

[2026년1월 일반형 식단(대표)]					
1월 식단 레시피 (조리지시서)					
1~2세 유아 식단					
날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
02[금]	오전간식	(이유식)아몬드죽	밀쌀_백미_생것	8.45	1. 쌀은 불린다. 2. 볶은 아몬드를 믹서기에 간다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 밥을 볶다가 물을 붓고, 아몬드를 넣고 끓인다. 4. 한소끔 끓으면 소금으로 간을 하고 깨를 뿌려 낸다.
			아몬드, 볶은것	3.25	
			참기름	0.33	
			참깨_흰깨_볶은것	0.13	
			소금	0.07	
	점심	백미밥()	밀쌀_백미_생것	35.75	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			감자, 대지, 생것	19.5	
			양파_생것	9.75	
			파, 생것	3.25	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
		서울종구_감자양파국	국간장	0.65	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 감자와 양파는 적당한 크기로 썰다. ③ 파는 송송 썰다. ④ ①에 감자를 넣어 끓이다가 양파와 ③을 넣고 끓인 후 마무리한다.
			다시마, 생것	0.33	
			마늘_구근_생것	0.33	
			완자, 새우, 냉동	39	
			VIVID KITCHEN 저칼로리토마토케첩	5.2	
		새우볼*케첩 ⑤⑥	콩기름	3.25	① 냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 새우볼을 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ② 케첩소스를 뿌려 제공한다.
			콘스타리버섯(새송이버섯), 생것	19.5	
			당근_뿌리_생것	3.25	
			양파_생것	2.6	
			간장_재래	0.33	
		새송이버섯조림 ⑤⑥	설탕_백설탕	0.33	① 새송이버섯, 당근, 양파는 2cm*2cm 크기로 자른다. ② 간장, 설탕, 참깨, 참기름을 넣고 양념장을 만든다. ③ 냄비에 새송이버섯과 양념장을 넣고 조리준다.
			참깨_흰깨_볶은것	0.33	
			참기름	0.07	
			배추_생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
		배추김치(영천)	갓_생것	0.91	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썰다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참살가루와 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_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	
			병아리콩, 인도산, 말린것	16.25	
			올리브유	2.6	
			참깨, 흰깨, 볶은것	1.62	
			레몬 과즙	0.97	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.2	
			소금	0.07	
		호삼요구르트(100ml)_영천 ②	요구르트, 호삼, 플레인	65	-
05[월]	오전간식	단호박죽(간식)	잡쌀_백미_생것	22.75	① 단호박 껍질을 벗기고 속을 파낸 후 적당한 크기로 썰다. ② 냄비에 물을 붓고 단호박을 넣어 끓이고 단호박이 어느 정도 익으면 으깨어 가며 끓인다. ③ 그릇에 잡살가루와 물을 섞어 만든 찰떡들을 만들고 ②에 넣어 농도를 맞추고 잘 저어주며 설탕과 소금을 넣어 간을 한다.
			호박, 단호박, 생것	22.75	
			설탕_백설탕	1.3	
			소금	0.13	
			소금	0.13	
	점심	수수밥()	밀쌀_백미_생것	32.5	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			수수_도청_생것	1.62	
			두부, 유부	6.5	
			파_실파_생것	6.5	
			양파_생것	3.25	
		유부실파된장국 ⑤⑥	된장, 개량	1.95	① 실파는 깨끗이 씻어 3cm 길이로 썰다. ② 양파는 채썰고 유부와 대파는 송송썬다. ③ 멸치와 다시마로 국물을 낸 후 된장을 풀어낸 뒤 달걀은 실파와 양파, 유부, 대파, 다진마늘을 넣고 끓여준다.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			다시마, 말린것	0.65	
			파, 생것	0.65	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
		닭고기뎡얼볶음(경남) ⑤⑥⑥	닭고기, 날적다리(껍질 제거), 삶은것	26	① 닭고기는 적당한 크기로 썰다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 닭고기를 닭고 간장, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘과 ③을 넣어 볶다가 파를 넣고 볶는다.
			파, 생것	3.25	
			간장, 개량, 양조	1.95	
			들깨잎_생것	1.95	
			참기름	1.95	
		들깨무나물(지역아동) ⑤⑥	콩기름	1.62	① 달군 팬에 참기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 무를 넣고 볶은 후 소금, 간장으로 간을 하고, 들깨로 마무리한다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			무, 조선무, 생것	24.38	
			참기름	1.5	
		배추김치(영천)	파, 생것	1.5	① 무는 채 썰어 소금에 살짝 절인 후 물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 달군 팬에 참기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 무를 넣고 볶은 후 소금, 간장으로 간을 하고, 들깨로 마무리한다.
			들깨_말린것	0.97	
			간장_재래	0.52	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.2	
			소금	0.13	
			배추_생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓_생것	0.91	
			소금_굵은소금	0.91	
			잡쌀_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	과일푸딩	한살림과일푸딩감귤	65	
	오전간식	바나나100g	바나나, 생것	65	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			밀쌀_백미_생것	35.75	
			닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	7.8	
			미역, 말린것	1.95	
			참기름	0.97	
		닭가슴살미역국 ⑤⑥⑥	간장_재래	0.33	① 냄비에 물을 붓고 닭가슴살로 육수를 우려내고, 닭가슴살만 건져 절게 찢어 놓는다. ② 미역은 물려 적당한 크기로 자르고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 ②를 넣어 볶다가 육수를 넣고 끓인다. ④ ③에 찢어 놓은 닭가슴살을 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간한다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			소금	0.26	
			두부	52	
			간장, 개량, 양조	3.25	
		두부양념조림(2) ②⑥	설탕_백설탕	1.95	① 두부는 적당한 크기로 썰어 물기를 뺀다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다.
			콩기름	1.3	

06[화]	점심	#콩나물무침 ⑤	마늘, 갠마늘, 생것	0.65	④ 뽕에 콩기름을 두르고 누루를 돌려 앞뒤로 노릇하게 구운 후 양념과 물을 넣어 조린다. ⑤ 콩나물은 데쳐 찬물에 행구고 물기를 제거한다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 콩나물, 다진 파, 다진 마늘을 담고 소금, 참기름, 참깨를 넣어 골고루 버무려낸다.		
			참기름	0.33			
			콩나물, 생것	29.25			
			파, 생것	0.65			
			소금	0.33			
			마늘, 갠마늘, 생것	0.26			
			참기름	0.26			
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07			
			배추김치(영천)	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 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 썰어서 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, 갠마늘, 생것	0.26						
생강, 뿌리줄기, 생것	0.07						
오후간식	미니호떡 ①②③④⑥	빵, 참빵	19.5	-			
	우유 ②	우유	130	-			
07[수]	오전간식	참치죽	멸쌀, 백미, 생것	16.25	1. 쌀을 충분히 불리고 참치는 기름기를 빼준다. 2. 물을 붓고 밥과 끓여준다. 3. 쌀이 퍼지면 파, 마늘을 넣고 소금으로 간을 맞춘다.		
			파, 생것	0.65			
	마늘, 갠마늘, 생것		0.33				
	소금, 정제염		0.13				
	참기름		0.13				
	멸쌀, 백미, 생것		26				
	점심	쇠고기우영볶음밥 ⑤⑥㉞	소고기, 한우(1등급), 안심(안심살), 생것	19.5	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 우영은 껍질을 벗긴 후 적당한 크기로 썰어 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀다. ③ 쇠고기, 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 소금, 간장, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑤ 뽕에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 쇠고기, 우영, 양파, 당근, 파를 넣어 함께 볶는다. ⑥ ⑤에 지은 밥을 넣고 섞은 후 양념을 넣어 골고루 버무리며 볶는다.		
			우영, 생것	13			
			당근, 뿌리, 생것	6.5			
			양파, 생것	6.5			
			콩기름	1.62			
			파, 생것	0.97			
			간장, 개량, 양조	0.65			
			마늘, 갠마늘, 생것	0.13			
			소금	0.07			
			참기름	0.07			
			얼갈이배추, 생것	22.75			
			된장, 개량	1.62			
			콩(대두), 노란콩 가루, 볶은것	0.65			
			다시마, 말린것	0.33			
		콩가루배추국2 ⑤⑥	마늘, 갠마늘, 생것	0.33	1. 얼갈이는 깨끗이 씻어 2cm의 길이로 썰어 콩가루를 묻혀 둔다. 2. 건다시마와 국멸치를 넣어 육수를 만들어 된장을 풀어 끓인다 1의 얼갈이를 넣어 끓여준다. 3. 대파와 마늘을 넣어 마무리한다.		
			멸치, 대멸치, 살아서 말린것	0.33			
			파, 생것	0.33			
			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 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 썰어서 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, 갠마늘, 생것	0.26					
	생강, 뿌리줄기, 생것	0.07					
	감자찌즈고로케 ①②③⑤	설탕, 백설탕	0.07	① 감자는 삶은 후 곱게 으깨고, 양파와 당근은 잘게 다진다. ② 감자, 양파, 당근은 골고루 섞은 후 소금으로 간한다. ③ ②를 적당한 떼어낸 뒤 치즈를 넣고 둥글넓적한 모양으로 만든다. ④ ①을 밀가루, 계란, 빵가루 순으로 튀김 옷을 입힌 후 콩기름을 두른 팬에 튀겨낸다.			
		감자, 대지, 생것	19.5				
		양파, 생것	6.5				
		달걀, 생것	4.55				
		치즈, 모짜렐라	4.55				
		당근, 뿌리, 생것	3.25				
		콩기름	1.95				
밀, 빵가루		1.62					
밀, 강력밀가루		1.3					
소금		0.65					
오후간식	펜네곰중볶이 ⑤⑥	소금	0.65	1. 쇠고기와 표고버섯, 당근은 1cm 길이로 썬다. 2. 펜네는 끓는 물에 익혀 1cm 길이로 썰어 간장, 설탕, 참기름, 마늘을 넣고 버무리 준비한다. 3. 펜네 식용유를 두르고 쇠고기를 볶다가 당근, 표고버섯을 넣고 볶는다. 4. 3을 넣어 볶아 마무리 한다.			
		펜네	10.4				
		소고기, 한우(1+등급), 우둔, 생것	3.25				
		표고버섯, 참나무재배, 생것	1.95				
		당근, 뿌리, 생것	1.3				
		간장, 개량, 양조	0.65				
		참기름	0.65				
		콩기름	0.65				
		설탕, 백설탕	0.2				
		마늘, 생것	0.13				
08[목]	오전간식	우유 ②	우유	130	-		
		글	글, 조생, 생것	65	-		
	점심	흑미밥.	멸쌀, 백미, 생것	32.5	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.		
			멸쌀, 흑미버, 현미, 생것	2.34			
			팽이버섯, 생것	9.75		① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 팽이버섯과 맛살은 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.	
			어묵, 개맛살, 찜가	6.5			
			파, 생것	1.95			
			멸치, 대멸치, 살아서 말린것	1.3			
		간장, 재래	0.33				
		마늘, 갠마늘, 생것	0.33				
크림함박스테이크(영천) ②③⑤⑥㉞		소금	0.26	③ 다진 소고기와, 다진 돼지고기에 다진양파와, 다진마늘, 대파, 빵가루, 소금, 후추를 넣어 끈기가 생기도록 치낸다. ② ①를 먹기 좋은 크기로 둥글넓적하게 빚어 익힌다. ③ 양파, 피망, 양송이버섯은 적당한 크기로 썬다. ④ 팬에 올리브유를 두르고 양파, 피망, 양송이 버섯을 넣고 볶다가 우유, 생크림을 넣어 끓인다. ⑤ ④에 소금으로 간을 한 후 후춧가루를 넣어 소스를 완성하고 ②의 함박을 넣어 골고루 섞으며 살짝 졸인다.			
		돼지고기, 뒷다리(불기살), 생것	19.5				
		소고기, 한우(1등급), 등심, 생것	19.5				
		양파, 생것	9.75				
		밀, 빵가루	6.5				
		우유	6.5				
		크림, 유지방 38%	6.5				
		피망, 초록색, 생것	3.25				
		파, 대파, 생것	1.95				
		마늘, 갠마늘, 생것	1.3				
		양송이버섯, 생것	0.97				
		콩기름	0.97				
		소금	0.33				
		후추, 흰색후추, 가루	0.07				
		얼갈이배추, 생것	22.75		① 얼갈이는 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다.		
		파, 생것	3.25				
	참깨, 흰깨, 볶은것	1.3					

09[금]	오전간식	얼갈이나물무침(영천) ⑤⑥	간장, 채래	0.33	① 그곳에 얼갈이, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다. ② 겨서 먹으면 되지만.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.13	
			참기름	0.13	
			소금	0.07	
			무, 조선무, 생것	7.8	
		무오이피클(영천)	오이, 취청, 생것	7.8	① 무와 오이를 적당한 크기로 일정하게 썬다. ② 물에 식초, 올리브오일을 넣고 끓인다. ③ ①의 무와오이에 뜨거운 상태의 ②의 피클물을 가득 부어준 뒤 상온에서 완전히 식힌다. ④ 식으면 냉장고에 넣어 냉장보관 후 제공한다.
			식초, 헴미식초	3.9	
			물엿	1.3	
			고구마, 분질(밤) 고구마, 생것	26	
			우유 ②	130	
	점심	타락죽 ②	우유	52	1. 쌀을 불려둔다. 2. 믹서에 불려둔 쌀과 적당한량의 물을 넣고 갈아서 고온체에 받쳐 남은 찌꺼기는 버린다. 3. 참기름을 두른 팬에 믹서에 간 쌀을 넣고 끓이다가 우유를 조금씩 넣어 끓인다. 4. 어느 정도 끓으면 소금과 설탕 간을 한다.
			멸살, 백미, 생것	16.25	
			참기름	0.65	
			설탕, 맥실탕	0.33	
			소금	0.2	
		차조밥()	멸살, 백미, 생것	32.5	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			조, 차조, 도정, 생것	1.62	
			명태, 동태, 냉동	13	
			무, 조선무, 생것	9.75	
			파, 대파, 생것	1.95	
		원살생선무국 ⑤⑥	다시마, 말린것	0.97	1. 멸치와 다시마를 찬물에 넣고 끓여 육수를 만든다. 2. 원살생선과 무는 한 입 크기로 썰고, 대파는 어슷썬다. 3. 육수에 무를 넣고 한소끔 끓인다. 4. 무가 투명해지면 생선살과 다진 마늘을 넣어 끓인다. 5. 대파를 넣고 간장과 소금으로 간을 하여 마무리한다.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.97	
			간장, 채래	0.65	
			소금	0.65	
			마늘, 구근, 생것	0.33	
		채소계란말이 ⑤⑥⑥	달걀, 생것	13	① 당근, 양파, 파는 적당한 크기로 썬다. ② 그곳에 ①과 밀가루, 달걀, 소금, 물, 후춧가루를 넣고 골고루 섞어 반죽을 만든다. ③ 팬에 참기름을 두르고 ②를 적당한 양의 먹기 좋은 크기로 동그랗게 전을 부친다.
			밀, 중력밀가루	9.75	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			양파, 생것	3.25	
			참기름	3.25	
		건파래지반 ⑤⑥	소금	0.13	① 건파래는 깨끗이 손질하여 잘게 찢는다. ② 팬에 참기름을 두른 후 건파래를 약한 불에서 살짝 볶는다. ③ ②에 간장, 설탕, 참기름을 넣어 빠르게 볶아낸다. ④ 깨를 뿌려 마무리한다.
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			파래, 말린것	6.5	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			참기름	0.65	
	오후간식	배추김치(영천)	설탕, 맥실탕	0.26	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그곳에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			참기름	0.26	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
		물어묵 ⑤⑥	갓, 생것	0.91	① 냄비에 물을 붓고 멸치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 우려낸다. ② 무와 파, 어묵은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 육수를 붓고 다진 마늘과 무를 넣어 끓이다가 어묵과 파를 넣어 함께 끓인 후 간장, 후추로 간을 한다. ④ 다 익은 어묵을 그곳에 담아 국물과 함께 제공한다.
			소금, 굵은소금	0.91	
			참쌀, 백미, 분말화한것	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
12[월]	오전간식	양송이죽	미나리, 물미나리, 생것	0.39	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 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 그곳에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 맥실탕	0.07	
			어묵, 튀긴것	45.5	
		은도토리묵구 ⑤⑥⑥	무, 조선무, 생것	9.75	① 쌀은 불리고, 버섯은 잘게 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①의 불린 쌀을 넣고 볶다가 버섯을 함께 넣어 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.25	
			다시마, 말린것	1.3	
			양파	1.3	
			파, 생것	1.3	
	점심	돼지고기, 안심(안심살), 생것	간장, 개량, 양조	0.65	① 돼지고기는 찬물에 담가 핏물을 뺀다. ② 마늘은 다진다. ③ 그곳에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 청주, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 물을 붓고 돼지고기를 넣어 삶고 건져내어 절대로 찌는다. ⑤ 냄비에 물을 붓고 ④와 양념을 넣어 조인다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			멸살, 백미, 생것	11.05	
			양송이버섯, 생것	9.75	
			참기름	0.65	
		고구마채당근볶음 ⑤	소금	0.33	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그곳에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			멸살, 백미, 생것	35.75	
			도토리묵	65	
			김치, 배추 김치	5.2	
			멸치, 중멸치, 삶아서 말린것	4.55	
	오후간식	배추김치(영천)	파, 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 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 그곳에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			참기름	0.97	
			간장, 채래	0.33	
			김, 참김, 말린것	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
		돼지고기, 안심(안심살), 생것	돼지고기, 안심(안심살), 생것	32.5	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 그곳에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			간장, 개량, 양조	3.25	
			설탕, 맥실탕	1.3	
			청주, 알코올 16%	1.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	
		고구마채당근볶음 ⑤	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 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 그곳에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			고구마, 분질(밤) 고구마, 생것	19.5	
			당근, 뿌리, 생것	6.5	
			양파, 생것	3.25	
	오전간식	배추김치(영천)	참기름	0.65	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 그곳에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.2	
			소금	0.13	
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
		물만두(영천) ⑤⑥⑥⑥⑥	갓, 생것	0.91	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 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 그곳에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			소금, 굵은소금	0.91	
			참쌀, 백미, 분말화한것	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
	오전간식	물만두(영천) ⑤⑥⑥⑥⑥	미나리, 물미나리, 생것	0.39	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 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 그곳에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 맥실탕	0.07	
			만두, 물만두	32.5	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다.
		기장반()	우유 ②	130	
			우유	130	
			말기()	65	
			멸살, 백미, 생것	32.5	

13[화]	점심	쇠고기사브국 ⑤⑥⑭	기장 도정 생것	1.62	② 적당한 물을 부어 밥을 짓는다.
			소고기 환우 양지 생것	16.25	
			배추 생것	5.2	
			양파 생것	5.2	
		통그랑명전(영천) ①③④⑭	느타리버섯 생것	3.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 소금, 간장으로 간을 한다. ② 쇠고기는 적당한 크기로 썬다. ③ 배추, 양파, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ④ 느타리버섯과 팽이버섯은 잘게 찢고, 표고버섯은 대 썬다. ⑤ 냄비에 ②, ③, ④를 담고 육수를 부어 끓인다.
			팽이버섯, 백로, 생것	3.25	
			표고버섯, 참나루재배, 생것	3.25	
			파, 생것	1.95	
		브로콜리양파볶음_제주 ⑤⑩	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	① 돼지고기는 잘게 다져 핏물을 제거한다. ② 두부는 물기를 짜고 고르게 으갠다. ③ 양파와 당근은 잘게 다진다. ④ 다진 돼지고기에 두부, 양파, 당근을 넣고 소금으로 간을 한다. ⑤ ④를 잘 섞어서 통그랑명 모양을 만들어 밀가루, 달걀을 입힌다. ⑥ 팬에 콩기름을 두르고 ⑤를 올려 골고루 굽는다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			간장, 개량, 양조	0.26	
			소금, 전일염	0.07	
		배추김치(영천)	돼지고기, 등심 생것	19.5	① 브로콜리는 깨끗이 씻어 한 입 크기로 썰고, 양파는 얇은 두께로 썬다. ② 브로콜리를 끓는 물에 살짝 데치고 찬물에 헹구어 체에 받쳐 물기를 빼둔다. ③ 달궈진 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 넣어 볶다가 양파와 데친 브로콜리를 넣는다. ④ 간장을 넣고 빠르게 볶다가 불을 끄고 참기름과 참깨를 넣는다.
			양파 생것	13	
			참기름	0.65	
			간장, 개량, 양조	0.52	
	오후간식	옥수수스프(성주) ②	마늘, 깐마늘, 생것	0.33	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3분 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 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감한 후 숙성시킨다.
			참깨, 원개, 볶은것	0.13	
			배추 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
		크루통 ①②③④	갓 생것	0.91	* 옥수수재철이 아닌 경우 옥수수통조림을 끓는물에 한번 데친 후 사용하셔도 됩니다. ② 냄비에 버터를 녹이고 옥수수를 넣고 볶는다. ③ ②에 우유와 물을 넣고 끓인다. ④ 불린데에 ③을 담고 간다. ⑤ 냄비에 ④를 담아 휘핑크림을 넣어 끓이다가 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
			소금, 굵은소금	0.91	
			참쌀, 백미, 분말화한것	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
14[수]	점심	양배추죽	고춧가루, 가루	0.39	① 식빵은 사방 1cm가 되도록 각둑 썰기한 다음, 올리브유와 파슬리가루를 넣고 버무려 준다. ② 후라이팬에 올리브유를 두르고 ①이 노릇노릇해질때까지 굽는다.
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
		유니짜장밥 ⑤⑥⑭	설탕, 백설탕	0.07	① 쌀은 불린다. ② 양배추와 마늘은 잘게 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 ①의 불린 쌀을 넣고 볶다가 ②를 함께 넣어 볶는다. ④ ③에 물을 붓고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			우유	32.5	
			옥수수, 단옥수수, 생것	22.75	
			크림, 휘핑	4.55	
		청)파송송계란국 ①	버터	2.6	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 돼지고기, 감자, 양파, 당근, 호박을 다진다. * 다짐육(돼지고기)을 구매하셔서 사용하셔도 됩니다. ③ 냄비에 콩기름을 두르고 돼지고기, 감자, 양파, 당근, 호박과 후춧가루를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 물을 부어 끓이다가 짜장소스(짜장가루)를 잘 저어주며 끓이고 감자녹말과 물을 1:1 비율로 섞어 만든 녹말물을 넣어 농도를 맞춘다. ⑤ 그릇에 지은 밥을 담고 ④를 올린다.
			소금	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			명, 식빵	6.5	
		탕수육 ⑤⑥⑭	올리브유	3.25	① 냄비에 물을 붓고 다시마, 멸치로 육수를 우려낸다. ② 계란은 그릇에 쑀다. ③ 실파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 물을 붓고 끓이다가 ②와 ③을 넣어 한소끔 끓이고 소금으로 간을 한다.
			파슬리 말린것	0.07	
			말갈, 생것	13	
			파, 실파, 생것	3.25	
		쪽파단무지무침 ⑩	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	① 돼지고기, 당근, 양파는 적당한 크기로 썰고 돼지고기는 소금, 후춧가루로 밑간한다. ② 그릇에 전분가루, 물을 넣어 섞은 뒤 돼지고기를 넣어 반죽을 만든다. ③ 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 ②를 넣어 튀긴다. ④ 냄비에 간장, 설탕, 식초, 물, 당근, 양파를 넣어 끓인다. ⑤ 전분가루와 물을 섞어 전분물을 만들어 ④에 넣고 골고루 섞어준다. ⑥ 탕수육에 소스를 곁들여 낸다.
			다시마	0.65	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			소금	0.33	
	오전간식	차조밥()	돼지고기, 등심(등심덧살), 생것	26	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 계란은 그릇에 쑀다. ③ 실파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 물을 붓고 끓이다가 ②와 ③을 넣어 한소끔 끓이고 소금으로 간을 한다.
			당근, 뿌리 생것	3.25	
			양파, 생것	3.25	
			전분, 감자, 가루	2.6	
		시금치맑은국(영천)	참기름	1.95	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 시금치는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ③에 ②와 ④를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			간장, 개량, 양조	1.3	
			설탕, 백설탕	0.65	
			식초, 사과식초	0.26	
		오리고기채소볶음 ⑤⑩	소금	0.13	① 혼제오리, 당근, 양파는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 당근, 양파를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 혼제오리와 파를 넣고 함께 볶다가 간장으로 간을 한 후 참기름으로 마무리한다.
			후추, 검은색, 가루	0.07	
			단무지, 열절임	19.5	
			파, 쪽파, 생것	1.3	
	오후간식	스트링치즈(간식) ②	설탕, 백설탕	0.65	1. 단무지는 적당한 크기로 자른 후 물에 담겨 행군수 물기를 꼭 뺀다. 2. 쪽파는 3cm길이를 썬다. 3. 양념과 단무지, 쪽파를 함께 넣고 버무린다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.2	
			소금	0.13	
		차조밥()	후추, 검은색, 가루	0.07	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 계란은 그릇에 쑀다. ③ 실파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 물을 붓고 끓이다가 ②와 ③을 넣어 한소끔 끓이고 소금으로 간을 한다.
			우유 ②	130	
			우유	130	
			치즈, 모차렐라	7.8	
		시금치맑은국(영천)	사과, 부사(후지), 생것	65	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 계란은 그릇에 쑀다. ③ 실파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 물을 붓고 끓이다가 ②와 ③을 넣어 한소끔 끓이고 소금으로 간을 한다.
			멸발, 백미, 생것	32.5	
			조, 차조, 도정, 생것	1.62	
			시금치 생것	22.75	
	오전간식	차조밥()	파, 생것	1.95	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 시금치는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ③에 ②와 ④를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			소금	0.33	
		오리고기채소볶음 ⑤⑩	오리고기, 생것, 껍질 포함	32.5	① 혼제오리, 당근, 양파는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 당근, 양파를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 혼제오리와 파를 넣고 함께 볶다가 간장으로 간을 한 후 참기름으로 마무리한다.
			양파, 생것	9.75	
			당근, 뿌리 생것	6.5	
			간장, 개량, 양조	1.3	
		오리고기채소볶음 ⑤⑩	참기름	1.3	① 혼제오리, 당근, 양파는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 당근, 양파를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 혼제오리와 파를 넣고 함께 볶다가 간장으로 간을 한 후 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	1.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			소금	0.13	

15[목]	점심	에너리버섯무침(영천)	참기름	0.26	① 느타리버섯은 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 찢는다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 느타리버섯, 파, 마늘을 담고 소금으로 간을 한 후 골고루 버무린다. ④ 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			느타리버섯_생것	32.5	
			파, 생것	0.65	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.23	
			소금	0.23	
			참기름	0.23	
			참깨_원개_볶은것	0.07	
			배추_생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓_생것	0.91	
		배추김치(영천)	소금_굵은소금	0.91	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 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 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			참쌀_백미_분말화한것	0.52	
			파_쪽파_생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕_백설탕	0.07	
			연근_생것	19.5	
			당근_뿌리_생것	9.75	
16[금]	점심	다진연근전 ③④	양파_생것	9.75	1. 연근을 끓는 물에 식초를 넣어 데친 후 물기를 뺀다. 2. 1의 연근과 양파, 당근을 잘게 다진다. 3. 그릇에 부침가루, 소금, 물을 넣어 반죽을 만들고 2와 섞는다. 4. 팬에 식용유를 두르고 한 수저씩 떠서 앞뒤로 노릇하게 부친다.
			밀, 부침가루	9.1	
			콩기름	2.6	
			식초, 양초	1.3	
			소금	0.26	
			우유	130	
		에호박된장국 ① ③④	멸활_백미_생것	9.1	① 끓는 물에 끓인 후 찬물 2개이론다. ② 콩나물은 깨끗하게 씻은 후 머리를 떼고 골게 다져준다. ③ 냄비에 ①, ②, ③을 넣고 속기란을 기용하여 푼듯 끓여주는 정도가 될 때까지 끓인다. ④ 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			콩나물_생것	6.5	
			멸활_백미_생것	35.75	
			호박_에호박_생것	19.5	
			두부	6.5	
			된장, 개량	2.6	
			파, 생것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.33	
			삼치, 생것	39	
19[월]	점심	삼치데리야끼조림 ③④	밀, 중력밀가루	3.9	① 삼치는 손질하여 적당한 크기로 썰어 밀가루를 골고루 묻히고, 마늘은 다진다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 물엿, 물을 넣어 데리야끼 양념을 만든다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ①을 올려 굽다가 ②의 양념을 끼얹으며 조리낸다.
			간장, 개량, 양초	1.3	
			콩기름	1.3	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.65	
			물엿	0.65	
			감자, 대지, 생것	32.5	
			당근_뿌리_생것	13	
			콩기름	1.3	
			간장, 개량, 양초	0.65	
			참기름	0.65	
19[월]	점심	감자당근조림 ③④	마늘, 깠마늘, 생것	0.26	① 감자, 당근은 적당한 크기로 썬다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 마늘, 간장, 물엿, 물을 넣고 양념장을 만든다. ④ 냄비에 콩기름을 두르고 감자, 당근을 넣어 볶다가 양념장을 넣어 조리 후 참기름으로 마무리한다.
			물엿	0.26	
			배추_생것	13	
			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	
19[월]	점심	배추김치(영천)	마늘, 깠마늘, 생것	0.26	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 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 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕_백설탕	0.07	
			우유	130	
			국수_우동_생것	22.75	
			숙주나물_생것	9.75	
			양파_생것	9.75	
			당근_뿌리_생것	6.5	
			파프리카, 빨간색, 생것	6.5	
			간장, 개량, 양초	1.3	
19[월]	점심	볶음우동 ③④	콩기름	1.3	① 우동면은 끓는 물에 삶아낸 뒤 체에 밭쳐둔다. ② 숙주나물은 깨끗한 물에 씻어 준비한다. ③ 당근, 양파, 파프리카는 채 썰고 마늘은 다진다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘, 당근, 양파, 파프리카를 넣고 볶다가 우동면을 넣어준다. ⑤ ④에 간장, 설탕, 청주, 숙주를 넣고 재빨리 볶아낸 뒤 참기름으로 마무리한다.
			설탕_백설탕	0.65	
			청주, 알코올 16%	0.65	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.26	
			참기름	0.26	
		쇠고기족1 ③④⑤⑥	멸활_백미_생것	19.5	① 쌀은 불리고, 쇠고기, 파, 마늘은 잘게 다진다. ② 다진 쇠고기는 다진 파, 다진 마늘, 간장으로 양념한다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 ②을 넣고 볶다가 ①의 불린 쌀을 넣고 물을 붓고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			소고기_한우_양지_생것	13	
			간장_재래	0.78	
			참기름	0.78	
			파, 생것	0.65	
			소금	0.33	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.13	
			백미밥()	35.75	
			가다랑어, 유지방조림	9.75	
			간장_재래	1.3	
19[월]	점심	참치미역국(성주) ③④	미역, 말린것	1.3	① 냄비에 멸치, 물을 넣고 끓여 육수를 만든다. ② 건미역은 물에 불린 후 잘게 썬다. ③ 달군 냄비에 참기름을 두르고 참치와 불린미역을 넣어 함께 볶는다. ④ ③에 육수를 넣고 끓인 후 다진마늘, 국간장을 넣고 한 번 더 끓인다.
			마늘, 깠마늘, 생것	0.33	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33	
			참기름	0.33	
			달걀_유정란_생것	39	
			우유	9.75	
			콩기름	1.3	
			소금	0.65	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			배추_생것	13	
19[월]	점심	스크램블에그 ①②③	무, 조선무, 생것	1.82	① 그릇에 달걀을 풀고 우유, 소금, 후춧가루를 넣고 섞는다. ② 팬에 콩기름을 두르고 ①을 넣어 저어주며 익혀낸다.
			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, 깠마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			배추김치(영천)	0.07	

20[화]	오전간식	진미채간장조림 ㉔㉕㉖	설탕·백설탕	0.07	① 오징어채는 적당한 크기로 찢어 물에 담가 불린 후 물기를 뺀다. ② 마늘은 다진다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ③ 팬에 참기름을 두르고 오징어채를 볶다가 양념과 물을 넣어 조린다.	
			오징어, 포, 조미하여 말린것	4.88		
	오후간식	엑상발효유요구르트 ㉗	간장, 개황, 양초	3.25	-	
			설탕·백설탕	1.3		
	점심	오전간식	배100g	배, 들배, 생것	65	① 찹과 옥미를 섞어서 끓인다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
				멜발, 백미, 생것	32.5	
		오후간식	감자튀김(강동) ㉘	멜발, 흑미, 현미, 생것	2.34	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려낸 뒤 다시마는 건져 채 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 참기름을 두르고 ㉛을 넣어 볶다가 당근, 양파, 파를 넣고 볶는다.
				감자, 대지, 생것	65	
		점심	다시마감자국(영천) ㉙㉚	소금	0.13	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려낸 뒤 다시마는 건져 채 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 참기름을 두르고 ㉛을 넣어 볶다가 당근, 양파, 파를 넣고 볶는다.
				감자, 대지, 생것	22.75	
점심		간장돼지불고기 ㉛㉜㉝	파, 대파, 생것	1.95	① 돼지고기, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 참기름을 두르고 ㉛을 넣어 볶다가 당근, 양파, 파를 넣고 볶는다.	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3		
점심		양배추찜+양념장 ㉞㉟	참기름	0.97	① 돼지고기, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 참기름을 두르고 ㉛을 넣어 볶다가 당근, 양파, 파를 넣고 볶는다.	
			다시마, 말린것	0.65		
점심	배추김치(영천)	간장, 채래	0.33	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, 옥파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ㉛, ㉜, ㉝, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.		
		마늘, 건마늘, 생것	0.33			
오후간식	우유 ㉡	소금	0.26	-		
		돼지고기, 앞다리(앞다리살), 생것	29.25			
오후간식	시리얼2	양파, 생것	9.75	-		
		당근, 뿌리, 생것	3.25			
21[수]	오전간식	채소죽	간장, 개황, 양초	1.3	1. 찹과 옥미를 섞어서 끓인다. 2. 감자, 당근은 곱게 잘게 찢고 잘게 썬다. 3. 옥수수통조림은 체에 밭쳐 물기를 빼고, 시금치는 손질하여 잘게 썬다. 4. 10에 재료들을 넣고 물을 조금더 부은뒤 약불에서 저어가며 끓인다. 5. 농도가 맞춰지면 소금을 약간 더간을 하고 완성한다.	
			참기름	0.65		
	점심	백미밥()	후추, 검은후추, 가루	0.07	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.	
			설탕·백설탕	0.07		
	점심	닭다리삼계탕 ㉢	우유	130	① 닭다리는 깨끗하게 손질하여 준비하고, 양파는 적당한 크기로 찢어준다. ② 냄비에 닭다리, 깬 밥, 대추, 양파, 수삼, 마늘, 대파와 물을 넣고 충분히 끓인다. ③ ㉡에 소금, 후춧가루로 간을 한다.	
			시리얼, 옥수수	26		
	점심	김자반 ㉤㉥	멜발, 백미, 생것	9.75	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.	
			감자, 대지, 생것	3.25		
	점심	어육양파볶음 ㉦㉧	옥수수, 가당, 통조림	2.27	① 어육은 적당한 크기로 썬다. ② 당근과 양파는 깨끗하게 손질한 후 어육과 비슷한 크기로 찢어준다. ③ 팬에 참기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 어육과 당근, 양파를 넣고 함께 볶는다. ④ ㉡에 간장, 물엿을 넣어 간을 한 후 참기름으로 마무리한다.	
			당근, 뿌리, 생것	1.95		
오후간식	어린이깍두기 ㉨	시금치, 생것	1.95	① 어린이 깍두기를 적당한 크기로 찢어낸다. ※ 어린이 깍두기는 파프리카, 토마토 등으로 색깔을 낸 멸치 않은 김치입니다.		
		참기름	0.2			
오후간식	우유 ㉩	소금	0.13	-		
		멜발, 백미, 생것	35.75			
오후간식	발양갱	닭고기, 다리, 생것	52	① 밥은 삶아서 찹쌀을 잔 후 물에 삶아 졸아들여 찌운다. ② 가루 한천을 찬물에 넣고 불린 후 물기 없는 냄비에 넣어 녹을 때까지 끓이다가 설탕을 넣고 설탕이 다 녹으면 1분 정도 더 끓인다. 이때 물의 양은 한천 양의 3배로 한다. ③ ㉡를 끓여서 내린 다음 고운 팔 양금을 넣고 고루 섞어 열, 설탕을 넣고 다시 불에 올려 끓인다. 내용물이 끓기 시작하면 주걱으로 바닥을 긁으면서 한 방향으로 저어가며 5분 정도 끓인다. ④ ㉢에 ㉡의 밥과 올리브당을 넣고 밥이 깨지 않도록 저어가며 2분 정도 졸이고 나서 불에 붓고 실은 상태		
		참기름	0.2			
오후간식	바나나100g	소금	0.13	① 찹과 옥미를 섞어서 끓인다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.		
		돼지고기, 앞다리(앞다리살), 생것	29.25			
오후간식	기장밥()	양파, 생것	9.75	① 찹과 옥미를 섞어서 끓인다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.		
		당근, 뿌리, 생것	3.25			
오후간식	얼갈이원장국 ㉑㉒	간장, 개황	1.95	1. 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다. 2. 얼갈이배추는 한입 크기로 찢고 파는 어슷낸다. 3. 얼갈이배추는 끓는 물에 데친 후 물기를 제거한다. 4. 옥수에 원장을 풀고 얼갈이배추를 넣고 끓이다 다진마늘, 파를 넣는다.		
		원장, 개황	1.95			
오후간식	얼갈이원장국 ㉑㉒	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	1. 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다. 2. 얼갈이배추는 한입 크기로 찢고 파는 어슷낸다. 3. 얼갈이배추는 끓는 물에 데친 후 물기를 제거한다. 4. 옥수에 원장을 풀고 얼갈이배추를 넣고 끓이다 다진마늘, 파를 넣는다.		
		파, 생것	0.65			
오후간식	얼갈이원장국 ㉑㉒	다시마, 생것	0.33	1. 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다. 2. 얼갈이배추는 한입 크기로 찢고 파는 어슷낸다. 3. 얼갈이배추는 끓는 물에 데친 후 물기를 제거한다. 4. 옥수에 원장을 풀고 얼갈이배추를 넣고 끓이다 다진마늘, 파를 넣는다.		
		마늘, 건마늘, 생것	0.26			
오후간식	얼갈이원장국 ㉑㉒	참기름	0.26	1. 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다. 2. 얼갈이배추는 한입 크기로 찢고 파는 어슷낸다. 3. 얼갈이배추는 끓는 물에 데친 후 물기를 제거한다. 4. 옥수에 원장을 풀고 얼갈이배추를 넣고 끓이다 다진마늘, 파를 넣는다.		
		소고기 한우(1통급) 안심(안심살) 생것	26			

22[목]	점심	미트볼채소볶음 ①③④⑫	달걀, 생것	6.5	① 양파 1/2과 파프리카, 피망은 한입 크기로 썬다. ② 남은 양파는 잘게 다져 팬에 콩기름을 두르고 생볼로 물기 없이 볶아 식힌다. ③ 쇠고기 간 것에 볶은 양파를 넣고 소금, 후춧가루로 간한 뒤 빵가루와 달걀을 넣어 반죽한다. ④ 반죽을 조금씩 떼어 한입 크기의 미트볼을 만든다. ⑤ 중간 불로 달군 팬에 콩기름을 넉넉히 두르고 미트볼을 노릇하게 익혀 꺼내둔다. ⑥ 생볼로 달군 팬에 콩기름을 두르고 ①의 채소를 모두 넣어 살짝 볶다가 ⑤를 넣고 소금, 후추로 간하여 완성한다.
			양파, 생것	6.5	
			밀, 빵가루	3.25	
			피망, 초록색, 생것	3.25	
			콩기름	2.6	
			파프리카, 노란색, 생것	1.95	
			파프리카, 빨간색, 생것	1.95	
			소금	0.33	
			후추, 검은후추, 가루	0.13	
			파스타, 마카로니, 말린것	9.75	
		푸실리파스타. ①③	양파, 생것	1.95	① 끓는 물에 푸실리와 소금을 넣고 삶아 익힌 후 물기를 제거한다. ② 파프리카, 오이, 양파는 잘게 썰고 양파는 찬물에 담가 매운맛을 제거한 후 재에 발치 물기를 제거한다. ③ 그릇에 ①, ②를 담은 후 마요네즈, 소금, 설탕, 후춧가루를 넣어 버무려낸다.
			오이, 다다기, 생것	1.95	
			파프리카, 노란색, 생것	1.95	
			마요네즈, 난황	0.97	
			설탕, 액설탕	0.33	
			소금	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
		배추김치(영천)	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 발치 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 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			참쌀, 백미, 분말화한것	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 액설탕	0.07	
			우유 ②	130	
			찐빵() ③⑥	-	
		오전간식	찐빵, 찐빵, 찐	19.5	1. 찐빵을 구워야 할때까지 배식한다. 1. 찐은 미리 물에 삶는다. 2. 당근 애호박은 다져 놓는다. 3. 고구마를 깨끗이 손질하여 껍질을 벗긴 뒤 적게 볶아 볶아 으린다. 4. 냄비에 찹기름을 두르고 불린 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.
			참쌀, 백미, 생것	16.25	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			호박, 애호박, 생것	3.25	
			참기름	0.65	
			소금, 정제염	0.33	
			멸살, 백미, 생것	35.75	
			새우, 시바새우, 생것	26	
			부추, 재래종, 생것	6.5	
			파, 생것	1.3	
		부추새우살뽕국 ①	마늘, 구근, 생것	0.2	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. 1. 새우는 손질하여 씻은 후 체에 발치 물기를 빼고 부추는 적당한 크기로 썬다. 2. 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. 3. 냄비에 물을 붓고 다진 마늘, 파, 새우를 넣고 끓이다가 부추를 넣어 조금 더 끓이고 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
			소금	0.2	
			후추, 검은색, 가루	0.07	
			두부	26	
			콩기름	6.5	
			전분, 감자, 가루	1.95	
			간장, 재래	1.3	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.65	
			설탕, 액설탕	0.13	
			멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	6.5	
		잔멸치조림 ③⑥	간장, 재래	1.3	① 식용유를 두르지 않은 팬에 잔멸치를 센불로 한번 볶아내고 가루를 털어내고 비린내를 제거한다. ② 달군 팬에 식용유를 두르고 멸치를 볶는다. ③ 팬에 간장, 설탕, 올리고당을 넣어 만든 양념장을 끓이다가 ②의 멸치를 넣어 조리듯이 오래 볶는다. ④ 멸치에 간이 베이면 깨를 뿌려 마무리한다.
			물엿	1.3	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			설탕, 가루	0.33	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.33	
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			참쌀, 백미, 분말화한것	0.52	
		배추김치(영천)	파, 쪽파, 생것	0.52	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 발치 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 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 액설탕	0.07	
			보리차	65	
			멸살, 백미, 생것	19.5	
			두부, 유부	6.5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
		오후간식	양파, 생것	3.25	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 유부, 양파, 당근, 파프리카는 적당한 크기로 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 넣고 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 ③을 넣은 후, 소금, 후춧가루, 참기름을 넣고 골고루 섞어 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			파프리카, 초록색, 생것	3.25	
			콩기름	0.97	
			소금	0.33	
			참기름	0.33	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
		오전간식	계살떡(이유식) ①③④⑧	9.1	① 계살 떡에 불린 후 인형 2개이론다. ② 계살은 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①, ②, 물을 넣고 솥가마솥 기워서 푹 끓여주는 정도가 될 때까지 끓인다. ④ 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ⑤ 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			계앗쌀	6.5	
			멸살, 백미, 생것	32.5	
			수수, 도정, 생것	1.62	
			배추, 생것	16.25	
			멸치, 중멸치, 삶아서 말린것	3.25	
			들깨, 말린것	1.3	
			다시마, 말린것	0.33	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.33	
			소금, 천일염	0.33	
		[소]쇠고기감자조림 ③⑥⑫	파, 생것	0.33	① 냄비에 멸치, 건다시마, 물을 넣고 끓여 육수를 만든다. ② 배추는 2cm 길이로 썰고, 파, 마늘은 잘게 다진다. ③ 육수에 배추를 넣고 끓이다가 배추가 익으면 파, 다진마늘, 천일염, 들깨가루를 넣어 완성한다.
			쇠고기, 한우(1등급), 살코기, 생것	32.5	
			감자, 대지, 생것	6.5	
			간장, 개량, 양조	1.95	
			물엿	1.3	
			설탕, 액설탕	0.65	
			청주, 알코올 16%	0.65	
			숙주나물, 생것	16.25	
			당근, 뿌리, 생것	6.5	
			참기름	0.65	
		점심	파, 생것	0.65	1. 숙주는 씻어서 소금을 넣어 삶는다. 2. 당근은 채썰어 끓는물에 살짝 데친다. 3. 마늘, 소금, 참기름, 깨소금, 파를 넣고 숙주, 당근을 무친다.
			깨소금, 가루, 볶은것	0.33	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.33	
			소금	0.33	
			배추, 생것	13	
26[월]			배추, 생것	13	

		배추김치(영천)	무, 조선무, 생것	1.82	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			갓, 생것	0.91	
		오후간식	소금, 굵은소금	0.91	
			찹쌀, 백미, 분말화한것	0.52	
		간장비빔국수(간식) ⑤⑥	파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 백설탕	0.07	
			국수, 소면, 말린것	14.62	
			간장, 재래	1.62	
			당근, 뿌리, 생것	1.62	
			양파, 생것	1.62	
			설탕, 백설탕	0.81	
			콩기름	0.49	
			참기름	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.16	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.16	
			우유 ②	130	
		오전간식	사과, 부사(후지), 생것	65	
			찹쌀, 백미, 생것	35.75	
		맑은애호박국	호박, 애호박, 생것	26	
			양파, 생것	6.5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.25	
			파, 생것	3.25	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			소금	0.33	
			참기름	0.13	
			닭고기, 날적다리(껍질 제거), 생것	29.25	
		#닭살굴소스볶음 ⑤⑧⑩	양파, 생것	9.75	
			청경채, 생것	9.75	
			굴, 소스	2.6	
			콩기름	1.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			시금치, 생것	34.12	
			파, 대파, 생것	1.5	
			간장, 재래	0.52	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.2	
			참기름	0.2	
			소금	0.13	
			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	
			햇도그, 냉동	32.5	
			우유 ②	130	
		오전간식	찹쌀, 백미, 생것	16.25	
			청경채, 생것	9.75	
			두유, 검은콩	3.25	
			참기름	0.78	
			소금	0.33	
			찹쌀, 백미, 생것	26	
			돼지고기 통심, 생것	19.5	
			당근, 뿌리, 생것	4.88	
			양파, 생것	4.88	
			파, 생것	3.25	
			간장, 개랑, 양조	1.95	
			콩기름	1.62	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	
			참기름	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			두부, 순두부	32.5	
			양파, 생것	3.25	
			파, 생것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			간장, 재래	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			소금	0.33	
			당면, 고구마, 말린것	19.5	
			달걀, 생것	6.5	
			밀, 튀김가루	3.25	
			김, 찹김, 말린것	2.6	
			밀, 중력밀가루	1.95	
			간장, 재래	0.65	
			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	
			우유 ②	130	
			달걀, 생것	19.5	
			다시마, 말린것	0.33	
			소금	0.07	
			말기, 개랑종, 생것	65	
			찹쌀, 백미, 생것	32.5	
			조, 차조, 도정, 생것	1.62	
		오전간식	말기()	-	
			찹쌀, 백미, 생것	32.5	
			조, 차조, 도정, 생것	1.62	

29[목]	점심	왕만두국	개성왕만두	19.5	① 냄비에 물을 붓고 열지다시마 육수(열지, 다시마, 무, 양파, 대파)를 우려낸다. ② 파는 송송 썰고, 양파는 채 썰고, 마늘은 다진다. ③ ⑤에 ②와 왕만두를 넣고 끓인다. ④ 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
			양파, 생것	3.25	
			무, 조선무, 생것	1.3	
			파, 생것	1.3	
			다시마, 말린것	0.33	
			열지, 대열지, 삶아서 말린것	0.33	
			소금	0.33	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.26	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			가지미, 생것	39	
		순살가지미조림 ⑤⑥	무, 조선무, 생것	6.5	① 순살 가지미는 적당한 크기로 썰어 후춧가루로 밑간하고, 무는 납작하게 썬다. ② 마늘은 다진 후 그릇에 담고 간장, 청주, 설탕, 참기름, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 순살 가지미를 올린 후 나머지 양념을 넣어 찌고 마지막에 깨를 올린다.
			간장, 개량, 양조	1.3	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.65	
			설탕, 백설탕	0.65	
			참기름	0.65	
			청주, 알코올 16%	0.65	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			양배추, 생것	33.8	
			참기름	1.95	
		나물-양배추나물(사) ⑤⑥	파, 생것	1.43	1. 양배추는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. 2. 파와 마늘은 다진다. 3. 그릇에 1, 2을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			간장, 재래	0.46	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.2	
			소금	0.07	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			참쌀, 백미, 분말화한것	0.52	
	점심	배추김치(영천)	파, 쪽파, 생것	0.52	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 백설탕	0.07	
			떡먹는요거트볼	92.95	
			떡쌀, 백미, 생것	9.75	
			당근, 뿌리, 생것	3.9	
			참쌀, 백미, 생것	3.9	
	점심	모듬버섯전골	참기름	0.33	① 쌀은 불리고 당근은 잘게 다져 팬에 볶는다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①의 불린 쌀을 볶은 후 물을 붓고 끓인다. ③ ②가 끓으면 당근을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 마무리 한다.
			소금	0.2	
			떡쌀, 백미, 생것	35.75	
			가다랑어 육수	6.5	
			배추, 가을 재배, 생것	6.5	
			에느타리버섯, 생것	6.5	
			큰느타리버섯(새송이버섯), 생것	6.5	
			팽이버섯, 생것	6.5	
			표고버섯, 배지재배, 갓, 생것	6.5	
			다시마, 말린것	3.25	
	점심	(달걀제외)참치채소전 ⑤⑥	파, 대파, 생것	1.95	① 냄비에 물을 붓고 다시마를 넣고 15분간 끓인다.(거품은 걷어낸다.) ② 다시마는 건져내고 가스오우시를 넣은 후 물을 고고 5분간 우려낸다. ③ 새송이버섯, 팽이버섯, 표고버섯, 에느타리버섯, 알배배추를 먹기 좋은 크기로 썰어주고 대파는 송송 썰어준다. ④ 냄비에 분량의 재료를 넣고 육수를 부어 끓여준다. ⑤ 소금으로 간하여 마무리한다.
			소금, 천일염, 소금꽃	0.33	
			가다랑어, 유지용조림	26	
			밀, 중력밀가루	9.75	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			양파, 생것	3.25	
			전분, 감자, 가루	3.25	
			홍기름	3.25	
			파, 생것	3.25	
			소금	0.07	
	점심	브로콜리참깨무침(영천) ⑤⑥	후추, 검은후추, 가루	0.07	① 브로콜리는 적당한 크기로 썰어 데친 후 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 브로콜리, 파, 마늘을 담고 간장, 참깨, 참기름을 넣어 골고루 버무리다.
			브로콜리, 생것	22.75	
			참깨, 흰깨, 볶은것	1.95	
			파, 생것	1.3	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.26	
			참기름	0.26	
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
	점심	배추김치(영천)	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 참쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			참쌀, 백미, 분말화한것	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 백설탕	0.07	
			우유 ②	130	
			두부	9.75	
	점심	두부과자 ①⑤⑥	밀, 박력밀가루	6.5	1.박력분 체에 거른다. 2.두부 물기를 뺀다. 3.물잔 두부 볼에 담는다. 4.달걀,설탕,검은깨 소금을 넣는다. 5.체에 건 밀가루를 넣는다. 6.반죽을 한다. 7.반죽을 밀대로 민다. ① 밀을 깨끗이 씻어 물만 후 찬물 3개에어린다. ② 밥은 손질한 다음 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①, ②, 물을 넣고 솜가랑을 기우어 푹 끓여주는 정도가 될 때까지 끓인다.
			달걀, 생것	3.25	
			설탕, 가루	0.13	
			소금	0.13	
			참깨, 검정깨, 말린것	0.13	
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			참쌀, 백미, 분말화한것	0.52	
	점심	배추김치(영천)	파, 쪽파, 생것	0.52	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 백설탕	0.07	
			들깨, 말린것	3.25	
			미역, 말린것	3.25	
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	

1(생일식단)	점심	들깨미역국 ⑤⑥	참기름	0.97	① 바릭은 끓여 먹일만 크기로 썰고, 바릭은 나인나. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①을 넣어 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 하고 들깨가루로 마무리한다.
			간장, 채래	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			소금	0.26	
			멸살, 백미, 생것	35.75	
		숙주나물, 생것	29.25	① 숙주나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 제거한다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 숙주나물, 파, 다진 마늘을 담고 소금을 넣어 골고루 버무린 후 참깨와 참기름으로 마무리한다.	
		파, 생것	0.65		
		소금	0.33		
		마늘, 깐마늘, 생것	0.26		
		참기름	0.26		
연양식소불고기 ⑤⑥⑥	참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	① 소고기는 얇게 저민 불고기감으로 준비하여 다지듯이 썰어준다. ② 양파, 대파, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 ①의 쇠고기와 ②의 양파, 대파, 마늘을 담고 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루, 물엿을 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 종기름을 두르고 ③을 얇게 펼쳐 물기 없이 구워낸다. ⑤ 통깨를 뿌려 제공한다.		
	소고기, 한우(1등급), 우둔(우둔살), 생것	32.5			
	양파, 생것	4.88			
	파, 생것	3.25			
	간장, 개탕, 양조	1.3			
	종기름	1.3			
	마늘, 깐마늘, 생것	0.65			
	물엿	0.65			
	설탕, 백설탕	0.33			
	깨소금, 가루, 볶은것	0.13			
	참기름	0.13			
	후추, 검은후추, 가루	0.07			
	우유 ②	130		-	
	생일케이크 ①②③⑥	26		1. 케이크를 아이들이 먹기에 적당한 크기로 잘라 배식한다.	
	오전간식	브로콜리죽(이유식)		멸살, 백미, 생것	9.1
브로콜리, 생것			6.5		
당근, 뿌리, 생것			3.25		
배추, 생것			13		
배추김치(영천)		무, 조선헌, 생것	1.82	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 썰어 버린 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 절임부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.	
		갓, 생것	0.91		
		소금, 굵은소금	0.91		
		참살, 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			
	사과, 부사, 생것	3.25			
	오이, 개탕종, 생것	3.25			
	옥수수, 통조림, 홀커넬	1.95			
	파스타, 마카로니, 말린것	1.95			
	간장, 채래	1.3			
마카로니샐러드(수제오리엔탈드레싱) ⑤⑥	포도, 건포도	0.65	1. 마카로니는 삶아두고, 옥수수 통조림은 체에 물기를 뺀다. 2. 오이와 사과는 잘 씻어 각쪽절기 해준다. 3. 건포도는 잘 씻어 물기를 빼준다. 4.1, 2, 3의 재료에 간장, 포도 식초, 올리브유, 설탕을 넣고 잘 버무린다.		
	설탕, 백설탕	0.13			
	올리브유	0.13			
	식초, 포도식초	0.07			
	백미밥()	35.75		① 쌀을 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.	
	멸살, 백미, 생것	35.75			1. 닭고기는 2cm 크기로 각쪽 썰고 다진 마늘, 다진 생강, 간장, 맛술을 넣어 버무린 후 30분 정도 숙성시킨다. 2. 그릇에 달걀을 풀고 1을 넣어 잘 섞는다. 3. 2에 전분가루, 밀가루를 넣고 잘 버무린다. 4. 팬에 식용유를 두르고 3을 노릇하게 튀겨 완성한다.
	닭고기, 살코기, 생것	32.5			
	달걀, 생것	6.5			
	종기름	6.5			
	밀, 부침가루	1.95			
가라아게(닭다리살튀김) ①⑤⑥⑥	전분, 옥수수, 가루	1.95	① 냄비에 물을 붓고 열기로 옥수를 우려낸 후 된장을 풀어 끓인다. ② 감자는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.		
	간장, 개탕, 양조	1.3			
	마늘, 깐마늘, 생것	1.3			
	생강, 뿌리줄기, 생것	1.3			
	맛술	0.65			
	미소된장국 ⑤⑥	감자, 대지, 생것	22.75		
		원장, 일식(미소)	2.6		
		파, 생것	1.95		
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3		
		마늘, 깐마늘, 생것	0.33		
오후간식	합살과자(합살선과) ①②③⑥	합살 과자, 전병	6.5	-	
	우유 ②	우유	130	-	