름	0.33	

14[급]		브로콜리참깨무침(영천) ③⑥	참깨, 흰색, 말린것	0.07	① 브로콜리는 적당한 크기로 썰어 데친 후 찬물에 행구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그곳에 브로콜리, 파, 마늘을 담고 간장, 참깨, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			브로콜리_생것	22.75	
			참깨_흰색_볶은것	1.95	
			파, 생것	1.3	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.26	
			참기름	0.26	
			배추_생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
	배추김치		갓_생것	0.91	① 배추는 손질하여 밀동을 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 그곳에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 끓일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			소금_굵은소금	0.91	
			찹쌀, 가루	0.52	
			파_쪽파_생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕_백설탕	0.07	
			멜발_백미_생것	13	
	오후간식	채소주먹밥 ③⑥	감자, 대지, 생것	6.5	1.밥을 불려 밥을 짓는다. 2.감자,양파,당근은 다져 볶아둔다. 3.지은밥에 모든재료를 넣고 참기름,깨소금을 뿌린뒤 용저 주먹밥을 만든다.
			당근_뿌리_생것	3.25	
			양파_생것	3.25	
			간장, 개량, 산분해	0.65	
			참기름	0.2	
			깨소금_가루_볶은것	0.07	
			우유	130	
			우유	130	
			멜발_백미_생것	19.5	
			우유	13	
17[월]	점심	오전간식 (이유식)타락죽 ②	멜발_백미_생것	19.5	① 불린쌀은 믹서에 곱게 갈아둔다. ② ①을 냄비에 넣고 끓이다가 우유를 넣고 저어가며 끓인다. ③ 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. 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.
			우유	13	
			멜발_백미_생것	35.75	
			감자, 대지, 생것	13	
			양파_생것	3.25	
			파, 생것	1.95	
			다시마, 말린것	1.3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			간장_채래	0.33	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.33	
			소금	0.26	
			돼지고기_알다리(알다리살)_생것	29.25	
			양파_생것	9.75	
			양배추_생것	6.5	
			당근_뿌리_생것	3.25	
			간장, 개량, 양조	1.3	
			참기름	1.3	
			파, 생것	1.3	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.33	
			설탕_백설탕	0.33	
	점심	#돼지간장불고기 ③⑥⑧	참기름	0.26	① 돼지고기, 양파, 양배추, 당근은 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그곳에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 참기름을 두르고 ①을 넣어 볶다가 당근, 양파, 양배추, 파를 넣고 볶아낸다.
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			열갈이배추_생것	22.75	
			된장, 개량	0.65	
			참기름	0.65	
			파, 생것	0.65	
			깨소금_가루_볶은것	0.33	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.33	
			배추_생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓_생것	0.91	
			소금_굵은소금	0.91	
			찹쌀, 가루	0.52	
			파_쪽파_생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕_백설탕	0.07	
			멜발_백미_생것	19.5	
	점심	달걀주먹밥(광주서구) ③⑥⑧	달걀, 생것	9.75	1. 밥은 고슬고슬하게 지어놓는다. 2. 우유, 당근을 잘게 다져놓고 달걀은 팬에 스크램블을 만든다. 3. 밥, 다진채소, 달걀스크램블을 간장과 참기름을 넣어 풍성낸다.
			당근_뿌리_생것	0.65	
			우유	0.65	
			참기름	0.65	
			간장_채래	0.33	
			우유	130	
			우유	130	
			대구, 생것	22.75	
			멜발_백미_생것	16.25	
			당근_뿌리_생것	3.25	
			호박_애호박_생것	3.25	
			소금_굵은소금	0.07	
			참기름	0.07	
			멜발_백미_생것	35.75	
			무, 조선무, 생것	9.75	
			소고기_한우(1++등급)_양지(자들막이)_생것	6.5	
			양파_생것	6.5	
			된장, 개량	2.6	
			파, 생것	1.3	
			다시마, 말린것	0.33	
18[화]	점심	#자들된장국 ③⑥	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33	① 냄비에 물을 붓고 멸치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 낸 다음 된장을 풀어준다. ② 소고기와, 무, 양파는 먹기 좋은 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			마늘, 껌마늘, 생것	0.26	
			멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	5.2	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			물엿	0.65	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.33	
			참기름	0.33	
			두부	26	
			들기름	0.97	
			배추_생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓_생것	0.91	
			소금_굵은소금	0.91	
			찹쌀, 가루	0.52	
			배추_생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓_생것	0.91	
			소금_굵은소금	0.91	
			찹쌀, 가루	0.52	
			배추_생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓_생것	0.91	
			소금_굵은소금	0.91	
			찹쌀, 가루	0.52	

19[수]		배추김치	파, 쪽파, 생것	0.52	③ 파는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리 등은 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.
			고춧가루, 가루	0.39	
	오후간식	우유 ②	우유	130	-
		미니핫도그 ①②⑥⑩	핫도그, 냉동	19.5	
	오전간식	참깨죽(이유식)	멸살, 백미, 생것	9.1	① 죽을 끓여 끓인 후 찬물 으깨어 만든다. ② 익서기에 참깨를 넣고, 물을 부어 끓게 한다. ③ 냄비에 ①, ②, 물을 넣고 숟가락을 기울여 독독 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다. ④ 쌀을 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			참깨, 흰깨, 볶은것	3.25	
	점심	닭다리삼계탕 ⑤	멸살, 백미, 생것	35.75	① 닭다리는 깨끗하게 손질하여 준비하고, 양파는 적당한 크기로 썰어준다. ② 냄비에 닭다리, 간, 밥, 대추, 양파, 수삼, 마늘, 대파와 물을 넣고 충분히 끓인다. ③ ②에 소금, 후춧가루로 간을 한다.
			닭고기, 다리, 생것	52	
			참, 생것	6.5	
			양파, 생것	6.5	
			인삼, 수삼, 생것	1.95	
			파, 생것	1.95	
			대추, 말린것	1.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.3	
			소금	0.65	
			후추, 검은후추, 가루	0.13	
		불어묵볶음 ⑤⑥	어묵, 튀긴것	19.5	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.
			양파, 생것	6.5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			간장, 개량, 양조	1.3	
			콩기름	1.3	
	동지미		파, 생것	1.3	1. 무는 깨끗이 씻어 반달모양으로 썬다. 2. 무에 소금을 넣고 버무린 다음 향이나 밀폐용기에 담아절인다. 3. 쪽파는 두 줄기씩 갈아 묶고 마늘과 생강은 저민다. 배는 껍질째 크게 자른다. 4. 적당량의 물을 끓여 40° 정도로 식힌 후 소금을 녹여소금물을 만든다. 5. 무와 파, 마늘, 생강을 담은 용에 소금물을 붓고 무정을 넣은뒤 1~2일 쯤 두었다가 맛이 들면 냉장으로 두고 먹는다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.23	
			참기름	0.23	
			무, 왜무, 생것	13	
			배, 들배, 껍질 포함, 생것	0.97	
			소금	0.65	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.13	
			파, 실파, 생것	0.13	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			호박, 예호박, 생것	22.75	
	오후간식	예호박죽(영식) ⑤⑥	밀, 중력밀가루	1.95	① 예호박은 0.2~0.3mm정도 두께로 동그랗게 썰고 소금으로 간을 한다. ② 그릇에 밀가루, 물을 넣고 섞어 반죽을 만든다. ③ 예호박에 반죽을 골고루 묻힌 후 콩기름을 두른 팬에 올려 앞뒤로 노릇하게 지진다.
			콩기름	0.97	
20[목]	오전간식	(이유식)오트밀죽 ②	우유	130	-
			우유	13	
	점심	왕만두국	멸살, 백미, 생것	9.1	① 쌀은 불린 후 오트밀과 함께 블렌더에 넣어 반죽 으깨지도록 간다. ② 당근은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②와 우유를 넣고 숟가락을 기울여 독독 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			귀리, 오트밀	3.25	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			멸살, 백미, 생것	35.75	
			개성왕만두	19.5	
			양파, 생것	3.25	
			무, 조선무, 생것	1.3	
			파, 생것	1.3	
			다시마, 말린것	0.33	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33	
			소금	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			소고기, 한우(1등급), 사태(앞사태), 생것	19.5	
			우영, 생것	5.2	
			파, 생것	3.25	
			간장, 개량, 양조	1.95	
			콩기름	1.62	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	
			참기름	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			팽이버섯, 생것	16.25	
			달걀, 생것	13	
			당근, 뿌리, 생것	6.5	
			콩기름	1.3	
			파, 생것	1.3	
			소금	0.65	
	배추김치		배추, 생것	13	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 썰어서 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 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 절일부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
			소금 굵은소금	0.91	
			찹쌀, 가루	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 백설탕	0.07	
			감자, 대지, 생것	19.5	
			버터	1.3	
			설탕, 백설탕	0.65	
			우유 ②	130	
오전간식		달걀죽, ①	멸살, 백미, 생것	13	1. 쌀은 불린 후 으깬다. 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	6.5	
	#들깨무채국 ⑤⑥		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	① 적당량의 물에 멸치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 낸다. ② 무는 껍질을 벗긴 후 채 썰고, 파는 어슷하게 썬다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 채 썬 무를 볶다가 육수를 부어 끓인다. ④ 무가 익을 때쯤 들깨가루, 파를 넣고 간장으로 간을 맞춘다.
			참기름	0.65	
			소금	0.33	
			다시마, 말린것	0.07	
			멸살, 백미, 생것	35.75	
			무, 조선무, 생것	22.75	
			들깨, 말린것	1.95	
			양파, 생것	1.3	
			파, 생것	1.3	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			다시마, 말린것	0.33	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33	
			참기름	0.26	
			오징어, 생것	19.5	
			양파, 생것	6.5	
			파, 생것	3.25	
					① 오징어는 손질하여 적당한 크기로 썰고 양파는 채 썬다.

21[금]	점심	(안매운)오징어두루치기 ③④㉔	간장, 개량, 양조	1.95	② 파는 어슷썰기 하고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 물엿을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 오징어와 양념을 넣어 볶다가 양파, 파를 넣고 조금 더 볶은 뒤 참기름으로 마무리한다.		
			물엿	1.95			
	콩기름	1.95	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.				
	간장, 채래	1.3					
	마늘, 깐마늘, 생것	1.3					
	참기름	0.65					
	참나물, 채래, 생것	22.75					
	간장, 개량, 양조	0.65					
	참기름	0.65					
	깨소금, 가루, 볶은것	0.33					
마늘, 깐마늘, 생것	0.33						
배추김치	배추, 생것	13		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 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.			
	무, 조선무, 생것	1.82					
	갓, 생것	0.91					
	소금, 굵은소금	0.91					
	찹쌀, 가루	0.52					
	파, 쪽파, 생것	0.52					
	고춧가루, 가루	0.39					
	미나리, 물미나리, 생것	0.39					
	마늘, 깐마늘, 생것	0.26					
	생강, 뿌리줄기, 생것	0.07					
	설탕, 백설탕	0.07					
	국수, 우동, 생것	26					
	무, 조선무, 생것	6.5					
	곤약(구약나물), 완형, 생것	5.2					
오후간식	유부우동 ③④	두부, 유부	5.2	① 물에 우동 소스(멸치, 다시마, 간장), 대파, 무를 넣고 육수를 끓이다가 국물이 잘 우러나면 대파, 무를 건친다. ② 만들어 놓은 육수에 우동, 유부, 곤약, 다진 마늘을 넣어 끓인다.			
		파, 생것	1.95				
		간장, 채래	0.97				
		다시마, 말린것	0.97				
		마늘, 깐마늘, 생것	0.97				
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.97				
		우유 ②	130				
		우유	130				
		오전간식	(저당)단호박죽		호박, 단호박, 생것	22.75	① 단호박 '껍질' 벗기고 '속' 파낸 후 '적당한 크기'로 썬다. ② 냄비에 물을 붓고 단호박을 넣어 끓이고 단호박이 어느 정도 익으면 으개어 가며 끓인다. ③ 그릇에 찹쌀가루와 물을 섞어 만든 찹쌀물을 만들고 ②에 넣어 농도를 맞추고 잘 저어주며 소금으로 간을 한다.
					찰쌀, 백미, 분말화한것	6.5	
소금	0.13		① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.				
백미밥()	멸쌀, 백미, 생것			35.75	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.		
	소고기, 한우, 양지, 생것			16.25			
	배추, 생것			5.2			
	양파, 생것			5.2			
	느타리버섯, 생것			3.25			
	팽이버섯, 백로, 생것			3.25			
	표고버섯, 참나물, 채래, 생것			3.25			
	파, 생것	1.95					
	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3					
	마늘, 깐마늘, 생것	0.33					
	간장, 개량, 양조	0.26					
	피망완자조림 ③④㉔	소금, 천일염	0.07	① 양파, 피망은 잘게 다지고, 대파는 손질하여 어슷 썰어둔다. ② 분량의 돼지고기, 밀가루, 소금, 후추, 마늘을 믹서에 넣고 간다. ③ 간 돼지고기와 양파, 피망을 잘 섞은 뒤 한 입 크기로 동그렇게 만든다. ④ 돼지고기 원자를 끓는 물에 살짝 익힌다. ⑤ 팬에 간장, 물엿, 맛술, 대파와 물을 넣고 끓이다 익힌 돼지고기 원자를 넣어 졸이고 마지막으로 참기름을 넣어 마무리한다.			
돼지고기, 살코기, 생것		26					
양파, 생것		5.2					
피망, 초록색, 생것		5.2					
밀, 중력밀가루		3.9					
간장, 개량, 양조		1.3					
파, 생것		1.3					
맛술		0.65					
물엿		0.65					
마늘, 깐마늘, 생것		0.33					
당근감자채볶음 ③④	참기름	0.33	1. 감자와 당근을 채 썬다. 2. 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. 3. 팬에 콩기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 감자, 당근을 넣어 볶는다. 4. ③에 소금, 간장으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.				
	소금	0.13					
	후추, 검은후추, 가루	0.07					
	감자, 대지, 생것	32.5					
	당근, 뿌리, 대진것	13					
	파, 생것	0.97					
	간장, 개량, 양조	0.33					
	콩기름	0.33					
	마늘, 깐마늘, 생것	0.13					
	소금	0.07					
배추김치	참기름	0.07	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 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.				
	배추, 생것	13					
	무, 조선무, 생것	1.82					
	갓, 생것	0.91					
	소금, 굵은소금	0.91					
	찹쌀, 가루	0.52					
	파, 쪽파, 생것	0.52					
	고춧가루, 가루	0.39					
	미나리, 물미나리, 생것	0.39					
	마늘, 깐마늘, 생것	0.26					
오후간식	우유 ① 치즈스틱 ②	우유	130	① 유아용 치즈 포장을 벗겨 길게 스틱모양으로 썰어 제공한다.			
		치즈, 체다	13				
오전간식	들깨버섯죽	멸쌀, 백미, 생것	16.25	① 쌀을 불리고, 표고버섯과 느타리버섯은 잘게 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①의 불린 쌀을 넣고 볶다가 버섯을 함께 넣어 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 들깨가루를 넣고 소금으로 간을 한다.			
		느타리버섯, 생것	6.5				
	표고버섯, 참나물, 채래, 생것	6.5	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ③ 비지락은 소금물에 해감하여 깨끗이 씻은 후 적당한 크기로 썬다. ④ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ⑤ ③에 ②와 ④를 넣고 끓인다.				
	들깨, 말린것	1.95					
	참기름	0.97					
	소금	0.33					
	백미밥()	멸쌀, 백미, 생것		35.75	① 닭살을 먹기 좋은 크기로 자른다. ② 양파, 피망은 알맞은 크기로 자른다. ③ 양념(간장, 물엿, 설탕, 맛술, 다진 마늘, 생강, 후추, 참깨, 참기름)을 만든다. ④ 팬에 콩기름과 닭살을 넣고 볶다가 양파, 피망, 양념을 함께 넣고 볶는다		
		바지락, 생것		22.75			
		된장, 개량		3.25			
		파, 생것		1.95			
멸치, 대멸치, 삶아서 말린것		1.3					
마늘, 깐마늘, 생것		0.33					
닭살채소볶음 ③④㉔	닭고기, 다리(날적다리), 생것	닭고기, 다리(날적다리), 생것	35.75	① 닭살을 먹기 좋은 크기로 자른다. ② 양파, 피망은 알맞은 크기로 자른다. ③ 양념(간장, 물엿, 설탕, 맛술, 다진 마늘, 생강, 후추, 참깨, 참기름)을 만든다. ④ 팬에 콩기름과 닭살을 넣고 볶다가 양파, 피망, 양념을 함께 넣고 볶는다			
		양파, 생것	6.5				
		피망, 초록색, 생것	3.25				
		간장, 개량, 양조	1.3				
		콩기름	1.3				
		맛술	0.65				
		마늘, 깐마늘, 생것	0.33				
		물엿	0.33				
		물엿	0.33				
		물엿	0.33				

25[화]	점심	양배추나물 ⑤⑥	설랑, 맥실탕	0.26	① 양배추는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 양배추, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			참기름	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.2	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.13	
			양배추, 생것	22.75	
			간장, 제래	0.65	
			참기름	0.65	
			파, 대파, 생것	0.65	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.33	
	배추김치		참깨, 흰깨, 볶은것	0.33	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.
			소금	0.07	
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			참쌀, 가루	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
	오후간식	감자전(영천) ①	감자, 대지, 생것	39	① 감자를 갈은 후, 물은 불에 담아 전분이 가라앉을 수 있도록 놔둔다. ② 간 감자와 가라 앉은 전분, 전분가루, 소금을 잘 섞어준다. ③ 팬에 종기름을 두르고 ②을 올려 앞뒤로 노릇하게 부친다.
			전분, 감자, 가루	1.62	
			종기름	0.97	
			소금	0.13	
			소금	97.5	
			맥상요구르트(발효유) ②		
			요구르트, 액상	97.5	
			멜발, 맥미, 생것	9.1	
			브로콜리, 생것	6.5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
	오전간식	브로콜리죽(이유식)	멜발, 맥미, 생것	26	① 쌀을 물에 불린 후 반죽 으깨어준다. ② 브로콜리와 당근은 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①, ②, 물을 넣고 숟가락을 기울여 죽을 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			가다랑어, 유지종조림	19.5	
			달걀, 생것	6.5	
			마요네즈, 난황	3.25	
			우스터 소스	1.95	
			김, 참김, 말린것	1.3	
			종기름	0.97	
			두부, 유부	6.5	
			완장, 개량	2.6	
			파, 생것	1.62	
	점심	참치마요덮밥(갯잎X) ①③⑤⑥⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	멜발, 맥미, 생것	26	① 쌀은 불린 후 적당한 양의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 통조림참치는 체에 받쳐 기름기를 빼고 준비한다. ③ 그릇에 달걀을 풀고 종기름을 두른 팬에 넣어 저으면서 익힌다. ④ 팬에 종기름을 두르고 참치를 넣어 살짝 볶는다. ⑤ 그릇에 지은 밥을 담고 ③, ④와 김가루를 올린 후 데리야끼소스와 마요네즈를 뿌린다.
			가다랑어, 유지종조림	19.5	
			달걀, 생것	6.5	
			마요네즈, 난황	3.25	
			우스터 소스	1.95	
			김, 참김, 말린것	1.3	
			종기름	0.97	
			두부, 유부	6.5	
			완장, 개량	2.6	
			파, 생것	1.62	
	점심	유부장국 ⑤⑥	멜발, 맥미, 생것	26	① 냄비에 물을 넣고 멸치와 다시마를 넣고 육수를 낸 후 된장을 푼다. ② 유부는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ③에 ②와 ①을 넣고 끓인다.
			가다랑어, 유지종조림	19.5	
			달걀, 생것	6.5	
			마요네즈, 난황	3.25	
			우스터 소스	1.95	
			김, 참김, 말린것	1.3	
			종기름	0.97	
			두부, 유부	6.5	
			완장, 개량	2.6	
			파, 생것	1.62	
	점심	고구마맛탕2 ⑤	멜발, 맥미, 생것	26	① 고구마는 적당한 크기로 썬다. ② 튀김냄비에 종기름을 부어 적당한 온도가 되면 ①을 넣어 튀긴다. ③ 그릇에 튀긴 고구마를 담고 물엿을 넣어 골고루 버무리고 감정깨로 마무리한다.
			가다랑어, 유지종조림	19.5	
			달걀, 생것	6.5	
			마요네즈, 난황	3.25	
			우스터 소스	1.95	
			김, 참김, 말린것	1.3	
			종기름	0.97	
			두부, 유부	6.5	
			완장, 개량	2.6	
			파, 생것	1.62	
	점심	배추김치	멜발, 맥미, 생것	26	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.
			가다랑어, 유지종조림	19.5	
			달걀, 생것	6.5	
			마요네즈, 난황	3.25	
			우스터 소스	1.95	
			김, 참김, 말린것	1.3	
			종기름	0.97	
			두부, 유부	6.5	
			완장, 개량	2.6	
			파, 생것	1.62	
	오후간식	시리얼	멜발, 맥미, 생것	26	① 그레놀라를 그릇에 적당량 배식한다.
			가다랑어, 유지종조림	19.5	
			달걀, 생것	6.5	
			마요네즈, 난황	3.25	
			우스터 소스	1.95	
			김, 참김, 말린것	1.3	
			종기름	0.97	
			두부, 유부	6.5	
			완장, 개량	2.6	
			파, 생것	1.62	
	오전간식	복어무죽	멜발, 맥미, 생것	26	① 쌀을 물에 불린 후 반죽 으깨어준다. ② 복어는 손질 후 불랜더에 갈고, 껍질을 벗긴 무는 잘게 다진다. ③ 냄비에 으깬 쌀과 물을 넣고 센 불에서 끓이다 끓여오르면 불을 줄이고 복어와 다진 무를 넣고 쌀이 퍼질 때까지 끓인다.
			가다랑어, 유지종조림	19.5	
			달걀, 생것	6.5	
			마요네즈, 난황	3.25	
			우스터 소스	1.95	
			김, 참김, 말린것	1.3	
			종기름	0.97	
			두부, 유부	6.5	
			완장, 개량	2.6	
			파, 생것	1.62	
	점심	백미밥()	멜발, 맥미, 생것	26	① 쌀을 불린 후 적당한 양의 물을 부어 밥을 짓는다.
			가다랑어, 유지종조림	19.5	
			달걀, 생것	6.5	
			마요네즈, 난황	3.25	
			우스터 소스	1.95	
			김, 참김, 말린것	1.3	
			종기름	0.97	
			두부, 유부	6.5	
			완장, 개량	2.6	
			파, 생것	1.62	
	점심	연두부완은국 ⑤	멜발, 맥미, 생것	26	① 냄비에 물을 붓고 멸치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 우려낸다. ② 당근은 채썰고, 호박은 납작썰기하고, 파와 마늘은 다진다. ③ ④에 당근과 호박을 넣고 한소끔 끓으면 연두부를 숟가락으로 떠내어준다. ④ ③이 끓으면 대파, 다진마늘을 넣고 소금으로 간을 맞춘다.
			가다랑어, 유지종조림	19.5	
			달걀, 생것	6.5	
			마요네즈, 난황	3.25	
			우스터 소스	1.95	
			김, 참김, 말린것	1.3	
			종기름	0.97	
			두부, 유부	6.5	
			완장, 개량	2.6	
			파, 생것	1.62	
	점심	마카로니샐러드 ①③	멜발, 맥미, 생것	26	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.
			가다랑어, 유지종조림	19.5	
			달걀, 생것	6.5	
			마요네즈, 난황	3.25	
			우스터 소스	1.95	
			김, 참김, 말린것	1.3	
			종기름	0.97	
			두부, 유부	6.5	
			완장, 개량	2.6	
			파, 생것	1.62	
	점심	함박스테이크 ①③⑤⑥⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	멜발, 맥미, 생것	26	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.
			가다랑어, 유지종조림	19.5	
			달걀, 생것	6.5	
			마요네즈, 난황	3.25	
			우스터 소스	1.95	
			김, 참김, 말린것	1.3	
			종기름	0.97	
			두부, 유부	6.5	
			완장, 개량	2.6	
			파, 생것	1.62	
	점심	배추김치	멜발, 맥미, 생것	26	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.
			가다랑어, 유지종조림	19.5	
			달걀, 생것	6.5	
			마요네즈, 난황	3.25	
			우스터 소스	1.95	
			김, 참김, 말린것	1.3	
			종기름	0.97	
			두부, 유부	6.5	
			완장, 개량	2.6	
			파, 생것	1.62	

			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 백설탕	0.07	
	오후간식	딸게이크(30g)	딸게이크	19.5	
		우유 ②	우유	130	
28[급]	오전간식	밤죽(이유식)	멸살, 백미, 생것	9.1	① 냄비에 ①, ② 물을 넣고 손질한 다음 잘게 다진다. ① 냄비에 ①, ② 물을 넣고 손질한 다음 잘게 다진다. ③ 물을 끓인 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			밤, 생것	6.5	
	점심	흰쌀생선무국 ⑤⑥	멸살, 백미, 생것	35.75	① 멸치와 다시마를 찬물에 넣고 끓여 육수를 만든다. ② 흰쌀생선과 무는 한 입 크기로 썰고, 대파는 어슷썬다. ③ 육수에 무를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 무가 투명해지면 생선살과 다진 마늘을 넣어 끓인다. ⑤ 대파를 넣고 국간장과 소금으로 간을 하여 마무리한다.
			명태, 동태, 냉동	13	
			무, 조선무, 생것	13	
			파, 대파, 생것	1.95	
			다시마, 말린것	0.97	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.97	
			간장, 채래	0.65	
			소금	0.65	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.33	
		(우유제외)채소스크램블에그 ①③	달걀, 생것	32.5	① 달걀과 양파는 잘게 다진다. ② 그릇에 달걀을 풀고 소금, 후춧가루를 넣고 섞은 후 ①도 넣어 섞는다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 저어주며 익힌다.
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			양파, 생것	3.25	
			콩기름	1.62	
			소금	0.13	
		김가루콩나물무침 ⑤	후추, 검은후추, 가루	0.07	① 콩나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 제거한다. ② 파와 마늘은 다지고, 김은 가루낸다. ③ 그릇에 콩나물, 다진 파, 다진 마늘을 넣고 김가루, 소금, 참기름, 참깨를 넣어 골고루 버무려낸다.
			콩나물, 생것	29.25	
			김, 참김, 구운것	6.5	
			파, 생것	0.65	
			소금	0.33	
	배추김치		마늘, 깬마늘, 생것	0.26	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 썰어 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			참기름	0.26	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.13	
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			참쌀, 가루	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
1[생일식단]	오후간식	우유 ②	우유	130	-
		양파링튀김 ⑤⑥	양파, 생것	22.75	
			밀, 튀김가루	9.75	1. 양파를 씻기고 링을 만든다. 2. 튀김가루를 물에 건 후 양파에 묻혀 튀겨낸다.
			콩기름	3.25	
	오전간식	(이유식)고구마죽(김제)	멸살, 백미, 도당쌀, 생것	9.1	① 끓는 물인 후 불난덕에 끓여 간을 크게저도록 한다. ② 고구마를 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 ②를 140g을 넣고 끓인다.
			고구마, 생것	6.5	
	점심	무나물	무, 조선무, 생것	29.25	① 무는 채 썰어 소금에 살짝 절인 후 물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 달군 팬에 참기름을 두르고 다진 파, 다진 마늘을 볶다가 무를 넣고 볶은 후 소금으로 간을 하고 참깨로 마무리한다.
			파, 생것	0.65	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.26	
			참기름	0.26	
			소금	0.13	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	
		순살가자미찜쌀구이 ⑤	가자미, 생것	39	① 순살 가자미를 손질하여 소금으로 밑간하고 찹쌀가루에 골고루 묻힌다. ② 팬에 참기름을 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 구워낸다.
			찜쌀, 백미, 가루	3.9	
			콩기름	1.3	
			소금	0.65	
		백미밥()	멸살, 백미, 생것	35.75	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			참쌀, 가루	0.52	
	배추김치		파, 쪽파, 생것	0.52	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 썰어 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 백설탕	0.07	
		소고기미역국(광주서구) ⑤⑥㉠	소고기, 한우, 살코기, 생것	13	
			미역, 말린것	0.97	
			간장, 개탕, 양조	0.65	
			다시마, 말린것	0.33	
			참기름	0.13	
			우유	130	
2[건강식단]	오후간식	우유 ②	우유	130	-
		치즈케이크(30g) ①②③⑤	케이크, 치즈 케이크	19.5	
	오전간식	소고기죽 ⑤⑥㉠	멸살, 백미, 생것	13	1. 쌀은 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.
			소고기, 한우(1등급), 안심, 생것	9.75	
	점심	[만동센터_간식]김밥볶음밥 ①⑤⑥⑧	간장, 채래	0.65	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.
			참기름	0.65	
			소금	0.13	
			멸살, 백미, 생것	17.55	
			달걀, 생것	9.75	
			계맛살	6.5	
			오이, 취정, 생것	6.5	
			당근, 뿌리, 생것	4.55	
			콩기름	1.95	
			김, 맛김, 조미, 구운것	0.65	
		김말이튀김 ⑤⑥	참기름	0.65	① 물에 당면을 불려주고 끓는 물에 삶아준 뒤 건져 적당한 길이로 썰어준다. ② 당근은 채 썰어주고 대파는 다져준다. ③ ①의 당면에 간장, 설탕, 참기름을 넣어 밑간해준다. ④ 그릇에 ③의 당면, 당근, 대파를 넣고 골고루 버무려준다. ⑤ 김을 깔고 ④의 당면을 적당히 올려 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.
			깨소금, 가루, 볶은것	0.33	
			소금, 천일염	0.33	
			당면, 고구마, 말린것	9.75	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			콩기름	1.95	
			밀, 튀김가루	1.62	
			간장, 개탕, 양조	1.3	
			김, 참김, 말린것	1.3	
			파, 대파, 생것	1.3	
			설탕, 백설탕	0.26	
			참기름	0.26	
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	

	배추김치	갓 생것	0.91	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 절임부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.	
		소금, 굵은소금	0.91		
		찹쌀, 가루	0.52		
		파, 쪽파, 생것	0.52		
		고춧가루, 가루	0.39		
		미나리, 물미나리, 생것	0.39		
		마늘, 깬마늘, 생것	0.26		
		생강, 뿌리줄기, 생것	0.07		
		설탕, 백설탕	0.07		
		쪽파어묵국 ⑤⑥	어묵, 튀긴것		9.75
			무, 조선무, 생것		4.55
			파, 쪽파, 생것		1.95
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것		1.3
	간장, 재래		0.33		
	마늘, 깬마늘, 생것		0.33		
	오후간식	우유 ②	소금	0.26	① 냄비에 육수를 붓고 다진 마늘과 무를 넣어 끓이다가 어묵과 파를 넣어 함께 끓이고 소금, 간장으로 간을 한다. ① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 어묵과 무, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 육수를 붓고 다진 마늘과 무를 넣어 끓이다가 어묵과 파를 넣어 함께 끓이고 소금, 간장으로 간을 한다.
		우유	130		
		#애호박치즈그라탕 ②③④⑤	호박, 애호박, 생것	29.25	
			치즈, 모짜렐라	13	
			토마토 페이스트	9.75	
			베이컨	6.5	
			양파, 생것	6.5	
			종기름	1.3	
			소금	0.13	
			TIP. 애호박은 굵은 과정을 거쳐야 식감이 좋고 물이 나오지 않아 깔끔하게 만들 수 있습니다.		