

[2025년11월 즉식형 식단]					
11월 식단 레시피 (조리지시서)					
3~5세 유아 식단					
날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[월]	오전간식	흑임자죽	찰밥, 백미, 생것	20	1. 찰밥은 미리 불린 후 물을 붓고 익히며 갈아 고운제에 발진다. 2. 검은깨는 물기를 빼고 볶은 후 툇과 섞어 익히며 갈아 고운제에 발진다. 3. 냄비에 찰기름을 두른후 갈아 높은 찰밥을 먼저 붓고 계속 저으면서 끓이다가 검은깨 같은 것을 넣어 끓인 후 소금으로 간하여 제공한다. 4. 소금으로 간을 한다.
			참깨, 검은깨, 볶은것	5	
			소금	0.2	
			참기름	0.2	
	점심	백미밥()	멸밥, 백미, 생것	55	① 쌀을 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			도토리묵	20	
			김치, 배추 김치	15	
			무, 조선무, 생것	2	
		은도토리묵국 ⑤⑥⑨	양파, 생것	2	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 부워 김가루를 만든다. ③ 배추김치는 찬물에 깨끗이 씻은 뒤 파와 함께 잘게 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 ⑤을 담고 참기름으로 골고루 버무린다. ⑤ 그릇에 도토리묵을 담고 육수를 부은 후 ④와 김가루를 올려낸다.
			파, 생것	2	
			간장, 개량, 양조	1	
			다시마, 생것	0.5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.5	
			김, 참김, 말린것	0.4	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			참기름	0.4	
		돼지고기청경채볶음 ⑤⑥⑩	돼지고기, 등심, 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 송기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 파와 청경채를 넣고 함께 볶는다.
			청경채, 생것	15	
			간장, 개량, 양조	3	
			종로, 생것	2.5	
			참기름	1	
			파, 생것	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			후추, 검은후추, 가루	0.02	
		숙주당근나물	숙주나물, 생것	40	① 당근은 씻어서 길게 채낸다. ② 숙주와 채낸 당근은 끓는 물에 데쳐 체에 밭쳐준다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 ②, ③을 담고 소금, 참깨, 참기름을 넣어 골고루 섞어준다.
			당근, 뿌리, 생것	5	
			파, 생것	1	
			소금	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			참기름	0.4	
		배추김치(영찬)	참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	① 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 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 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			배추, 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
			찰밥, 백미, 분말화한것	0.8	
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 액설탕	0.1	
		다진유부주먹밥 ⑤	멸밥, 백미, 생것	30	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 ②을 넣고 골고루 섞어 먹기 좋은 크기로 동친다.
			당근, 뿌리, 생것	5	
			두부, 유부	5	
			양파, 생것	5	
			호박, 애호박, 생것	5	
			참기름	0.5	
			우유 ②	200	
	04[화]	오전간식	멸밥, 백미, 생것	15	1. 끓는 물에 후 불린뒤에 물이 한줌 으개지도록 간다. 2. 닭가슴살은 삶아 가능케 썰어 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. 3. 양파는 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. 4. 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ① 쌀을 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			닭고기, 가슴살(껍질 제거), 생것	10	
			양파, 생것	10	
		백미밥()	멸밥, 백미, 생것	55	1. 적당량의 물을 냄비에 붓고 건멸치와 건다시마를 넣어 육수를 낸다. 2. 건미역은 물에 충분히 불려 적당하게 썬다. 3. 가지마는 손질로 준비해 물기를 제거한다. 4. 냄비에 참기름을 두르고 미역을 볶다가 육수를 부어준다. 5. 미역을 끓인 냄비에 육수를 붓고 끓이다가 간장으로 간을 하고 가지마를 넣어 익혀준다.
			가지마, 생것	30	
			미역, 말린것	1.5	
			간장, 개량, 산분해	1	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	
			참기름	1	
			다시마, 말린것	0.1	
			소금	0.1	
		파프리카케찅 ①	달걀, 생것	30	1. 국멸치, 건다시마, 건표고를 넣고 끓여 육수를 준비한다. 2. 액상전란을 다듬어서 저어 둔다. 3. 파프리카(황색, 적색), 피망, 당근 싹파는 잘게 다져준다. 4. 1,2,3,4번을 모두 혼합하여 썰 낸다.  나트를 줄이기 point 국멸치, 다시마, 건표고, 육수를 이용하여 케찅믹 요리에 적용하면 소금 간을 적게 하고 구수한 감칠맛 나는 케찅믹을 맛있게 먹을 수 있도록 한다.
			양파, 생것	5	
			당근, 뿌리, 생것	2	
			파, 생것	2	
			파프리카, 노란색, 생것	2	
			파프리카, 빨간색, 생것	2	
			피망, 초록색, 생것	1	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.5	
		쇠고기감자조림(0.5) ⑤⑥	표고버섯, 배지재배, 대, 말린것	0.2	1. 감자는 깨끗이 씻은 후 껍질을 제거하고 깍둑썰기하여 끓는 물에 익힌다. 2. 간장, 물엿, 맛술, 참기름, 다진 마늘을 섞어 조림장을 만들고 익힌 감자와 우민찌를 넣고 조린다.
			다시마, 말린것	0.1	
			소금	0.1	
			감자, 대지, 생것	35	
			소고기, 한우(1등급), 등심, 생것	15	
			간장, 개량, 산분해	3	
			물엿	1.5	
			맛술	1	
		배추김치	참기름	1	① 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 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 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			배추, 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
			찰밥, 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, 액설탕	0.1	
		배추전 ①⑤⑥	배추, 생것	15	
			밀, 부침가루	10	
			호박, 애호박, 생것	5	
			달걀, 생것	3	
			참기름	3	
	오후간식	역상요구르트(발효유)(복구) ②	요구르트, 역상(농후), 식이섬유 첨가	100	1. 1인 분량의 역상요구르트 1개를 제공한다.

05[수]	오전간식	소고기죽(이유식) ㉔	멸살, 백미 생것	14	① 쌀을 물에 불린 후 반죽 으깨어준다. ② 소고기는 살코기만 사용하여 잘게 다져준다. ③ 당근, 양파는 깨끗하게 씻은 후 잘게 다져준다. ④ 냄비에 참기름을 두르고 ②를 볶다가 ③을 넣어 함께 볶는다. ⑤ ④에 ①과 물을 넣고 숟가락을 기울여 폭죽 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			소고기, 한우(1등급), 안심, 생것	10	
			양파, 생것	3	
			당근, 뿌리, 생것	2	
			참기름	0.4	
	점심	맑은 애호박국 ㉕㉖	호박, 애호박, 생것	15	① 멸치와 다시마로 육수를 낸다. ② 애호박, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰고 파는 어슷하게 썬다. ③ ⑤에 애호박, 양파, 당근을 넣고 끓인다. ④ 파, 다진 마늘을 넣고 국간장으로 간을 한 후 한소끔 끓여 완성한다.
			양파, 생것	10	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			파, 생것	2	
			간장, 채래	1	
			다시마, 말린것	0.5	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.5	
		#편만두&양념장 ㉕㉖㉗	만두, 고기 만두, 냉동	60	① 찜통에 만두를 담아 썰 낸다. ② 양념장(식초+간장)을 만들어 썰낸 만두와 곁들여 제공한다.
			간장, 개량, 양조	1.5	
			식초, 양조	0.5	
			배추, 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
			참쌀, 가루	0.8	
		배추김치	파, 쪽파, 생것	0.8	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 참쌀가루와 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.
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 액설탕	0.1	
			두유, 대두	40	
			멸살, 백미, 생것	30	
			베이컨	15	
			양파, 생것	10	
			크림, 유지방 45%	10	
			참기름	3	
			마늘, 껌마늘, 생것	2	
	오후간식	밤식빵(30g) 우유 ㉘	밤식빵	30	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 베이컨과 양파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 참기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 베이컨과 양파를 넣어 함께 볶는다. ④ ⑤에 두유, 생크림을 넣어 끓인다. ⑤ ④에 ①을 넣고 골고루 섞으며 살짝 끓인다.
			우유	200	
06[목]	오전간식	채소죽	멸살, 백미, 생것	15	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 부은후 약불에서 저어가며 끓인다. 5.농도가 맞춰지면 소금을 약간 넣어 간을 하고 완성한다.
			감자, 대지, 생것	5	
			옥수수, 가당, 통조림	3.5	
			당근, 뿌리, 생것	3	
			시금치, 생것	3	
	점심	백미밥()	참기름	0.3	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ③ 냄비에 물을 붓고 멸치다시마, 옥수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 우려낸 후 원장을 푼다. ④ 아욱은 손질하여 적당한 크기로 썬다. ⑤ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ⑥ ⑤에 ②와 ③을 넣고 끓여낸다.
			소금	0.2	
			멸살, 백미, 생것	55	
			아욱, 생것	35	
			된장, 개량	4	
			무, 조선무, 생것	2	
			양파, 생것	2	
			파, 생것	2	
		#아욱된장국 ㉕㉖	다시마, 말린것	0.5	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 ⑤에 ②와 ③을 넣고 끓여낸다.
			말치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.5	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.4	
			닭고기, 다리(날적다리), 생것	60	
			양파, 생것	15	
			피망, 초록색, 생것	5	
			간장, 개량, 양조	2	
			물엿	2	
		닭살데리야끼조림 ㉕㉖㉗	마늘, 껌마늘, 생것	1	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.
			참나물, 채래, 생것	15	
			참기름	1	
			간장, 개량, 양조	0.5	
			소금	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.5	
			배추, 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
	오후간식	참나물두부무침 ㉕㉖	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 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 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			소금, 굵은소금	1.4	
			참쌀, 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	
		간장비빔국수(간식) ㉕㉖	설탕, 액설탕	0.1	
			국수, 소면, 말린것	22.5	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ③ 냄비에 물을 붓고 멸치다시마, 옥수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 우려낸 후 원장을 푼다. ④ 아욱은 손질하여 적당한 크기로 썬다. ⑤ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ⑥ ⑤에 ②와 ③을 넣고 끓여낸다.
			간장, 채래	2.5	
			당근, 뿌리, 생것	2.5	
			양파, 생것	2.5	
			설탕, 액설탕	1.25	
			참기름	0.75	
			참기름	0.5	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.25	
07[금]	오전간식	시금치죽(이유식)	참깨, 흰깨, 볶은것	0.25	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ③ 냄비에 물을 붓고 멸치다시마, 옥수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 우려낸 후 원장을 푼다. ④ 아욱은 손질하여 적당한 크기로 썬다. ⑤ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ⑥ ⑤에 ②와 ③을 넣고 끓여낸다.
			우유	200	
	점심	백미밥()	멸살, 백미, 생것	14	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ③ 냄비에 물을 붓고 멸치다시마, 옥수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 우려낸 후 원장을 푼다. ④ 아욱은 손질하여 적당한 크기로 썬다. ⑤ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ⑥ ⑤에 ②와 ③을 넣고 끓여낸다.
			시금치, 생것	10	
			멸살, 백미, 생것	55	
			감자, 대지, 생것	35	
			양파, 생것	15	
			파, 생것	3	
			말치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			간장, 채래	0.5	
		감자양파국2 ㉕㉖	마늘, 껌마늘, 생것	0.5	① 냄비에 물을 붓고 멸치다시마, 옥수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 우려낸 후 원장을 푼다. ② 감자와 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ⑤에 ②와 ③을 넣고 끓여낸 후 소금, 간장으로 간을 한다.
			소금	0.5	
			다랑어, 참다랑어, 유지통조림	30	
			밀, 중력밀가루	10	
			달걀, 생것	5	
	오후간식	갯참치전(1) ㉕㉖㉗	양파, 생것	3	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.
			참기름	3	

07[급]	점심	새송이버섯장조림 ⑤⑥	당근, 뿌리 생것	2	4. 달군 팬에 콩기름을 두른 후 먹기 좋은 크기로 전을 부쳐낸다.
			피망, 초록색, 생것	2	
			들것잎, 생것	1	
			소금	0.2	
			큰느타리버섯(새송이버섯), 생것	30	
			간장, 개량, 양조	5	
			설탕, 액설탕	2	
			마늘, 깠마늘, 생것	1	
			참기름	1	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
	배추김치		배추, 생것	20	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 참깨가루와 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	2.8	
			갓, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
			참쌀, 가루	0.8	
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
	오후간식	구운 계란 ①	달걀, 생것	50	① 계란은 깨끗이 씻어 상온에 두어 준비한다. ② 압력밥솥 혹은 전기밥솥을 사용하여 계란을 구워 배식한다.
			우유 ②	200	
10[급]	오전간식	(이유식)연두부죽 ③	멸활, 백미, 생것	15	1. 삶은 물만두 10개와 같이 반을 으개쳐도둑 한다. 2. 연두부는 0.3cm 정도 으갠다. 3. 냄비에 1과 물 140g을 넣고 끓인다. ① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			두부, 연두부	13	
			멸활, 백미, 생것	55	
			무, 조선무, 생것	20	
			콩나물, 생것	10	
			명태, 복어, 말린것	3	
			양파, 생것	2	
			파, 생것	2	
			간장, 개량, 양조	1	
			다시마, 말린것	0.5	
	복어국 ⑤⑥		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.5	① 적당한량의 물에 멸치다시마 육수(멸치, 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 육수에 콩나물, 복어, 무, 대파, 다진 마늘을 넣고 끓인 후 간장으로 간을 한 후 참기름으로 마무리한다.
			마늘, 생것	0.4	
			참기름	0.4	
			오리고기, 집오리, 살코기, 생것	45	
			고구마, 분질(쌀) 고구마, 생것	35	
			양배추, 생것	15	
			양파, 생것	15	
			부추, 재래종, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	6	
			매실청	5	
	(레시피공모전)혼제오리고구마채볶음 ⑤⑥		물엿	5	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 썬 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.
			국산다진생강	1.5	
			냉동다진마늘	1.5	
			참깨, 감정깨, 볶은것	0.1	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			파래, 말린것	10	
			간장, 개량, 양조	2	
			물엿	2	
			파, 실파, 생것	1	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.5	
	건파래무침 ⑤⑥		참기름	0.5	1. 건파래는 마른 수건으로 깨끗하게 닦은 후 적당한 크기로 찢어 마른 팬에 볶는다. 2. 실파는 2cm 크기로 썬다. 3. 볶은 건파래에 간장, 물엿, 참기름, 다진마늘을 넣어 무치고 마지막에 실파와 참깨를 넣는다.
			참깨, 흰깨, 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	
	배추김치		마늘, 깠마늘, 생것	0.4	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참깨가루와 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.
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 액설탕	0.1	
			우유 ②	200	
			모닝빵 ①②③④	13	
11[화]	오전간식	참치죽	멸활, 백미, 생것	20	1. 삶은 물만두 10개와 같이 반을 으개쳐도둑 한다. 2. 참치는 체에 밭쳐 기름기를 제거한다. 3. 냄비에 적당한량의 물과 으갠 쌀을 넣고 센 불에서 끓이다가 참치를 넣고 한소끔 끓인다. 4. 소금으로 간을 맞추는다.
			가다랑어, 유자통조림	10	
			소금	0.2	
			멸활, 백미, 생것	55	
			얼갈이배추, 생것	20	
			된장, 개량	1	
			콩(대두), 노란콩 가루, 볶은것	1	
			다시마, 말린것	0.5	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.5	
	점심	*콩가루배추죽 ⑤⑥	파, 생것	0.5	1. 얼갈이는 깨끗이 씻어 2cm의 길이로 썰어 콩가루를 묻혀 둔다. 2. 건다시마와 국멸치를 넣어 육수를 만들어 된장을 풀어 끓인다 1의 얼갈이를 넣어 끓여준다. 3. 대파와 마늘을 넣어 마무리한다.
			미트볼, 냉동	45	
			양파, 생것	5	
			피망, 초록색, 생것	5	
			간장, 개량, 양조	2.5	
			콩기름	1.5	
			마늘, 깠마늘, 생것	1	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			호박, 단호박, 생것	40	
			우유	15	
	미트볼피망조림 ⑤⑥⑦⑧		오이, 다다기, 생것	20	① 완육은 깨끗이 씻고 찹쌀 제거하여 끓여준다. ② 삶은 단호박 껍질을 벗긴 후 우유를 넣고 으개쳐 버무린다. ③ 오이는 적당한 크기로 나박썰기 한다. ④ 불에 식초, 설탕, 물을 동량으로(1:1:1) 담아 쐬는다. ⑤ ④에 ②를 부어 절인다.
			설탕, 액설탕	1	
			식초, 사과식초	1	
			어묵, 튀긴것	50	
			양배추, 생것	7	
			파, 생것	1.5	
			고추장, 개량	1	
			간장, 개량, 양조	0.5	
			설탕, 액설탕	0.2	
			참기름	0.1	
	오후간식	어묵볶이(영남) ⑤⑥	우유 ②	200	① 어묵, 양배추, 파는 알맞은 크기로 자른다. ② 그릇에 고추장, 간장, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 물을 담아 ②를 끓고 끓으면 어묵과 채소를 넣는다. ④ 중불에서 졸이며 볶는다.
			단호박볶음 ②	15	
			오이, 다다기, 생것	20	
			설탕, 액설탕	1	
			식초, 사과식초	1	
			어묵, 튀긴것	50	
			양배추, 생것	7	
			파, 생것	1.5	
			고추장, 개량	1	
			간장, 개량, 양조	0.5	

12[수]	오전간식	(이유식)멸치김가루죽	멸밥, 백미, 생것	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, 전멸치, 삶아서 말린것	10	
	점심	쇠고기짜장라이스(영천) ㉑㉒㉓㉔	김, 참김, 구운것	1	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 쇠고기, 감자, 양파, 당근, 애호박은 적당한 크기로 썬다. ③ 냄비에 콩기름을 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.
			멸밥, 백미, 생것	40	
			소고기, 한우(3등급), 우둔(우둔살), 생것	35	
			감자, 대지, 생것	10	
			당근, 뿌리, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			짜장소스	10	
			호박, 애호박, 생것	10	
			콩기름	2.5	
			전분, 감자, 가루	2	
		청)파송송계란국 ㉕	후추, 검은후추, 가루	0.1	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 한소금 끓이며 소금으로 간을 한다.
			달걀, 생것	20	
			파, 실파, 생것	5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			다시마	1	
		버섯탕수(영천) ㉖㉗㉘㉙	마늘, 껌마늘, 생것	0.5	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 한소금 끓이며 걸쭉한 농도를 맞춘다 Tip? 후르츠라테일 대신 제철과일을 사용하면 좋다.
			소금	0.5	
			표고버섯, 배지재배, 대, 말린것, 삶은것	40	
			프루트라테일, 통조림	10	
			달걀, 생것	5	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			밀, 튀김가루	5	
			양파, 생것	5	
			오이, 다지기, 생것	5	
			콩기름	5	
			토마토 케첩	4	
			전분, 감자, 가루	2.5	
			식초, 사과식초	2	
	오후간식	실파단무지무침 ㉚	실탕, 맥실탕	1	1. 단무지, 실파는 적당한 크기로 자른 후 물에 담구어 핏물 후 물기를 꼭 짜는다. 2. 양념을 넣고 무친다.
			피망, 빨간색, 생것	1	
13[목]	오전간식	고구마스틱	생강, 뿌리줄기, 생것	0.3	1. 고구마 스틱을 찜시에 담아 배식한다. (비조리 완제품)
			소금	0.2	
	점심	후추, 흰색후추, 가루	후추, 흰색후추, 가루	0.1	1. 단무지, 실파는 적당한 크기로 자른 후 물에 담구어 핏물 후 물기를 꼭 짜는다. 2. 양념을 넣고 무친다.
			단무지, 열림질	30	
		우유 ㉛	파, 실파, 생것	5	1. 고구마 스틱을 찜시에 담아 배식한다. (비조리 완제품)
			고구마, 찐것	30	
		우유 ㉜	우유	200	1.밥을 한다. 2.팬에 물을 두르고,밥을 얹어 퍼 눌러주며 앞뒤로 굽는다. 3.참기름을 두른 팬에 누룽지와 물넣어 윤근이 끓여 소금간을 한다.
			멸밥, 백미, 생것	25	
		누룽지죽	참기름	1	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ③ 멸치와 건새우를 찬물에 넣고 육수를 우려낸다. ④ 콩나물은 깨끗이 씻고, 마늘은 다지고 파는 송송썬다. ⑤ ①에 콩나물과 다진마늘, 넣고 끓이다가 마지막에 파를 넣고 담아낸다. Tip 건새우를 충분히 끓여 건새우에서 우리나라는 염분을 이용해 간을 맞추도록 한다.
			소금	0.3	
		백미밥() ㉝	멸밥, 백미, 생것	55	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ③ 멸치와 건새우를 찬물에 넣고 육수를 우려낸다. ④ 콩나물은 깨끗이 씻고, 마늘은 다지고 파는 송송썬다. ⑤ ①에 콩나물과 다진마늘, 넣고 끓이다가 마지막에 파를 넣고 담아낸다. Tip 건새우를 충분히 끓여 건새우에서 우리나라는 염분을 이용해 간을 맞추도록 한다.
			콩나물, 생것	35	
		새우, 시바새우, 삶아서 말린것	새우, 시바새우, 삶아서 말린것	5	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ③ 멸치와 건새우를 찬물에 넣고 육수를 우려낸다. ④ 콩나물은 깨끗이 씻고, 마늘은 다지고 파는 송송썬다. ⑤ ①에 콩나물과 다진마늘, 넣고 끓이다가 마지막에 파를 넣고 담아낸다. Tip 건새우를 충분히 끓여 건새우에서 우리나라는 염분을 이용해 간을 맞추도록 한다.
			파, 생것	5	
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ③ 멸치와 건새우를 찬물에 넣고 육수를 우려낸다. ④ 콩나물은 깨끗이 씻고, 마늘은 다지고 파는 송송썬다. ⑤ ①에 콩나물과 다진마늘, 넣고 끓이다가 마지막에 파를 넣고 담아낸다. Tip 건새우를 충분히 끓여 건새우에서 우리나라는 염분을 이용해 간을 맞추도록 한다.
			마늘, 껌마늘, 생것	1	
		돼지고기, 육심(육심살), 생것	돼지고기, 육심(육심살), 생것	60	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ③ 멸치와 건새우를 찬물에 넣고 육수를 우려낸다. ④ 콩나물은 깨끗이 씻고, 마늘은 다지고 파는 송송썬다. ⑤ ①에 콩나물과 다진마늘, 넣고 끓이다가 마지막에 파를 넣고 담아낸다. Tip 건새우를 충분히 끓여 건새우에서 우리나라는 염분을 이용해 간을 맞추도록 한다.
			간장, 개량, 양조	3	
		돼지고기장조림 ㉞㉟㊱	설탕, 맥실탕	1	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, 껌마늘, 생것	0.4	
		참기름	참기름	0.4	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.
			청주, 알코올 16%	0.4	
		후추, 검은후추, 가루	후추, 검은후추, 가루	0.1	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.
			시금치, 생것	35	
		참기름	참기름	5	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.
			마늘, 껌마늘, 생것	0.5	
		참깨, 흰깨, 볶은것	참깨, 흰깨, 볶은것	0.5	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.
			파, 생것	0.5	
		소금	소금	0.3	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.
			배추, 생것	20	
		무, 조선무, 생것	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 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.
			갓, 생것	1.4	
		소금, 굵은소금	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 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.
			참깨, 가루	0.8	
		파, 쪽파, 생것	파, 쪽파, 생것	0.8	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 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.
			고춧가루, 가루	0.6	
		미나리, 물미나리, 생것	미나리, 물미나리, 생것	0.6	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 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, 껌마늘, 생것	0.4	
		생강, 뿌리줄기, 생것	생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	① 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 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.
			설탕, 맥실탕	0.1	
	오후간식	배추, 생것	배추, 생것	20	① 배춧잎은 소금을 뿌려 절인 후 물기를 없앤다. ② 볼에 메밀가루, 소금, 물을 넣고 섞어 반죽을 만든다. ③ ②에 배추를 넣어 반죽을 입힌다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③의 배춧잎을 올려 앞뒤로 노릇하게 부친다.
			메밀, 도정, 가루	10	
		콩기름	콩기름	2	① 배춧잎은 소금을 뿌려 절인 후 물기를 없앤다. ② 볼에 메밀가루, 소금, 물을 넣고 섞어 반죽을 만든다. ③ ②에 배추를 넣어 반죽을 입힌다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③의 배춧잎을 올려 앞뒤로 노릇하게 부친다.
			소금	1	
		맥상요구르트(발효유) ㉡	요구르트, 맥상	150	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①의 불린 쌀을 넣고 볶다가 버섯을 함께 넣어 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			멸밥, 백미, 생것	17	
13[목]	오전간식	양송이죽	양송이버섯, 생것	15	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①의 불린 쌀을 넣고 볶다가 버섯을 함께 넣어 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			참기름	1	
	점심	소금	소금	0.5	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①의 불린 쌀을 넣고 볶다가 버섯을 함께 넣어 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			멸밥, 백미, 생것	55	
		무, 조선무, 생것	무, 조선무, 생것	20	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①의 불린 쌀을 넣고 볶다가 버섯을 함께 넣어 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			열무, 생것	15	
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	5	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.
			된장, 개량	4	
		다시마, 말린것	다시마, 말린것	2	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.
			양파, 생것	2	
		파, 생것	파, 생것	2	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.
			마늘, 껌마늘, 생것	0.4	
		순살삼지	순살삼지	40	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.
			무, 조선무, 생것	5	
		간장, 개량, 양조	간장, 개량, 양조	3	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.
			물엿	3	
		콩기름	콩기름	3	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.
			파, 실파, 생것	2	
		맛술	맛술	1	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.
			마늘, 생것	0.5	
		설탕, 맥실탕	설탕, 맥실탕	0.5	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.
			참기름	0.5	

14[급]		브로콜리참깨무침(영천) ③⑥	참깨, 흰색, 말린것	0.1	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	0.1	
			브로콜리_생것	35	
			참깨_흰색_볶은것	3	
			파, 생것	2	
			간장, 개량, 양조	1	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.4	
			참기름	0.4	
			배추_생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
	배추김치		갓_생것	1.4	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. 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 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			소금_굵은소금	1.4	
			찹쌀, 가루	0.8	
			파_쪽파_생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕_백설탕	0.1	
			멸살_백미_생것	20	
	오후간식	채소주먹밥 ③⑥	감자, 대지, 생것	10	1.알을 분리 밥을 짓는다. 2.감자,양파,당근은 다져 볶아둔다. 3.저온밥에 모든재료를 넣고 참기름,깨소금을 뿌린뒤 용저 주먹밥을 만든다.
			당근_뿌리_생것	5	
			양파_생것	5	
			간장, 개량, 산분해	1	
			참기름	0.3	
			깨소금_가루_볶은것	0.1	
			우유	200	
			우유	200	
			멸살_백미_생것	30	
			우유	20	
17[월]	점심	오전간식 (이유식)타락죽 ②	멸살_백미_생것	30	① 불린쌀은 믹서에 곱게 갈아둔다. ② ①을 냄비에 넣고 끓이다가 우유를 넣고 저어가며 끓인다. ③ 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			우유	20	
			멸살_백미_생것	55	
			감자, 대지, 생것	20	
			양파_생것	5	
			파, 생것	3	
			다시마, 말린것	2	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			간장_채래	0.5	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.5	
			소금	0.4	
			돼지고기_알다리(알다리살)_생것	45	
			양파_생것	15	
			양배추_생것	10	
			당근_뿌리_생것	5	
			간장, 개량, 양조	2	
			참기름	2	
			파, 생것	2	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.5	
			설탕_백설탕	0.5	
	배추김치	#돼지간장불고기 ③⑥⑧	참기름	0.4	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 ③을 넣어 볶다가 당근, 양파, 양배추, 파를 넣고 볶아낸다.
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			열갈이배추_생것	35	
			된장, 개량	1	
			참기름	1	
			파, 생것	1	
			깨소금_가루_볶은것	0.5	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.5	
			배추_생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓_생것	1.4	
			소금_굵은소금	1.4	
			찹쌀, 가루	0.8	
			파_쪽파_생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕_백설탕	0.1	
	오후간식	달걀주먹밥(광주서구) ③⑤⑥	멸살_백미_생것	30	1. 밥은 고슬고슬하게 지어놓는다. 2. 우유, 당근을 잘게 다져놓고 달걀은 팬에 스크램블을 만든다. 3. 밥, 다진채소, 달걀스크램블을 간장과 참기름을 넣어 풍성낸다.
			달걀, 생것	15	
			당근_뿌리_생것	1	
			우유_생것	1	
			참기름	1	
			간장_채래	0.5	
			우유	200	
			대구, 생것	35	
			멸살_백미_생것	25	
			당근_뿌리_생것	5	
			호박_애호박_생것	5	
			소금_굵은소금	0.1	
			참기름	0.1	
			멸살_백미_생것	55	
			무, 조선무, 생것	15	
			소고기_한우(1++등급)_양지(자들막이)_생것	10	
			양파_생것	10	
			된장, 개량	4	
			파, 생것	2	
			다시마, 말린것	0.5	
18[화]	점심	#차돌된장국 ③⑥	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.5	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.
			마늘, 껌마늘, 생것	0.4	
			멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	8	
			간장, 개량, 양조	1	
			물엿	1	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.5	
			참기름	0.5	
			두부	40	
			들기름	1.5	
			배추_생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓_생것	1.4	
			소금_굵은소금	1.4	
			찹쌀, 가루	0.8	
			배추_생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓_생것	1.4	
			소금_굵은소금	1.4	
			찹쌀, 가루	0.8	
			배추_생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	

		배추김치	파, 쪽파, 생것	0.8	① 두드려 볶고, 쪽파, 갖, 미키면은 기름에 볶고 볶는다. ② 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ③ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ④ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑤ 절인 배추에 절일부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.		
			고춧가루, 가루	0.6			
	오후간식	우유 ②	우유	200	-		
		미니핫도그 ①②⑥⑩	핫도그, 냉동	30	-		
	오전간식	참깨죽(이유식)	멸살, 백미, 생것	14	① 죽을 끓여 끓인 후 찬밥 으깨어 만든다. ② 익시기에 참깨를 넣고, 물을 부어 끓게 한다. ③ 냄비에 ①, ②, 물을 붓고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다. ④ 쌀을 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.		
		백미밥()	참깨, 흰깨, 볶은것	5			
		닭다리삼계탕 ⑧	멸살, 백미, 생것	55	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	80			
참, 생것	10						
양파, 생것	10						
인삼, 수삼, 생것	3						
파, 생것	3						
대추, 말린것	2						
마늘, 깐마늘, 생것	2						
소금	1						
후추, 검은후추, 가루	0.2						
		불어묵볶음 ⑤⑥	어묵, 튀긴것	30	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	10			
당근, 뿌리, 생것	5						
간장, 개량, 양조	2						
콩기름	2						
파, 생것	2						
마늘, 깐마늘, 생것	0.35						
참기름	0.35						
			동치미	무, 왜무, 생것		20	1. 무는 깨끗이 씻어 반달모양으로 썬다. 2. 무에 소금을 넣고 버무린 다음 향이나 밀폐용기에 담아절인다. 3. 쪽파는 두 줄기씩 잡아 묶고 마늘과 생강은 저린다. 배는 껍질째 크게 자른다. 4. 적당량의 물을 끓여 40° 정도로 식힌 후 소금을 녹여소금물을 만든다. 5. 무와 파, 마늘, 생강을 담은 통에 소금물을 붓고 무정을 넣은 뒤 1~2일 쯤 두었다가 맛이 들면 냉장고에 두고 먹는다.
				배, 들배, 껍질 포함, 생것		1.5	
소금	1						
마늘, 깐마늘, 생것	0.2						
파, 싹파, 생것	0.2						
생강, 뿌리줄기, 생것	0.1						
호박, 애호박, 생것	35						
밀, 중력밀가루	3						
콩기름	1.5						
소금	0.2						
	오후간식	애호박전(영찬) ③⑥	호박, 애호박, 생것	35	① 애호박은 0.2~0.3mm정도 두께로 동그랗게 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.		
		밀, 중력밀가루	3				
		우유 ②	우유	200	-		
			우유	20			
	오전간식	(이유식)오트밀죽 ②	멸살, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 오트밀과 함께 블렌더에 넣어 반죽 으깨지도록 한다. ② 당근은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②와 우유를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.		
		귀리, 오트밀	5				
		백미밥()	당근, 뿌리, 생것	5	① 쌀을 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.		
			멸살, 백미, 생것	55			
		왕만두국	개성왕만두	30	① 냄비에 물을 붓고 멸치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 우려낸다. ② 파는 송송 썰고, 양파는 채 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 ②와 왕만두를 넣고 끓인다. ④ 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.		
			양파, 생것	5			
무, 조선무, 생것	2						
파, 생것	2						
다시마, 말린것	0.5						
멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.5						
소금	0.5						
마늘, 깐마늘, 생것	0.4						
후추, 검은후추, 가루	0.1						
소고기, 한우(1등급), 사태(앞사태), 생것	30						
		쇠고기우영볶음(작게자른) ⑤⑥⑩	우영, 생것	8	① 우영은 대채 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 우영을 넣고 함께 볶는다. * 연령대가 낮은 어린이들은 한번 더 잘라준다.		
			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						
		팽이버섯전 ①⑤	콩기름	2	① 당근과 파는 손질 후 잘게 다진다. ② 팽이버섯은 밑동을 제거한 후 다져준다. ③ 그릇에 계란을 풀고 소금으로 간을 한다. ④ ③에 ①, ②를 넣고 골고루 섞어준다. ⑤ 달궈진 팬에 콩기름을 두르고 ④를 적당량 올려 노릇하게 구워준다.		
			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						
		배추김치	미나리, 물미나리, 생것	0.6	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 썰어서 썰어 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갖, 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.		
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4			
생강, 뿌리줄기, 생것	0.1						
설탕, 액설탕	0.1						
감자, 대지, 생것	30						
버터	2						
설탕, 액설탕	1						
우유 ②	우유		200	-			
	오전간식		달걀죽, ①	멸살, 백미, 생것		20	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	10			
		백미밥()	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	① 쌀을 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.		
			참기름	1			
소금	0.5						
다시마, 말린것	0.1						
멸살, 백미, 생것	55						
무, 조선무, 생것	35						
들깨, 말린것	3						
양파, 생것	2						
파, 생것	2						
간장, 개량, 양조	1						
다시마, 말린것	0.5						
		#들깨무채국 ⑤⑥	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.5	① 오징어는 손질하여 적당한 크기로 썰고 양파는 채 썬다. ② 오징어는 손질하여 적당한 크기로 썰고 양파는 채 썬다. ③ 무는 껍질을 벗긴 후 채 썰고, 파는 어슷하게 썬다. ④ 냄비에 참기름을 두르고 채 썬 무를 넣어 볶다가 육수를 부어 끓인다. ⑤ 우가 익을 때쯤 들깨가루, 파를 넣고 간장으로 간을 맞춘다.		
			참기름	0.4			
오징어, 생것	30						
양파, 생것	10						
파, 생것	5						

21[금]	점심	(안매운)오징어두루치기 ⑤⑥㉔	간장, 개량, 양조	3	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	3	
			콩기름	3	
			간장, 채래	2	
			마늘, 깬마늘, 생것	2	
			참기름	1	
		참나물무침 ⑤⑥	참나물_채래_생것	35	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, 개량, 양조	1	
			참기름	1	
			깨소금_가루_볶은것	0.5	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.5	
			배추_생것	20	
	오후간식	배추김치	무, 조선무, 생것	2.8	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 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_액설탕	0.1	
			국수_우동_생것	40	
			무, 조선무, 생것	10	
			곤약(구약나물), 말형, 생것	8	
			두부, 유부	8	
24[월]	점심	오전간식	파, 생것	3	① 물에 우동 소스(멸치, 다시마, 간장), 대파, 무를 넣고 육수를 끓이다가 국물이 잘 우러나면 대파, 무를 건진다. ② 만들어 놓은 육수에 우동, 유부, 곤약, 다진 마늘을 넣어 끓인다.
			간장_채래	1.5	
			다시마, 말린것	1.5	
			마늘, 깬마늘, 생것	1.5	
			멸치, 대말치, 삶아서 말린것	1.5	
			우유 ②	200	
			우유	200	
			호박, 단호박, 생것	35	
			찰쌀_백미_분말화한것	10	
			소금	0.2	
			멸쌀_백미_생것	55	
			소고기_한우_양지_생것	25	
			배추_생것	8	
			양파_생것	8	
			느타리버섯_생것	5	
			팽이버섯, 백로, 생것	5	
			표고버섯, 참나물채, 생것	5	
			파, 생것	3	
			멸치, 대말치, 삶아서 말린것	2	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.5	
24[월]	점심	오전간식	간장, 개량, 양조	0.4	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 소금, 간장으로 간을 한다. ③ 쇠고기는 적당한 크기로 썬다. ④ 배추, 양파, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ⑤ 느타리버섯과 팽이버섯은 잘게 찢고, 표고버섯은 채 썬다. ⑥ 냄비에 ②, ③, ④, ⑤를 넣고 육수를 부어 끓인다.
			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, 깬마늘, 생것	0.5	
			참기름	0.5	
			소금	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			감자, 대지, 생것	50	
			당근_뿌리_대진것	20	
			파, 생것	1.5	
			간장, 개량, 양조	0.5	
			콩기름	0.5	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.2	
24[월]	점심	오전간식	소금	0.1	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.
			배추_생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓_생것	1.4	
			소금_굵은소금	1.4	
			찰쌀_가루	0.8	
			파_쪽파_생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕_액설탕	0.1	
			우유 ②	200	
			치즈_체다	20	
			멸쌀_백미_생것	25	
			느타리버섯_생것	10	
			표고버섯, 참나물채, 생것	10	
			들깨_말린것	3	
			참기름	1.5	
			소금	0.5	
24[월]	점심	오전간식	멸쌀_백미_생것	55	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 소금, 간장으로 간을 한다. ③ 쇠고기는 적당한 크기로 썬다. ④ 배추, 양파, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ⑤ 느타리버섯과 팽이버섯은 잘게 찢고, 표고버섯은 채 썬다. ⑥ 냄비에 ②, ③, ④, ⑤를 넣고 육수를 부어 끓인다.
			바지락, 생것	35	
			된장, 개량	5	
			파, 생것	3	
			멸치, 대말치, 삶아서 말린것	2	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.5	
			닭고기, 다리(날적다리), 생것	55	
			양파_생것	10	
			피망, 초록색, 생것	5	
			간장, 개량, 양조	2	
			콩기름	2	
			맛술	1	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.5	
			물엿	0.5	
			우유 ②	200	
			치즈_체다	20	
			멸쌀_백미_생것	25	
			느타리버섯_생것	10	
			표고버섯, 참나물채, 생것	10	
			들깨_말린것	3	
			참기름	1.5	
			소금	0.5	
24[월]	점심	오전간식	멸쌀_백미_생것	55	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 소금, 간장으로 간을 한다. ③ 쇠고기는 적당한 크기로 썬다. ④ 배추, 양파, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ⑤ 느타리버섯과 팽이버섯은 잘게 찢고, 표고버섯은 채 썬다. ⑥ 냄비에 ②, ③, ④, ⑤를 넣고 육수를 부어 끓인다.
			바지락, 생것	35	
			된장, 개량	5	
			파, 생것	3	
			멸치, 대말치, 삶아서 말린것	2	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.5	
			닭고기, 다리(날적다리), 생것	55	
			양파_생것	10	
			피망, 초록색, 생것	5	
			간장, 개량, 양조	2	
			콩기름	2	
			맛술	1	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.5	
			물엿	0.5	
			우유 ②	200	
			치즈_체다	20	
			멸쌀_백미_생것	25	
			느타리버섯_생것	10	
			표고버섯, 참나물채, 생것	10	
			들깨_말린것	3	
			참기름	1.5	
			소금	0.5	

25[화]	점심	양배추나물 ⑤⑥	설탕, 맥설탕	0.4	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	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.3	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
			양배추, 생것	35	
			간장, 제래	1	
			참기름	1	
			파, 대파, 생것	1	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.5	
	배추김치		참깨, 흰깨, 볶은것	0.5	① 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 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	0.1	
			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	
	오후간식	감자전(영천) ①	감자, 대지, 생것	60	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 ②를 올려 앞뒤로 노릇하게 부친다.
			전분, 감자, 가루	2.5	
			종기름	1.5	
			소금	0.2	
			엑상요구르트(발효유) ②	150	
			요구르트, 액상	14	
			멜발, 맥미, 생것	10	
			브로콜리, 생것	5	
			당근, 뿌리, 생것	40	
			멜발, 맥미, 생것	30	
	오전간식	브로콜리죽(이유식)	가다랑어, 유지종조림	10	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.
			달걀, 생것	5	
			마요네즈, 난황	3	
			우스터 소스	2	
			김, 참김, 말린것	1.5	
			종기름	10	
			두부, 유부	4	
			완장, 개량	2.5	
			파, 생것	2	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	
	점심	참치마요덮밥(갯잎X) ①③⑥⑧⑩⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	다시마, 말린것	0.5	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 참치들을 두르고 참치를 넣어 살짝 볶는다. ⑤ 그릇에 지은 밥을 담고 ③, ④와 김가루를 올린 후 데리야끼소스와 마요네즈를 뿌린다.
			마늘, 껌마늘, 생것	35	
			고구마, 분질(밤) 고구마, 생것	5	
			종기름	3	
			물엿	0.1	
			참깨, 검정깨, 볶은것	20	
			배추, 생것	2.8	
			무, 조선무, 생것	1.4	
			갓, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	0.8	
	점심	고구마맛탕2 ⑤	참쌀, 가루	0.8	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.
			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, 맥설탕	0.1	
			배추, 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
	점심	유부장국 ⑤⑥	소금, 굵은소금	1.4	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.
			두부, 유부	10	
			완장, 개량	4	
			파, 생것	2.5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			다시마, 말린것	1	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.5	
			고구마, 분질(밤) 고구마, 생것	35	
			종기름	5	
			물엿	3	
	점심	배추김치	참깨, 검정깨, 볶은것	0.1	① 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 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, 껌마늘, 생것	0.4	
	오후간식	시리얼	시리얼, 육수, 그레놀라, 코코넛	15	① 그레놀라를 그릇에 적당한 배식한다.
			우유 ②	200	
			우유	14	
			멜발, 맥미, 생것	10	
			무, 조선무, 생것	5	
			명태, 북어, 말린것	55	
			멜발, 맥미, 생것	20	
			두부, 연두부	5	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			파, 생것	5	
	점심	백미밥()	호박, 예조백, 생것	5	① 냄비에 물을 붓고 멸치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 우려낸다. ② 당근은 채썰고, 호박은 나박썰기하고, 파와 마늘은 다진다. ③ ④에 당근과 호박을 넣고 한소끔 끓으면 연두부를 숟가락으로 떠내어준다. ④ ③이 끓으면 대파, 다진마늘을 넣고 소금으로 간을 맞춘다.
			다시마, 말린것	2	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			무, 조선무, 생것	2	
			양파, 생것	2	
			소금	0.5	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.4	
			파스타, 마카로니, 말린것	10	
			오이, 다다기, 생것	5	
			파프리카, 노란색, 생것	5	
	점심	마카로니샐러드 ①③	마요네즈, 난황	1.5	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.
			설탕, 맥설탕	0.35	
			소금	0.35	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			돼지고기, 앞다리(앞다리살), 생것	30	
			소고기, 한우(1등급), 우둔(우둔살), 생것	15	
			양파, 생것	9	
			달걀, 생것	5	
			밀, 빵가루	3.5	
			종기름	2	
	점심	함박스테이크 ①③⑤⑥⑧⑩㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	마늘, 구근, 생것	1	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.
			소금	0.25	
			후추, 검은색, 가루	0.1	
			배추, 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
			참쌀, 가루	0.8	
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
	점심	배추김치	미나리, 물미나리, 생것	0.6	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.
			마늘, 껌마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 맥설탕	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	



			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 백설탕	0.1	
	오후간식	알케이크(30g)	알케이크	30	
		우유 ②	우유	200	
28[급]	오전간식	밤죽(이유식)	멸살, 백미, 생것	14	① 냄비에 ①, ② 물을 넣고 솜가래를 기울여 끓여 먹이기는 정도가 될 때까지 끓인다.
			팥, 생것	10	
	점심	백미밥()	멸살, 백미, 생것	55	① 멸치와 다시마를 찬물에 넣고 끓여 육수를 만든다. ② 흰쌀생선과 우는 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.
		흰쌀생선무국 ⑤⑥	명태, 동태, 냉동	20	
			무, 조선무, 생것	20	
			파, 대파, 생것	3	
			다시마, 말린것	1.5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.5	
			간장, 채래	1	
			소금	1	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.5	
		(우유제외)채소스크램블에그 ①③	달걀, 생것	50	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			양파, 생것	5	
			콩기름	2.5	
			소금	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
		김가루콩나물무침 ⑤	콩나물, 생것	45	
			김, 참김, 구운것	10	
			파, 생것	1	
			소금	0.5	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.4	
			참기름	0.4	
	배추김치		참깨, 흰깨, 볶은것	0.2	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 절임부터 썰어서 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, 깬마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 백설탕	0.1	
			양파, 생것	35	
			밀, 튀김가루	15	
			콩기름	5	
			우유 ②	200	
1[생일식단]	오전간식	양파링튀김 ⑤⑥	양파, 생것	35	1. 양파를 벗기고 링을 만든다. 2. 튀김가루를 물에 건 후 양파에 묻혀 튀겨낸다.
		우유 ②	우유	200	
	점심	(이유식)고구마죽(김제)	멸살, 백미, 도당알, 생것	14	① 끓는 물인 후 물면대에 들어 간을 크게조약 한다. ② 고구마를 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 ②를 140g을 넣고 끓인다.
		무나물	고구마, 생것	10	
			무, 조선무, 생것	45	
			파, 생것	1	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.4	
			참기름	0.4	
		순살가자미찹쌀구이 ⑤	소금	0.2	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	
			가자미, 생것	60	
			찹쌀, 백미, 가루	6	
			콩기름	2	
			소금	1	
		백미밥()	멸살, 백미, 생것	55	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		배추김치	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	
		소고기미역국(광주서구) ⑤⑥㉠	마늘, 깬마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 백설탕	0.1	
			소고기, 한우, 살코기, 생것	20	
			미역, 말린것	1.5	
			간장, 개탕, 양조	1	
			다시마, 말린것	0.5	
			참기름	0.2	
2[건강식단]	오후간식	우유 ②	우유	200	-
		치즈케이크(30g) ①②③⑤	케이크, 치즈 케이크	30	
	오전간식	소고기죽 ⑤⑥㉠	멸살, 백미, 생것	20	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	15	
			간장, 채래	1	
			참기름	1	
			소금	0.2	
		[만동센터_간식]김밥볶음밥 ①⑤⑥⑧	멸살, 백미, 생것	27	
			달걀, 생것	15	
			계맛살	10	
			오이, 취정, 생것	10	
			당근, 뿌리, 생것	7	
			콩기름	3	
			김, 맛김, 조미, 구운것	1	
			참기름	1	
	점심	김말이튀김 ⑤⑥	깨소금, 가루, 볶은것	0.5	① 오이, 당근은 깨끗이 씻어 준비한다. ② 오이는 씨를 제거한 후 잘게 썬다. ③ 당근, 맛살도 잘게 썬다. ④ 달걀 편에 식용유를 두르고 달걀을 넣어 스크램블 한 후 밥, 맛살, 오이, 당근, 천일염, 깨소금을 넣고 볶는다. ⑤ 김가루와 참기름을 넣고 한 번 더 볶아 완성한다.
			소금, 천일염	0.5	
			당면, 고구마, 말린것	15	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			콩기름	3	
			밀, 튀김가루	2.5	
			간장, 개탕, 양조	2	
			김, 참김, 말린것	2	
			파, 대파, 생것	2	
			설탕, 백설탕	0.4	
			참기름	0.4	
			배추, 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	

		배추김치	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 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	1.4	
			찹쌀, 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, 액설탕	0.1	
			어묵, 튀긴것	15	
		쪽파어묵국 ⑤⑥	무, 조선무, 생것	7	
			파, 쪽파, 생것	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			간장, 재래	0.5	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.5	
			소금	0.4	
			우유 ②	200	
오후간식		#에호박치즈그라탕 ③④⑤⑥⑦	호박, 에호박, 생것	45	① 베이컨과 양파를 먹기 좋은 크기로 썰어 기름을 두른 팬에 볶다가 토마토 소스를 넣어 약불에 잘 섞어준다. ② 에호박을 먹기 좋은 크기로 깎둑썰기 또는 슬라이스 해준다. ③ 앞뒤로 노릇해지고 수분이 날아간 느낌이 나도록 골고루 구워주며 소금 간을 살짝 해준다. ④ 에호박을 팬 바닥에 깔고 그 위에 만든 소스를 바르고 모짜렐라 치즈를 얹어준다. ⑤ 위의 과정을 반복하며 마지막엔 모짜렐라 치즈가 제일 위에 오도록 하고 두껍을 달아 치즈가 녹을 때까지 익혀준다.  TIP. 에호박은 굵은 과정을 거쳐야 식감이 좋고 물이 나오지 않아 깔끔하게 만들 수 있습니다.
			치즈, 모짜렐라	20	
			토마토 페이스트	15	
			베이컨	10	
			양파, 생것	10	
			종기름	2	
			소금	0.2	