

[2025년12월 즉석형 식단]

12월 식단 레시피 (조리지시서)					
3~5세 유아 식단					
날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
01[월]	오전간식	누룽지죽	멸살, 백미, 생것	25	① 달군 팬에 밥을 얇게 퍼 누룽지를 만든다. ② 적당량의 물을 붓고 누룽지가 완전히 퍼질 때까지 끓인다. ③ 찌꺼기 제거 후 적당한 물을 부어 밥을 짓는다.
	점심	백미밥()	멸살, 백미, 생것	55	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	35	
			감자, 대지, 생것	30	
			양파, 생것	10	
			파, 생것	3	
			다시마	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			소금	0.5	
		두부스테이크/소스(두부1.5) ㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚	후추, 검은후추, 가루	0.1	
			두부	60	
			밀, 중력밀가루	5	
			양파, 생것	5	
			콩기름	3	
			우스터 소스	2.5	
			토마토 케첩	2.5	
			물엿	1	
			버터	0.5	
			소금	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.01	
		우렁개소스무침 ㉔㉕	우렁, 생것	20	
			참깨, 흰깨, 볶은것	5	
			간장, 깨알, 양조	1	
			설탕, 백설탕	0.7	
			식초, 양조	0.5	
			다시마, 말린것	0.2	
			배추, 생것	20	
		배추김치	무, 조선투, 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, 백설탕	0.1	
	오후간식	우유 ㉔	우유	200	-
		파프리카주먹밥 ㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚	감자, 대지, 생것	10	
			파프리카, 노란색, 생것	10	
			햄, 원천미트햄	10	
			간장, 깨알, 산분해	1	
			참기름	0.3	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.1	
02[화]	오전간식	달걀죽: ㉔	멸살, 백미, 생것	20	1. 쌀은 불린 후 으갠다. 2. 적당량의 물을 냄비에 붓고 건멸치, 건다시마를 넣어 육수를 낸다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 쌀을 볶다가 육수를 부어 끓인다. 4. 쌀이 퍼지면 달걀을 풀어 넣고 익힌다. 5. 소금으로 간을 한다.
	점심	차조밥()	달걀, 생것	10	
			멸살, 백미, 생것	50	
			조, 차조, 도정, 생것	2.5	
			무, 조선투, 생것	25	
			명태, 북어, 말린것	10	
		북어국 ㉔㉕	양파, 생것	2	
			파, 생것	2	
			간장, 깨알, 양조	1	
			다시마, 말린것	0.5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.5	
			참기름	0.5	
		#돈육육합 ㉔㉕㉖㉗	돼지고기, 목심, 생것	40	
			양파, 생것	15	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			파, 생것	5	
			피망, 초록색, 생것	5	
			토마토 케첩	4	
			콩기름	2	
		브로콜리무침	간장, 깨알, 양조	1	
			참기름	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			브로콜리, 생것	35	
			파, 생것	1.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.2	
		배추김치	참기름	0.2	
			배추, 생것	20	
			무, 조선투, 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	
	오후간식	파래전 ㉔㉕	생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 백설탕	0.1	
			파래, 생것	25	
		우유 ㉔	밀, 부침가루	10	
			콩기름	2	
오전간식	양송이버섯	양송이버섯, 생것	15	① 파래는 여러 번 물에 헹구어 끓여준 물을 제거한 다음 체에 걸여준다. ② 건져놓은 파래는 적당한 크기로 잘라준 다음 후 그릇에 부침가루, 파래, 물을 넣어 골고루 섞어 반죽을 만든다. ③ 팬에 참기름을 두르고 ②를 넣어 앞 뒤로 노릇하게 익혀준다.	
		소금	0.5	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.	
		참기름	0.5		

03[수]	점심	오징어덮밥 ①②③④⑤	멸활, 백미, 생것	55	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 어슷친다. ④ 펜에 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	40	
			양파, 생것	5	
			간장, 개량, 양조	2	
			굴 소스	1	
			파, 생것	1	
			설탕, 백설탕	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.3	
		감자양파국 ⑤⑥	참깨, 흰깨, 볶은것	0.3	
			참기름	0.2	
			어묵, 튀긴것	35	
			감자, 대지, 생것	30	
	점심	마카로니샐러드1 ①②③④⑤⑥⑦⑧⑨	무, 조선무, 생것	3	1. 감자와 무는 한입 크기로 찐다. 2. 양파는 적당한 크기로 찐다. 3. 멸치, 다시마로 육수를 낸 후 감자와 양파, 무를 넣는다 3. 국물이 끓으면 간장으로 간을 한 후 대파, 마늘을 넣어 한소끔 끓인다.
			양파, 생것	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.5	
			파, 생것	1	
			간장, 채래	0.5	
			다시마, 말린것	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			소금	0.4	
배추김치		파스타, 마카로니, 말린것, 삶은것	25	1. 마카로니는 삶아서 물기를 뺀다. 2. 햄은 잘라서 놓고, 옥수수는 물기를 뺀다 3. 햄, 옥수수, 마카로니, 마요네즈를 골고루 무친다. Tip. 옥수수 대신 다른 야채도 가능 (애, 당근, 오이)	
		햄, 통심혈	15		
		마요네즈, 난황	5		
		옥수수, 가당, 통조림	5		
오후간식		미니핫도그 ①②③④⑤	배추, 생것	20	① 배추는 손질하여 밀등을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 찐다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소스를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 썰어 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
			참깨, 가루	0.8	
			파, 쪽파, 생것	0.8	
	고춧가루, 가루		0.6		
	미나리, 물미나리, 생것		0.6		
	마늘, 깐마늘, 생것		0.4		
	생강, 뿌리줄기, 생것		0.1		
	설탕, 백설탕		0.1		
	핫도그, 냉동		30		
04[목]	오후간식	미니핫도그 ①②③④⑤	-	1. 끓은 물만 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 맞추다.	
		엑산요구르트(100ml) ②	100		
	점심	참치죽	멸활, 백미, 생것	20	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 맞추다.
			가다랑어, 유지용조림	10	
		기장밥()	소금	0.2	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멸활, 백미, 생것	50	
			기장, 도정, 생것	2.5	
			배추, 생것	35	
		들깨배추국 ⑤⑥	들깨, 말린것	3	① 배추는 적당한 크기로 썰어준다. ② 적당한량의 물에 멸치, 다시마를 넣어 육수를 낸다. ③ 파는 어슷 썰어준다. ④ 끓는 육수에 배추를 넣어 한소끔 끓여준 뒤 들깨가루, 대파를 넣고 간장으로 간을 맞추 후 마무리한다.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			파, 생것	2	
			간장, 개량, 양조	1	
			다시마, 말린것	0.5	
			닭고기, 육, 생것	45	
			양배추, 생것	15	
			양파, 생것	10	
		순살닭갈비 ⑤⑥⑦	당근, 뿌리, 생것	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 펜에 풍기름을 두르고 닭고기를 먼저 넣어 익혀준 후 양배추, 양파, 당근, 파, 양념장을 넣고 볶고 참기름으로 마무리한다.
			간장, 개량, 양조	2	
			풍기름	2	
			파, 생것	2	
설탕, 백설탕	1				
마늘, 깐마늘, 생것	0.4				
맛술	0.4				
참기름	0.4				
부추김자반무침 ⑤⑥	파, 생것	1.5	① 김은 살짝 구운 후 손으로 찢는다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 김을 담고 다진 파, 마늘, 간장, 참기름을 넣어 버무린 후 참깨로 마무리한다.		
	김, 참김, 말린것	1			
	간장, 채래	0.5			
	마늘, 깐마늘, 생것	0.2			
	참기름	0.2			
	참깨, 흰깨, 볶은것	0.1			
	백, 신고, 생것	30			
	식초, 양조	0.5			
배 나박김치	생강, 가루	0.2	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.		
	소금, 굵은소금	0.2			
	스트림치즈	20			
	우유 ②	200			
05[금]	오후간식	스트림치즈	20	-	
		우유 ②	200		
	점심	게살죽 ①③⑤⑥	멸활, 백미, 생것	25	① 쌀은 불린다. ② 게맛살은 얇게 찢고 당근, 양파, 파는 잘게 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 ①의 불린 쌀과 ②를 넣고 볶은 후 물을 붓고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			개맛살	15	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			양파, 생것	5	
			파, 생것	5	
			참기름	1.2	
			소금	0.2	
			백미밥()	멸활, 백미, 생것	
		근대, 생것		35	
		원장, 개량		4	
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것		3	
		1근대원장국 ⑤⑥	파, 생것	3	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 원장을 푼다. ② 근대는 적당한 크기로 찐다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			두부	70	
			양파, 생것	10	
			호박, 애호박, 생것	5	
			간장, 개량, 양조	1	
			전분, 감자, 가루	1	
참기름	1				
간장파두부(고기x) ⑤⑥	풍기름		0.7	① 애호박은 0.5cm 두께로 은형썰기(4등분)하고, 양파는 1x1cm 크기로 썰고, 전분은 물에 풀어 둔다. ② 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘, 다진 대파를 넣어 볶다가 간장과 소금으로 간을 한다. ③ 팬에 참기름을 두르고 양파와 애호박을 넣어 볶다가 3과 두부를 넣고 한번 더 볶은 후, 물에 풀어 둔 전분으로 걸쭉하게 농도를 맞춘다.	
	마늘, 깐마늘, 생것		0.5		
	소금		0.5		
	파, 생것		0.5		
어묵미역줄기볶음(영찬) ⑤⑥	어묵	20	① 미역줄기는 물에 여러 번 헹군 후 적당한 크기로 찐다. ② 어묵은 채 썰어주고 마늘은 다진다. ③ 팬에 풍기름을 두르고 마늘을 볶다가 어묵, 미역줄기를 넣어 함께 볶은 후 간장으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.		
	미역, 줄기, 염장 후 탈염, 삶은것	10			
	풍기름	2			
	간장, 개량, 양조	0.35			
	마늘, 깐마늘, 생것	0.35			
	참기름	0.35			

		배추김치	배추 생것	20	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 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	2.8	
			갓 생것	1.4	
			소금 굵은소금	1.4	
			찹쌀, 가루	0.8	
			파, 쪽파 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 올미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
	오후간식	우유 ②	우유	200	-
		친고구마	고구마 분질(밥) 고구마, 생것	40	1. 냄비에 물을 받고 고구마를 쪄낸다. 2. 적당한 크기로 잘라 배식한다.
08[월]	오전간식	#파프리카죽	멸활, 백미, 생것	30	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	5	
			파프리카, 노란색, 생것	5	
			파프리카, 빨간색, 생것	5	
			파프리카, 초록색, 생것	5	
			소금	0.5	
	점심	수수밥()	참기름	0.5	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멸활, 백미, 생것	50	
		온도토리묵구 ⑤⑥	수수, 도정, 생것	2.5	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 내고, 간장으로 간을 한다. ② 온도리묵은 적당한 크기로 썰고, 김은 구운 후 부셔 김가루를 만든다. ③ 파는 잘게 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 3을 담고 참기름으로 골고루 버무린다. ⑤ 그릇에 온도리묵을 담고 육수를 부은 후 4를 올린다.
			도토리묵	50	
			간장, 재래	1	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	
			파, 생것	1	
			김, 참김, 말린것	0.5	
		[돼]콩나물돼지불고기 ⑤⑥⑦	마늘, 깬마늘, 생것	0.5	① 돼지고기를 2x2x1cm 크기로 썬다. ② 콩나물은 손질하여 2cm 길이로 썰고, 양파도 2x2cm 크기로 썬다. ③ 간장, 다진마늘, 다진 대파, 설탕, 맛술, 참기름, 후춧가루를 넣어 양념장을 만든다. ④ 달군 팬에 식용유를 두르고 1, 2 순으로 볶다가 마지막으로 양념장을 넣고 한번 더 볶는다.
			참기름	0.5	
			돼지고기 앞다리(앞다리살), 생것	50	
			콩나물, 생것	15	
			양파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	2	
			콩기름	2	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.5	
			맛술	0.5	
			설탕, 백설탕	0.5	
		(저염)단배추나물 ⑤⑥	참기름	0.5	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.
			파, 대파, 생것	0.5	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			얼갈이배추, 생것	35	
			참기름	3	
			파, 생것	1.5	
	오후간식	어린이각두기 ⑧	간장, 재래	0.3	① 어린이 각두기를 적당한 크기로 썰어낸다. ※ 어린이 각두기는 파프리카, 토마토 등으로 색깔을 낸 멸치 않은 겹치입니다. ② 그레놀라를 그릇에 적당한 배식한다.
			마늘, 깬마늘, 생것	0.2	
09[월]	오전간식	#참깨죽	소금	0.1	① 쌀을 물에 불린 후 반쯤 으개어준다. ② 믹서기에 참깨를 넣고, 물을 부어 골고루 간다. ③ 냄비에 ①, ②, 물을 붓고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			참깨, 흰깨, 볶은것	5	
			멸활, 백미, 생것	30	
	점심	백미밥()	소금	0.5	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멸활, 백미, 생것	55	
			소고기, 한우(1++등급), 양지(차돌박이), 생것	30	
			양파, 생것	7	
			파, 생것	3	
			원장, 개량	2	
		차돌박이원장국 ⑤⑥	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	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 풀고 다진 마늘, 양파, 파를 넣고 끓인다.
			마늘, 깬마늘, 생것	0.5	
			고등어, 생것	50	
			무, 조선무, 생것	15	
			간장, 개량, 양조	2	
			청주, 알코올 16%	2	
		순살고등어조림 ⑤⑥⑦	고춧가루, 가루	1	① 고등어는 손질하여 적당한 크기로 썰어 소금과 후추로 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.
			마늘, 깬마늘, 생것	1	
			설탕, 백설탕	1	
			소금, 굵은소금	0.5	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
	에호박볶음 ⑤	에호박볶음 ⑤	호박, 에호박, 생것	45	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.
			콩기름	2	
			파, 생것	1	
			소금	0.5	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.4	
			참기름	0.4	
	오후간식	배추김치	참기름	0.4	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 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	
		유부우동 ⑤⑥	무, 조선무, 생것	2.8	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.
			갓, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
			찹쌀, 가루	0.8	
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 올미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 백설탕	0.1	
			국수, 우동, 생것	40	
			무, 조선무, 생것	10	
			곤약(구약나물), 한형, 생것	8	
			두부, 유부	8	
			파, 생것	3	
			간장, 재래	1.5	
			다시마, 말린것	1.5	
			마늘, 깬마늘, 생것	1.5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.5	
			멸활, 백미, 생것	35	1. 백미는 씻어 물에 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다
			닭고기, 살코기, 생것	15	

10[수]	오전간식	닭살미역죽 ㉔	미역, 말린것	2	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.
			소금	0.5	
			참기름	0.3	
			후추, 검은후추, 가루	0.02	
	점심	백미밥 1/2	멸살_백미_생것	27.5	① 쌀을 푼린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			국수_갈국수_생것	35	
			호박_애호박_생것	25	
			양파_생것	15	
			당근_뿌리_생것	5	
		다시마갈국수 ㉔	파, 생것	2	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 갈국수면을 넣어 끓인 후 소금, 후추로 간을 한다.
			소금	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.35	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			밀, 튀김가루	15	
		부리채소튀김(영천) ㉔㉕	고구마_분질(쌀) 고구마_생것	10	① 고구마, 우엉, 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.
			비트_뿌리_생것	10	
			우엉_생것	10	
			종기름	3	
			배추_생것	20	
		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 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.
			갓_생것	1.4	
			소금_굵은소금	1.4	
			참쌀, 가루	0.8	
			파_쪽파_생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕_백설탕	0.1	
	오후간식	우유 ㉔	우유	200	-
		구운 계란 ①	달걀, 생것	50	① 계란은 깨끗이 씻어 상온에 두어 준비한다. ② 압력밥솥 혹은 전기밥솥을 사용하여 계란을 구워 배식한다.
11[목]	오전간식	(이유식)타락죽 ㉔	멸살_백미_생것	10	1. 쌀은 푼린 후 믹서에 담고 물을 넣어 함께 갈아 체여 걸러 버린다. 2. 냄비에 ①을 담고 물을 부어 끓이다가 쌀이 퍼지면 분유를 조금씩 넣고 저으면서 끓인다.
			분유, 3단계	10	
	점심	흑미밥()	멸살_백미_생것	50	① 쌀과 흑미를 섞어서 푼린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멸살, 흑미버, 현미, 생것	2.5	
			배추_생것	10	
			느타리버섯_생것	7	
			큰느타리버섯(새송이버섯), 생것	7	
		버섯샤브샤브국(영천) ㉔㉕	표고버섯, 참나무재배, 생것	7	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 소금, 간장으로 간을 한다. ② 배추, 양파, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 느타리버섯과 평이버섯은 잘게 썰고, 새송이버섯, 표고버섯은 채 썬다. ④ 냄비에 ②, ③을 담고 육수를 부어 끓인다.
			양파_생것	5	
			평이버섯, 백로, 생것	5	
			파, 생것	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
		너비야니구이(1) ㉔㉕㉖	마늘, 깐마늘, 생것	0.5	1. 쇠고기, 양파는 굵게 다지고, 가래떡은 6cm 길이 정도로 잘라 2등분하여 유장을 굵게 바른다. 2. 적당한량의 재료를 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 푼린다. 5. 4의 떡갈비에 데리야끼소스를 바르고 굽는다.
			간장, 깨장, 양조	0.2	
			소금_천일염	0.1	
			소고기, 한우(1등급), 사태(앞사태), 생것	30	
			멸살떡, 가래떡	10	
			양파_생것	5	
			간장, 깨장, 양조	3	
			종기름	3	
			맛소	1	
			설탕_백설탕	1	
		청경채나물- ㉔㉕	참기름	1	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.
			파, 생것	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.01	
	점심	배추김치	청경채_생것	35	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 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.
			간장_채래	1	
			참기름	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			참깨_흰깨_볶은것	0.5	
		청경채나물- ㉔㉕	파, 생것	0.5	1. 배춧잎은 소금을 뿌려 절인 후 물기를 없앤다. 2. 불에 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.
			소금	0.1	
			배추_생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓_생것	1.4	
	오후간식	배추전 ㉔㉕㉖	소금_굵은소금	1.4	1. 쌀과 증분한 물을 넣고 끓인다. 2. 간자, 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.
			참쌀, 가루	0.8	
			파_쪽파_생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
오전간식	오전간식	채소죽	마늘, 깐마늘, 생것	0.4	① 쌀과 차조를 섞어서 푼린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕_백설탕	0.1	
			배추_가을 재배, 생것	35	
			밀, 부침가루	15	
	점심	차조밥()	달걀_생것	10	① 쌀과 차조를 섞어서 푼린다. ② 찰조, 도정, 생것
			전분, 고구마, 가루	5	
			종기름	5	
			소금	0.5	
			우유	200	
		안매운순두부찌개 ㉔㉕	달걀, 생것	10	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 풀고 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			양파_생것	7	
			파, 생것	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			두부, 순두부	50	

12[금]	점심	감자채볶음 ⑤⑥	마늘, 깬마늘, 생것	0.5	④ ③에 순두부를 넣어 끓이다가 양파와 다진 마늘, 파를 넣고 끓인다. ⑤ ④에 풀어둔 달걀을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 참기름, 후춧가루로 마무리한다.	
			소금	0.5		
			참기름	0.2		
			후추, 검은후추, 가루	0.1		
		배추김치	감자, 대지, 생것	70	① 감자는 채 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 참기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 감자를 넣어 볶는다. ④ ③에 소금, 간장으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.	
			파, 생것	1.5		
			간장, 개량, 양조	0.5		
			콩기름	0.5		
			마늘, 깬마늘, 생것	0.2		
			소금	0.1		
			참기름	0.1		
			배추 생것	20		
브로콜리새우전 ①③⑤⑨	무, 조선무, 생것	2.8	① 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 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 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				
	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				
	새우, 브리새우, 삶은것	20				
	브로콜리 생것	15				
	달걀, 생것	10				
	두부	10				
오후간식	고로케튀김&케첩 ①⑤⑥⑨	밀, 부침가루	10	① 두부는 물기를 꼭 짜고 브로콜리는 손질하여 다져줍니다. ② 새우는 등심등심 잘라 준비합니다. ③ 볼에 두부와 브로콜리, 새우, 다진대파, 부침가루, 달걀, 소금을 넣어 잘 섞어 줍니다. ④ 예열된 후라이팬에 기름을 두르고 한 숟가락씩 떠서 구워줍니다.		
		파, 생것	3			
		콩기름	2			
		소금, 천일염, 토판염	0.2			
		감자, 대지, 생것	40			
		달걀, 생것	10			
		양파 생것	10			
		당근, 뿌리, 생것	7			
		토마토 케첩	4			
		참기름	3			
	밀, 강력밀가루	2				
	밀, 빵가루	2				
오전간식	우유 ②	우유	200	-		
		멜발, 백미, 생것	25			
	!김가루죽	참기름	1	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.		
		김, 김밥용김, 말린것	0.2			
		소금	0.2			
		멜발, 백미, 생것	55			
		소고기, 한우(1++등급), 사태, 생것	30			
		무, 조선무, 생것	10			
		파, 생것	3			
		간장, 재래	2			
	15[월]	점심	맑은소고기무국 ①⑤⑥⑨	마늘, 깬마늘, 생것	1	① 찬물에 다시마를 넣어 30분정도 증발에서 끓여 육수를 낸다 ② 쇠고기, 다진마늘, 후추, 국간장을 버무려 놓은 다음 냄비에 참기름을 두르고 버무린 쇠고기와 무를 넣어 볶아준다. ③ 우유가 2/3 정도 익으면 냄비에 육수를 부어 준 다음 증발에서 10분 정도 끓여주다가 거품이 올라오면 건져 제거한다. ④ 마지막으로 어슷썬 파를 넣고 조금 더 끓여준다.
				참기름	1	
다시마, 말린것				0.5		
소금				0.2		
후추, 검은후추, 가루				0.1		
대구 튀김, 냉동				60		
타르타르소스				5		
콩기름				3		
오징어까스&타르타르소스 ⑤⑥			오이, 다다기, 생것	40	① 튀김냄비에 참기름을 부어 적당한 온도가 되면 오징어까스를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ② 튀긴 오징어까스에 타르타르 소스를 곁들인다.	
			참기름	1.5		
			마늘, 깬마늘, 생것	0.5		
			소금	0.2		
16[화]	점심	오이볶음	참깨, 흰깨, 볶은것	0.2	① 오이는 적당한 크기로 썰어 소금에 절인 뒤 물기를 꼭 뺀다. ② 마늘은 다진다. ③ 달걀 팬에 참기름을 두르고 마늘을 볶다가 오이를 넣고 파말게 재빨리 볶은 후 참깨로 마무리한다.	
			배추 생것	20		
			무, 조선무, 생것	2.8		
			갓 생것	1.4		
		배추김치(영천)	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 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 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.	
			참쌀, 백미, 분말화한것	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		
우유 ②	우유	200	-			
	감자, 대지, 삶은것	40				
오전간식	감자버터구이 ②	버터	5	① 감자를 쥔 후 적당한 크기로 썬다. ② 팬에 버터를 녹이고 쥔 감자를 골려가며 굽는다.		
		참쌀, 백미, 생것	25			
	고구마죽	당근, 뿌리, 생것	5	1. 쌀은 미리 물려 놓는다. 2. 당근 애호박은 다져 놓는다. 3. 고구마를 깨끗이 손질하여 껍질을 벗긴 뒤 작게 썰어 꼭 삶아 으갠다. 4. 냄비에 참기름을 두르고 물린 쌀을 볶다가 물을 넣고 센 불에서 끓인다. 한소금 끓으면 약불로 줄여 으갠 고구마를 넣고 당근, 애호박도 넣어 잘 저어가며 쌀이 완전히 퍼질때까지 끓인 후 소금으로 간하여 제공한다.		
		호박, 애호박, 생것	5			
		참기름	1			
		소금, 청제염	0.5			
		멜발, 백미, 생것	50			
		기장, 도정, 생것	2.5			
		콩나물, 생것	20			
		무, 조선무, 생것	10			
	16[화]	점심	맑은콩나물국(영천) ⑤	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	① 무는 2.5cm정도 채썬기하고 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	2	
참기름				1		
마늘, 깬마늘, 생것				0.4		
소금				0.2		
오리고기, 껍질 포함, 생것				45		
배추, 생것				15		
양파, 생것				10		
훈제오리부추찜 ⑤⑥			팽이버섯, 백로, 생것	10	1. 훈제오리, 양파, 알배추, 팽이버섯, 부추를 먹기 좋은 크기로 썬 후 냄비에 담아 찜다. 2. 대파는 잘게 다진 후 간장과 식초를 넣어 소스를 만든다.	
			부추, 두메부추, 생것	5		
			간장, 재래	3		
			파, 대파, 생것	3		
16[화]	점심	식초, 사과식초	식초, 사과식초	1	① 새송이버섯과 양파는 먹기 좋은 크기로 썬다. ② 새송이버섯은 다진다.	
			큰노타리버섯(새송이버섯), 생것	45		
			양파, 생것	10		
			콩기름	2		
		가장밥()	오리고기, 껍질 포함, 생것	45	① 찹쌀, 찹쌀, 생것	
			배추, 생것	15		
			양파, 생것	10		
			팽이버섯, 백로, 생것	10		
		가장밥()	부추, 두메부추, 생것	5	① 찹쌀, 찹쌀, 생것	
			간장, 재래	3		
			파, 대파, 생것	3		
			식초, 사과식초	1		
가장밥()	큰노타리버섯(새송이버섯), 생것	45	① 찹쌀, 찹쌀, 생것			
	양파, 생것	10				
	콩기름	2				
	오리고기, 껍질 포함, 생것	45				
가장밥()	배추, 생것	15	① 찹쌀, 찹쌀, 생것			
	양파, 생것	10				
	팽이버섯, 백로, 생것	10				
	부추, 두메부추, 생것	5				
가장밥()	간장, 재래	3	① 찹쌀, 찹쌀, 생것			
	파, 대파, 생것	3				
	식초, 사과식초	1				
	큰노타리버섯(새송이버섯), 생것	45				

		새송이버섯볶음 ③	파, 생것	1	① 편에 콩기름을 두르고 양파, 파, 마늘을 볶는다. ④ ③에 새송이버섯을 넣고 익으면 소금을 넣어 간을 하고 참기름으로 마무리한다.				
			소금	0.5					
			마늘, 깰마늘, 생것	0.4					
			참기름	0.4					
			배추, 생것	20					
			무, 조선무, 생것	2.8					
			갓, 생것	1.4					
			소금, 굵은소금	1.4					
			참쌀, 백미, 분말화한것	0.8					
			파, 쪽파, 생것	0.8					
배추김치(영천)			고춧가루, 가루	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 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.				
			미나리, 물미나리, 생것	0.6					
			마늘, 깰마늘, 생것	0.4					
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1					
			설탕, 액설탕	0.1					
			우유 ②	우유		200			
			물만두 ③⑤⑧⑨⑩⑪	만두, 물만두		60	-		
				간장, 개량, 양조		2			
				식초, 사과식초		1			
				설탕, 액설탕		0.5			
오전간식	환산생선죽(영천)		멸살, 백미, 생것	25	① 쌀은 불린 후 불린뒤에 달여 반죽 으개지도록 한다. ② 대구는 손질해 찜통에 쪄 후 살만 발라 잘게 부수고, 무는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 푹푹 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다. ⑤ 소금으로 간하여 마무리한다.				
			대구, 생것	10					
			무, 조선무, 생것	10					
			소금	0.2					
			두부	50					
			멸살, 백미, 생것	40					
			돼지고기, 뒷다리(뒷사태살), 생것	25					
			감자, 수미, 생것	12.5					
			당근, 뿌리, 생것	12.5					
			양파, 생것	12.5					
	강원장돈육비빔밥 ⑤⑥⑩		호박, 애호박, 생것	12.5	① 야채들을 아기가 먹기 좋은 크기로 깍둑 썰고 두부는 으개 준비한다. ② 냄비에 기름 없이 간돼지고기와 다진마늘, 후추를 넣어 볶아준 뒤 잠시 뺀다. ③ 물에 감자, 당근을 넣고 끓여준다. (이때 떠오르는 거품은 건어낸다.) * 물 대신 육수를 사용해도 좋습니다. ④ 돌이 끓어오르면 된장을 넣고 푹어준다. ⑤ 감자, 당근이 어느 정도 익으면 양파와 애호박도 넣고 푹 익혀준 뒤 익힌 고기와 으갠 두부를 넣어 푹 끓여 강원장을 만든다. ⑥ 밥 위에 강원장을 얹고 비벼 완성한다.				
			된장, 재래	4					
			마늘, 깰마늘, 생것	1.5					
			후추, 검은후추, 가루	0.1					
			참기름	2					
			다시마, 말린것	1.5					
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.5					
			미역, 말린것	1.5					
			간장, 개량, 양조	1					
			소금	0.5					
	맑은미역국(지역아동) ⑤⑥		마늘, 깰마늘, 생것	0.2	① 건미역은 충분히 불려 적당한게 찢어주고, 건 다시마, 멸치로 육수를 낸다. ② 냄비에 미역을 넣고 살짝 푹다가 육수를 넣고 끓여준다. ③ 미역이 충분히 익었을 때 국 간장, 소금으로 간을 맞춘다.				
			달걀, 생것	50					
			우유	10					
			당근, 뿌리, 생것	5					
			양파, 생것	5					
			콩기름	2.5					
			소금	0.2					
			후추, 검은후추, 가루	0.1					
				배추김치(영천)			배추, 생것	20	① 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 밭쳐 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.
							무, 조선무, 생것	2.8	
갓, 생것	1.4								
소금, 굵은소금	1.4								
참쌀, 백미, 분말화한것	0.8								
파, 쪽파, 생것	0.8								
고춧가루, 가루	0.6								
미나리, 물미나리, 생것	0.6								
마늘, 깰마늘, 생것	0.4								
생강, 뿌리줄기, 생것	0.1								
	오후간식		설탕, 액설탕	0.1	① 어린이 깍두기를 적당한 크기로 썰어낸다. ※ 어린이 깍두기는 파프리카, 토마토 등으로 색깔을 낸 찜지 않은 김치입니다. 비조리완제품				
			김치, 깍두기	20					
			떡먹는요거트볼	143					
			떡먹는요거트볼	143					
			멸살, 백미, 생것	30					
			시금치, 생것	15					
			양파, 생것	5					
			소금	0.5					
			참기름	0.5					
				오전간식		#시금치죽	배추, 생것	20	① 쌀은 물에 불린 후 반죽 으개어준다. ② 시금치와 양파는 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 적당한 물을 넣고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 끓이다가 소금, 참기름으로 간을 맞춘다.
무, 조선무, 생것	2.8								
갓, 생것	1.4								
소금, 굵은소금	1.4								
참쌀, 백미, 분말화한것	0.8								
파, 쪽파, 생것	0.8								
고춧가루, 가루	0.6								
미나리, 물미나리, 생것	0.6								
마늘, 깰마늘, 생것	0.4								
생강, 뿌리줄기, 생것	0.1								
	오전간식	#시금치죽	설탕, 액설탕	0.1	① 쌀을 불린 후 적당한 물을 부어 밥을 짓는다. ① 조갯살은 씻어 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 무는 적당한 크기로 나박썰기한다. ④ 냄비에 무를 넣고 푹다가 ①을 넣고 물을 부어 끓인다. ⑤ ④에 ②를 넣고 끓이고 소금으로 간을 한다.				
			김치, 깍두기	20					
			떡먹는요거트볼	143					
			떡먹는요거트볼	143					
			멸살, 백미, 생것	30					
			시금치, 생것	15					
			양파, 생것	5					
			소금	0.5					
			참기름	0.5					
				오전간식		#시금치죽	배추, 생것	20	① 쌀은 물에 불린 후 반죽 으개어준다. ② 시금치와 양파는 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 적당한 물을 넣고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 끓이다가 소금, 참기름으로 간을 맞춘다.
무, 조선무, 생것	2.8								
갓, 생것	1.4								
소금, 굵은소금	1.4								
참쌀, 백미, 분말화한것	0.8								
파, 쪽파, 생것	0.8								
고춧가루, 가루	0.6								
미나리, 물미나리, 생것	0.6								
마늘, 깰마늘, 생것	0.4								
생강, 뿌리줄기, 생것	0.1								
	오전간식	#시금치죽	설탕, 액설탕	0.1	① 쌀을 불린 후 적당한 물을 부어 밥을 짓는다. ① 조갯살은 씻어 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 무는 적당한 크기로 나박썰기한다. ④ 냄비에 무를 넣고 푹다가 ①을 넣고 물을 부어 끓인다. ⑤ ④에 ②를 넣고 끓이고 소금으로 간을 한다.				
			김치, 깍두기	20					
			떡먹는요거트볼	143					
			떡먹는요거트볼	143					
			멸살, 백미, 생것	30					
			시금치, 생것	15					
			양파, 생것	5					
			소금	0.5					
			참기름	0.5					
				오전간식		#시금치죽	배추, 생것	20	① 쌀은 물에 불린 후 반죽 으개어준다. ② 시금치와 양파는 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 적당한 물을 넣고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 끓이다가 소금, 참기름으로 간을 맞춘다.
무, 조선무, 생것	2.8								
갓, 생것	1.4								
소금, 굵은소금	1.4								
참쌀, 백미, 분말화한것	0.8								
파, 쪽파, 생것	0.8								
고춧가루, 가루	0.6								
미나리, 물미나리, 생것	0.6								
마늘, 깰마늘, 생것	0.4								
생강, 뿌리줄기, 생것	0.1								
	오전간식	#시금치죽	설탕, 액설탕	0.1	① 쌀을 불린 후 적당한 물을 부어 밥을 짓는다. ① 조갯살은 씻어 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 무는 적당한 크기로 나박썰기한다. ④ 냄비에 무를 넣고 푹다가 ①을 넣고 물을 부어 끓인다. ⑤ ④에 ②를 넣고 끓이고 소금으로 간을 한다.				
			김치, 깍두기	20					
			떡먹는요거트볼	143					
			떡먹는요거트볼	143					
			멸살, 백미, 생것	30					
			시금치, 생것	15					
			양파, 생것	5					
			소금	0.5					
			참기름	0.5					
				오전간식		#시금치죽	배추, 생것	20	① 쌀은 물에 불린 후 반죽 으개어준다. ② 시금치와 양파는 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 적당한 물을 넣고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 끓이다가 소금, 참기름으로 간을 맞춘다.
무, 조선무, 생것	2.8								
갓, 생것	1.4								
소금, 굵은소금	1.4								
참쌀, 백미, 분말화한것	0.8								
파, 쪽파, 생것	0.8								
고춧가루, 가루	0.6								
미나리, 물미나리, 생것	0.6								
마늘, 깰마늘, 생것	0.4								
생강, 뿌리줄기, 생것	0.1								
	오전간식	#시금치죽	설탕, 액설탕	0.1	① 쌀을 불린 후 적당한 물을 부어 밥을 짓는다. ① 조갯살은 씻어 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 무는 적당한 크기로 나박썰기한다. ④ 냄비에 무를 넣고 푹다가 ①을 넣고 물을 부어 끓인다. ⑤ ④에 ②를 넣고 끓이고 소금으로 간을 한다.				
			김치, 깍두기	20					
			떡먹는요거트볼	143					
			떡먹는요거트볼	143					
			멸살, 백미, 생것	30					
			시금치, 생것	15					
			양파, 생것	5					
			소금	0.5					
			참기름	0.5					
				오전간식		#시금치죽	배추, 생것	20	① 쌀은 물에 불린 후 반죽 으개어준다. ② 시금치와 양파는 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 적당한 물을 넣고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 끓이다가 소금, 참기름으로 간을 맞춘다.
무, 조선무, 생것	2.8								
갓, 생것	1.4								
소금, 굵은소금	1.4								
참쌀, 백미, 분말화한것	0.8								
파, 쪽파, 생것	0.8								
고춧가루, 가루	0.6								
미나리, 물미나리, 생것	0.6								
마늘, 깰마늘, 생것	0.4								
생강, 뿌리줄기, 생것	0.1								
	오전간식	#시금치죽	설탕, 액설탕	0.1	① 쌀을 불린 후 적당한 물을 부어 밥을 짓는다. ① 조갯살은 씻어 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 무는 적당한 크기로 나박썰기한다. ④ 냄비에 무를 넣고 푹다가 ①을 넣고 물을 부어 끓인다. ⑤ ④에 ②를 넣고 끓이고 소금으로 간을 한다.				
			김치, 깍두기	20					
			떡먹는요거트볼	143					
			떡먹는요거트볼	143					
			멸살, 백미, 생것	30					
			시금치, 생것	15					
			양파, 생것	5					
			소금	0.5					
			참기름	0.5					
				오전간식		#시금치죽	배추, 생것	20	① 쌀은 물에 불린 후 반죽 으개어준다. ② 시금치와 양파는 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 적당한 물을 넣고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 끓이다가 소금, 참기름으로 간을 맞춘다.
무, 조선무, 생것	2.8								
갓, 생것	1.4								
소금, 굵은소금	1.4								
참쌀, 백미, 분말화한것	0.8								
파, 쪽파, 생것	0.8								
고춧가루, 가루	0.6								
미나리, 물미나리, 생것	0.6								
마늘, 깰마늘, 생것	0.4								
생강, 뿌리줄기, 생것	0.1								
	오전간식	#시금치죽	설탕, 액설탕	0.1	① 쌀을 불린 후 적당한 물을 부어 밥을 짓는다. ① 조갯살은 씻어 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 무는 적당한 크기로 나박썰기한다. ④ 냄비에 무를 넣고 푹다가 ①을 넣고 물을 부어 끓인다. ⑤ ④에 ②를 넣고 끓이고 소금으로 간을 한다.				
			김치, 깍두기	20					
			떡먹는요거트볼	143					
			떡먹는요거트볼	143					
			멸살, 백미, 생것	30					
			시금치, 생것	15					
			양파, 생것	5					
			소금	0.5					
			참기름	0.5					
				오전간식		#시금치죽	배추, 생것	20	① 쌀은 물에 불린 후 반죽 으개어준다. ② 시금치와 양파는 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 적당한 물을 넣고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 끓이다가 소금, 참기름으로 간을 맞춘다.
무, 조선무, 생것	2.8								
갓, 생것	1.4								
소금, 굵은소금	1.4								
참쌀, 백미, 분말화한것	0.8								
파, 쪽파, 생것	0.8								
고춧가루, 가루	0.6								
미나리, 물미나리, 생것	0.6								
마늘, 깰마늘, 생것	0.4								
생강, 뿌리줄기, 생것	0.1								
	오전간식	#시금치죽	설탕, 액설탕	0.1	① 쌀을 불린 후 적당한 물을 부어 밥을 짓는다. ① 조갯살은 씻어 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 무는 적당한 크기로 나박썰기한다. ④ 냄비에 무를 넣고 푹다가 ①을 넣고 물을 부어 끓인다. ⑤ ④에 ②를 넣고 끓이고 소금으로 간을 한다.				
			김치, 깍두기	20					
			떡먹는요거트볼	143					
			떡먹는요거트볼	143					
			멸살, 백미, 생것	30					
			시금치, 생것	15					
			양파, 생것	5					
			소금	0.5					
			참기름	0.5					
				오전간식		#시금치죽	배추, 생것	20	① 쌀은 물에 불린 후 반죽 으개어준다. ② 시금치와 양파는 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 적당한 물을 넣고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 끓이다가 소금, 참기름으로 간을 맞춘다.
무, 조선무, 생것	2.8								
갓, 생것	1.4								
소금, 굵은소금	1.4								
참쌀, 백미, 분말화한것	0.8								
파, 쪽파, 생것	0.8								
고춧가루, 가루	0.6								
미나리, 물미나리, 생것	0.6								
마늘, 깰마늘, 생것	0.4								
생강, 뿌리줄기, 생것	0.1								
	오전간식	#시금치죽	설탕, 액설탕	0.1	① 쌀을 불린 후 적당한 물을 부어 밥을 짓는다. ① 조갯살은 씻어 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 무는 적당한 크기로 나박썰기한다. ④ 냄비에 무를 넣고 푹다가 ①을 넣고 물을 부어 끓인다. ⑤ ④에 ②를 넣고 끓이고 소금으로 간을 한다.				
			김치, 깍두기	20					
			떡먹는요거트볼	143					
			떡먹는요거트볼	143					
			멸살, 백미, 생것	30					
			시금치, 생것	15					
			양파, 생것	5					
			소금	0.5					
			참기름	0.5					
				오전간식		#시금치죽	배추, 생것	20	① 쌀은 물에 불린 후 반죽 으개어준다. ② 시금치와 양파는 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 적당한 물을 넣고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 끓이다가 소금, 참기름으로 간을 맞춘다.
무, 조선무, 생것	2.8								
갓, 생것	1.4								
소금, 굵은소금	1.4								
참쌀, 백미, 분말화한것	0.8								
파, 쪽파, 생것	0.8								
고춧가루, 가루	0.6								
미나리, 물미나리, 생것	0.6								
마늘, 깰마늘, 생것	0.4								
생강, 뿌리줄기, 생것	0.1								
	오전간식	#시금치죽	설탕, 액설탕	0.1	① 쌀을 불린 후 적당한 물을 부어 밥을 짓는다. ① 조갯살은 씻어 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 무는 적당한 크기로 나박썰기한다. ④ 냄비에 무를 넣고 푹다가 ①을 넣고 물을 부어 끓인다. ⑤ ④에 ②를 넣고 끓이고 소금으로 간을 한다.				
			김치, 깍두기	20					
			떡먹는요거트볼	143					
			떡먹는요거트볼	143					
			멸살, 백미, 생것	30					
			시금치, 생것	15					
			양파, 생것	5					
			소금	0.5					
			참기름	0.5					
				오전간식		#시금치죽	배추, 생것	20	① 쌀은 물에 불린 후 반죽 으개어준다. ② 시금치와 양파는 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 적당한 물을 넣고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 끓이다가 소금, 참기름으로 간을 맞춘다.
무, 조선무, 생것	2.8								
갓, 생것	1.4								
소금, 굵은소금	1.4								
참쌀, 백미, 분말화한것	0.8								
파, 쪽파, 생것	0.8								
고춧가루, 가루	0.6								
미나리, 물미나리, 생것	0.6								
마늘, 깰마늘, 생것	0.4								
생강, 뿌리줄기, 생것	0.1								
	오전간식	#시금치죽	설탕, 액설탕	0.1	① 쌀을 불린 후 적당한 물을 부어 밥을 짓는다. ① 조갯살은 씻어 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 무는 적당한 크기로 나박썰기한다. ④ 냄비에 무를 넣고 푹다가 ①을 넣고 물을 부어 끓인다. ⑤ ④에 ②를 넣고 끓이고 소금으로 간을 한다.				
			김치, 깍두기	20					
			떡먹는요거트볼	143					
			떡먹는요거트볼	143					
			멸살, 백미, 생것	30					
			시금치, 생것	15					
			양파, 생것	5					
			소금	0.5					
			참기름	0.5					
				오전간식		#시금치죽	배추, 생것	20	① 쌀은 물에 불린 후 반죽 으개어준다. ② 시금치와 양파는 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 적당한 물을 넣고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 끓이다가 소금, 참기름으로 간을 맞춘다.
무, 조선무, 생것	2.8								
갓, 생것	1.4								
소금, 굵은소금	1.4								
참쌀, 백미, 분말화한것	0.8								
파, 쪽파, 생것	0.8								
고춧가루, 가루	0.6								
미나리, 물미나리, 생것	0.6								
마늘, 깰마늘, 생것	0.4								
생강, 뿌리줄기, 생것	0.1								
	오전간식	#시금치죽	설탕, 액설탕	0.1	① 쌀을 불린 후 적당한 물을 부어 밥을 짓는다. ① 조갯살은 씻어 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 무는 적당한 크기로 나박썰기한다. ④ 냄비에 무를 넣고 푹다가 ①을 넣고 물을 부어 끓인다. ⑤ ④에 ②를 넣고 끓이고 소금으로 간을 한다.				
			김치, 깍두기	20					
			떡먹는요거트볼	143					
			떡먹는요거트볼	143					
			멸살, 백미, 생것	30					
			시금치, 생것	15					
			양파, 생것	5					
			소금	0.5					
			참기름	0.5					
				오전간식		#시금치죽	배추, 생것	20	① 쌀은 물에 불린 후 반죽 으개어준다. ② 시금치와 양파는 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 적당한 물을 넣고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 끓이다가 소금, 참기름으로 간을 맞춘다.
무, 조선무, 생것	2.8								
갓, 생것	1.4								
소금, 굵은소금	1.4								
참쌀, 백미, 분말화한것	0.8								
파, 쪽파, 생것	0.8								
고춧가루, 가루	0.6								
미나리, 물미나리, 생것	0.6								
마늘, 깰마늘, 생것	0.4								
생강, 뿌리줄기, 생것	0.1								
	오전간식	#시금치죽	설탕, 액설탕	0.1	① 쌀을 불린 후 적당한 물을 부어 밥을 짓는다. ① 조갯살은 씻어 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 무는 적당한 크기로 나박썰기한다. ④ 냄비에 무를 넣고 푹다가 ①을 넣고 물을 부어 끓인다. ⑤ ④에 ②를 넣고 끓이고 소금으로 간을 한다.				
			김치, 깍두기	20					
			떡먹는요거트볼	143					
			떡먹는요거트볼	143					
			멸살, 백미, 생것	30					
			시금치, 생것	15					
			양파, 생것	5					
			소금	0.5					
			참기름	0.5					
				오전간식		#시금치죽	배추, 생것	20	① 쌀은 물에 불린 후 반죽 으개어준다. ② 시금치와 양파는 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 적당한 물을 넣고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 끓이다가 소금, 참기름으로 간을 맞춘다.
무, 조선무, 생것	2.8								
갓, 생것	1.4								
소금, 굵은소금	1.4								
참쌀, 백미, 분말화한것	0.8								
파, 쪽파, 생것	0.8								
고춧가루, 가루	0.6								
미나리, 물미나리, 생것	0.6								
마늘, 깰마늘, 생것	0.4								
생강, 뿌리줄기, 생것	0.1								
	오전간식	#시금치죽	설탕, 액설탕	0.1	① 쌀을 불린 후 적당한 물을 부어 밥을 짓는다. ① 조갯살은 씻어 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 무는 적당한 크기로 나박썰기한다. ④ 냄비에 무를 넣고 푹다가 ①을 넣고 물을 부어 끓인다. ⑤ ④에 ②를 넣고 끓이고 소금으로 간을 한다.				
			김치, 깍두기	20					
			떡먹는요거트볼	143					
			떡먹는요거트볼	143					
			멸살, 백미, 생것	30					
			시금치, 생것	15					

19[금]	오전간식	북어무죽	멸살, 백미, 생것	30	① 찹을 물에 불린 후 반죽 으깨어준다. ② 북어는 손질 후 먹기 좋게 자르고, 찹질을 벗긴 무는 잘게 다진다. ③ 냄비에 으깬 찹과 물을 넣고 센 불에서 끓이다 끓어오르면 물을 줄이고 북어와 다진 무를 넣고 끓이 퍼질 때까지 끓인다. ④ 마지막에 참기름과 소금으로 간을 한다.
			무, 조선풀, 생것	10	
			형태, 북어, 말린것	7	
			소금	0.5	
			참기름	0.5	
	점심	수수밥()	멸살, 백미, 생것	50	① 찹과 수수를 섞어서 푼다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			수수, 토정, 생것	2.5	
			열갈이배추, 생것	35	
		단배추국 ⑤⑥	다시마, 말린것	2	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.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			무, 조선풀, 생것	2	
			양파, 생것	2	
			파, 생것	2	
			간장, 개량, 양조	1	
		동그랑땡전 ⑤⑥⑧⑨⑫	마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			돈지나(동그랑땡), 냉동	45	① 팬에 콩기름을 두르고 동그랑땡을 올려 굽는다.
			콩기름	1.5	
			열무, 생것	35	
			원장, 개량	3	
			참기름	1	
		열무나물 ⑤④	깨소금, 가루, 볶은것	0.5	1. 열무는 소금을 넣고 끓는 물에 데쳐 찬물에 헹군 후 꼭 쥔다. 2. 데친 열무는 적당한 길이로 썰고 마늘을 잘게 다진다. 3. 열무에 원장, 참기름, 설탕, 다진 마늘을 넣어 무친 후 깨소금을 뿌려낸다. Tip. 유아의 연령에 따라 고추장과 고춧가루 사용을 고려한다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			설탕, 액설탕	0.5	
			소금	0.5	
			어린이깍두기 ⑧	20	
			김치, 깍두기	20	
22[월]	오전간식	아기치즈주먹밥(이유식) ②⑤	멸살, 백미, 생것	15	① 찹은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 양파와 당근은 잘게 다지고 아가용 치즈도 작게 자른다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 양파와 당근을 볶아낸다. ④ 그릇에 지은 ①, ②, ③을 넣고 골고루 섞은 후 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			치즈, 체다	3.5	
			당근, 뿌리, 생것	2.5	
			양파, 생것	2.5	
			콩기름	0.25	
	점심	우유 ②	우유	200	① 늙은호박 껍질을 벗기고 속을 파낸 후 적당한 크기로 썬다. ② 냄비에 물을 붓고 늙은호박을 넣어 끓이다 늙은호박이 어느 정도 익으면 으깨어 가며 끓인다. ③ 그릇에 찹쌀가루와 물을 섞어 만든 찹쌀물을 만들고 ②에 넣어 농도를 맞추고 잘 저어주며 설탕과 소금을 넣어 간을 한다.
			호박, 늙은호박, 생것	35	
			찹쌀, 백미, 발효화한것	10	
			설탕, 액설탕	2	
			소금	0.2	
		죽미밥()	멸살, 백미, 생것	50	① 찹과 죽미를 섞어서 푼다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멸살, 죽미, 현미, 생것	2.5	
			잡곡죽	100	
			만두, 고기 만두	15	
			소고기, 한우(1등급), 사태(앞사태), 생것	15	
	점심	사골만두국 ①③④⑧⑫	파, 생것	2	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. 얼어둔 쇠고기를 고평으로 얹어낸다.
			소금	0.5	
			새우 튀김용, 튀긴것	40	
			토마토 케첩	10	
			간장, 개량, 양조	3	
		새우살케첩볶음 ⑤⑥⑨⑫	물엿	2	① 새우는 손질하여 물기를 뺀다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 토마토케첩, 간장, 물엿, 후추를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 팬에 양념을 넣고 끓이다가 새우를 넣어 골고루 섞으며 볶는다.
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			시금치, 생것	35	
			소금	0.2	
	점심	시금치나물1	참기름	0.2	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	0.2	
			배추, 생것	20	
			무, 조선풀, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
	점심	배추김치	소금, 굵은소금	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 헹구고 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			참깨, 가루	0.8	
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 액설탕	0.1	
			우유 ②	200	
			단발뿔(30g) ①②④	30	
23[화]	오전간식	들깨무죽	멸살, 백미, 생것	25	① 찹은 불린 후 물과 냄비에 끓여 반죽 으깨어준다. ② 무는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 푹푹 밀어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			무, 왜무, 생것	15	
			들깨, 볶은것	0.3	
			멸살, 백미, 생것	55	
			호박, 예호박, 생것	40	
	점심	맑은예호박국	양파, 생것	10	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 예호박과 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 참기름을 두르고 예호박과 양파를 넣어 볶다가 육수를 붓고 ③을 넣고 소금으로 간을 한다.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	5	
			파, 생것	5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			소금	0.5	
			참기름	0.2	
		순살간장찜닭 ⑤⑥⑧	닭고기, 날적다리(껍질 제거), 생것	55	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	10	
			양파, 생것	10	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			간장, 개량, 양조	2	
			파, 생것	2	
		브로콜리숙회(참깨소스) ①③⑤	마늘, 깐마늘, 생것	1	① 브로콜리는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 브로콜리에 참깨, 마요네즈, 올리브유, 설탕, 간장, 참기름, 식초, 물을 넣고 갈아 소스를 만들어 브로콜리와 잘 푼다.
			설탕, 액설탕	1	
			참기름	1	
			청주, 알코올 16%	1	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			브로콜리, 생것	35	
	점심		마요네즈, 난황	3	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다.
			간장, 개량, 양조	1	
			참깨, 흰깨, 볶은것	1	
			설탕, 액설탕	0.2	
			올리브유	0.2	
	점심		식초, 사과식초	0.1	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다.
			참기름	0.1	
			배추, 생것	20	
			무, 조선풀, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
	점심		소금, 굵은소금	1.4	

24[수]		배추김치	잡쌀, 가루	0.8	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.		
	오후간식	오렌고구마법백(마요네즈) ①⑤	고구마, 분질(밥) 고구마, 편것	25	1. 고구마의 껍질을 벗겨 삶아 으갠다. 2. 오렌고구마에 마요네즈를 넣고 버무린다.		
	오전간식	우유 ②	우유	200	-		
	점심	최고기죽 ⑥	멸달, 백미, 생것	14	① 끓는 개수에 젓가락을 넣어 끓인다. ② 소고기는 삶고기만 사용하여 잘게 다져준다. ③ 불린 쌀, 소고기를 넣고 퍼지도록 끓여준다.		
			소고기, 완우, 양지, 생것	10			
			멸달, 백미, 생것	40			
			달걀, 생것	30			
			새우, 시바새우, 생것	30			
			당근, 뿌리, 생것	7.5			
			양파, 생것	7.5			
파, 생것			5				
간장, 개량, 양조			3				
참기름			2.5				
새우볶음밥 ①③⑤⑥		마늘, 깐마늘, 생것	1				
		참기름	0.2				
		후추, 검은후추, 가루	0.1				
		무, 조선무, 생것	15				
		다시마, 말린것	1				
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1				
다시마무채국*	파, 생것	1					
	마늘, 깐마늘, 생것	0.5					
	들기름	0.2					
	소금	0.1					
	튀김, 김말이튀김	45					
	양념닭소스	10					
배추김치	(작게자른)김말이강정 ⑤	참기름	2	1. 튀김냄비에 참기름을 붓고 적당한 온도가 되면 김말이를 튀긴 후 기름기를 뺀다. 2. 김말이 튀김에 소스를 무쳐준다.			
		배추, 생것	20				
		무, 조선무, 생것	2.8				
		갓, 생것	1.4				
		소금, 굵은소금	1.4				
		잡쌀, 가루	0.8				
		파, 쪽파, 생것	0.8				
		고춧가루, 가루	0.6				
		미나리, 물미나리, 생것	0.6				
		마늘, 깐마늘, 생것	0.4				
	배추김치	생강, 뿌리줄기, 생것	0.1				
		설탕, 백설탕	0.1				
		두부과자	30				
		미니두부과자	30				
		엑살요구르트(발효유) ②	150				
		배추, 생것	20				
오후간식	무부과자	미니두부과자	30	- 1인분량을 제공한다.			
		엑살요구르트(발효유) ②	150				
		배추, 생것	20				
		무, 조선무, 생것	2.8				
		갓, 생것	1.4				
		소금, 굵은소금	1.4				
		잡쌀, 가루	0.8				
		파, 쪽파, 생것	0.8				
		고춧가루, 가루	0.6				
		미나리, 물미나리, 생것	0.6				
26[금]	오전간식	죽임자죽(이유식)	멸달, 백미, 생것	14	① 끓을 끓여 끓인 후 간을 조절해준다. ② 먹이기에 죽임자를 넣고, 물을 부어 끓게 간다. ③ 냄비에 ①, ② 물을 넣고 숟가락을 기울여 돌돌 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다. ④ 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.		
			참깨, 검정깨, 볶은것	5			
			멸달, 백미, 생것	55			
			팽이버섯, 백로, 생것	20			
			두부	15			
			양파, 생것	8			
			된장, 개량	4			
			파, 생것	3			
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2			
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5			
점심	순살가지미카래구이 ⑤⑥	가지미, 생것	60	① 가지미는 손질하여 소금으로 밑간하고 카래가루를 섞은 밑가루로 옷을 입힌다. ② 팬에 참기름을 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.			
		밀, 증력밀가루	6				
		카래, 가루	5				
		참기름	2				
		소금	0.2				
		숙주나물, 생것	25				
		당근, 뿌리, 생것	10				
		참기름	1				
		파, 생것	1				
		깨소금, 가루, 볶은것	0.5				
배추김치	숙주당근나물	마늘, 깐마늘, 생것	0.5	1. 숙주는 씻어서 소금을 넣어 삶는다. 2. 당근은 채썰어 끓는물에 살짝 데친다. 3. 마늘, 소금, 참기름, 깨소금, 파를 넣고 숙주, 당근을 무친다.			
		가자미, 생것	60				
		밀, 증력밀가루	6				
		카래, 가루	5				
		참기름	2				
		소금	0.2				
		배추, 생것	20				
		무, 조선무, 생것	2.8				
		갓, 생것	1.4				
		소금, 굵은소금	1.4				
오후간식	식)토마토소스스파게티, 베이컨제외 ②④⑤⑥⑧⑩	잡쌀, 가루	0.8	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 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	0.8				
		고춧가루, 가루	0.6				
		미나리, 물미나리, 생것	0.6				
		마늘, 깐마늘, 생것	0.4				
		생강, 뿌리줄기, 생것	0.1				
		설탕, 백설탕	0.1				
		파스타, 스파게티, 말린것	20				
		토마토 소스	10				
		양송이버섯, 생것	5				
오전간식	백미밥()	양파, 생것	3	① 스파게티면은 끓는 물에 10분간 삶은 후, 소쿠리에 건져 물기를 뺀다. ② 양파, 파프리카는 적당한 크기로 썰고 양송이버섯은 얇게 슬라이스 한다. ③ 팬에 올리브유를 두르고 ②를 볶은 후, 토마토소스를 넣고 다시 볶는다. ④ ③에 ①을 넣고 볶는다.			
		올리브유	2				
		파프리카, 초록색, 생것	2				
		우유 ②	200				
		점심	참쌀당근죽		잡쌀, 백미, 생것	20	1. 잡쌀을 불린 후 으갠다. 2. 당근는 잘게 다진다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 잡쌀을 넣어 볶다가 당근을 넣어 함께 볶는다. 4. 냄비에 물을 붓고 끓이다 끓이 퍼지던 소금으로 간을 한다.
					당근, 뿌리, 생것	7	
					참기름	2	
					소금	0.5	
					멸달, 백미, 생것	55	
					어묵, 튀긴것	25	
무, 조선무, 생것	10						
숙각, 생것	5						
멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1						
간장, 개량, 산분해	0.3						
오후간식	숙각이묵탕 ⑤⑥	소금	0.2	1. 적당한량의 물을 냄비에 붓고 건멸치와 건다시마를 넣어 육수를 낸다. 2. 어묵과 무를 알맞은 크기로 썬다. 3. 육수에 재료를 넣고 끓으면 간장, 소금으로 간을 한 후 숙각을 넣어 한소끔 끓여낸다.			
		다시마, 말린것	0.1				
		돼지고기, 사태, 생것	45				
		표고버섯, 참나무재배, 생것	6				
		참쌀, 백미, 생것	25				
		무, 조선무, 생것	10				
		숙각, 생것	5				
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1				
		간장, 개량, 산분해	0.3				
		소금	0.2				



29[월]	점심	[안동센터]돼지고기버섯볶음 ㉔㉕㉖	파, 생것	5	① 돼지고기, 표고버섯은 적당한 크기로 썰다. 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, 깨장, 양조	3	
			참기름	2.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			참기름	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
		청경채나물	청경채, 생것	30	* 살균 대상 : 마늘(가공된 간마늘은 제외) ① 끓는 물에 청경채를 데친다. ② 데친 청경채를 찬물에 헹궈 물기를 뺀 후 먹기 좋은 크기로 썰다. ③ 불에 청경채, 소금, 다진 마늘, 참기름을 넣고 버무려 준다. ④ 마지막으로 깨소금을 넣고 마무리 한다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			소금, 천일염	0.5	
			참기름	0.5	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.2	
		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 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썰다. 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	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, 깐마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
오후간식	잔멸치주먹밥 ㉔	잔멸치주먹밥 ㉔	설탕, 액설탕	0.1	① 쌀은 불린 후 적당한량의 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 버무려 섞고 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	3.5	
			당근, 뿌리, 생것	3	
			피망, 초록색, 생것	3	
			참기름	2	
			참기름	1	
			소금	0.5	
			김, 찹김, 구운것	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.05	
			우유	200	
30[화]	오전간식	감자죽	멸쌀, 백미, 생것	15	1. 불린 쌀과 잘게 썬 감자를 볶는다. 2. 물을 붓고 끓이다가 잘게 다진 당근을 넣는다. 3. 소금으로 간을 맞춘다.
			감자, 대지, 생것	10	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			소금	0.2	
			참기름	0.2	
		기장밥()	멸쌀, 백미, 생것	50	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장, 도정, 생것	2.5	
			소고기, 한우, 양지, 생것	30	
			무, 조선무, 생것	10	
			파, 대파, 생것	1	
	점심	쇠고기무국(1) ㉔㉕㉖	마늘, 깐마늘, 생것	0.5	1. 적당한량의 물을 냄비에 붓고 뒷물을 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 무를 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.
			간장, 채래	0.3	
			소금	0.3	
			다시마, 말린것	0.1	
			후추, 검은후추, 가루	0.02	
		잔멸치조림 ㉔㉕	멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	10	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 버무려 조리다가 참기름, 참깨로 마무리한다.
			참기름	1	
			참기름	1	
			물엿	0.5	
			간장, 깨장, 양조	0.4	
		파프리카달걀찜 ㉔	마늘, 깐마늘, 생것	0.4	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.
			참깨, 흰색, 볶은것	0.2	
			달걀, 생것	60	
			파프리카, 빨간색, 생것	10	
			파프리카, 초록색, 생것	10	
	배추김치	파프리카달걀찜 ㉔	양파, 생것	5	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 썰다. 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	1	
			다시마, 말린것	0.5	
			참기름	0.5	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.2	
		배추김치	배추, 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
			찹쌀, 가루	0.8	
오후간식	무전 ㉔㉕㉖	무전 ㉔㉕㉖	파, 쪽파, 생것	0.8	① 무는 삶아 물기를 제거하고 소금으로 간을 한다. ② 삶은 무 에 부침가루, 달걀물을 묻힌 후 참기름을 두른 팬에 올려 앞뒤로 노릇하게 지진다.
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
		우유 ㉔	설탕, 액설탕	0.1	
			우유	200	
			무, 조선무, 데친것	70	
			달걀, 생것	5	
			밀, 부침가루	5	
31[수]	점심	닭죽(이유식) ㉔	참기름	5	① 닭고기는 삶은 후 적당한 크기로 찢고 육수는 따로 담아둔다. ② 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀을 볶다가 육수를 부어 끓인다. ④ ③에 닭고기를 넣고 숟가락을 기울여 죽꼭 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			소금	0.2	
		하이라이스 ㉔㉕㉖㉗	멸쌀, 백미, 생것	14	
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	10	
			참기름	0.4	
		하이라이스 ㉔㉕㉖㉗	멸쌀, 백미	50	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, 옥수수를 넣고 끓인 후 물에 건 하이스를 넣고 걸쭉하게 끓인다. 5. (4)에 케첩을 넣어서 간을 한 후 그릇에 밥을 담고 하이스를 얹는다.
			감자, 대지, 생것	20	
			양파, 생것	15	
			당근, 뿌리, 생것	12	
			케첩, 가루	12	
	게맛살김국 ㉔㉕㉖㉗	게맛살김국 ㉔㉕㉖㉗	돼지고기, 살코기, 생것	10	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.
			양송이버섯, 생것	5	
			옥수수, 가당, 통조림	5	
			토마토, 케첩	5	
			완두, 생것	3	
		게맛살김국 ㉔㉕㉖㉗	해바라기유	2	
			어묵, 게맛살, 찢기	5	
			김, 들김, 말린것	3	
			멸치, 중멸치, 삶아서 말린것	1	
			새우, 꽃새우, 삶아서 말린것	1	
			파, 쪽파, 생것	0.5	
			간장, 채래	0.2	
			참기름	0	

1[생일식단]	점심	합법탕수육() ⑤⑥⑩	돼지고기, 등심, 생것	30	① 돼지고기, 당근, 양파, 오이는 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 합법가루, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 튀김옷을 만든 후 돼지고기에 입힌다. ③ 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 ②를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ④ 그릇에 간장, 설탕, 소금, 식초, 물을 넣고 섞는다. ⑤ 팬에 콩기름을 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.
			콩기름	10	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			양파, 생것	5	
			오이, 다지기, 생것	5	
			합법, 백미, 분말화한것	5	
			간장, 개량, 양조	3	
			전분, 감자, 가루	3	
			식초, 사과식초	2	
			설탕, 백설탕	0.2	
		쪽파단무지무침 ③	소금	0.2	1. 단무지는 적당한 크기로 자른후 물에 담궈 행군후 물기를 꼭 뺀다. 2. 쪽파는 3cm 길이로 썬다. 3. 양념과 단무지, 쪽파를 함께 넣고 버무린다.
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			단무지, 열질림	30	
			파, 쪽파, 생것	2	
			설탕, 백설탕	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			고춧가루, 가루	0.3	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.3	
			우유 ②	200	
			쌀강정2 ⑤⑥	25	
2[생일식단]	점심	오전간식	멜발, 과자, 쌀엿강정, 평화	14	① 쌀을 끓여 끓인 후 한줌 으깨어준다. ② 새우살, 당근은 잘게 다진다. ③ 냄비에 불린 쌀, 새우살, 당근을 넣어 물을 붓고 숟가락을 기울여 푹푹 떨어지는 정도가 될 때까지 끓여낸다.
			멜발, 백미, 생것	11	
		[안동센터]쇠고기미국국 ⑤⑥⑩	새우, 시바새우, 생것	3	① 냄비에 물을 붓고 쇠고기로 육수를 우려내고, 쇠고기만 건져 잘게 찌개 놓는다. ② 미역은 불려 적당한 크기로 자르고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 ②를 넣어 볶다가 육수를 넣고 끓인다. ④ ③에 찌개 놓은 쇠고기를 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간한다.
			당근, 뿌리, 생것	15	
			소고기, 한우, 양지, 생것	3	
			미역, 말린것	1.5	
			참기름	0.5	
			간장, 재래	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			소금	55	
			멜발, 백미, 생것	50	
			달걀, 생것	7	
		삼색계란말이 ④⑤	당근, 뿌리, 생것	7	① 그릇에 계란을 골고 풀어준다. ② 당근, 양파, 파는 잘게 다진다. ③ ①에 ②와 소금을 넣고 섞는다. ④ 달군 팬에 기름을 두르고 계란말이를 하여 한 입 크기로 썬다.
			양파, 생것	7	
			파, 실파, 생것	2	
			콩기름	0.5	
		진미채간장조림 ⑤⑥⑩	소금	7.5	① 오징어채는 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 콩기름을 두르고 오징어채를 볶다가 양념과 물을 넣어 조린다.
			오징어, 포, 조미하여 말린것	5	
			간장, 개량, 양조	2	
			설탕, 백설탕	2	
			청주, 알코올 16%	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.2	
			참기름	0.1	
			후추, 검은후추, 가루	20	
			배추, 생것	2.8	
			무, 조선무, 생것	1.4	
		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 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 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			소금, 굵은소금	0.8	
			참깨, 가루	0.8	
			파, 쪽파, 생것	0.6	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.4	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.1	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 백설탕	30	
			케이크, 롤 케이크	200	
3[생일식단]	점심	오전간식	우유 ②	20	① 쌀은 불린 후 오트밀과 함께 볼렌더에 넣어 반죽 으개지도록 간다. ② 당근은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②와 우유를 넣고 숟가락을 기울여 푹푹 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			우유 ②	14	
		배추김치	멜발, 백미, 생것	5	① 푸실리는 끓는 물에 소금을 넣고 삶아 익힌 후 물기를 뺀다. ② 양파와 파프리카는 잘게 썰고, 콩기름을 두른 팬에 넣어 볶는다. ③ ②에 푸실리와 토마토소스를 넣어 살짝 볶는다. ④ 완성된 ⑤을 식혀 제공한다.
			귀리, 오트밀	5	
			당근, 뿌리, 생것	20	
			배추, 생것	2.8	
			무, 조선무, 생것	1.4	
			갓, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	0.8	
			참깨, 가루	0.6	
			파, 쪽파, 생것	0.6	
			고춧가루, 가루	0.4	
		시금치감자국(영천) ⑤⑥	미나리, 물미나리, 생것	0.1	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.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.1	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 백설탕	55	
			멜발, 백미, 생것	10	
			파스타, 마카로니, 말린것	5	
			양파, 생것	5	
			토마토 소스	5	
			파프리카, 노란색, 생것	2	
			콩기름	1	
4[생일식단]	점심	푸실리샐러드(달걀제외) ②③④⑤⑥⑩⑫	소금	35	① 푸실리는 끓는 물에 소금을 넣고 삶아 익힌 후 물기를 뺀다. ② 감자와 시금치를 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①과 ②를 넣고 끓인 후 소금, 간장으로 간을 한다.
			감자, 대지, 생것	8	
			시금치, 생것	3	
			파, 대파, 생것	2	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.5	
			간장, 재래	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			소금	50	
			미트볼, 냉동	10	
			양파, 생것	5	
		미트볼채소구이 ⑤⑥⑩⑫	파프리카, 말간색, 생것	4	① 양파, 파프리카는 한 입 크기로 썰어준다. ② 팬에 콩기름을 두르고 양파, 파프리카를 볶아준다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 미트볼, 케첩을 넣어 볶아준다. ④ 포지에 미트볼, 양파, 파프리카를 끼운다.
			토마토 케첩	2	
			콩기름	200	
			우유 ②	25	
			부로로지스두부봉 ②⑤	8	
			치즈, 채다	-	