

[2025년12월 즉석형 식단]

12월 식단 레시피 (조리지시서)					
1~2세 유아 식단					
날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
01[월]	오전간식	누룽지죽	멸살, 백미, 생것	16.25	① 달군 팬에 밥을 얇게 펴 누룽지를 만든다. ② 적당량의 물을 붓고 누룽지가 완전히 퍼질 때까지 끓인다. ③ 쌀을 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
	점심	백미밥()	멸살, 백미, 생것	35.75	① 냄비에 물을 붓고 닭, 다시마, 양파를 넣고 끓여 육수를 우려낸 후, 닭이 익으면 건져 살을 바른다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①의 육수에 살을 발라 둔 닭고기와 ②를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 후추로 마무리한다.
		파송송닭곰탕 ㉔	닭고기, 가슴, 생것	22.75	
			감자, 대지, 생것	19.5	
			양파, 생것	6.5	
			파, 생것	1.95	
			다시마	0.33	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.33	
			소금	0.33	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
		두부스테이크/소스(두부1.5) ㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚	두부	39	1. 두부는 면보에 써서 물기를 짜고 골게 으깨준다. 2. 양파는 잘게 다져준다. 3. 으편 두부와 양파, 밀가루, 소금, 후추를 섞어 반죽을 만들어 적당한 크기로 빚는다. 4. 달군 팬에 콩기름을 두르고 스테이크를 앞뒤로 구워준다. 5. 우스터소스, 물엿, 버터, 케첩을 섞은 후 끓여 스테이크 소스를 만들어 준다. 6. 두부스테이크에 소스를 곁들여 배식한다.
			밀, 중력밀가루	3.25	
			양파, 생것	3.25	
			콩기름	1.95	
			우스터 소스	1.62	
			토마토 케첩	1.62	
			물엿	0.65	
			버터	0.33	
			소금	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.01	
		우영개소스무침 ㉔㉕	우영, 생것	13	① 우영은 깨끗이 씻어 껍질을 벗기고, 3x0.3x0.3cm 크기로 채썰어 식초물에 담가둔다. ② 깨는 믹서에 골게 갈고, 다시마는 끓는 물에 넣어 국물을 낸다. ③ 다시마 국물에 깨와 간장, 설탕을 넣어 소스를 만든다. ④ 우영은 끓는 물에 데친 후 물기를 빼고 소스와 함께 버무린다. Tip. 우영을 식초에 담가두면 갈변방지와 함께 아린맛 제거에 좋아요.
			참깨, 흰깨, 볶은것	3.25	
			간장, 깨장, 양조	0.65	
			설탕, 백설탕	0.46	
			식초, 양조	0.33	
			다시마, 말린것	0.13	
		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 행구고 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 잘잘가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 썰어 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			잘잘, 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	
		우유 ㉔	우유	130	
	파프리카주먹밥 ㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚		감자, 대지, 생것	6.5	1.쌀은 미리볼러 고슬하게 밥을 짓는다. 2.파프리카, 햄을 잘게 다진다. 3.팬에 참기름을 두르고 파프리카 햄을 살짝 볶는다. 4.불에 볶은 재료와 밥을 넣고 간장,깨소금을 넣어 섞은후 동그알게 뭉친다.
		파프리카, 노란색, 생것	6.5		
		햄, 원천미트햄	6.5		
		간장, 깨장, 산분해	0.65		
		참기름	0.2		
		깨소금, 가루, 볶은것	0.07		
오전간식	말갈죽, ㉔	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 말갈을 풀어 넣고 익힌다. 5. 소금으로 간을 한다.	
	차조밥()	말갈, 생것	6.5		
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65		
		참기름	0.65		
		소금	0.33		
		다시마, 말린것	0.07		
	복어국 ㉔㉕	멸살, 백미, 생것	32.5	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.	
		조, 차조, 도정, 생것	1.62		
		무, 조선무, 생것	16.25		
		명태, 복어, 말린것	6.5		
		양파, 생것	1.3		
		파, 생것	1.3		
		#돈육복합 ㉔㉕㉖㉗	간장, 깨장, 양조	0.65	① 적당량의 물에 멸치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 우려낸다. ③ 복어는 물에 불린 후 손으로 잘게 찢는다. ③ 무는 채 썰고, 대파는 어슷하게 썬다. ④ ①의 육수에 복어, 무, 대파를 넣고 끓인 후 간장으로 간을 한 후 참기름으로 마무리한다.
			다시마, 말린것	0.33	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33	
			참기름	0.33	
돼지고기, 목심, 생것	26				
양파, 생것	9.75				
점심	#돈육복합 ㉔㉕㉖㉗	당근, 뿌리, 생것	3.25	⑤ 돼지고기, 양파, 당근, 피망은 적당한 크기로 썬다. ⑥ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 토마토케첩, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣고 골고루 버무린다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ⑤을 넣어 볶다가 당근, 양파, 피망, 파를 넣고 볶는다.	
		파, 생것	3.25		
		피망, 초록색, 생것	3.25		
		토마토 케첩	2.6		
		콩기름	1.3		
		간장, 깨장, 양조	0.65		
	브로콜리무침	참기름	0.65	① 브로콜리는 적당한 크기로 썰어 데친 후 찬물에 행구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 브로콜리, 파, 마늘을 담고, 원장, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.	
		마늘, 깬마늘, 생것	0.26		
		후추, 검은후추, 가루	0.07		
		브로콜리, 생것	22.75		
		파, 생것	0.97		
		마늘, 깬마늘, 생것	0.13		
	배추김치	참기름	0.13	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 밭쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 잘잘가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 썰어 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.	
		배추, 생것	13		
		무, 조선무, 생것	1.82		
		갓, 생것	0.91		
소금, 굵은소금		0.91			
잘잘, 가루		0.52			
파, 쪽파, 생것		0.52			
고춧가루, 가루		0.39			
미나리, 물미나리, 생것		0.39			
마늘, 깬마늘, 생것		0.26			
파래전 ㉔㉕	생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	① 파래는 여러 번 물에 여러번 씻은후 깨끗하게 씻어낸 다음 체에 잘서른다. ② 건져놓은 파래는 적당한 크기로 잘라준 다음 후 그릇에 부침가루, 파래, 물을 넣어 골고루 섞어 반죽을 만든다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 넣어 앞 뒤로 노릇하게 익혀낸다.		
	설탕, 백설탕	0.07			
오후간식	우유 ㉔	우유	130	-	
		우유	130	-	
	오전간식	양송이죽	멸살, 백미, 생것	19.5	① 쌀은 물에 불려 반쯤 으깨어준다. ② 양송이버섯은 잘게 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 ①의 불린 쌀을 넣고 볶다가 버섯을 함께 넣어 볶는다. ④ ③에 물을 붓고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
	양송이버섯, 생것	9.75			
	소금	0.33			
	참기름	0.33			

03[수]	점심	오징어덮밥 ①②③④⑤	멸활, 백미, 생것	35.75	① 쌀을 씻어 물에 불려둔 뒤 분량의 물을 넣어 밥을 짓는다. ② 오징어는 손질하여 안쪽 부분에 칼집을 낸 후 1x3cm 크기로 썰어준다. ③ 양파는 0.3cm 두께로 채썰고, 대파는 0.5cm 두께로 어슷썬다. ④ 팬에 조림장(간장, 굴소스, 설탕, 물)을 넣어 잘 섞은 후 끓이다가 다진 마늘을 넣는다. ⑤ 4에 오징어와 양파, 대파를 함께 넣어 볶는다. ⑥ 참기름과 깨를 뿌리고 밥 위에 올려 완성한다.			
			오징어, 생것	26				
			양파, 생것	3.25				
			간장, 개량, 양조	1.3				
		점심	감자양파국 ⑤⑥	굴 소스	0.65	1. 감자와 무는 한입 크기로 썬다. 2. 양파는 적당한 크기로 썬다. 3. 멸치, 다시마로 육수를 낸 후 감자와 양파, 무를 넣는다 4. 국물이 끓으면 간장으로 간을 한 후 대파, 마늘을 넣어 한소끔 끓인다.		
				파, 생것	0.65			
				설탕, 백설탕	0.33			
				마늘, 깠마늘, 생것	0.2			
			점심	마카로니샐러드 1 ①②③④⑤⑥⑦⑧	참깨, 흰깨, 볶은것		0.2	1. 마카로니는 삶아서 물기를 뺀다. 2. 햄은 잘라서 넣고, 옥수수는 물기를 뺀다 3. 햄, 옥수수, 마카로니, 마요네즈를 골고루 무친다. Tip. 옥수수 대신 다른 야채도 가능 (예: 당근, 오이)
					참기름		0.13	
					어묵, 튀긴것		22.75	
					감자, 대지, 생것		19.5	
점심	배추김치			무, 조선무, 생것	1.95		① 배추는 손질하여 밀등을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 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 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그곳에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 끓일부터 썰어 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.	
				양파, 생것	1.95			
				멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.97			
				파, 생것	0.65			
	점심	미니핫도그 ①②③④⑤		간장, 채래	0.33	① 쌀은 불린 후 으개준다. ② 참치는 체에 밭쳐 기름기를 제거한다. 3. 냄비에 적당한량의 물과 으개 쌀을 넣고 센 불에서 끓이다가 참치를 넣고 한소끔 끓인다. 4. 소금으로 간을 맞춘다. ① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.		
				다시마, 말린것	0.33			
				마늘, 깠마늘, 생것	0.33			
				소금	0.26			
		점심	오후간식	파스타, 마카로니, 말린것, 삶은것	16.25			① 배추는 손질하여 밀등을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 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 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그곳에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 끓일부터 썰어 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
				햄, 통심월	9.75			
				마요네즈, 난황	3.25			
				옥수수, 가당, 통조림	3.25			
점심			참치죽	배추, 생것	13		1. 쌀은 불린 후 으개준다. 2. 참치는 체에 밭쳐 기름기를 제거한다. 3. 냄비에 적당한량의 물과 으개 쌀을 넣고 센 불에서 끓이다가 참치를 넣고 한소끔 끓인다. 4. 소금으로 간을 맞춘다. ① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.	
				무, 조선무, 생것	1.82			
				갓, 생것	0.91			
				소금, 굵은소금	0.91			
	점심		기장밥()	참깨, 가루	0.52	① 배추는 적당한 크기로 썰어준다. ② 적당한량의 물에 멸치, 다시마를 넣어 육수를 낸다. ③ 파는 어슷 썰어준다. ④ 끓는 옥수에 배추를 넣어 한소끔 끓여둔 뒤 들깨가루, 대파를 넣고 간장으로 간을 맞춘 후 마무리한다.		
				잡쌀, 가루	0.52			
				파, 쪽파, 생것	0.52			
				고춧가루, 가루	0.39			
		점심	들깨배추국 ⑤⑥	미나리, 물미나리, 생것	0.39			① 닭은 순살로 준비하여 먹기 좋은 크기로 잘라준다. ② 양배추와 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ③ 간장, 맛술, 설탕, 다진 마늘로 양념장을 만든다. ④ 팬에 풍기름을 두르고 닭고기를 먼저 넣어 익혀준 후 양배추, 양파, 당근, 파, 양념장을 넣고 볶고 참기름으로 마무리한다.
				마늘, 깠마늘, 생것	0.26			
				생강, 뿌리줄기, 생것	0.07			
				설탕, 백설탕	0.07			
점심			순살닭갈비 ⑤⑥⑦	핫도그, 냉동	19.5		① 닭은 순살로 준비하여 먹기 좋은 크기로 잘라준다. ② 양배추와 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ③ 간장, 맛술, 설탕, 다진 마늘로 양념장을 만든다. ④ 팬에 풍기름을 두르고 닭고기를 먼저 넣어 익혀준 후 양배추, 양파, 당근, 파, 양념장을 넣고 볶고 참기름으로 마무리한다.	
				요구르트, 엑상, 저당	65			
				멸활, 백미, 생것	13			
				가다랑어, 유지용조림	6.5			
	점심		부추김치반무침 ⑤⑥	소금	0.13	① 김은 살짝 구운 후 손으로 찢는다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그곳에 김을 담고 다진 파, 마늘, 간장, 참기름을 넣어 버무린 후 참깨로 마무리한다.		
				멸활, 백미, 생것	32.5			
				기장, 도정, 생것	1.62			
				배추, 생것	22.75			
		점심	배 나박김치	들깨, 말린것	1.95			1. 배는 2cm로 나박썰기를 한다. 2. 볼에 물, 식초, 굵은 소금을 넣어 고루 섞어 김치 국물을 만든다. 3. 생강은 편을 썬다. 4. 김치 국물에 생강, 배추, 사과, 오이를 넣고 고루 섞는다.
				멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3			
				파, 생것	1.3			
				간장, 개량, 양조	0.65			
점심			스트림치즈	다시마, 말린것	0.33		① 김은 살짝 구운 후 손으로 찢는다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그곳에 김을 담고 다진 파, 마늘, 간장, 참기름을 넣어 버무린 후 참깨로 마무리한다.	
				닭고기, 육, 생것	29.25			
				양배추, 생것	9.75			
				양파, 생것	6.5			
	점심		부추김치반무침 ⑤⑥	당근, 뿌리, 생것	3.25	① 닭은 순살로 준비하여 먹기 좋은 크기로 잘라준다. ② 양배추와 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ③ 간장, 맛술, 설탕, 다진 마늘로 양념장을 만든다. ④ 팬에 풍기름을 두르고 닭고기를 먼저 넣어 익혀준 후 양배추, 양파, 당근, 파, 양념장을 넣고 볶고 참기름으로 마무리한다.		
				간장, 개량, 양조	1.3			
				풍기름	1.3			
				파, 생것	1.3			
		점심	배 나박김치	설탕, 백설탕	0.65			① 김은 살짝 구운 후 손으로 찢는다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그곳에 김을 담고 다진 파, 마늘, 간장, 참기름을 넣어 버무린 후 참깨로 마무리한다.
				마늘, 깠마늘, 생것	0.26			
				맛술	0.26			
				참기름	0.26			
점심			부추김치반무침 ⑤⑥	파, 생것	0.97		① 김은 살짝 구운 후 손으로 찢는다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그곳에 김을 담고 다진 파, 마늘, 간장, 참기름을 넣어 버무린 후 참깨로 마무리한다.	
				김, 참김, 말린것	0.65			
				간장, 채래	0.33			
				마늘, 깠마늘, 생것	0.13			
	점심		배 나박김치	참기름	0.13	1. 배는 2cm로 나박썰기를 한다. 2. 볼에 물, 식초, 굵은 소금을 넣어 고루 섞어 김치 국물을 만든다. 3. 생강은 편을 썬다. 4. 김치 국물에 생강, 배추, 사과, 오이를 넣고 고루 섞는다.		
				참깨, 흰깨, 볶은것	0.07			
				소금, 굵은소금	0.13			
				생강, 가루	0.13			
		점심	스트림치즈	스트림치즈	13			① 쌀은 불린다. ② 계맛살은 얇게 썰고 당근, 양파, 파는 잘게 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 ①의 불린 쌀과 ②를 넣고 볶은 후 물을 붓고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
				우유	130			
				우유	130			
				우유	130			
점심			개살죽 ①⑤⑥⑦	멸활, 백미, 생것	16.25		① 쌀은 불린다. ② 계맛살은 얇게 썰고 당근, 양파, 파는 잘게 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 ①의 불린 쌀과 ②를 넣고 볶은 후 물을 붓고 끓이다가 소금으로 간을 한다.	
				계맛살	9.75			
				당근, 뿌리, 생것	3.25			
				양파, 생것	3.25			
	점심		백미밥()	파, 생것	3.25	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 계맛살은 얇게 썰고 당근, 양파, 파는 잘게 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 ①의 불린 쌀과 ②를 넣고 볶은 후 물을 붓고 끓이다가 소금으로 간을 한다.		
				참기름	0.78			
				소금	0.13			
				배, 싹고, 생것	19.5			
		점심	1근대원장국 ⑤⑥	소금, 굵은소금	0.13			① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 계맛살은 얇게 썰고 당근, 양파, 파는 잘게 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 ①의 불린 쌀과 ②를 넣고 볶은 후 물을 붓고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
				배, 싹고, 생것	19.5			
				참기름	0.78			
				소금	0.13			
점심			간장파두부(고기x) ⑤⑥	근대, 생것	22.75		① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 원장을 푼다. ② 근대는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.	
				원장, 개량	2.6			
				멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.95			
				파, 생것	1.95			
	점심		간장파두부(고기x) ⑤⑥	마늘, 깠마늘, 생것	0.33	① 두부는 1cm 크기로 각둑썰기 한 후, 굵은 물에 데친다. ② 애호박은 0.5cm 두께로 은형일절기(4등분)하고, 양파는 1x1cm 크기로 썰고, 전분은 물에 풀어 둔다. ③ 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘, 다진 대파를 넣어 볶다가 간장과 소금으로 간을 한다. ④ 팬에 참기름을 두르고 양파와 애호박을 넣어 볶다가 3과 두부를 넣고 한번 더 볶은 후, 물에 풀어 둔 전분으로 걸쭉하게 농도를 맞춘다.		
				두부	45.5			
				양파, 생것	6.5			
				호박, 애호박, 생것	3.25			
		점심	간장파두부(고기x) ⑤⑥	간장, 개량, 양조	0.65			① 두부는 1cm 크기로 각둑썰기 한 후, 굵은 물에 데친다. ② 애호박은 0.5cm 두께로 은형일절기(4등분)하고, 양파는 1x1cm 크기로 썰고, 전분은 물에 풀어 둔다. ③ 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘, 다진 대파를 넣어 볶다가 간장과 소금으로 간을 한다. ④ 팬에 참기름을 두르고 양파와 애호박을 넣어 볶다가 3과 두부를 넣고 한번 더 볶은 후, 물에 풀어 둔 전분으로 걸쭉하게 농도를 맞춘다.
				전분, 감자, 가루	0.65			
				참기름	0.65			
				풍기름	0.46			
점심			간장파두부(고기x) ⑤⑥	마늘, 깠마늘, 생것	0.33		① 두부는 1cm 크기로 각둑썰기 한 후, 굵은 물에 데친다. ② 애호박은 0.5cm 두께로 은형일절기(4등분)하고, 양파는 1x1cm 크기로 썰고, 전분은 물에 풀어 둔다. ③ 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘, 다진 대파를 넣어 볶다가 간장과 소금으로 간을 한다. ④ 팬에 참기름을 두르고 양파와 애호박을 넣어 볶다가 3과 두부를 넣고 한번 더 볶은 후, 물에 풀어 둔 전분으로 걸쭉하게 농도를 맞춘다.	
				소금	0.33			
				파, 생것	0.33			
				어묵	13			
	점심		어묵미역줄기볶음(영찬) ⑤⑥	미역, 줄기, 염장 후 탈염, 삶은것	6.5	① 미역줄기는 물에 여러 번 행구 후 적당한 크기로 썬다. ② 어묵은 채 썰어주고 마늘은 다진다. ③ 팬에 식용유를 두르고 마늘을 볶다가 어묵, 미역줄기를 넣어 함께 볶은 후 간장으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.		
				풍기름	1.3			
				간장, 개량, 양조	0.23			
				마늘, 깠마늘, 생것	0.23			
		점심	어묵미역줄기볶음(영찬) ⑤⑥	참기름	0.23			① 미역줄기는 물에 여러 번 행구 후 적당한 크기로 썬다. ② 어묵은 채 썰어주고 마늘은 다진다. ③ 팬에 식용유를 두르고 마늘을 볶다가 어묵, 미역줄기를 넣어 함께 볶은 후 간장으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
				마늘, 깠마늘, 생것	0.23			
				간장, 개량, 양조	0.23			
				미역, 줄기, 염장 후 탈염, 삶은것	6.5			

		배추김치	배추 생것	13	① 배추는 손질하여 밀동을 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 잡쌀가루와 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.
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			잡쌀, 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	
	오후간식	우유 ②	우유	130	-
		친고구마	고구마, 분질(밥) 고구마, 생것	26	1. 냄비에 물을 받고 고구마를 쪄낸다. 2. 적당한 크기로 잘라 배식한다.
08[월]	오전간식	#파프리카죽	멸활, 백미, 생것	19.5	① 쌀은 물에 불린 후 반쯤 으개어준다. ② 양파와 파프리카는 다진다. ③ 냄비에 ①과 적당량의 물을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어오르면 양파와 파프리카를 넣고 한소끔 끓인다. ⑤ ④가 끓어오르면 소금과 참기름으로 간을 맞춘다.
			양파, 생것	3.25	
			파프리카, 노란색, 생것	3.25	
			파프리카, 빨간색, 생것	3.25	
			파프리카, 초록색, 생것	3.25	
			소금	0.33	
			참기름	0.33	
			멸활, 백미, 생것	32.5	
			수수, 도정, 생것	1.62	
			도토리묵	32.5	
	점심	수수밥()	간장, 재래	0.65	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 내고, 간장으로 간을 한다. ② 도토리묵은 적당한 크기로 썰고, 김은 구운 후 부셔 김가루를 만든다. ③ 파는 잘게 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 3을 담고 참기름으로 골고루 버무린다. ⑤ 그릇에 도토리묵을 담고 육수를 부은 후 4를 올린다.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	
			파, 생것	0.65	
			김, 참김, 말린것	0.33	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.33	
			참기름	0.33	
		[돼]콩나물돼지불고기 ⑤⑥⑩	돼지고기 앞다리(앞다리살), 생것	32.5	
			콩나물, 생것	9.75	
			양파, 생것	6.5	
			간장, 개량, 양조	1.3	
			콩기름	1.3	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.33	
			맛술	0.33	
			설탕, 백설탕	0.33	
			참기름	0.33	
			파, 대파, 생것	0.33	
	오후간식	(저염)단배추나물 ⑤⑥	후추, 검은후추, 가루	0.07	① 단배추는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 단배추, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무려고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			얼갈이배추, 생것	22.75	
			참기름	1.95	
			파, 생것	0.97	
			간장, 재래	0.2	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.13	
			소금	0.07	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	
		어린이각두기 ⑧	김치, 깎두기	13	
			시리얼	9.75	
09[화]	오전간식	#참깨죽	우유 ②	130	① 어린이 깎두기를 적당한 크기로 썰어낸다. ※ 어린이 깎두기는 파프리카, 토마토 등으로 색깔을 낸 멸치 않은 겉치입니다 ② 그레놀라를 그릇에 적당한 양 배식한다. ③ 그레놀라를 그릇에 적당한 양 배식한다.
			멸활, 백미, 생것	19.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	3.25	
			소금	0.33	
		백미밥()	멸활, 백미, 생것	35.75	
			소고기, 한우(1++등급), 양지(차돌박이), 생것	19.5	
			양파, 생것	4.55	
			파, 생것	1.95	
			원장, 개량	1.3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
	점심	차돌박이원장국 ⑤⑥	마늘, 깬마늘, 생것	0.33	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 양파와 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ③ 쇠고기는 적당한 크기로 썰어 냄비에 넣고 볶다가 ①의 육수를 부어 끓인다. ④ ③에 원장을 넣고 다진 마늘, 양파, 파를 넣고 끓인다.
			고등어, 생것	32.5	
			무, 조선무, 생것	9.75	
			간장, 개량, 양조	1.3	
			청주, 알코올 16%	1.3	
			고춧가루, 가루	0.65	
		순살고등어조림 ⑤⑥⑦	마늘, 깬마늘, 생것	0.65	① 고등어는 손질하여 적당한 크기로 썰어 소금과 후주로 밑간하고, 무는 나박하게 썰어서 준비한다. ② 마늘은 다진 후 그릇에 담고 간장, 고춧가루, 청주, 설탕, 참기름, 물을 섞어 양념장을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 고등어를 올린 후 나머지 양념을 넣어 자작하게 조리낸다.
			설탕, 백설탕	0.65	
			소금, 굵은소금	0.33	
			참기름	0.26	
	오후간식	에호박볶음 ⑤	후추, 검은후추, 가루	0.07	① 에호박은 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 에호박을 넣어 볶는다. ④ ③에 소금을 넣어 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			호박, 에호박, 생것	29.25	
			콩기름	1.3	
			파, 생것	0.65	
			소금	0.33	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.26	
		배추김치	참기름	0.26	
			배추, 생것	13	① 배추는 손질하여 밀동을 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 잡쌀가루와 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.
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
	오후간식	유부우동 ⑤⑥	잡쌀, 가루	0.52	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.
			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	
			국수, 우동, 생것	26	
			무, 조선무, 생것	6.5	
			곤약(구약나물), 한형, 생것	5.2	
			두부, 유부	5.2	
			파, 생것	1.95	
			간장, 재래	0.97	
			다시마, 말린것	0.97	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.97	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.97	
			멸활, 백미, 생것	22.75	1. 백미는 씻어 물에 불린 후 적당한 양의 물을 부어 밥을 짓는다
			닭고기, 살코기, 생것	9.75	

10[수]	오전간식	닭살미역죽 ㉔	미역, 말린것	1.3	2. 닭고기는 손질하여 잘게 자르고, 미역은 불려 잘게 자른다. 3. 냄비에 참기름을 두른 후 닭고기와 미역을 넣어 볶은 후 갖 지은 밥과 적당한량의 물을 넣어 끓인다 4. 3의 밥알이 퍼질때 소금, 후춧가루로 간한다.
	점심	백미밥 1/2	소금	0.33	
			참기름	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.01	
			후추, 검은후추, 가루	0.01	
		다시마칼국수 ㉔	멸살_백미_생것	17.88	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			국수_칼국수_생것	22.75	
			호박_애호박_생것	16.25	
			양파_생것	9.75	
			당근_뿌리_생것	3.25	
			파, 생것	1.3	① 냄비에 물을 붓고 다시마로 육수를 우려낸 뒤 건져내어 채 썰어준다. ② 애호박, 양파, 당근은 채 썰다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ③에 ②, ③, 채 썬 다시마를 넣고 끓이다가 칼국수면을 넣어 끓인 후 소금, 후추로 간을 한다.
			다시마, 말린것	0.33	
			소금	0.33	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.23	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
		부리채소튀김(영천) ㉔㉕	밀, 튀김가루	9.75	① 고구마, 우영, 비트는 채썬다. ② 그릇에 튀김가루와 물을 넣고 섞어 반죽을 만든 후 ①을 넣어 반죽을 입힌다. ③ 튀김냄비에 참기름을 부은 후 적당한 온도가 되면 ②를 적당한량 넣어 노릇하게 튀긴다.
			고구마_분질(별) 고구마_생것	6.5	
			비트_뿌리_생것	6.5	
			우영_생것	6.5	
			참기름	1.95	
11[목]	오전간식	우유 ㉔	배추_생것	13	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 채에 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.
			무, 조선무, 생것	1.82	
	점심	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 헹구고 채에 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_굵은소금	0.91	
			참쌀, 가루	0.52	
			파_쪽파_생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
		버섯사브사브국(영천) ㉔㉕	미나리, 물미나리, 생것	0.39	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 소금, 간장으로 간을 한다. ② 배추, 양파, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 느타리버섯과 팽이버섯은 잘게 썰고, 새송이버섯, 표고버섯은 채 썬다. ④ 냄비에 ②, ③을 넣고 육수를 부어 끓인다.
			마늘, 껌마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕_백설탕	0.07	
			우유	130	
			구운 계란 ①	달걀, 생것	
			달걀, 생것	32.5	
			멸살_백미_생것	6.5	① 계란은 깨끗이 씻어 상온에 두어 준비한다. ② 알력밥을 볶은 전기밥솥을 사용하여 계란을 구워 배식한다.
			분유, 3단계	6.5	
11[목]	점심	흑미밥()	멸살_백미_생것	32.5	1. 쌀은 불린 후 믹서에 담고 물을 넣어 함께 갈아 체여 걸러 찌꺼기는 버린다. 2. 냄비에 ①을 담고 물을 부어 끓이다가 쌀이 찌꺼기 분유를 조금씩 넣고 저으면서 끓인다. ① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멸살, 흑미버, 현미, 생것	1.62	
		버섯사브사브국(영천) ㉔㉕	배추_생것	6.5	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 소금, 간장으로 간을 한다. ② 배추, 양파, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 느타리버섯과 팽이버섯은 잘게 썰고, 새송이버섯, 표고버섯은 채 썬다. ④ 냄비에 ②, ③을 넣고 육수를 부어 끓인다.
			느타리버섯_생것	4.55	
			큰느타리버섯(새송이버섯), 생것	4.55	
			표고버섯, 참나무재배, 생것	4.55	
			양파_생것	3.25	
			팽이버섯, 백로, 생것	3.25	
			파, 생것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
		너비야니구이(1) ㉔㉕㉖	마늘, 껌마늘, 생것	0.33	1. 쇠고기, 양파는 굵게 다지고, 가래떡은 6cm 길이 정도로 잘라 2등분하여 유장을 굵게 바른다. 2. 적당한량의 재료로 넣고 중불에서 끓여 데리야끼소스를 만든다. 3. 다진쇠고기, 채소에 적당한량의 팽가루와 양념을 섞어 끈기가 나도록 치대어 반죽한다. 4. 3의 반죽에 분량만큼 덜어서 가래떡의 양쪽 끝이 보이도록 돌려 불린다. 5. 4의 떡갈비에 데리야끼소스를 바르고 굽는다.
			간장, 깨탕, 양조	0.13	
			소금_천일염	0.07	
			소고기, 한우(1등급), 사태(앞사태), 생것	19.5	
			멸살떡, 가래떡	6.5	
			양파_생것	3.25	
			간장, 개량, 양조	1.95	
			참기름	1.95	
	점심	청경채나물- ㉔㉕	맛소	0.65	1. 청경채는 끓는 물에 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 꼭 짰 후 적당한 크기로 썬다. 2. 파와 마늘은 잘게 다진다. 3. 청경채에 간장, 참기름 다진 파, 다진 마늘, 소금을 넣어 무치고 볶은 통깨를 뿌려낸다.
			설탕_백설탕	0.65	
			참기름	0.65	
			파, 생것	0.65	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.33	
		배추김치	생강, 뿌리줄기, 생것	0.13	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 채에 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.
			후추, 검은후추, 가루	0.01	
			청경채_생것	22.75	
			간장_채래	0.65	
			참기름	0.65	
오전간식	점심	배추전 ㉔㉕㉖	마늘, 껌마늘, 생것	0.33	1. 배춧잎은 소금을 뿌려 절인 후 물기를 없앤다. 2. 볼에 부침가루, 달걀, 소금, 전분가루, 물을 넣고 섞어 반죽을 만든다. 3. ②에 배추를 넣어 반죽을 입힌다. 4. 팬에 참기름을 두르고 ③의 배춧잎을 올려 앞뒤로 노릇하게 부친다.
			참깨_흰깨_볶은것	0.33	
			파, 생것	0.33	
			소금	0.07	
			배추_생것	13	
		배추김치	무, 조선무, 생것	1.82	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 채에 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.
			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, 껌마늘, 생것	0.26	
		배추전 ㉔㉕㉖	생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	1. 배춧잎은 소금을 뿌려 절인 후 물기를 없앤다. 2. 볼에 부침가루, 달걀, 소금, 전분가루, 물을 넣고 섞어 반죽을 만든다. 3. ②에 배추를 넣어 반죽을 입힌다. 4. 팬에 참기름을 두르고 ③의 배춧잎을 올려 앞뒤로 노릇하게 부친다.
			설탕_백설탕	0.07	
			배추_가을 재배, 생것	22.75	
			밀, 부침가루	9.75	
			달걀_생것	6.5	
오전간식	점심	채소죽	전분, 고구마, 가루	3.25	1. 쌀과 증분한 물을 넣고 끓인다. 2. 간자, 당근은 껌질을 벗기고 잘게 썬다. 3. 육수수용종집은 채에 받쳐 물기를 빼고 시금치는 손질하여 잘게 썬다. 4.1에 재료들을 넣고 물을 조금더 부은뒤 약불에서 저어가며 끓인다. 5.농도가 맞췄다면 소금을 약간 넣어 간을 하고 완성한다.
			참기름	3.25	
			소금	0.33	
			우유	130	
			우유	130	
		차조밥()	멸살_백미_생것	9.75	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			감자, 대지, 생것	3.25	
			육수수, 가당, 통조림	2.27	
			당근_뿌리_생것	1.95	
			시금치_생것	1.95	
			참기름	0.2	
			소금	0.13	
			멸살_백미_생것	32.5	
	점심	안매운순두부찌개 ㉔㉕	조, 사조, 도정, 생것	1.62	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			두부, 순두부	32.5	
			달걀, 생것	6.5	
			양파_생것	4.55	
			파, 생것	1.95	
		안매운순두부찌개 ㉔㉕	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 풀고 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			달걀, 생것	6.5	
			양파_생것	4.55	
			파, 생것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	

12[금]	점심		마늘, 깬마늘, 생것	0.33	④ ③에 순두부를 넣어 끓이다가 양파와 다진 마늘, 파를 넣고 끓인다. ⑤ ④에 풀어둔 달걀을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 참기름, 후춧가루로 마무리한다.
			소금	0.33	
			참기름	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			감자, 대지, 생것	45.5	
		감자채볶음 ⑤⑥	파, 생것	0.97	① 감자는 채 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 참기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 감자를 넣어 볶는다. ④ ④에 소금, 간장으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			간장, 깨령, 양조	0.33	
			콩기름	0.33	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.13	
			소금	0.07	
		배추김치	참기름	0.07	① 백추는 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 참깨가루와 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	
			참쌀, 가루	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.26	
		브로콜리새우전 ①⑤⑥⑨	생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 액설탕	0.07	
			새우, 브리새우, 삶은것	13	
			브로콜리, 생것	9.75	
			달걀, 생것	6.5	
			두부	6.5	
			밀, 부침가루	6.5	
			파, 생것	1.95	
			콩기름	1.3	
			소금, 천일염, 토판염	0.13	
	오후간식	고로케튀김&케첩 ①⑤⑥⑨	감자, 대지, 생것	26	① 감자는 삶은 후 곱게 으깨고 양파와 당근은 잘게 다진다. ② 감자와 다진 양파, 당근은 골고루 섞은 후 적당한 크기로 뭉친다. ③ 밀가루, 계란, 빵가루 순으로 튀김 옷을 입힌 튀 기름에 노릇하게 튀겨낸다. ④ 그릇에 튀김 고로케를 담고 케첩을 곁들여 낸다.
			달걀, 생것	6.5	
			양파, 생것	6.5	
			당근, 뿌리, 생것	4.55	
			토마토, 케첩	2.6	
			콩기름	1.95	
			밀, 강력밀가루	1.3	
			밀, 빵가루	1.3	
			우유 ②	130	
			우유	130	
15[월]	점심	오전간식	멜발, 백미, 생것	16.25	① 쌀은 씻어 물에 불린다. ② 김은 잘게 부순다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀을 넣어 볶다가 쌀알이 투명해지면 김, 물을 넣고 끓인다. ④ 쌀알이 완전히 퍼지면 소금간을 한 후 마무리한다.
			참기름	0.65	
			김, 김밥용김, 말린것	0.13	
			소금	0.13	
			멜발, 백미, 생것	35.75	
		맑은소고기무국 ①⑤⑥⑨	소고기, 한우(1++등급), 사태, 생것	19.5	① 찬물에 다시마를 넣어 30분정도 중불에서 끓여 육수를 낸다 ② 쇠고기, 다진마늘, 후추, 국간장을 버무려 놓은 다음 냄비에 참기름을 두르고 버무린 쇠고기와 무를 넣어 볶아준다. ③ 무우가 2/3 정도 익으면 냄비에 육수를 부어 준 다음 중불에서 10분 정도 끓여주다가 거품이 올라오면 건어 제거한다. ④ 마지막으로 어슷썬 파를 넣고 조금 더 끓여준다.
			무, 조선무, 생것	6.5	
			파, 생것	1.95	
			간장, 재래	1.3	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.65	
			참기름	0.65	
			다시마, 말린것	0.33	
			소금	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			대구 튀김, 냉동	39	
		오징어까스&타르타르소스 ⑤⑥	타르타르소스	3.25	① 튀김냄비에 참기름을 부어 적당한 온도가 되면 오징어까스를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ② 튀긴 오징어까스에 타르타르 소스를 곁들인다.
			콩기름	1.95	
		오이볶음	오이, 다다기, 생것	26	① 오이는 적당한 크기로 썰어 소금에 절인 뒤 물기를 꼭 뺀다. ② 마늘은 다진다. ③ 달군 팬에 참기름을 두르고 마늘을 볶다가 오이를 넣고 파말게 재빨리 볶은 후 참깨로 마무리한다.
			참기름	0.97	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.33	
			소금	0.13	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.13	
		배추김치(영천)	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 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 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			참쌀, 백미, 분말화한것	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, 액설탕	0.07	
	오후간식	우유 ②	우유	130	-
		감자버터구이 ②	감자, 대지, 삶은것	26	
16[화]	점심	오전간식	버터	3.25	① 감자를 쥔 후 적당한 크기로 썬다. ② 팬에 버터를 녹이고 쥔 감자를 골려가며 굽는다. 1. 찰은 미리 물려 놓는다. 2. 당근 예호박은 다져 놓는다. 3. 고구마를 깨끗이 손질하여 껍질을 벗긴 뒤 작게 썰어 꼭 삶아 으갠다. 4. 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀을 볶다가 물을 넣고 센 불에서 끓인다. 한소금 끓으면 약불로 줄여 으갠 고구마를 넣고 당근, 예호박도 넣어 잘 저어가며 쌀이 완전히 퍼질때까지 끓인 후 소금으로 간하여 제공한다.
			참쌀, 백미, 생것	16.25	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			호박, 예호박, 생것	3.25	
			참기름	0.65	
		기장밥()	소금, 청제염	0.33	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당한 물을 부어 밥을 짓는다.
			멜발, 백미, 생것	32.5	
			기장, 도정, 생것	1.62	
			콩나물, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	6.5	
		맑은콩나물국(영천) ⑤	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	① 무는 2.5cm정도 채썰기하고 콩나물은 깨끗이 씻어 물기를 제거한다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 무를 볶다가 물을 붓고 콩나물을 넣고 끓인다. ④ 간장, 소금으로 간을 하고 후추로 마무리한다.
			파, 생것	1.3	
			참기름	0.65	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.26	
			소금	0.13	
			오리고기, 껍질 포함, 생것	29.25	
			배추, 생것	9.75	
		훈제오리부추찜 ⑤⑥	양파, 생것	6.5	1. 훈제오리, 양파, 알배추, 팽이버섯, 부추를 먹기 좋은 크기로 썬 후 냄비에 담아 찜다. 2. 데파는 잘게 다진 후 간장과 식초를 넣어 소스를 만든다.
			팽이버섯, 백로, 생것	6.5	
			부추, 두메부추, 생것	3.25	
			간장, 재래	1.95	
			파, 대파, 생것	1.95	
			식초, 사과식초	0.65	
			큰노타리버섯(새송이버섯), 생것	29.25	
			양파, 생것	6.5	① 새송이버섯과 양파는 먹기 좋은 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다.
			콩기름	1.3	

17[주]	오후간식	배추김치(영천)	파, 생것	0.65	① 편에 콩기름을 두르고 양파, 파, 마늘을 볶는다. ④ ③에 새송이버섯을 넣고 익으면 소금을 넣어 간을 하고 참기름으로 마무리한다. ② 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ③ 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ④ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ⑤ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑥ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑦ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑧ 절인 배추에 절일부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			소금	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			참기름	0.26	
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			찹쌀, 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, 백설탕	0.07	
	오후간식	우유 ②	우유	130	① 끓는 물에 만두를 넣어 삶고, 체에 받쳐 물기를 뺀다. ② 그릇에 간장, 식초, 설탕을 넣어 양념장을 만든다. ③ 물만두에 양념장을 곁들여 낸다. ① 찹쌀, 백미, 생것
			만두, 물만두	39	
	오후간식	물만두 ①⑤⑧⑨⑩	간장, 개량, 양조	1.3	
			식초, 사과식초	0.65	
			설탕, 백설탕	0.33	
			멜발, 백미, 생것	16.25	
			대구, 생것	6.5	
			무, 조선무, 생것	6.5	
			소금	0.13	
	점심	원샷생선죽(영천)	두부	32.5	
			멜발, 백미, 생것	26	
			돼지고기, 뒷다리(뒷사태살), 생것	16.25	
			감자, 수미, 생것	8.12	
			당근, 뿌리, 생것	8.12	
			양파, 생것	8.12	
			호박, 애호박, 생것	8.12	
			된장, 재래	2.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.97	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			참기름	1.3	
			다시마, 말린것	0.97	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.97	
			미역, 말린것	0.97	
	점심	맑은미역국(지역아동) ⑤⑥	간장, 개량, 양조	0.65	
			소금	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.13	
			달걀, 생것	32.5	
			우유	6.5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			양파, 생것	3.25	
			콩기름	1.62	
			소금	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
	점심	채소스크램블에그(경남) ①②③	찹쌀, 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, 백설탕	0.07	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			우유	6.5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			양파, 생것	3.25	
			콩기름	1.62	
			소금	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			점심	배추김치(영천)	무, 조선무, 생것
	갓, 생것	0.91			
	소금, 굵은소금	0.91			
	찹쌀, 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, 백설탕	0.07			
	후추, 검은후추, 가루	0.07			
	우유	6.5			
	당근, 뿌리, 생것	3.25			
	양파, 생것	3.25			
	점심	배추김치(영천)			소금
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			우유	6.5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			양파, 생것	3.25	
			콩기름	1.62	
			소금	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			우유	6.5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			양파, 생것	3.25	
			콩기름	1.62	
			소금	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			점심	배추김치(영천)	우유
	당근, 뿌리, 생것	3.25			
	양파, 생것	3.25			
	콩기름	1.62			
	소금	0.13			
	후추, 검은후추, 가루	0.07			
	우유	6.5			
	당근, 뿌리, 생것	3.25			
	양파, 생것	3.25			
	콩기름	1.62			
	소금	0.13			
	후추, 검은후추, 가루	0.07			
	우유	6.5			
	당근, 뿌리, 생것	3.25			
	양파, 생것	3.25			
	콩기름	1.62			
	점심	배추김치(영천)	소금	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			우유	6.5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			양파, 생것	3.25	
			콩기름	1.62	
			소금	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			우유	6.5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			양파, 생것	3.25	
			콩기름	1.62	
			소금	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			점심	배추김치(영천)	우유
	당근, 뿌리, 생것	3.25			
	양파, 생것	3.25			
	콩기름	1.62			
	소금	0.13			
	후추, 검은후추, 가루	0.07			
	우유	6.5			
	당근, 뿌리, 생것	3.25			
	양파, 생것	3.25			
	콩기름	1.62			
	소금	0.13			
	후추, 검은후추, 가루	0.07			
	우유	6.5			
	당근, 뿌리, 생것	3.25			
	양파, 생것	3.25			
	콩기름	1.62			
	점심	배추김치(영천)	소금	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			우유	6.5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			양파, 생것	3.25	
			콩기름	1.62	
			소금	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			우유	6.5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			양파, 생것	3.25	
			콩기름	1.62	
			소금	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			점심	배추김치(영천)	우유
	당근, 뿌리, 생것	3.25			
	양파, 생것	3.25			
	콩기름	1.62			
	소금	0.13			
	후추, 검은후추, 가루	0.07			
	우유	6.5			
	당근, 뿌리, 생것	3.25			
	양파, 생것	3.25			
	콩기름	1.62			
	소금	0.13			
	후추, 검은후추, 가루	0.07			
	우유	6.5			
	당근, 뿌리, 생것	3.25			
	양파, 생것	3.25			
콩기름	1.62				
점심	배추김치(영천)	소금	0.13		
		후추, 검은후추, 가루	0.07		
		우유	6.5		
		당근, 뿌리, 생것	3.25		
		양파, 생것	3.25		
		콩기름	1.62		
		소금	0.13		
		후추, 검은후추, 가루	0.07		
		우유	6.5		
		당근, 뿌리, 생것	3.25		
		양파, 생것	3.25		
		콩기름	1.62		
		소금	0.13		
		후추, 검은후추, 가루	0.07		
		점심	배추김치(영천)	우유	6.5
당근, 뿌리, 생것	3.25				
양파, 생것	3.25				
콩기름	1.62				
소금	0.13				
후추, 검은후추, 가루	0.07				
우유	6.5				
당근, 뿌리, 생것	3.25				
양파, 생것	3.25				
콩기름	1.62				
소금	0.13				
후추, 검은후추, 가루	0.07				
우유	6.5				
당근, 뿌리, 생것	3.25				
양파, 생것	3.25				
콩기름	1.62				
점심	배추김치(영천)	소금	0.13		
		후추, 검은후추, 가루	0.07		
		우유	6.5		
		당근, 뿌리, 생것	3.25		
		양파, 생것	3.25		
		콩기름	1.62		
		소금	0.13		
		후추, 검은후추, 가루	0.07		
		우유	6.5		
		당근, 뿌리, 생것	3.25		
		양파, 생것	3.25		
		콩기름	1.62		
		소금	0.13		
		후추, 검은후추, 가루	0.07		
		점심	배추김치(영천)	우유	6.5
당근, 뿌리, 생것	3.25				
양파, 생것	3.25				
콩기름	1.62				
소금	0.13				
후추, 검은후추, 가루	0.07				
우유	6.5				
당근, 뿌리, 생것	3.25				
양파, 생것	3.25				
콩기름	1.62				
소금	0.13				
후추, 검은후추, 가루	0.07				
우유	6.5				
당근, 뿌리, 생것	3.25				
양파, 생것	3.25				
콩기름	1.62				
점심	배추김치(영천)	소금	0.13		
		후추, 검은후추, 가루	0.07		
		우유	6.5		
		당근, 뿌리, 생것	3.25		
		양파, 생것	3.25		
		콩기름	1.62		
		소금	0.13		
		후추, 검은후추, 가루	0.07		
		우유	6.5		
		당근, 뿌리, 생것	3.25		
		양파, 생것	3.25		
		콩기름	1.62		
		소금	0.13		
		후추, 검은후추, 가루	0.07		
		점심	배추김치(영천)	우유	6.5
당근, 뿌리, 생것	3.25				
양파, 생것	3.25				
콩기름	1.62				
소금	0.13				
후추, 검은후추, 가루	0.07				
우유	6.5				
당근, 뿌리, 생것	3.25				
양파, 생것	3.25				
콩기름	1.62				
소금	0.13				
후추, 검은후추, 가루	0.07				
우유	6.5				
당근, 뿌리, 생것	3.25				
양파, 생것	3.25				
콩기름	1.62				
점심	배추김치(영천)	소금	0.13		
		후추, 검은후추, 가루	0.07		
		우유	6.5		
		당근, 뿌리, 생것	3.25		
		양파, 생것	3.25		
		콩기름	1.62		
		소금	0.13		
		후추, 검은후추, 가루	0.07		
		우유	6.5		
		당근, 뿌리, 생것	3.25		
		양파, 생것	3.25		
		콩기름	1.62		
		소금	0.13		
		후추, 검은후추, 가루	0.07		
		점심	배추김치(영천)	우유	6.5
당근, 뿌리, 생것	3.25				
양파, 생것	3.25				
콩기름	1.62				
소금	0.13				
후추, 검은후추, 가루	0.07				
우유	6.5				
당근, 뿌리, 생것	3.25				
양파, 생것	3.25				
콩기름	1.62				
소금	0.13				
후추, 검은후추, 가루	0.07				
우유	6.5				
당근, 뿌리, 생것	3.25				
양파, 생것	3.25				
콩기름	1.62				
점심	배추김치(영천)	소금	0.13		
		후추, 검은후추, 가루	0.07		
		우유	6.5		
		당근, 뿌리, 생것	3.25		
		양파, 생것	3.25		
		콩기름	1.62		
		소금	0.13		
		후추, 검은후추, 가루	0.07		
		우유	6.5		
		당근, 뿌리, 생것	3.25		
		양파, 생것	3.25		
		콩기름	1.62		
		소금	0.13		
		후추, 검은후추, 가루	0.07		
		점심	배추김치(영천)	우유	6.5
당근, 뿌리, 생것	3.25				
양파, 생것	3.25				
콩기름	1.62				
소금	0.13				
후추, 검은후추, 가루	0.07				
우유	6.5				
당근, 뿌리, 생것	3.25				
양파, 생것	3.25				
콩기름	1.62				
소금	0.13				
후추, 검은후추, 가루	0.07				
우유	6.5				
당근, 뿌리, 생것	3.25				
양파, 생것	3.25				
콩기름	1.62				
점심	배추김치(영천)	소금	0.13		
		후추, 검은후추, 가루	0.07		
		우유	6.5		
		당근, 뿌리, 생것	3.25		
		양파, 생것	3.25		
		콩기름	1.62		
		소금	0.13		
		후추, 검은후추, 가루	0.07		
		우유	6.5		
		당근, 뿌리, 생것	3.25		
		양파, 생것	3.25		
		콩기름	1.62		
		소금	0.13		
		후추, 검은후추, 가루	0.07		
		점심	배추김치(영천)	우유	6.5
당근, 뿌리, 생것	3.25				
양파, 생것	3.25				
콩기름	1.62				
소금	0.13				
후추, 검은후추, 가루	0.07				
우유	6.5				
당근, 뿌리, 생것	3.25				
양파, 생것	3.25				
콩기름	1.62				
소금	0.13				
후추, 검은후추, 가루	0.07				
우유	6.5				
당근, 뿌리, 생것	3.25				
양파, 생것	3.25				
콩기름	1.62				
점심	배추김치(영천)	소금	0.13		
		후추, 검은후추, 가루	0.07		
		우유	6.5		
		당근, 뿌리, 생것	3.25		
		양파, 생것	3.25		
		콩기름	1.62		
		소금	0.13		
		후추, 검은후추, 가루	0.07		
		우유	6.5		
		당근, 뿌리, 생것	3.25		
		양파, 생것	3.25		
		콩기름	1.62		
		소금	0.13		
		후추, 검은후추, 가루	0.07		
		점심	배추김치(영천)	우유	6.5
당근, 뿌리, 생것	3.25				
양파, 생것	3.25				
콩기름	1.62				
소금	0.13				
후추, 검은후추, 가루	0.07				
우유	6.5				
당근, 뿌리, 생것	3.25				
양파, 생것	3.25				
콩기름	1.62				
소금	0.13				
후추, 검은후추, 가루	0.07				
우유	6.5				
당근, 뿌리, 생것	3.25				
양파, 생것	3.25				
콩기름	1.62				
점심	배추김치(영천)	소금	0.13		
		후추, 검은후추, 가루	0.07		
		우유	6.5		
		당근, 뿌리, 생것	3.25		
		양파, 생것	3.25		
		콩기름	1.62		
		소금	0.13		
		후추, 검은후추, 가루	0.07		
		우유	6.5		
		당근, 뿌리, 생것	3.25		
		양파, 생것	3.25		
		콩기름	1.62		
		소금	0.13		
		후추, 검은후추, 가루	0.07		
		점심	배추김치(영천)	우유	6.5
당근, 뿌리, 생것	3.25				
양파, 생것	3.25				
콩기름	1.62				
소금	0.13				
후추, 검은후추, 가루	0.07				
우유	6.5				
당근, 뿌리, 생것	3.25				
양파, 생것	3.25				
콩기름	1.62				
소금	0.13				
후추, 검은후추, 가루	0.07				
우유	6.5				
당근, 뿌리, 생것	3.25				
양파, 생것	3.25				
콩기름	1.62				
점심	배추김치(영천)	소금	0.13		
		후추, 검은후추, 가루	0.07		
		우유	6.5		
		당근, 뿌리, 생것	3.25		
		양파, 생것	3.25		
		콩기름	1.62		
		소금	0.13		
		후추, 검은후추, 가루	0.07		
		우유	6.5		
		당근, 뿌리, 생것	3.25		
		양파, 생것	3.25		
		콩기름	1.62		
		소금	0.13		
		후추, 검은후추, 가루	0.07		
		점심	배추김치(영천)	우유	6.5
당근, 뿌리, 생것	3.25				
양파, 생것	3.25				
콩기름	1.62				
소금	0.13				
후추, 검은후추, 가루	0.07				
우유	6.5				
당근, 뿌리, 생것	3.25				
양파, 생것	3.25				
콩기름	1.62				
소금	0.13				
후추, 검은후추, 가루	0.07				
우유	6.5				
당근, 뿌리, 생것	3.25				
양파, 생것	3.25				
콩기름	1.62				
점심	배추김치(영천)	소금	0.13		
		후추, 검은후추, 가루	0.07		
		우유	6.5		
		당근, 뿌리, 생것	3.25		
		양파, 생것	3.25		
		콩기름	1.62		
		소금	0.13		
		후추, 검은후추, 가루	0.07		
		우유	6.5		
		당근, 뿌리, 생것	3.25		
		양파, 생것	3.25		
		콩기름	1.62		
		소금	0.13		
		후추, 검은후추, 가루	0.07		
		점심	배추김치(영천)	우유	6.5
당근, 뿌리, 생것	3.25				
양파, 생것	3.25				
콩기름	1.62				
소금	0.13				
후추, 검은후추, 가루	0.07				
우유	6.5				
당근, 뿌리, 생것	3.25				
양파, 생것	3.25				
콩기름	1.62				
소금	0.13				
후추, 검은후추, 가루	0.07				
우유	6.5				
당근, 뿌리, 생것	3.25				
양파, 생것	3.25				
콩기름	1.62				
점심	배추김치(영천)	소금	0.13		
		후추, 검은후추, 가루	0.07		
		우유	6.5		
		당근, 뿌리, 생것	3.25		
		양파, 생것	3.25		
		콩기름	1.62		
		소금	0.13		
		후추, 검은후추, 가루	0.07		
		우유	6.5		
		당근, 뿌리, 생것	3.25		
		양			

19[금]	오전간식	북어무죽	멸살, 백미, 생것	19.5	① 냄비에 으갠 쌀과 물을 넣고 센 불에서 끓이다 끓어오르면 물을 줄이고 북어와 다진 우를 넣고 쌀이 퍼질 때까지 끓인다. ④ 마지막에 참기름과 소금으로 간을 한다.
			무, 조선풀, 생것	6.5	
			형태, 북어, 말린것	4.55	
			소금	0.33	
			참기름	0.33	
	점심	수수밥()	멸살, 백미, 생것	32.5	① 쌀과 수수를 섞어서 푼다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			수수, 토정, 생것	1.62	
		단배죽국 ⑤⑥	열갈이배추, 생것	22.75	① 냄비에 물을 붓고 열치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 낸다. ② 단배추는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 간장으로 간을 맞춘 후 마무리한다.
			다시마, 말린것	1.3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			무, 조선풀, 생것	1.3	
			양파, 생것	1.3	
			파, 생것	1.3	
			간장, 개량, 양조	0.65	
		동그랑땡전 ⑤⑥⑧⑨⑩	돈지나(동그랑땡), 냉동	29.25	① 편에 콩기름을 두르고 동그랑땡을 올려 굽는다.
			콩기름	0.97	
		열무나물 ⑤⑥	열무, 생것	22.75	1. 열무는 소금을 넣고 끓는 물에 데쳐 찬물에 헹군 후 꼭 쥔다. 2. 데친 열무는 적당한 길이로 썰고 마늘을 잘게 다진다. 3. 열무에 된장, 참기름, 설탕, 다진 마늘을 넣어 무친 후 깨소금을 뿌려낸다. Tip. 유아의 연령에 따라 고추장과 고춧가루 사용을 고려한다.
			된장, 개량	1.95	
			참기름	0.65	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.33	
			마늘, 간마늘, 생것	0.33	
			설탕, 백설탕	0.33	
			소금	0.33	
		어린이깍두기 ⑥	김치, 깍두기	20	① 어린이 깍두기를 적당한 크기로 썰어낸다. ※ 어린이 깍두기는 파프리카, 토마토 등으로 색깔을 낸 햄지 않은 김치입니다
22[월]	오전간식	아기치즈주먹밥(이유식) ②③	멸살, 백미, 생것	9.75	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 양파와 당근은 잘게 다지고 아가용 치즈도 작게 자른다. ③ 편에 콩기름을 두르고 양파와 당근을 볶아낸다. ④ 그릇에 지은 ①, ②, ③을 넣고 골고루 섞은 후 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			치즈, 체다	2.27	
			당근, 뿌리, 생것	1.62	
			양파, 생것	1.62	
			콩기름	0.16	
	점심	우유 ②	우유	130	① 늪은호박 껍질을 벗기고 속을 파낸 후 적당한 크기로 썬다. ② 냄비에 물을 붓고 늪은호박을 넣어 끓이고 늪은호박이 어느 정도 익으면 으개어 가며 끓인다. ③ 그릇에 찹쌀가루와 물을 섞어 만든 찹쌀물을 만들고 ②에 넣어 농도를 맞추고 잘 저어주며 설탕과 소금을 넣어 간을 한다.
			호박, 늪은호박, 생것	22.75	
			찹쌀, 백미, 발효화한것	6.5	
			설탕, 백설탕	1.3	
			소금	0.13	
		죽미밥()	멸살, 백미, 생것	32.5	① 쌀과 죽미를 섞어서 푼다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멸살, 죽미버, 현미, 생것	1.62	
			잡곡죽물	65	
			만두, 고기 만두	9.75	
			소고기, 한우(1등급), 사태(앞사태), 생것	9.75	
	점심	사골만두국 ①③④⑧⑩	파, 생것	1.3	1. 소뼈는 찬물에 담가 핏물을 빼고 적당한량의 물과 냄비에 넣고 끓여 국물을 우려낸다. 2. 덩어리째 삶은 쇠고기는 건져 적당한 크기로 썰고, 파는 송송 썬다. 3. 냄비에 우려낸 국물을 붓고 만두를 넣고 끓여준다. 4. 소금으로 간을 한 후 파를 넣어 한소끔 끓인다. 5. 끓여둔 쇠고기를 고평으로 얹어낸다.
			소금	0.33	
			새우 튀김용, 튀긴것	26	
			토마토 케첩	6.5	
			간장, 개량, 양조	1.95	
		새우살케첩볶음 ⑤⑥⑨⑩	물엿	1.3	① 새우는 손질하여 물기를 뺀다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 토마토케첩, 간장, 물엿, 후추를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 편에 양념을 넣고 끓이다가 새우를 넣어 골고루 섞으며 볶는다.
			마늘, 간마늘, 생것	0.65	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			시금치, 생것	22.75	
			소금	0.13	
23[화]	오전간식	단발뿔(30g) ①②④	참기름	0.13	1. 시금치를 다듬어 깨끗하게 씻어 끓는 물에 소금을 넣고 데친다. 2. 데친 시금치는 물기를 제거하고 적당한 크기로 썰어낸다. 3. 시금치, 소금, 참기름, 깨를 넣고 버무린다.
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.13	
			배추, 생것	13	
			무, 조선풀, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
	점심	배추김치	소금, 굵은소금	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 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 ①, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 속성시킨다.
			참파, 가루	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
		맑은애호박국	마늘, 간마늘, 생것	0.26	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 애호박과 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 참기름을 두르고 애호박과 양파를 넣어 볶다가 육수를 붓고 ⑤을 넣고 소금으로 간을 한다.
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 백설탕	0.07	
			호박, 애호박, 생것	26	
			양파, 생것	6.5	
	점심	순살간장찜닭 ⑤⑥⑧	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.25	① 닭살은 찬물에 담가 핏물을 뺀 후 데쳐 물기를 뺀다. ② 양파, 당근, 감자, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 청주, 참기름, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 준비한 재료와 양념을 넣어 골고루 버무린 후 냄비에 담아 쪄 낸다.
			파, 생것	3.25	
			마늘, 간마늘, 생것	0.33	
			소금	0.33	
			참기름	0.13	
		브로콜리속회(참깨소스) ①③⑤	닭고기, 날적다리(껍질 제거), 생것	35.75	① 닭살은 찬물에 담가 핏물을 뺀 후 데쳐 물기를 뺀다. ② 양파, 당근, 감자, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 청주, 참기름, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 준비한 재료와 양념을 넣어 골고루 버무린 후 냄비에 담아 쪄 낸다.
			감자, 대지, 생것	6.5	
			양파, 생것	6.5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			간장, 개량, 양조	1.3	
	점심	브로콜리속회(참깨소스) ①③⑤	파, 생것	1.3	① 닭살은 찬물에 담가 핏물을 뺀 후 데쳐 물기를 뺀다. ② 양파, 당근, 감자, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 청주, 참기름, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 준비한 재료와 양념을 넣어 골고루 버무린 후 냄비에 담아 쪄 낸다.
			마늘, 간마늘, 생것	0.65	
			설탕, 백설탕	0.65	
			참기름	0.65	
			청주, 알코올 16%	0.65	
		브로콜리속회(참깨소스) ①③⑤	후추, 검은후추, 가루	0.07	① 닭살은 찬물에 담가 핏물을 뺀 후 데쳐 물기를 뺀다. ② 양파, 당근, 감자, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 청주, 참기름, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 준비한 재료와 양념을 넣어 골고루 버무린 후 냄비에 담아 쪄 낸다.
			브로콜리, 생것	22.75	
			마요네즈, 난황	1.95	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.65	
	점심	브로콜리속회(참깨소스) ①③⑤	설탕, 백설탕	0.13	① 닭살은 찬물에 담가 핏물을 뺀 후 데쳐 물기를 뺀다. ② 양파, 당근, 감자, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 청주, 참기름, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 준비한 재료와 양념을 넣어 골고루 버무린 후 냄비에 담아 쪄 낸다.
			올리브유	0.13	
			식초, 사과식초	0.07	
			참기름	0.07	
			배추, 생것	13	
		브로콜리속회(참깨소스) ①③⑤	무, 조선풀, 생것	1.82	① 닭살은 찬물에 담가 핏물을 뺀 후 데쳐 물기를 뺀다. ② 양파, 당근, 감자, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 청주, 참기름, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 준비한 재료와 양념을 넣어 골고루 버무린 후 냄비에 담아 쪄 낸다.
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			참기름	0.07	
			배추, 생것	13	

24[수]	오후간식	배추김치	잡쌀, 가루	0.52	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 잡쌀가루와 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.
			파, 쪽파, 생것	0.52	
	오후간식	오렌고구마법백(마요네즈) ①⑤	고구마, 분질(밥), 고구마, 편것	16.25	1. 고구마의 껍질을 벗겨 삶아 으갠다. 2. 오렌고구마에 마요네즈를 넣고 버무린다.
			마요네즈	1.95	
	오전간식	최고기죽 ①⑥	우유	130	-
			멜발, 백미, 생것	9.1	① 끓은 깨끗이 씻어 불린 후 찬물 들어낸다. ② 소고기는 살코기만 사용하여 잘게 다져준다. ③ 불린 쌀, 소고기를 넣고 찌지도록 끓여준다.
	점심	새우볶음밥 ①⑤⑥⑧	소고기, 완주, 양지, 생것	6.5	① 쌀은 불린 후 적당한 물을 부어 밥을 짓는다. ② 새우는 손질하여 물기를 뺀다. ③ 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 간장, 참기름, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑤ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 양파, 당근, 파를 넣어 함께 볶는다. ⑥ ⑤에 새우를 넣어 함께 볶다가 계란을 넣어 한번 더 볶은 후 지은 밥을 넣고 섞은 후 양념을 넣어 골고루 버무려 볶는다.
			멜발, 백미, 생것	26	
26[금]	점심	다시마무채국*	달걀, 생것	19.5	1. 적당한 물에 다시마와 다시마를 넣어 육수를 낸다. 2. 무는 채썰고, 냄비에 들기름을 두른 후, 무를 볶는다. 3. 2에 1의 육수를 넣고 끓인다. 4. 3에 대파와 다진마늘을 넣어 끓인 후, 소금을 넣어 간을 맞춘다.
			새우, 시바새우, 생것	19.5	
	점심	(작게자른)김말이강정 ⑤	당근, 뿌리, 생것	4.88	
			양파, 생것	4.88	
	점심	배추김치	파, 생것	3.25	
			간장, 개량, 양조	1.95	
	점심	배추김치	콩기름	1.62	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	
	점심	배추김치	참기름	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
26[금]	오후간식	두부과자	무, 조선무, 생것	9.75	
			다시마, 말린것	0.65	
	오전간식	흑미밥()	멜발, 백미, 생것	9.1	① 쌀은 불린 후 적당한 물을 부어 밥을 짓는다. ② 새우는 손질하여 물기를 뺀다. ③ 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 간장, 참기름, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑤ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 양파, 당근, 파를 넣어 함께 볶는다. ⑥ ⑤에 새우를 넣어 함께 볶다가 계란을 넣어 한번 더 볶은 후 지은 밥을 넣고 섞은 후 양념을 넣어 골고루 버무려 볶는다.
			소고기, 완주, 양지, 생것	6.5	
	점심	팽이버섯된장국() ⑤⑥	양념닭소스	6.5	
			콩기름	1.3	
	점심	순살가자미카레구이 ⑤⑥	튀김, 김말이튀김	29.25	1. 튀김냄비에 콩기름을 붓고 적당한 온도가 되면 김말이를 튀긴 후 기름기를 뺀다. 2. 김말이 튀김에 소스를 무쳐준다.
			멜발, 백미, 생것	35.75	
	점심	숙주당근나물	멜발, 백미, 생것	35.75	
			참깨, 감장, 볶은것	3.25	
26[금]	오후간식	식)토마토소스파게티_베이컨제외 ①⑤⑥⑧⑨⑩	배추, 생것	13	① 배추는 손질하여 밀동을 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 잡쌀가루와 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.
			우유	130	
	오전간식	참쌀당근죽	참쌀, 백미, 생것	13	1. 참쌀을 불린 후 으갠다. 2. 당근은 잘게 다진다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 참쌀을 넣어 볶다가 당근을 넣어 함께 볶는다. 4. 냄비에 물을 붓고 끓이다 쌀이 퍼지면 소금으로 간을 한다.
			당근, 뿌리, 생것	4.55	
	점심	숙갓어묵탕 ⑤⑥	참기름	1.3	① 쌀을 불린 후 적당한 물을 부어 밥을 짓는다.
			소금	0.33	
	점심	배추김치	멜발, 백미, 생것	35.75	
			어묵, 튀긴것	16.25	
	점심	배추김치	무, 조선무, 생것	6.5	1. 적당한 물을 냄비에 붓고 건마늘과 건다시마를 넣어 육수를 낸다. 2. 어묵과 무를 알맞은 크기로 썬다. 3. 육수에 재료를 넣고 끓으면 간장, 소금으로 간을 한 후 숙갓을 넣어 한소끔 끓여낸다.
			숙갓, 생것	3.25	
	점심	배추김치	멜발, 백미, 생것	35.75	
			간장, 개량, 산분해	0.2	
	점심	배추김치	소금	0.13	
			다시마, 말린것	0.07	
	점심	배추김치	돼지고기, 사태, 생것	29.25	
			표고버섯, 참나무채, 생것	3.9	

29[월]	점심	[안동센터]돼지고기버섯볶음 ㉔㉕㉖	파, 생것	3.25	① 돼지고기, 표고버섯은 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 ①을 넣어 볶다가 파와 표고버섯을 넣고 함께 볶는다.
			간장, 깨알, 양조	1.95	
			콩기름	1.62	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	
			참기름	0.13	
		청경채나물	후추, 검은후추, 가루	0.07	* 살균 대상 : 마늘(가공된 간마늘은 제외) ① 끓는 물에 청경채를 데친다. ② 데친 청경채를 찬물에 헹궈 물기를 뺀 후 먹기 좋은 크기로 썬다. ③ 불에 청경채, 소금, 다진 마늘, 참기름을 넣고 버무려 준다. ④ 마지막으로 깨소금을 넣고 마무리 한다.
			청경채, 생것	19.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			소금, 천일염	0.33	
			참기름	0.33	
		배추김치	깨소금, 가루, 볶은것	0.13	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.
			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		잔멸치주먹밥 ㉔	생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 당근, 피망은 다진다. ③ 팬에 참기름을 두르고 멸치를 볶다가 당근, 피망을 넣어 살짝 더 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 멸치, 당근, 피망, 김가루를 넣고 소금, 후춧가루, 참기름을 넣어 골고루 버무리며 섞고 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			설탕, 액설탕	0.07	
			멸쌀, 백미, 생것	13	
			멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	2.27	
			당근, 뿌리, 생것	1.95	
			피망, 초록색, 생것	1.95	
			참기름	1.3	
			콩기름	0.65	
			소금	0.33	
			김, 찰김, 구운것	0.26	
30[화]	점심	우유 ㉔	우유	130	-
			멸쌀, 백미, 생것	9.75	
			감자, 대지, 생것	6.5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			소금	0.13	
		감자죽	참기름	0.13	1. 불린 쌀과 잘게 썬 감자를 볶는다. 2. 물을 붓고 끓이다가 잘게 다진 당근을 넣는다. 3. 소금으로 간을 맞춘다.
			기장, 도정, 생것	32.5	
			기장, 도정, 생것	1.62	
			소고기, 한우, 양지, 생것	19.5	
			무, 조선무, 생것	6.5	
오전간식		기장밥()	파, 대파, 생것	0.65	1. 적당한량의 물을 냄비에 붓고 찹쌀을 썬 쇠고기와 건다시마를 넣어 육수를 낸다. 2. 삶은 쇠고기는 한 입 크기로 썰고, 무는 나박 썰고, 파는 어슷 썰고, 마늘은 다진다. 3. 냄비에 육수를 붓고 고추를 넣어 끓인다. 4. 무가 익으면 쇠고기를 넣는다. 5. 재래간장, 다진 마늘, 소금, 후추를 넣어 간을 하고, 파를 넣어 끓여낸다. tip. 영유아의 연령에 따라 고춧가루를 가감한다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			간장, 채래	0.2	
			소금	0.2	
			다시마, 말린것	0.07	
		쇠고기무국(1) ㉔㉕㉖	후추, 검은후추, 가루	0.01	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	6.5	
			참기름	0.65	
			콩기름	0.65	
			물엿	0.33	
30[화]	점심	잔멸치조림 ㉔㉕	간장, 깨알, 양조	0.26	① 마늘은 다진다. ② 그릇에 다진 마늘과 간장, 물엿, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ③ 팬에 참기름을 두르고 멸치를 넣고 조린다. ④ ③에 양념을 넣어 골고루 버무리며 조리다가 참기름, 참깨로 마무리한다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			참깨, 흰색, 볶은것	0.13	
			달걀, 생것	39	
			파프리카, 빨간색, 생것	6.5	
		파프리카달걀찜 ㉔	파프리카, 초록색, 생것	6.5	① 달걀은 알단을 제거한 후 잘 풀어준다. ② 파프리카와 양파는 깨끗이 손질한 다음 잘게 다져서 준비한다. ③ 냄비에 물과 다시마를 넣고 끓여 다시마 육수를 우려낸다. ④ ③에 다시마물을 넣어 고루 섞어준 뒤 체에 여러 번 걸러준다. ⑤ ④에 ②와 깨소금, 소금, 참기름을 넣어 섞어준 다음 찜통에 넣어 찜다.
			양파, 생것	3.25	
			소금	0.65	
			다시마, 말린것	0.33	
			참기름	0.33	
오후간식		배추김치	깨소금, 가루, 볶은것	0.13	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.
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
		우유 ㉔	찹쌀, 가루	0.52	① 쌀은 삶아 물기를 제거하고 소금으로 간을 한다. ② 삶은 무 에 부침가루, 달걀물을 묻힌 후 콩기름을 두른 팬에 올려 앞뒤로 노릇하게 지진다.
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
31[수]	점심	우유 ㉔	생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	① 닭고기는 삶은 후 적당한 크기로 찢고 육수는 따로 담아둔다. ② 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀을 볶다가 육수를 부어 끓인다. ④ ③에 닭고기를 넣고 송가락을 기울여 더욱 끓여지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			설탕, 액설탕	0.07	
			우유	130	
			무, 조선무, 데친것	45.5	
			달걀, 생것	3.25	
		닭죽(이유식) ㉔	밀, 부침가루	3.25	1. 하이스는 물에 개어 놓는다. 2. 돈육, 감자, 당근, 양파, 양송이는 2cm 크기로 깍둑썰기한다. 3. 돈육, 야채는 식용유에 볶아 물을 붓고 끓인다. 4. (3)이 끓으면 완두콩, 옥수수수를 넣고 끓인 후 물에 건 하이스를 넣고 걸썩하게 끓인다. 5. (4)에 케첩을 넣어서 간을 한 후 그릇에 밥을 담고 하이스를 얹는다.
			참기름	3.25	
			소금	0.13	
			무, 조선무, 데친것	45.5	
			달걀, 생것	3.25	
31[수]	점심	하이라이스 ㉔㉕㉖㉗	멸쌀, 백미, 생것	9.1	① 멸치, 건새우로 육수를 낸 후 건져낸다. ② 육파는 먹기 좋게 썰고 게맛살은 찢어준다. ③ 앞뒤로 살짝 구운 김을 위생팩에 넣어 부순다. ④ ③에 재료들을 넣고 끓이고 간장, 참기름으로 간 한다.
			돼지고기, 살코기, 생것	6.5	
			양송이버섯, 생것	3.25	
			옥수수, 가당, 통조림	3.25	
			토마토, 케첩	3.25	
		게맛살김국 ㉔㉕㉖㉗	완두, 생것	1.95	① 멸치, 건새우로 육수를 낸 후 건져낸다. ② 육파는 먹기 좋게 썰고 게맛살은 찢어준다. ③ 앞뒤로 살짝 구운 김을 위생팩에 넣어 부순다. ④ ③에 재료들을 넣고 끓이고 간장, 참기름으로 간 한다.
			해바라기유	1.3	
			어묵, 게맛살, 찢기	3.25	
			김, 들김, 말린것	1.95	
			멸치, 중멸치, 삶아서 말린것	0.65	

1[생일식단]	점심	합별탕수육() ⑤⑥⑩	돼지고기, 등심, 생것	19.5	① 돼지고기, 당근, 양파, 오이는 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 합팔가루, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 튀김옷을 만든 후 돼지고기에 입힌다. ③ 튀김냄비에 증기들을 부어 적당한 온도가 되면 ②를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ④ 그릇에 간장, 설탕, 소금, 식초, 물을 넣고 섞는다. ⑤ 팬에 증기들을 두르고 당근, 양파, 오이를 넣어 볶다가 ④를 넣어 끓인다. ⑥ 감자녹말과 물을 1:1 비율로 섞어 녹말을 만든다. ⑦ ⑤에 ⑥을 부어 농도를 맞춰 소스를 만든 후 ③과 곁들인다.
			홍기를	6.5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			양파, 생것	3.25	
			오이, 다지기, 생것	3.25	
			합팔, 백미, 분말화한것	3.25	
			간장, 개량, 양조	1.95	
			전분, 감자, 가루	1.95	
			식초, 사과식초	1.3	
			설탕, 백설탕	0.13	
		쪽파단무지무침 ③	소금	0.13	1. 단무지는 적당한 크기로 자른후 물에 담궈 행군후 물기를 꼭 뺀다. 2. 쪽파는 3cm길이로 썬다. 3. 양념과 단무지, 쪽파를 함께 넣고 버무린다.
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			단무지, 열절임	19.5	
			파, 쪽파, 생것	1.3	
			설탕, 백설탕	0.65	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			고춧가루, 가루	0.2	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.2	
			우유	130	
			쌀강정2 ⑤⑥	멜발, 파자, 쌀엿강정, 평화	16.25
2[생일식단]	점심	오전간식	멜발, 백미, 생것	9.1	① 쌀을 끓여 끓인 후 찬물으 씻어준다. ② 새우살, 당근은 잘게 다진다. ③ 냄비에 불린 쌀, 새우살, 당근을 넣어 물을 붓고 숟가락을 기울여 푹푹 떨어지는 정도가 될 때까지 끓여낸다.
			새우살, 시바새우, 생것	7.15	
		배추김치	당근, 뿌리, 생것	1.95	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 합팔가루와 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	13	
			무, 조선했, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			합팔, 가루	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
		[안동센터]쇠고기미역국 ⑤⑥⑩	생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	① 냄비에 물을 붓고 쇠고기로 육수를 우려내고, 쇠고기만 건져 잘게 찢어 놓는다. ② 미역은 불려 적당한 크기로 자르고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 ②를 넣어 볶다가 육수를 넣고 끓인다. ④ ③에 찢어 놓은 쇠고기를 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간한다.
			설탕, 백설탕	0.07	
			소고기, 한우, 양지, 생것	9.75	
			미역, 말린것	1.95	
		백미밥()	참기름	0.97	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 미역은 불려 적당한 크기로 자르고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 ②를 넣어 볶다가 육수를 넣고 끓인다. ④ ③에 찢어 놓은 쇠고기를 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간한다.
			간장, 재래	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			소금	0.26	
		삼색계란말이 ④⑤	멜발, 백미, 생것	35.75	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 당근, 양파, 파는 잘게 다진다. ③ ①에 ②와 소금을 넣고 섞는다. ④ 달군 팬에 기름을 두르고 계란말이를 하여 한 입 크기로 썬다.
			달걀, 생것	32.5	
			당근, 뿌리, 생것	4.55	
			양파, 생것	4.55	
		진미채간장조림 ⑤⑥⑦	파, 실파, 생것	4.55	① 오징어는 적당한 크기로 썰어 물에 담궈 불린 후 물기를 뺀다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 팬에 참기름을 두르고 오징어채를 볶다가 양념과 물을 넣어 조리한다.
			홍기를	1.3	
			소금	0.33	
			오징어, 포, 조미하여 말린것	4.88	
3[생일식단]	점심	오전간식	설탕, 백설탕	0.13	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 당근, 양파, 파는 잘게 다진다. ③ ①에 ②와 소금을 넣고 섞는다. ④ 달군 팬에 기름을 두르고 계란말이를 하여 한 입 크기로 썬다.
			케이크 ①②③④	19.5	
		배추김치	우유	130	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 합팔가루와 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.
			우유	130	
			우유	130	
			우유	130	
			우유	130	
			우유	130	
			우유	130	
			우유	130	
			우유	130	
			우유	130	
			우유	130	
		백미밥()	멜발, 백미, 생것	35.75	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 당근, 양파, 파는 잘게 다진다. ③ ①에 ②와 소금을 넣고 섞는다. ④ 달군 팬에 기름을 두르고 계란말이를 하여 한 입 크기로 썬다.
			달걀, 생것	32.5	
			당근, 뿌리, 생것	4.55	
			양파, 생것	4.55	
		푸실리샐러드(달걀제외) ⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫	파, 실파, 생것	4.55	① 푸실리는 끓는 물에 소금을 넣고 삶아 익힌 후 물기를 뺀다. ② 양파와 파프리카는 잘게 썰고, 참기름을 두른 팬에 넣어 볶는다. ③ ②에 푸실리와 토마토소스를 넣어 살짝 볶는다. ④ 완성된 ③을 식혀 제공한다.
			홍기를	1.3	
			소금	0.65	
			소금	0.65	
		시금치감자국(영천) ⑤⑥	감자, 대지, 생것	22.75	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 감자와 시금치를 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①과 ②를 넣고 끓인 후 소금, 간장으로 간을 한다.
			시금치, 생것	5.2	
			파, 대파, 생것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
		미트볼채소구이 ⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫	간장, 재래	0.33	① 양파, 파프리카는 한 입 크기로 썰어준다. ② 팬에 참기름을 두르고 양파, 파프리카를 볶아준다. ③ 팬에 참기름을 두르고 미트볼, 케첩을 넣어 볶아준다. ④ 포지에 미트볼, 양파, 파프리카를 끼운다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			소금	0.26	
			미트볼, 냉동	32.5	
4[생일식단]	점심	오전간식	양파, 생것	6.5	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 당근, 양파, 파는 잘게 다진다. ③ ①에 ②와 소금을 넣고 섞는다. ④ 달군 팬에 기름을 두르고 계란말이를 하여 한 입 크기로 썬다.
			케이크 ①②③④	19.5	
		배추김치	우유	130	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 합팔가루와 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.
			우유	130	
			우유	130	
			우유	130	
			우유	130	
			우유	130	
			우유	130	
			우유	130	
			우유	130	
			우유	130	
			우유	130	
		백미밥()	멜발, 백미, 생것	35.75	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 당근, 양파, 파는 잘게 다진다. ③ ①에 ②와 소금을 넣고 섞는다. ④ 달군 팬에 기름을 두르고 계란말이를 하여 한 입 크기로 썬다.
			달걀, 생것	32.5	
			당근, 뿌리, 생것	4.55	
			양파, 생것	4.55	
		푸실리샐러드(달걀제외) ⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫	파, 실파, 생것	4.55	① 푸실리는 끓는 물에 소금을 넣고 삶아 익힌 후 물기를 뺀다. ② 양파와 파프리카는 잘게 썰고, 참기름을 두른 팬에 넣어 볶는다. ③ ②에 푸실리와 토마토소스를 넣어 살짝 볶는다. ④ 완성된 ③을 식혀 제공한다.
			홍기를	1.3	
			소금	0.65	
			소금	0.65	
		시금치감자국(영천) ⑤⑥	감자, 대지, 생것	22.75	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 감자와 시금치를 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①과 ②를 넣고 끓인 후 소금, 간장으로 간을 한다.
			시금치, 생것	5.2	
			파, 대파, 생것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
		미트볼채소구이 ⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫	간장, 재래	0.33	① 양파, 파프리카는 한 입 크기로 썰어준다. ② 팬에 참기름을 두르고 양파, 파프리카를 볶아준다. ③ 팬에 참기름을 두르고 미트볼, 케첩을 넣어 볶아준다. ④ 포지에 미트볼, 양파, 파프리카를 끼운다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			소금	0.26	
			미트볼, 냉동	32.5	
5[생일식단]	점심	오전간식	양파, 생것	6.5	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 당근, 양파, 파는 잘게 다진다. ③ ①에 ②와 소금을 넣고 섞는다. ④ 달군 팬에 기름을 두르고 계란말이를 하여 한 입 크기로 썬다.
			케이크 ①②③④	19.5	
		배추김치	우유	130	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 합팔가루와 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.
			우유	130	
			우유	130	
			우유	130	
			우유	130	
			우유	130	
			우유	130	
			우유	130	
			우유	130	
			우유	130	
			우유	130	
		백미밥()	멜발, 백미, 생것	35.75	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 당근, 양파, 파는 잘게 다진다. ③ ①에 ②와 소금을 넣고 섞는다. ④ 달군 팬에 기름을 두르고 계란말이를 하여 한 입 크기로 썬다.
			달걀, 생것	32.5	
			당근, 뿌리, 생것	4.55	
			양파, 생것	4.55	
		푸실리샐러드(달걀제외) ⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫	파, 실파, 생것	4.55	① 푸실리는 끓는 물에 소금을 넣고 삶아 익힌 후 물기를 뺀다. ② 양파와 파프리카는 잘게 썰고, 참기름을 두른 팬에 넣어 볶는다. ③ ②에 푸실리와 토마토소스를 넣어 살짝 볶는다. ④ 완성된 ③을 식혀 제공한다.
			홍기를	1.3	
			소금	0.65	
			소금	0.65	
		시금치감자국(영천) ⑤⑥	감자, 대지, 생것	22.75	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 감자와 시금치를 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①과 ②를 넣고 끓인 후 소금, 간장으로 간을 한다.
			시금치, 생것	5.2	
			파, 대파, 생것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
		미트볼채소구이 ⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫	간장, 재래	0.33	① 양파, 파프리카는 한 입 크기로 썰어준다. ② 팬에 참기름을 두르고 양파, 파프리카를 볶아준다. ③ 팬에 참기름을 두르고 미트볼, 케첩을 넣어 볶아준다. ④ 포지에 미트볼, 양파, 파프리카를 끼운다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			소금	0.26	
			미트볼, 냉동	32.5	