

[2025년11월 간식형 식단]

11월 식단 레시피 (조리지시서)					
1~2세 유아 식단					
날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[월]	오전간식	흑임자죽	찰밥, 흑미, 생것	13	1. 찰밥은 미리 불린 후 물을 붓고 익히며 끓여 고온제에 발진다. 2. 검은깨는 물기를 빼고 볶은 후 물과 섞어 익히며 끓여 고온제에 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,검정깨,볶은것	3.25	
			소금	0.13	
			참기름	0.13	
	점심	백미밥()	멸밥,흑미,생것	35.75	① 쌀을 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			도토리묵	65	
			파, 생것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
		도토리묵국() ㉔㉕	참기름	0.65	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 내고, 간장으로 간을 한다. ② 도토리묵은 적당한 크기로 썰고, 김은 구운 후 후쉬 김가루를 만든다. ③ 파는 잘게 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 ㉔을 담고 참기름으로 골고루 버무린다. ⑤ 그릇에 도토리묵을 담고 육수를 부은 후 ㉔를 올린다.
			간장,재래	0.33	
			김, 참김, 말린것	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			돼지고기,살코기,생것	29.25	
			청경채,생것	9.75	
		#돼지고기청경채볶음 ㉔㉕㉖	양파,생것	6.5	① 돼지고기와 청경채, 양파는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ㉔을 넣어 볶다가 파와 양파, 청경채를 넣고 함께 볶는다.
			간장,개량,양초	1.3	
			콩기름	1.3	
			파, 생것	1.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	
			참기름	0.26	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			숙주나물,생것	22.75	
		숙주당근나물	당근,뿌리,생것	3.25	1. 숙주는 깨끗이 씻어 데친 후 물기를 꼭 쥔다. 2. 당근은 채를 썰어 준비한다. 3. 소금, 마늘, 대파, 참기름, 참깨에 버무린다.
			참기름	3.25	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			파, 생것	0.33	
		배추김치(영찬)	배추,생것	13	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 찰쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ㉔, ㉕, ㉖, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무,조선햄,생것	1.82	
			갓,생것	0.91	
			소금,굵은소금	0.91	
			찰쌀,흑미,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,백설탕	0.07	
			굴,조생,생것	65	
04[화]	오전간식	(이유식)타실양파죽 ㉔	요구르트,호상,플레인	52	-
			멸밥,흑미,생것	9.75	-
	점심	(이유식)타실양파죽 ㉔	닭고기,가슴(껍질 제거),생것	6.5	1. "쌀은 불린 후 불린때에" 양이 반쯤 으개지도록 간다. 2. 닭가슴살은 삶아 가능케 썰어 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. 3. 양파는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 4 냄비에 ㉔과 물 140ㄱ를 넣고 끓인다. ① 쌀을 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			양파,생것	6.5	
			멸밥,흑미,생것	35.75	
			가지미,생것	19.5	
		순살가지미미역국(1) ㉔㉕	미역,말린것	0.97	1. 적당량의 물을 냄비에 붓고 건멸치와 건다시마를 넣어 육수를 낸다. 2. 건미역은 물에 충분히 불려 적당하게 썬다. 3. 가지미는 손질로 준비해 물기를 제거한다. 4. 냄비에 참기름을 두르고 미역을 볶다가 육수를 부어준다. 5. 미역을 볶던 냄비에 육수를 붓고 끓이다가 간장으로 간을 하고 가지미를 넣어 익혀준다.
			간장,개량,산분해	0.65	
			멸치,대멸치,삶아서말린것	0.65	
			참기름	0.65	
			다시마,말린것	0.07	
			달걀,생것	19.5	
		파프리카계란찜 ㉔	양파,생것	3.25	1. 국멸치, 건다시마,, 건표고를 넣고 끓여 육수를 준비한다. 2. 액상전란을 다듬어서 저어 푼다. 3. 파프리카(황색, 적색), 피망, 당근 싹파는 잘게 다지듯이 썬다. 4. 1,2,3,4번을 모두 혼합하여 써 낸다. 나트륨 줄이기 point 국멸치, 다시마, 건표고, 육수를 이용하여 계란찜 요리에 적용하면 소금 간을 적게 하고 구수한 감칠맛 나는 계란찜을 맛있게 먹을 수 있도록 한다.
			파,생것	1.3	
			파프리카,노란색,생것	1.3	
			파프리카,빨간색,생것	1.3	
			피망,초록색,생것	0.65	
			멸치,대멸치,삶아서말린것	0.33	
			표고버섯,배지재배,대,말린것	0.13	
			다시마,말린것	0.07	
		쇠고기감자조림(0.5) ㉔㉕	소금	0.07	1. 감자는 깨끗이 씻은 후 껍질을 제거하고 깍둑썰기하여 끓는 물에 익힌다. 2. 간장, 물엿, 맛술, 참기름, 다진 마늘을 섞어 조림장을 만들고 익힌 감자와 우민지를 넣고 조리다.
			감자,대지,생것	22.75	
			소고기_한우(1등급),등심,생것	9.75	
			간장,개량,산분해	1.95	
			물엿	0.97	
			맛술	0.65	
			참기름	0.65	
			마늘,깐마늘,생것	0.33	
		배추김치	배추,생것	13	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 찰쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ㉔, ㉕, ㉖, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무,조선햄,생것	1.82	
			갓,생것	0.91	
			소금,굵은소금	0.91	
			찰쌀,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	
			감,단감,생것	65	
오전간식	오전간식	소고기죽(이유식) ㉔	우유	130	-
			멸밥,흑미,생것	9.1	-
	점심	소고기죽(이유식) ㉔	소고기,한우(1등급),안심,생것	6.5	① 쌀을 물에 불린 후 반쯤 으개어준다. ② 소고기는 삼키기만 사용하여 잘게 다져준다. ③ 당근, 양파는 깨끗하게 씻은 후 잘게 다져준다. ④ 냄비에 참기름을 두르고 ㉔를 볶다가 ㉔를 넣어 함께 볶는다. ⑤ ㉔에 ㉔과 물을 넣고 순기력을 기울여 푹푹 끓여지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			양파,생것	1.95	
			당근,뿌리,생것	1.3	
			참기름	0.26	
			호박,애호박,생것	9.75	
			양파,생것	6.5	
		맑은 애호박국 ㉔㉕	당근,뿌리,생것	3.25	① 멸치와 다시마로 육수를 낸다. ② 애호박, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰고 파는 어슷하게 썬다. ③ ㉔에 애호박, 양파, 당근을 넣고 끓인다. ④ 파, 다진 마늘을 넣고 국간장으로 간을 한 후 한소끔 끓여 완성한다.
			멸치,대멸치,삶아서말린것	1.3	
			파,생것	1.3	
			간장,재래	0.65	
			다시마,말린것	0.33	
			마늘,깐마늘,생것	0.33	
			만두,고기만두,냉동	39	
			호박,애호박,생것	9.75	
			양파,생것	6.5	
			당근,뿌리,생것	3.25	
			멸치,대멸치,삶아서말린것	1.3	
			파,생것	1.3	
			간장,재래	0.65	
			다시마,말린것	0.33	
			마늘,깐마늘,생것	0.33	
			만두,고기만두,냉동	39	
			호박,애호박,생것	9.75	
			양파,생것	6.5	
			당근,뿌리,생것	3.25	
			멸치,대멸치,삶아서말린것	1.3	
			파,생것	1.3	
			간장,재래	0.65	
			다시마,말린것	0.33	
			마늘,깐마늘,생것	0.33	
			만두,고기만두,냉동	39	

㉔: 파프리카 마트르 다마 파 내다

05[수]	점심	#편만두&양념장 ⑤⑥⑧	간장, 깨장, 양초	0.97	② 양념장(식초+간장)을 만들어 찌넌 만두와 곁들여 제공한다.
			식초, 양초	0.33	
			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	
		두유크림리조프 ⑤⑧	마늘, 껌마늘, 생것	0.26	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 참쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 걸일부터 켜켜이 소를 바르고 걸일으로 감싼 후 숙성시킨다.
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 백설탕	0.07	
			두유, 대두	26	
			멸살, 백미, 생것	19.5	
			베이컨	9.75	
			양파, 생것	6.5	
			크림, 유지방 45%	6.5	
			콩기름	1.95	
			마늘, 껌마늘, 생것	1.3	
	오후간식	밤식빵(30g)	밤식빵	19.5	-
		우유 ②	우유	130	
06[목]	점심	오전간식	메밀, 백미, 생것	9.75	1. 쌀과 충분한 물을 넣고 끓인다. 2. 감자, 당근은 껍질을 벗기고 잘게 썬다. 3. 옥수수통조림은 체에 받쳐 물기를 빼고, 시금치는 손질하여 잘게 썬다. 4. 1에 재료들을 넣고 물을 조금더 부은뒤 약불에서 저어가며 끓인다. 5. 농도가 묽워지면 소금을 약간 넣어 간을 하고 완성한다.
			감자, 대지, 생것	3.25	
			옥수수, 가당, 통조림	2.27	
			당근, 뿌리, 생것	1.95	
			시금치, 생것	1.95	
			참기름	0.2	
			소금	0.13	
			메밀, 백미, 생것	35.75	
			아욱, 생것	22.75	
			원장, 깨장	2.6	
		#아욱된장국 ⑤⑥	무, 조선무, 생것	1.3	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 냄비에 물을 붓고 열처다시마 옥수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 우려낸 후 원장을 푼다. ③ 아욱은 손질하여 적당한 크기로 썬다. ④ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ⑤ ④에 ②와 ③을 넣고 끓여낸다.
			양파, 생것	1.3	
			파, 생것	1.3	
			다시마, 말린것	0.33	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.26	
			닭고기, 다리(날적다리), 생것	39	
			양파, 생것	9.75	
			피망, 초록색, 생것	3.25	
			간장, 깨장, 양초	1.3	
		닭살데리야끼조림 ⑤⑥⑧	물엿	1.3	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 ①의 데리야끼소스를 넣어 끓이다가 피망, 양파, 닭고기를 넣고 소스를 끼얹으며 조리낸다.
			마늘, 껌마늘, 생것	0.65	
			참나물, 재배, 생것	32.5	
			두부	26	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.2	
			참기름	0.2	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.13	
			소금, 천일염, 가는소금	0.13	
			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 참쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 걸일부터 켜켜이 소를 바르고 걸일으로 감싼 후 숙성시킨다.
			소금, 굵은소금	0.91	
			참쌀, 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	
			우유	130	
	오후간식	우유 ②	우유	130	-
		바나나100g	바나나, 생것	65	
	점심	오전간식	메밀, 백미, 생것	9.1	① 김을 끓여 만든 후 간장 조개어낸다. ② 시금치는 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①, ②, 물을 넣고 속기만들 기워서 푼듯 끓여지는 정도가 될 때까지 끓인다. ④ 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			시금치, 생것	6.5	
		백미밥()	메밀, 백미, 생것	35.75	1. 감자와 무는 한입 크기로 썬다. 2. 양파는 적당한 크기로 썬다. 3. 멸치, 다시마로 옥수를 낸 후 감자와 양파, 무를 넣는다 4. 국물이 끓으면 간장으로 간을 한 후 대파, 마늘을 넣어 한소금 끓인다.
			어묵, 튀긴것	22.75	
			감자, 대지, 생것	19.5	
			무, 조선무, 생것	1.95	
			양파, 생것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.97	
			파, 생것	0.65	
			간장, 재래	0.33	
			다시마, 말린것	0.33	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.33	
		갯살참치전 ①⑤⑥	소금	0.26	① 통조림 참치는 체에 받쳐 기름을 제거한다. ② 갯살, 양파, 당근, 파는 잘게 썬다. ③ 그릇에 ①, ②, 계란, 밀가루, 소금, 후춧가루, 적당한량의 물을 넣고 골고루 섞어 반죽을 만든다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ①을 적당한 열로 올려 기름이 끓은 크기로 통그렇게 전을 부쳐낸다.
			가다랑어, 유지통조림	22.75	
			달걀, 생것	6.5	
			들깨잎, 생것	6.5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			밀, 중력밀가루	3.25	
			양파, 생것	3.25	
			콩기름	1.3	
			파, 생것	1.3	
			소금	0.65	
		버섯장조림 1 ⑤⑥	후추, 검은후추, 가루	0.13	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.
			큰느타리버섯(새송이버섯), 생것	22.75	
			간장, 깨장, 양초	1.3	
			물엿	1.3	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.13	
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			참쌀, 가루	0.52	
07[금]	점심	배추김치	파, 쪽파, 생것	0.52	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 참쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 걸일부터 켜켜이 소를 바르고 걸일으로 감싼 후 숙성시킨다.
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 백설탕	0.07	
			우유	130	
			바나나	65	
			메밀, 백미, 생것	9.1	
			시금치, 생것	6.5	

			설탕,백설탕	0.07		
오후간식		우유 ②	우유	130	-	
		사과100g	사과, 부사(후지), 생것	65		
오전간식		(이유식)연두부죽 ⑤	멜발,백미,생것	9.75	1. 끓은 물인 후 냄반하여 끓여 인양 스개저조약 한다. 2. 연두부는 0.3cm 정도 으갠다. 3. 냄비에 1과 물 140cc를 넣고 끓인다. ⑤ 쌀을 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.	
	10[월]	점심	백미밥()	멜발,백미,생것	35.75	① 적당량의 물에 멸치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 우려낸다. ② 북어는 물에 불린 후 손으로 잘게 찢고, 콩나물은 깨끗하게 다듬는다. ③ 무는 채 썰고, 대파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ⑤의 육수에 콩나물, 북어, 무, 대파, 다진 마늘을 넣고 끓인 후 간장으로 간을 한 후 참기름으로 마무리한 다.
북어국 ⑤⑥			무, 조선무, 생것	13		
			콩나물, 생것	6.5		
			명태, 북어, 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		
			마늘, 생것	0.26		
		참기름	0.26			
(레시피공모전)혼재오리고구마채볶음 ⑤⑥		오리고기, 집오리, 살코기, 생것	29.25			
		고구마,분질(밤) 고구마,생것	22.75			
		양배추,생것	9.75			
		양파,생것	9.75			
		부추,재래종,생것	6.5			
		간장,개량,양조	3.9			
		매실청	3.25			
		물엿	3.25			
		국산다진생강	0.97			
	냉동다진마늘	0.97				
견과레무침 ③④	참깨,검정깨,볶은것	0.07	1. 견과류는 마른 수건으로 깨끗하게 닦은 후 적당한 크기로 찢어 마른 팬에 볶는다. 2. 실파는 2cm 크기로 썬다. 3. 볶은 견과류에 간장, 물엿, 참기름, 다진마늘을 넣어 무치고 마지막에 실파와 참깨를 넣는다.			
	후추,검은후추,가루	0.07				
	파래,말린것	6.5				
	간장,개량,양조	1.3				
	물엿	1.3				
	파,실파,생것	0.65				
	마늘,건마늘,생것	0.33				
	참기름	0.33				
	참깨,흰깨,볶은것	0.07				
	배추,생것	13				
배추김치	무,조선무,생것	1.82	① 배추는 손질하여 밑동을 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, 채, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 잘잘가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ①, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.			
	갯,생것	0.91				
	소금,굵은소금	0.91				
	참파,가루	0.52				
	파,쪽파,생것	0.52				
	고춧가루,가루	0.39				
	미나리,풀미나리,생것	0.39				
	마늘,건마늘,생것	0.26				
	생강,뿌리줄기,생것	0.07				
	설탕,백설탕	0.07				
오후간식		우유 ②	우유	130	-	
		바나나100g	바나나,생것	65		
오전간식		참치죽	멜발,백미,생것	13	1. "끓은 물인 후 으갠다." 2. 참치는 체에 밭쳐 기름기를 제거한다. 3. 냄비에 적당량의 물과 으갠 쌀을 넣고 센 불에서 끓이다가 참치가 잠기도록 넣고 한소끔 끓인다. 4. 소금으로 간을 맞춘다. ⑤ 쌀을 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.	
			가다랑어,우지통조림	6.5		
11[화]	점심	콩가루배추국2 ⑤⑥	소금	0.13	① 얼갈이는 깨끗이 씻어 2cm의 길이로 썰어 콩가루를 묻혀 푼다. 2. 건다시마와 국멸치를 넣어 육수를 만들며 된장을 풀어 끓인다 1의 얼갈이를 넣어 끓여준다. 3. 대파와 마늘을 넣어 마무리한다.	
			멜발,백미,생것	35.75		
			얼갈이배추,생것	22.75		
			된장,개량	1.62		
			콩(대두),노란콩 가루,볶은것	0.65		
			다시마,말린것	0.33		
			마늘,건마늘,생것	0.33		
			멸치,대멸치,삶아서 말린것	0.33		
			파,생것	0.33		
			소고기,한우,살코기,생것	29.25		① 소고기를 잘게 다지거나 익혀서 간다. ② 피망, 양파, 당근은 한 입 크기로 썰고 마늘, 생강은 다진다. ③ 다진 소고기에 다진 마늘, 다진 생강, 쟁가루, 후춧가루, 소금을 넣어 골고루 치대며 섞는다. ④ ③의 반죽을 통그릇에 밋는다. ⑤ 팬에 식용유를 두르고 ④를 골러가며 익혀낸다. ⑥ 다른 팬에 식용유를 두르고 피망, 양파, 당근을 볶은 후 토마토케첩, 간장, 설탕, 물을 넣어 한소끔 끓인다. ⑦ ③의 미트볼을 ⑥의 소스에 버무리며 익힌다.
	피망,초록색,생것	9.75				
	당근,뿌리,생것	3.25				
	밀,쟁가루	3.25				
	양파,생것	3.25				
	토마토 케첩	2.6				
	참기름	1.3				
	간장,개량,양조	0.65				
	설탕,백설탕	0.65				
	소금	0.33				
	마늘,건마늘,생것	0.26				
생강,뿌리줄기,생것	0.26					
후추,검은후추,가루	0.07					
단호박범벅 ①③	호박,단호박,생것	26	1. 단호박은 껍질을 제거한 후, 냄비에 물을 담아 푹 삶아준다. 2. 당근은 깨끗이 손질한 후 잘게 다진다. 3. 양파는 잘게 다지고 소량의 소금물에 자작하게 담가 매운맛을 제거한 후 물기를 완전히 제거한다. 4. 단호박을 완전히 으갠 후 (2)와 (3)에 마요네즈와 설탕을 넣고 함께 버무린다.			
	당근,뿌리,생것	3.25				
	양파,생것	3.25				
	마요네즈,진한	1.95				
오이피클(영천)	설탕,가루	0.65	① 오이를 적당한 크기로 잘잘하게 썬다. ② 물에 식초, 올리브오일을 넣고 끓인다. ③ ①의 오이에 뜨거운 상태의 ②의 피들을 가루 부어준 뒤 상온에서 완전히 식힌다. ④ 식으면 냉것고에 넣어 냉장보관 후 해동한다.			
	오이,취정,생것	16.25				
	식초,현미식초	3.9				
	물엿	1.3				
오후간식		우유 ②	우유	130	-	
		사과100g	사과,부사(후지),생것	65		
오전간식		(이유식)멸치김가루죽	멜발,백미,생것	16.25	1. 끓은 물인 후 냄반한다. 2. 멸치는 물에 불려 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) ⑤⑥⑦⑧	김,참김,구운것	0.65	① 쌀을 불린 후 적당량의 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.	
			멜발,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		
			짜장 소스	6.5		
			호박,애호박,생것	6.5		
			참기름	1.62		
			전분,감자,가루	1.3		
	후추,검은후추,가루	0.07				
	(파)송송계란국 ①	달걀,생것	13	① 냄비에 물을 붓고 다시마, 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	3.25			
		멸치,대멸치,삶아서 말린것	1.3			
		다시마	0.65			
		마늘,건마늘,생것	0.33			
		다시마	0.65			
		마늘,건마늘,생것	0.33			
		다시마	0.65			
		다시마	0.65			
다시마		0.65				

12[수]	점심	버섯탕수(영천) ①③⑤⑧	소금	0.33	① 표고버섯을 먹기 좋게 썰어서 준비한다. ② 표고버섯에 소금과 후춧가루로 밑간을 한다. ③ 당근, 양파, 오이, 청피망을 한 입 크기로 사각썰기하고, 후르츠락테일은 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? 후르츠락테일 대신 제철과일을 사용하면 좋다.
			표고버섯, 배지재배, 대, 말린것, 삶은것	26	
			프루트락테일, 통조림	6.5	
			달걀, 생것	3.25	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			밀, 튀김가루	3.25	
			양파, 생것	3.25	
			오이, 다다가, 생것	3.25	
			콩기름	3.25	
			토마토 케첩	2.6	
오후간식	실파단무지무침 ③	소금	후추, 흰색후추, 가루	0.07	1. 단무지, 실파는 적당한 크기로 자른 후 물에 담구 행군 후 물기를 꼭 뺀다. 2. 양념을 넣고 무친다.
			단무지, 열절임	19.5	
			파, 실파, 생것	3.25	
			우유 ②	130	
			배100g	65	
			멜발, 맥미, 생것	16.25	
			참기름	0.65	
			소금	0.2	
			우유 ②	130	
			배, 들배, 생것	65	
13[목]	점심	콩나물국 ⑤⑩	멜발, 맥미, 생것	16.25	1.밥을 한다. 2.팬에 물을 두르고,밥을 얹고 퍼 눌러주며 앞뒤로 굽는다. 3.참기름을 두른 팬에 콩나물과 물넣어 용근히 끓여 소금간을 한다. ① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ① 열지와 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 우리나라는 염분을 이용해 간을 맞추도록 한다.
			참기름	0.65	
			소금	0.2	
			멜발, 맥미, 생것	35.75	
			콩나물, 생것	22.75	
			새우, 시바새우, 삶아서 말린것	3.25	
			파, 생것	3.25	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.65	
			돼지고기, 육심(육심살), 생것	39	
			간장, 개량, 양조	1.95	
			설탕, 맥설탕	0.65	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.26	
			참기름	0.26	
			청주, 알코올 16%	0.26	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			시금치, 생것	22.75	
			참기름	3.25	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.33	
			참깨, 흰깨, 볶은것	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	
			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	
			설탕, 맥설탕	0.07	
오후간식	매밀전(영천) ③⑤	소금	배추, 생것	13	① 배춧잎은 소금을 뿌려 절인 후 물기를 없앤다. ② 불에 매밀가루, 소금, 물을 넣고 섞어 반죽을 만든다. ① ②에 배추를 넣어 반죽을 입힌다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ①의 배춧잎을 올려 앞뒤로 노릇하게 부친다..
			매밀, 도정, 가루	6.5	
			콩기름	1.3	
			소금	0.65	
			엑상요구르트(발효유) ②	97.5	
			요구르트, 액상	97.5	
			멜발, 맥미, 생것	11.05	
			양송이버섯, 생것	9.75	
			참기름	0.65	
			소금	0.33	
14[금]	점심	양송이죽.	멜발, 맥미, 생것	11.05	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	9.75	
			참기름	0.65	
			소금	0.33	
			멜발, 맥미, 생것	35.75	
			무, 조선무, 생것	13	
			열무, 생것	9.75	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.25	
			원장, 개량	2.6	
			다시마, 말린것	1.3	
			양파, 생것	1.3	
			파, 생것	1.3	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.26	
			순살삼치	26	
			무, 조선무, 생것	3.25	
			간장, 개량, 양조	1.95	
			물엿	1.95	
			콩기름	1.95	
			파, 실파, 생것	1.3	
			맛술	0.65	
			마늘, 생것	0.33	
			설탕, 맥설탕	0.33	
			참기름	0.33	
			참깨, 흰색, 말린것	0.07	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			브로콜리, 생것	22.75	
			참깨, 흰깨, 볶은것	1.95	
			파, 생것	1.3	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.26	
			참기름	0.26	
			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	

			설탕, 맥실탕	0.07	
			멜발, 맥미, 생것	13	
			감자, 대지, 생것	6.5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			양파, 생것	3.25	
			간장, 개량, 산분해	0.65	
			참기름	0.2	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.07	
		우유 ②	우유	130	
			우유	65	
	오전간식	타락죽 ②	합쌀, 가루	13	1. 찰쌀가루에 물을 넣고 끓인다. 2. (1)에 우유를 조금씩 넣고 약 불에 저어준다. 3. 쌀이 다 퍼지면 소금으로 간한다.
			소금	0.13	
		백미밥()	멜발, 맥미, 생것	35.75	③ 쌀을 물린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			감자, 대지, 생것	13	
			양파, 생것	3.25	
			파, 생것	1.95	
			다시마, 말린것	1.3	③ 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.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			간장, 재래	0.33	
			마늘, 간마늘, 생것	0.33	
			소금	0.26	
			돼지고기, 앞다리(앞다리살), 생것	29.25	
			양파, 생것	9.75	
			양배추, 생것	6.5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			간장, 개량, 양조	1.3	
			콩기름	1.3	③ 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 콩기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 당근, 양파, 양배추, 파를 넣고 볶아낸다.
			파, 생것	1.3	
			마늘, 간마늘, 생것	0.33	
			설탕, 맥실탕	0.33	
			참기름	0.26	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			얼갈이배추, 생것	22.75	
			원장, 개량	0.65	
			참기름	0.65	
			파, 생것	0.65	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.33	
			마늘, 간마늘, 생것	0.33	
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	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 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.
			합쌀, 가루	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 간마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 맥실탕	0.07	
			두부, 순두부	16.25	
			치즈, 체다	5.2	
		우유 ②	우유	130	
			우유	65	
	오전간식	현삼생선죽	대구, 생것	22.75	1. 쌀은 깨끗이 씻어 1시간 정도 물에 불린 후 체에 받쳐 물기를 빼고 분쇄기에서 살짝 간다. 2. 현삼생선을 깨끗이 씻어 폭 편 후 겹질과 가시를 발라내고 살만 다진다. 4. 애호박, 당근은 깨끗이 씻어 잘게 다진다. 6. 냄비에 참기름을 두른 뒤 분쇄한 쌀, 애호박과 당근을 넣고 ⅔정도 익힌 다음 현삼생선을 넣고 소금으로 간한다. 7. 마지막으로 한소끔 끓인 후 마무리한다.
			멜발, 맥미, 생것	16.25	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			호박, 애호박, 생것	3.25	
			소금, 굵은소금	0.07	
			참기름	0.07	
		백미밥()	멜발, 맥미, 생것	35.75	③ 쌀을 물린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			무, 조선무, 생것	9.75	
			소고기, 한우(1++등급), 양지(차돌박이), 생것	6.5	
			양파, 생것	6.5	
			원장, 개량	2.6	③ 냄비에 물을 붓고 멸치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 낸 다음 원장을 풀어준다. ② 소고기, 무, 양파는 먹기 좋은 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			파, 생것	1.3	
			다시마, 말린것	0.33	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33	
			마늘, 간마늘, 생것	0.26	
			멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	5.2	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			물엿	0.65	③ 마른 팬에 잔멸치를 볶아 잡내와 수분을 날린다. ② 팬에 간장, 물엿, 다진 마늘을 넣고 볶다가 끓으면 멸치를 넣어 조린다. ③ 참기름을 두르고 골고루 섞어낸다.
			마늘, 간마늘, 생것	0.33	
			참기름	0.33	
			두부	32.5	
			들기름	1.95	③ 두부는 적당한 크기로 썰어 소금, 후추로 밑간 한다. ② 팬에 들기름을 두르고 두부를 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			소금, 가공염, 죽염	0.13	
			후추, 검은색, 가루	0.07	
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	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 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.
			합쌀, 가루	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 간마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 맥실탕	0.07	
	오후간식	우유 ②	우유	130	
		[만동센터, 종합간식용]자른포도	포도, 캠벨일리, 생것	97.5	- 포도를 반으로 잘라서 제공한다.
			멜발, 맥미, 생것	9.1	① 꿀물 물에 불린 후 간접 증기에서 찐다.
	오전간식	참깨죽(이유식)	참깨, 원개, 볶은것	3.25	③ 믹서기에 참깨를 넣고, 물을 부어 곱게 간다.
			참깨, 생것	3.25	④ 냄비에 ①, ②, 물을 붓고 숟가락을 기울여 푹푹 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
		백미밥()	멜발, 맥미, 생것	35.75	③ 쌀을 물린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			닭고기, 다리, 생것	52	
			밤, 생것	6.5	
			양파, 생것	6.5	
			인삼, 수삼, 생것	1.95	③ 닭다리는 깨끗하게 손질하여 준비하고, 양파는 적당한 크기로 썰어준다.
			파, 생것	1.95	② 냄비에 닭다리, 밤, 밤, 대추, 양파, 수삼, 마늘, 대파와 물을 넣고 충분히 끓인다.
			대추, 말린것	1.3	③ ②에 소금, 후춧가루로 간을 한다.
			마늘, 간마늘, 생것	1.3	
			소금	0.65	

19[수]	점심	점심	불어묵볶음 ③④	후추, 검은후추, 가루	0.13	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.
				어묵, 튀김젓	19.5	
				양파, 생것	6.5	
				당근, 뿌리, 생것	3.25	
				간장, 개량, 양조	1.3	
				콩기름	1.3	
				파, 생것	1.3	
				마늘, 깠마늘, 생것	0.23	
				참기름	0.23	
				무, 예무, 생것	13	
20[목]	점심	오전간식	동치미	배, 들배, 껍질 포함, 생것	0.97	1. 무는 깨끗이 씻어 반달모양으로 썬다. 2. 무에 소금을 넣고 버무린 다음 향아리나 잎배용기에 담아절인다. 3. 쪽파는 두 줄기씩 길아 썰고 마늘과 생강은 저민다. 배는 껍질째 크게 자른다. 4. 적당량의 물을 끓여 40° 정도로 식힌 후 소금을 녹여소금물을 만든다. 5. 무와 파, 마늘, 생강을 담은 통에 소금물을 붓고 무를 담은 뒤 1~2일 끓 두었다가 맛이 들면 냉장고에 두고 먹는다.
				소금	0.65	
				마늘, 깠마늘, 생것	0.13	
				파, 실파, 생것	0.13	
				생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
				우유 ②	130	
				사과100g	65	
				사과, 부사(후지), 생것	65	
				우유	13	
				멜발, 맥미, 생것	9.1	
21[금]	점심	오전간식	(이유식)오트밀죽 ②	귀리, 오트밀	3.25	① 쌀은 불린 후 오트밀과 함께 불린데에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 당근은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ③과 물을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②와 우유를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
				당근, 뿌리, 생것	3.25	
				멜발, 맥미, 생것	35.75	
				만두, 고기 만두, 냉동	32.5	
				달걀, 생것	6.5	
				당근, 뿌리, 생것	3.25	
				양파, 생것	3.25	
				간장, 재래	0.97	
				멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	
				파, 생것	0.65	
21[금]	점심	오전간식	왕만두국 ①⑤⑥⑨	마늘, 깠마늘, 생것	0.33	1. 적당량의 물에 멸치, 다시마를 넣어 다시국물을 낸다. 2. 양파, 당근은 알맞게 채썰어준다. 3. 다시마를 적당량 넣고 끓이다가 만두와 양파, 당근을 넣는다. 4. 만두가 익어갈때쯤 국간장으로 간을 한다. 5. 달걀을 풀어 데자와 마늘을 넣어 조금 더 끓여 완성한다.
				소고기, 한우(1등급), 사태(앞사태), 생것	19.5	
				우유, 생것	5.2	
				파, 생것	3.25	
				간장, 개량, 양조	1.95	
				콩기름	1.62	
				마늘, 깠마늘, 생것	0.65	
				참기름	0.13	
				후추, 검은후추, 가루	0.07	
				팽이버섯, 맥로, 생것	16.25	
21[금]	점심	오전간식	쇠고기우유볶음(작게자른) ⑤⑥⑩	밀, 부침가루	9.75	① 우유는 데치 찬물에 행군 후 물기를 뺀다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 쇠고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 우유를 넣고 함께 볶는다. * 연령대가 낮은 어린이들은 한번 더 잘라준다.
				당근, 뿌리, 생것	6.5	
				양파, 생것	6.5	
				피망, 초록색, 생것	6.5	
				콩기름	1.3	
				배추, 생것	13	
				무, 조선무, 생것	1.82	
				갓, 생것	0.91	
				소금, 굵은소금	0.91	
				참깨, 가루	0.52	
21[금]	점심	오전간식	(달걀계와)팽이버섯전 ⑤④	파, 쪽파, 생것	0.52	① 팽이버섯, 청피망, 당근, 양파는 깨끗이 씻은 후 팽이버섯은 1cm 길이로 썰고, 청피망, 당근, 양파는 다진다. ② 볼에 팽이버섯, 청피망, 당근, 양파, 부침가루, 물을 넣고 골고루 잘 섞은 후 찬얼음으로 간을 한다. ③ 달군 팬에 식용유를 두르고 먹기 좋은 크기로 노릇하게 부린다.
				고춧가루, 가루	0.39	
				미나리, 물미나리, 생것	0.39	
				마늘, 깠마늘, 생것	0.26	
				생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
				설탕, 맥설탕	0.07	
				굴, 조생, 생것	65	
				요구르트, 호상, 플레인	52	
				배추, 생것	13	
				무, 조선무, 생것	22.75	
21[금]	점심	오전간식	배추김치	갓, 생것	0.91	① 배추는 손질하여 밑동을 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 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 속성시킨다.
				소금, 굵은소금	0.91	
				참깨, 가루	0.52	
				파, 쪽파, 생것	0.52	
				고춧가루, 가루	0.39	
				미나리, 물미나리, 생것	0.39	
				마늘, 깠마늘, 생것	0.26	
				생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
				설탕, 맥설탕	0.07	
				굴, 조생, 생것	65	
21[금]	점심	오전간식	달걀죽·①	요구르트, 호상, 플레인	52	1. 쌀은 불린 후 으갠다. 2. 적당량의 물을 냄비에 붓고 건멸치, 건다시마를 넣어 육수를 낸다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 달걀을 볶다가 육수를 부어 끓인다. 4. 쌀이 퍼지면 달걀을 풀어 넣고 익힌다. 5. 소금으로 간을 한다.
				멜발, 맥미, 생것	13	
				달걀, 생것	6.5	
				멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	
				참기름	0.65	
				소금	0.33	
				다시마, 말린것	0.07	
				배추, 생것	13	
				무, 조선무, 생것	22.75	
				들깨, 말린것	1.95	
21[금]	점심	오전간식	#들깨무채국 ⑤⑥	양파, 생것	1.3	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 넣어 볶다가 육수를 부어 끓인다. ④ 무가 익을 때쯤 들깨가루, 파를 넣고 간장으로 간을 맞춘다.
				파, 생것	1.3	
				간장, 개량, 양조	0.65	
				다시마, 말린것	0.33	
				멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33	
				참기름	0.26	
				새우, 시바새우, 생것	39	
				양파, 생것	6.5	
				당근, 뿌리, 생것	3.25	
				전분, 감자, 가루	3.25	
21[금]	점심	오전간식	새우살볶음 ⑤⑥⑨⑩	토마토 케첩	3.25	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 콩기름을 두르고 새우와 양파, 파프리카, 당근을 넣어 골고루 섞으며 볶는다. ⑥ ⑤가 반쯤 익으면 양념장을 넣고 볶다가 ④을 넣어 섞는다.
				파프리카, 초록색, 생것	3.25	
				콩기름	1.62	
				간장, 개량, 양조	1.3	
				물엿	0.65	
				마늘, 깠마늘, 생것	0.26	
				참기름	0.26	
				후추, 검은후추, 가루	0.07	
				참나물, 재배, 생것	22.75	
				간장, 개량, 양조	0.65	
21[금]	점심	오전간식	참나물무침 ⑤⑥	참기름	0.65	1. 참나물은 끓는 물에 데치 찬물에 행군 후 물기를 꼭 짜고 적당한 길이로 썬다. 2. 마늘은 잘게 다진다. 3. 데친 참나물에 간장, 참기름, 다진 마늘, 깨소금을 넣어 무쳐낸다.
				깨소금, 가루, 볶은것	0.33	
				마늘, 깠마늘, 생것	0.33	
				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	
21[금]	점심	오전간식	배추김치	미나리, 물미나리, 생것	0.39	① 배추는 손질하여 밑동을 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 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 속성시킨다.
				마늘, 깠마늘, 생것	0.26	
				생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
				설탕, 맥설탕	0.07	
				굴, 조생, 생것	65	
				요구르트, 호상, 플레인	52	
				배추, 생것	13	
				무, 조선무, 생것	1.82	
				갓, 생것	0.91	
				소금, 굵은소금	0.91	

24[월]	오후간식	우유 ②	우유	130	-
		바나나100g	바나나, 생것	65	
	오전간식	(저당)단호박죽	호박, 단호박, 생것	22.75	① 냉호박 껍질을 벗기고 껍질 파낸 후 적당한 크기로 썬다. ② 냄비에 물을 붓고 단호박을 넣어 끓이고 단호박이 어느 정도 익으면 으깨어 가며 끓인다. ③ 그릇에 찹쌀가루와 물을 섞어 만든 찹쌀물을 만들고 ②에 넣어 농도를 맞추고 잘 저어주며 소금으로 간을 한다.
			찹쌀, 백미, 분말화한것	6.5	
	점심	백미밥()	소금	0.13	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멸살, 백미, 생것	35.75	
			소고기, 한우, 양지, 생것	16.25	
			배추, 생것	5.2	
			양파, 생것	5.2	
			느타리버섯, 생것	3.25	
			팽이버섯, 팽로, 생것	3.25	
			표고버섯, 참나무재배, 생것	3.25	
			파, 생것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.33	
			간장, 개량, 양조	0.26	
			소금, 천일염	0.07	
		피망완자조림 ③④⑥	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, 깬마늘, 생것			0.33		
참기름			0.33		
소금			0.13		
후추, 검은후추, 가루			0.07		
당근감자채볶음 ③④		감자, 대지, 생것	32.5		
		당근, 뿌리, 데친것	13		
		파, 생것	0.97		
		간장, 개량, 양조	0.33		
		참기름	0.33		
		마늘, 깬마늘, 생것	0.13		
		소금	0.07		
		참기름	0.07		
		배추, 생것	13		
		무, 조선무, 생것	1.82		
		갓, 생것	0.91		
		소금, 굵은소금	0.91		
25[화]	오후간식	우유 ②	우유	130	-
		사과100g	사과, 부사(후지), 생것	65	
	오전간식	들깨버섯죽	멸살, 백미, 생것	16.25	① 쌀은 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	
	점심	백미밥()	표고버섯, 참나무재배, 생것	6.5	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 참기름과 닭살을 넣고 볶다가 양파, 피망, 양념을 함께 넣고 볶는다
			들깨, 말린것	1.95	
			참기름	0.97	
			소금	0.33	
			멸살, 백미, 생것	35.75	
			바지락, 생것	22.75	
			완자, 개량	3.25	
			파, 생것	1.95	
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3		
		닭살채소볶음 ③④⑥	마늘, 깬마늘, 생것	0.33	
			닭고기, 다리(날적다리), 생것	35.75	
			양파, 생것	6.5	
			피망, 초록색, 생것	3.25	
			간장, 개량, 양조	1.3	
			참기름	1.3	
			맛술	0.65	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.33	
			물엿	0.33	
			설탕, 백설탕	0.26	
			참기름	0.26	
생강, 뿌리줄기, 생것			0.2		
참깨, 흰깨, 볶은것			0.13		
후추, 검은후추, 가루		0.13			
양배추나물 ③④		양배추, 생것	22.75		
		간장, 재래	0.65		
		참기름	0.65		
		파, 대파, 생것	0.65		
		마늘, 깬마늘, 생것	0.33		
		참깨, 흰깨, 볶은것	0.33		
		소금	0.07		
		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, 깬마늘, 생것	0.26		
	생강, 뿌리줄기, 생것	0.07			
	설탕, 백설탕	0.07			
오후간식	감자전 (영천) ③	감자, 대지, 생것	39		
		전분, 감자, 가루	1.62		
오전간식	엑산요구르트(발효유) ②	참기름	0.97	① 감자를 삶은 후, 물은 불에 담아 전분이 가라앉을 수 있도록 놔둔다. ② 간 감자와 가라 앉은 전분, 전분가루, 소금을 잘 섞어준다. ③ 팬에 참기름을 두르고 ②을 올려 앞뒤로 노릇하게 부친다.	
		소금	0.13		
	브로콜리죽 (이유식)	요구르트, 엑산	97.5	① 쌀을 물에 불린 후 반죽 으개어준다. ② 브로콜리와 당근은 잘게 다진다.	
		멸살, 백미, 생것	9.1		
		브로콜리, 생것	6.5		
		브로콜리, 생것	6.5		
		브로콜리, 생것	6.5		
		브로콜리, 생것	6.5		
		브로콜리, 생것	6.5		
		브로콜리, 생것	6.5		
		브로콜리, 생것	6.5		
		브로콜리, 생것	6.5		
		브로콜리, 생것	6.5		
		브로콜리, 생것	6.5		
		브로콜리, 생것	6.5		
		브로콜리, 생것	6.5		
		브로콜리, 생것	6.5		
		브로콜리, 생것	6.5		
		브로콜리, 생것	6.5		
		브로콜리, 생것	6.5		
		브로콜리, 생것	6.5		
		브로콜리, 생것	6.5		
		브로콜리, 생것	6.5		

26[수]	점심	참치마요일밥(꺾임X) ①③⑤⑥⑩⑪	당근, 뿌리, 생것	3.25	① 냄비에 ①, ②, 물을 넣고 숟가락을 기울여 쪽쪽 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			멸살, 백미, 생것	26	
			가다랑어, 유자통조림	19.5	
			달걀, 생것	6.5	
			마요네즈, 난황	3.25	
			우스터 소스	1.95	
			김, 참김, 말린것	1.3	
			콩기름	0.97	
			두부, 유부	6.5	
			된장, 개량	2.6	
		유부장국 ⑤⑥	파, 생것	1.62	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 ⑤를 넣고 끓인다.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			다시마, 말린것	0.65	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			고구마, 붓질(밥) 고구마, 생것	22.75	
			콩기름	3.25	
			물엿	1.95	
			참깨, 검정깨, 볶은것	0.07	
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
		고구마맛탕2 ⑤	갓, 생것	0.91	① 배추는 손질하여 밀등을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부여 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 잡랄가루와 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	0.91	
			참쌀, 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, 맥설탕	0.07	
			우유 ②	130	
		배추김치	바나나, 생것	65	① 냄비에 물을 넣고 숟가락을 기울여 쪽쪽 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			우유	130	
			바나나, 생것	65	
			멸살, 백미, 생것	9.1	
			무, 조선무, 생것	6.5	
			명태, 복어, 말린것	3.25	
			멸살, 백미, 생것	35.75	
			두부, 연두부	13	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			파, 생것	3.25	
		오후간식	호박, 애호박, 생것	3.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 우려낸다. ② 당근은 채썰고, 호박은 나박썰기하고, 파와 마늘은 다진다. ③ ③에 당근과 호박을 넣고 한소끔 끓으면 연두부를 숟가락으로 떠벌어준다. ④ ④이 끓으면 대파, 다진마늘을 넣고 소금으로 간을 맞춘다.
			다시마, 말린것	1.3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			무, 조선무, 생것	1.3	
			양파, 생것	1.3	
			소금	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			돼지고기, 앞다리(앞다리살), 생것	19.5	
			소고기, 한우(1등급), 우둔(우둔살), 생것	9.75	
			양파, 생것	5.85	
		백미밥()	말, 생것	3.25	1. 모든 재료를 준비한다. 2. 양파는 잘게 다진다. 3. 다진 소고기, 다진 돼지고기, 잘게 썬 양파와 달걀, 병가루, 다진 마늘, 소금, 후추를 넣어 치댄다. 4. 3을 적당한 크기로 납작하게 모양을 만든다. 5. 식용유를 두른 팬에 노릇하게 부쳐낸다.
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
		연두부완육국 ①	말, 생것	3.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 우려낸다. ② 당근은 채썰고, 호박은 나박썰기하고, 파와 마늘은 다진다. ③ ③에 당근과 호박을 넣고 한소끔 끓으면 연두부를 숟가락으로 떠벌어준다. ④ ④이 끓으면 대파, 다진마늘을 넣고 소금으로 간을 맞춘다.
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
		합박스테이크 ①③⑤⑥⑩⑪	말, 생것	3.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 우려낸다. ② 당근은 채썰고, 호박은 나박썰기하고, 파와 마늘은 다진다. ③ ③에 당근과 호박을 넣고 한소끔 끓으면 연두부를 숟가락으로 떠벌어준다. ④ ④이 끓으면 대파, 다진마늘을 넣고 소금으로 간을 맞춘다.
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
		마카로니샐러드 ①③⑤⑥	말, 생것	3.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 우려낸다. ② 당근은 채썰고, 호박은 나박썰기하고, 파와 마늘은 다진다. ③ ③에 당근과 호박을 넣고 한소끔 끓으면 연두부를 숟가락으로 떠벌어준다. ④ ④이 끓으면 대파, 다진마늘을 넣고 소금으로 간을 맞춘다.
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
		배추김치	말, 생것	3.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 우려낸다. ② 당근은 채썰고, 호박은 나박썰기하고, 파와 마늘은 다진다. ③ ③에 당근과 호박을 넣고 한소끔 끓으면 연두부를 숟가락으로 떠벌어준다. ④ ④이 끓으면 대파, 다진마늘을 넣고 소금으로 간을 맞춘다.
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
		샐러드(30g)	말, 생것	3.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 우려낸다. ② 당근은 채썰고, 호박은 나박썰기하고, 파와 마늘은 다진다. ③ ③에 당근과 호박을 넣고 한소끔 끓으면 연두부를 숟가락으로 떠벌어준다. ④ ④이 끓으면 대파, 다진마늘을 넣고 소금으로 간을 맞춘다.
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
		우유 ②	말, 생것	3.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 우려낸다. ② 당근은 채썰고, 호박은 나박썰기하고, 파와 마늘은 다진다. ③ ③에 당근과 호박을 넣고 한소끔 끓으면 연두부를 숟가락으로 떠벌어준다. ④ ④이 끓으면 대파, 다진마늘을 넣고 소금으로 간을 맞춘다.
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
		오전간식	말, 생것	3.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 우려낸다. ② 당근은 채썰고, 호박은 나박썰기하고, 파와 마늘은 다진다. ③ ③에 당근과 호박을 넣고 한소끔 끓으면 연두부를 숟가락으로 떠벌어준다. ④ ④이 끓으면 대파, 다진마늘을 넣고 소금으로 간을 맞춘다.
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
		밤죽(이유식)	말, 생것	3.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 우려낸다. ② 당근은 채썰고, 호박은 나박썰기하고, 파와 마늘은 다진다. ③ ③에 당근과 호박을 넣고 한소끔 끓으면 연두부를 숟가락으로 떠벌어준다. ④ ④이 끓으면 대파, 다진마늘을 넣고 소금으로 간을 맞춘다.
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
		백미밥()	말, 생것	3.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 우려낸다. ② 당근은 채썰고, 호박은 나박썰기하고, 파와 마늘은 다진다. ③ ③에 당근과 호박을 넣고 한소끔 끓으면 연두부를 숟가락으로 떠벌어준다. ④ ④이 끓으면 대파, 다진마늘을 넣고 소금으로 간을 맞춘다.
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
		현살생선무국 ⑤⑥	말, 생것	3.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 우려낸다. ② 당근은 채썰고, 호박은 나박썰기하고, 파와 마늘은 다진다. ③ ③에 당근과 호박을 넣고 한소끔 끓으면 연두부를 숟가락으로 떠벌어준다. ④ ④이 끓으면 대파, 다진마늘을 넣고 소금으로 간을 맞춘다.
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
		채소스크램블에그 ①②③	말, 생것	3.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 우려낸다. ② 당근은 채썰고, 호박은 나박썰기하고, 파와 마늘은 다진다. ③ ③에 당근과 호박을 넣고 한소끔 끓으면 연두부를 숟가락으로 떠벌어준다. ④ ④이 끓으면 대파, 다진마늘을 넣고 소금으로 간을 맞춘다.
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
			말, 생것	3.25	
		김가루콩나물무침 ⑤	말, 생것	3.25	① 냄비에 물을 붓고

