

[2026년1월 간식형 식단]					
1월 식단 레시피 (조리지시서)					
1~2세 유아 식단					
날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
02[금]	오전간식	(이유식)아몬드죽	멸활_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()	멸활_백미_생것	35.75	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			어묵, 튀긴것	22.75	
		감자양파국 ⑤⑥	감자, 대지, 생것	19.5	1. 감자와 무는 한입 크기로 썬다. 2. 양파는 적당한 크기로 썬다. 3. 멸치,다시마로 육수를 낸 후 감자와 양파, 무를 넣는다 3. 국물이 끓으면 간장으로 간을 한 후 대파,마늘을 넣어 한소끔 끓인다.
			무, 조선무, 생것	1.95	
			양파_생것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.97	
			파, 생것	0.65	
			간장_재래	0.33	
			다시마, 말린것	0.33	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.33	
		새우불*케첩 ⑤⑥	소금	0.26	① 냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 새우물을 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ② 케첩소스를 뿌려 제공한다.
			완자, 새우, 냉동	39	
		새송이버섯조림 ⑤⑥	VIVID KITCHEN 저칼로리 토마토케첩	5.2	① 새송이와 피망은 깨끗하게 씻어 각각 썰어 준비한다. ② 기름을 두른팬에 새송이를 볶다가 물,간장,설탕을 분량대로 넣어 살짝 조리다 새송이에 색이 어느정도 베이면 피망을 넣어 살짝 졸여 마무리한다.
			콩기름	3.25	
			콘노타리버섯(새송이버섯), 생것	13	
			피망_빨간색_생것	3.25	
			간장, 개량, 양조	1.3	
			설탕_백설탕	0.65	
		백김치	콩기름	0.65	-
			김치, 백김치	13	
	오후간식	사과(영찬)	사과, 부사(후지), 생것	65	① 사과는 먹기 좋은 크기로 잘라 제공한다.
		우유 ②	우유	130	-
05[월]	오전간식	(저당)단호박죽	호박, 단호박, 생것	22.75	① 단호박_껍질을 벗기고 껍질 파낸 후 적당한 크기로 썬다. ② 냄비에 물을 붓고 단호박을 넣어 끓이고 단호박이 어느 정도 익으면 으개어 가며 끓인다. ③ 그릇에 참쌀가루와 물을 섞어 만든 찰쌀물을 만들고 ②에 넣어 농도를 맞추고 잘 저어주며 소금으로 간을 한다.
			찰쌀_백미_분말화한것	6.5	
			소금	0.13	
			소금	0.13	
			소금	0.13	
	점심	백미밥()	멸활_백미_생것	35.75	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			두부, 유부	6.5	
		유부실파된장국 ⑤⑥	파_실파_생것	6.5	① 실파는 깨끗이 씻어 3cm 길이로 썬다. ② 양파는 채썰고 유부와 대파는 송송낸다. ③ 멸치와 다시마로 국물을 낸 후 된장을 풀어준 뒤 썰어둔 실파와 양파, 유부, 대파, 다진마늘을 넣고 끓여준다.
			양파_생것	3.25	
			된장, 개량	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			다시마, 말린것	0.65	
			파, 생것	0.65	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.33	
		닭고기갯잎볶음(경남) ⑤⑥⑥	닭고기, 넓적다리(껍질 제거), 삶은것	26	① 닭고기는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 닭고기를 달고 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	
			들것잎, 생것	1.95	
			참기름	1.95	
			콩기름	1.62	
		들깨무나물	마늘, 깠마늘, 생것	0.65	① 무는 채 썰어 소금에 살짝 절인 후 물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 달군 팬에 참기름을 두르고 다진 파, 다진 마늘을 볶다가 무를 넣고 후 소금과 들깨로 간을 하고 참깨 로 마무리한다.
			우추, 검은우추, 가루	0.07	
			무, 조선무, 생것	29.25	
			들깨_말린것	1.95	
			파, 생것	0.65	
			소금	0.33	
	오후간식	백김치	마늘, 깠마늘, 생것	0.26	-
			참기름	0.26	
		우유 ②	참깨_흰깨_볶은것	0.07	-
		바나나100g	김치, 백김치	13	-
06[화]	오전간식	치즈죽 ②	멸활_백미_생것	16.25	① 불린 쌀에 우유를 넣고 끓여준다. ② 밥알이 충분히 퍼지면 슬라이스 치즈를 골मे다저 넣은 후 골고루 섞는다.
			우유	13	
			치즈, 체다	3.25	
			우유	13	
			우유	13	
	점심	백미밥()	멸활_백미_생것	35.75	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	7.8	
		닭가슴살미역국 ⑤⑥⑥	미역, 말린것	1.95	① 냄비에 물을 붓고 닭가슴살로 육수를 우려내고, 닭가슴살만 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 닭가슴살을 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간한다.
			참기름	0.97	
			간장_재래	0.33	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.33	
			소금	0.26	
			두부	52	
		두부양념조림(2) ⑤⑥	간장, 개량, 양조	3.25	① 두부는 적당한 크기로 썰어 물기를 뺀다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 두부를 올려 앞뒤로 노릇하게 구운 후 양념과 물을 넣어 조리낸다.
			설탕_백설탕	1.95	
			콩기름	1.3	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.65	
			참기름	0.33	
			참기름	0.33	
		콩나물무침 ⑤	콩나물_생것	22.75	1. 콩나물은 꼬리를 제거하고 끝을 물에 데친 후 찹쌀 물기를 빼고 한 입 크기로 썬다. 2. 파와 마늘은 다진다. 3. 콩나물에 참기름, 다진 파, 다진 마늘, 볶은 통깨, 소금을 넣어 무쳐낸다. Tip. 고춧가루는 아동의 연령에 따라 가감해 주세요. 기호에 따라 다른 채소를 추가하여 무쳐내도 좋아요.
			참기름	0.65	
			파, 생것	0.65	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.33	
			소금	0.33	
			참깨_흰깨_볶은것	0.33	
	오후간식	백김치	김치, 백김치	13	-
			배_돌배_생것	65	
		우유 ②	우유	130	-
	오전간식	참치죽	멸활_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, 깠마늘, 생것	0.33	
			소금, 정제염	0.13	
			참기름	0.13	
		쇠고기우영볶음밥 ⑤⑥⑥	멸활_백미_생것	26	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 우영은 겹질을 벗긴 후 적당한 크기로 썰어 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ③ 쇠고기, 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 소금, 간장, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑤ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 쇠고기, 우영, 양파, 당근, 파를 넣어 함께 볶는다.
			소고기, 한우(1등급), 안심(안심살), 생것	19.5	
			우영, 생것	13	
			당근, 뿌리, 생것	6.5	
			양파, 생것	6.5	

07[수]	점심	콩가루배추죽 2 ㉔㉕	간장, 깨알, 양조	0.65	⑥ ㉔에 지은 밥을 넣고 섞은 후 양념을 넣어 골고루 버무리며 볶는다. 1. 얼갈이는 깨끗이 씻어 2cm의 길이로 썰어 콩가루를 묻혀 튀는다. 2. 전다시마와 국멸치를 넣어 육수를 만들어 전장을 풀어 끓이다 1의 얼갈이를 넣어 끓여준다. 3. 대파와 마늘을 넣어 마무리한다.			
			마늘, 깐마늘, 생것	0.13				
			소금	0.07				
			참기름	0.07				
			얼갈이배추 생것	22.75				
			원장, 깨알	1.62				
			콩(대두), 노란콩 가루, 볶은것	0.65				
			다시마, 말린것	0.33				
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33				
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33				
	백김치	파, 생것	0.33	-				
		김치, 백김치	13	-				
		계, 닭계, 생것	19.5	-				
		달걀, 생것	6.5	-				
		밀, 빵가루	6.5	-				
		밀, 중력밀가루	6.5	-				
		간장, 재래	3.25	-				
		치즈, 체다	3.25	-				
		마요네즈	1.95	-				
		청주, 알코올 16%	1.95	-				
	닭살찌즈고로케2 ㉔㉕㉖㉗㉘ (완제품 고로케로 대체 가능, 변경시 알레르기 표 기를 확인해주세요)	소금, 정제염	0.13	1. 닭가슴살은 잘게 다진다. 2. 볼에 닭가슴살, 달걀, 치즈, 간장, 청주, 마요네즈, 밀가루, 소금, 후춧가루를 넣고 잘 섞는다. 3. 2에 고로케 반죽을 밀가루, 계란물, 빵가루 순으로 묻힌다. 4. 반죽을 떠서 모양을 만든 다음 노릇노릇하게 튀긴다.				
		후추, 흰색, 가루	0.07					
		우유	130		-			
		우유 ㉔	-		-			
		사과(영천)	65		① 사과는 먹기 좋은 크기로 잘라 제공한다. 1. 껍질은 미리 잘라 준비한다. 2. 감자와 당근은 잘게 다져 준비한다. 3. 냄비에 물을 붓고 찹을 넣어 끓인다. 4. 찹이 퍼지면 감자와 당근을 넣어 끓여 완성한다. ③ 찹을 풀린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.			
		사과, 부사(후지), 생것	65		-			
		멜발, 백미, 생것	16.25		-			
		감자, 대지, 생것	13		-			
		당근, 뿌리, 생것	3.25		-			
		멜발, 백미, 생것	35.75		-			
08[목]	점심	팽이버섯개살국 ㉔㉕㉖	팽이버섯, 생것	9.75	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 팽이버섯과 맛살은 적당한 크기로 찢는다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ㉔에 ㉔와 ㉔을 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.			
			어묵, 개맛살 첨가	6.5				
			파, 생것	1.95				
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3				
			간장, 재래	0.33				
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33				
			소금	0.26				
			돼지고기, 안심(안심살), 생것	22.75				
			달걀, 생것	6.5				
			돈까스 소스	6.5				
	점심	눈꽃치즈함박스테이크 ㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚	치즈, 체다	6.5	① 다진돼지고기를 준비하고, 양파,당근은 잘게 다진다. ② 달걀 켤에 식용유를 두르고 다진양파, 다진 당근을 볶는다. 물을 고고 완전히 식혀준다. ① 그곳에 ㉔과 달걀, 볶은양파, 빵가루, 소금, 후춧가루를 넣어 잘 섞으며 지낸 후 중불로 살짝 볶는다. ④ 달걀 켤에 식용유를 두르고 ㉔를 올려 속까지 잘 익히고 스테이크소스를 뿌리고 눈꽃치즈, 파슬리를 뿌린다			
			당근, 뿌리, 생것	3.25				
			밀, 빵가루	3.25				
			양파, 생것	3.25				
			송기름	1.3				
			파슬리, 말린것	0.13				
			얼갈이배추 생것	22.75				
			파, 생것	3.25				
			참깨, 흰깨, 볶은것	1.3				
			간장, 재래	0.33				
	점심	얼갈이나물무침(영천) ㉔㉕	마늘, 깐마늘, 생것	0.13	① 얼갈이는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ③ 파와 마늘은 다진다. ⑥ 그곳에 얼갈이, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한 다.			
			참기름	0.13				
			소금	0.07				
			백김치	김치, 백김치		13	-	
			우유 ㉔	우유		130	-	
			편고구마	고구마, 분질(밤) 고구마, 생것		26	1. 냄비에 물을 받고 고구마를 푼다. 2. 적당할 크기로 잘라 배식한다. 1. 찹을 푼다. 2. 먹서에 푼러둔 찹과 적당량의 물을 넣고 갈아서 코른체에 밍쳐 남은 찹끼기는 버린다. 3. 참기름을 두른 켤에 먹서에 간 찹을 넣고 끓이다가 우유를 조금씩 넣어 끓인다. 4. 어느 정도 끓으면 소금과 설탕 간을 한다.	
			우유	52		-		
			멜발, 백미, 생것	16.25		-		
			참기름	0.65		-		
			설탕, 백설탕	0.33		-		
09[금]	점심	흰쌀생선무국 ㉔㉕	소금	0.2	① 찹을 푼린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. 1. 멸치와 다시마를 찬물에 넣고 끓여 육수를 만든다. 2. 흰쌀생선과 무는 한 인 크기로 썰고, 대파는 어슷한다. 3. 육수에 무를 넣고 한소금 끓인다. 4. 무가 투명해지면 생선살과 다진 마늘을 넣어 끓인다. 5. 대파를 넣고 간장과 소금으로 간을 하여 마무리한다.			
			멜발, 백미, 생것	35.75				
			명태, 통태, 냉동	13				
			무, 조선무, 생것	9.75				
			파, 대파, 생것	1.95				
			다시마, 말린것	0.97				
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.97				
			간장, 재래	0.65				
			소금	0.65				
			마늘, 구근, 생것	0.33				
	점심	채소계란말이 ㉔㉕㉖	달걀, 생것	13	① 당근, 양파, 파는 적당한 크기로 썬다. ② 그곳에 ㉔과 밀가루, 달걀, 소금, 물, 후춧가루를 넣고 골고루 섞어 반죽을 만든다. ③ 켤에 참기름을 두르고 ㉔를 적당량 올려 먹기 좋은 크기로 통로렇게 푼을 부진다.			
			밀, 중력밀가루	9.75				
			당근, 뿌리, 생것	3.25				
			양파, 생것	3.25				
			참기름	3.25				
			소금	0.13				
			후추, 검은후추, 가루	0.07				
			파래, 말린것	3.25				
			설탕, 백설탕	0.65				
			깨소금, 가루, 볶은것	0.33				
	점심	건파래자반	올리브유	0.33	① 건파래는 어물질을 제거하고 먹기 좋게 썬다. ② 끓여 놓은 건파래에 참기름, 올리브오일을 넣고 무친다. ① 달걀 켤에 건파래를 넣어 약한 불에서 볶는다. ④ 볶은 건파래에 설탕, 소금을 넣고 섞는다. ⑤ 마지막에 깨소금을 뿌려 완성한다.			
			참기름	0.33				
			소금, 천일염	0.13				
			백김치	김치, 백김치		13	-	
			오후간식	물어묵 ㉔㉕		어묵, 튀긴것	45.5	① 냄비에 물을 붓고 멸치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 우려낸다. ② 우와 파, 어묵은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ① 냄비에 육수를 붓고 다진 마늘과 무를 넣어 끓이다가 어묵과 파를 넣어 함께 끓인 후 간장, 후추로 간을 한 다. ④ 다 익은 어묵을 그곳에 담아 국물과 함께 제공한다.
						무, 조선무, 생것	9.75	
						멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.25	
						다시마, 말린것	1.3	
						양파	1.3	
						파, 생것	1.3	
간장, 깨알, 양조	0.65							
마늘, 깐마늘, 생것	0.26							
우유	130	-						
11[일]	점심	우유 ㉔			우유	130	-	
			멜발, 백미, 생것	11.05				
			양송이버섯, 생것	9.75				
			참기름	0.65				
			소금	0.33				
			멜발, 백미, 생것	35.75				
			도토리묵	65				
			멸치, 중멸치, 삶아서 말린것	4.55				
			우유	130	-			
				오전간식	양송이버섯, ㉔	양송이버섯, 생것	9.75	① 찹을 푼리고, 버섯은 잘게 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ㉔의 푼린 찹을 넣고 부다가 버섯을 함께 넣어 볶는다. ③ ㉔에 물을 붓고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
참기름	0.65							
소금	0.33							
멜발, 백미, 생것	35.75							
도토리묵	65							
멸치, 중멸치, 삶아서 말린것	4.55							
우유	130	-						
멜발, 백미, 생것	11.05							
양송이버섯, 생것	9.75							
참기름	0.65							
	점심	백미밥()	멜발, 백미, 생것	35.75	① 찹을 푼린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 내고, 간장으로 간을 한다.			
			도토리묵	65				
			멸치, 중멸치, 삶아서 말린것	4.55				
			우유	130		-		
			멜발, 백미, 생것	11.05				
			양송이버섯, 생것	9.75				
			참기름	0.65				
			소금	0.33				
			멜발, 백미, 생것	35.75				
			도토리묵	65				

12[월]	점심	도토리묵국 ㉔㉕	파, 생것 1.95 참기름 0.97 간장, 채래 0.33 김, 참김, 말린것 0.33 마늘, 깐마늘, 생것 0.33 돼지고기, 안심(안심살), 생것 32.5 간장, 개량, 양조 3.25 설탕, 맥설탕 1.3 청주, 알코올 16% 1.3 마늘, 깐마늘, 생것 0.65 참기름 0.13 후추, 검은후추, 가루 0.07 고구마, 분질(밤) 고구마, 생것 19.5 당근, 뿌리, 생것 6.5 양파, 생것 3.25 콩기름 0.65 참깨, 흰깨, 볶은것 0.2 소금 0.13	② 도토리묵은 적당한 크기로 썰고, 깊은 구운 후 부어 김가루를 만든다. ① 마늘은 다진다. ④ 그릇에 ①을 담고 참기름으로 골고루 버무린다. ⑤ 그릇에 도토리묵을 담고 육수를 부은 후 ④를 올린다.
		돼지고기장조림(안심)-50G ㉔㉕㉖	돼지고기, 안심(안심살), 생것 32.5 간장, 개량, 양조 3.25 설탕, 맥설탕 1.3 청주, 알코올 16% 1.3 마늘, 깐마늘, 생것 0.65 참기름 0.13 후추, 검은후추, 가루 0.07 고구마, 분질(밤) 고구마, 생것 19.5 당근, 뿌리, 생것 6.5 양파, 생것 3.25 콩기름 0.65 참깨, 흰깨, 볶은것 0.2 소금 0.13	① 돼지고기는 찬물에 담가 핏물을 뺀다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 청주, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 물을 붓고 돼지고기를 넣어 삶고 건져내어 절대로 찢는다. ⑤ 냄비에 물을 붓고 ④와 양념을 넣어 조린다.
		고구마채당근볶음 ㉔	고구마, 분질(밤) 고구마, 생것 19.5 당근, 뿌리, 생것 6.5 양파, 생것 3.25 콩기름 0.65 참깨, 흰깨, 볶은것 0.2 소금 0.13	① 고구마와 당근은 껍질을 벗기고 채 썰고 양파도 채 썬다. ② 팬에 식용유를 두르고 고구마와 당근을 넣어 볶다가 어느 정도 익으면 양파를 넣고 볶는다. ③ 소금을 살짝 뿌린 뒤 참깨를 뿌려 마무리 한다.
		백김치	김치, 백김치 13	-
		사과(영천)	사과, 부사(후지), 생것 65	① 사과는 먹기 좋은 크기로 잘라 제공한다.
		우유 ㉔	우유 130	-
		오전간식	잔말치죽(영천)	① 찰을 끓여 물린 후 찬물으 으개어준다. ② 잔말치는 물에 담가 염분기를 제거하고, 마른 팬에 볶은 후 굵게 간다. ③ 냄비에 ①과 물을 붓고 센 불에서 끓인다. ④ ㉔이 끓어오르면 물을 줄이고 ㉕를 넣고 한소끔 끓이다가 참기름으로 마무리한다. ① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		백미밥()	백미, 백미, 생것 35.75	-
		소고기사브국 ㉕	소고기, 한우, 양지, 생것 9.75 배추, 생것 3.25 숙주나물, 생것 3.25 청경채, 생것 3.25 무, 조선무, 생것 1.3 양파, 생것 1.3 파, 생것 1.3 다시마, 말린것 0.33 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것 0.33 소금 0.33 마늘, 깐마늘, 생것 0.26 후추, 검은색, 가루 0.07 돼지고기, 등심, 생것 19.5	① 적당한량의 물에 멸치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 우려낸다. ② 배추, 청경채는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ③ ①에 사브용 소고기, 배추, 청경채, 숙주, 다진 마늘을 넣어 끓인다. ④ ③에 소금, 후춧가루를 넣어 간한다.
		동그랑땡전(영천) ㉔㉕㉖㉗	두부 13 달걀, 생것 6.5 양파, 생것 6.5 당근, 뿌리, 생것 3.25 밀, 중력밀가루 3.25 콩기름 1.3 소금, 정제염 0.13 브로콜리, 생것 19.5 양파, 생것 13 참기름 0.97 콩기름 0.65 간장, 개량, 양조 0.52 마늘, 깐마늘, 생것 0.33 참깨, 흰깨, 볶은것 0.13	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 동그랗게 모양을 만들어 밀가루, 달걀을 입힌다. ⑥ 팬에 콩기름을 두르고 ⑤를 올려 골고루 굽는다.
		브로콜리양파볶음, 제주 ㉔㉕	소금, 정제염 0.13 브로콜리, 생것 19.5 양파, 생것 13 참기름 0.97 콩기름 0.65 간장, 개량, 양조 0.52 마늘, 깐마늘, 생것 0.33 참깨, 흰깨, 볶은것 0.13	① 브로콜리는 깨끗이 씻어 한 입 크기로 썰고, 양파는 얇은 두께로 썬다. ② 브로콜리를 끓는 물에 살짝 데치고 찬물에 헹구 체에 받쳐 물기를 빼준다. ③ 달궈진 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 넣어 볶다가 양파와 데친 브로콜리를 넣는다. ④ 간장을 넣고 빠르게 볶다가 불을 끄고 참기름과 참깨를 넣는다.
		백김치	김치, 백김치 13	-
		말기()	말기, 개량종, 생것 65	-
		마시는요거트플레인(150ml) ㉔	요구르트, 액상(농후), 플레인, 식이섬유 첨가 97.5	-
13[화]	점심	양배추죽	백미, 백미, 생것 35.75 양배추, 생것 9.75 참기름 0.97 소금 0.33 마늘, 깐마늘, 생것 0.13 백미, 백미, 생것 32.5 돼지고기 등심, 생것 13 짜장소스 6.5 감자, 대지, 생것 5.2 당근, 뿌리, 생것 5.2 양파, 생것 5.2 호박, 예호박, 생것 3.25 전분, 감자, 가루 1.3 콩기름 0.65 후추, 검은후추, 가루 0.07	① 쌀은 불린다. ② 양배추와 마늘은 잘게 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 ①의 불린 쌀을 넣고 볶다가 ②를 함께 볶아 볶는다. ④ ③에 물을 붓고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
		유니짜장밥 ㉔㉕㉖	돼지고기 등심, 생것 13 짜장소스 6.5 감자, 대지, 생것 5.2 당근, 뿌리, 생것 5.2 양파, 생것 5.2 호박, 예호박, 생것 3.25 전분, 감자, 가루 1.3 콩기름 0.65 후추, 검은후추, 가루 0.07	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 돼지고기, 감자, 양파, 당근, 호박을 다진다. ③ 다짐육(돼지고기)을 구매해서 사용해서도 됩니다. ④ 냄비에 콩기름을 두르고 돼지고기, 감자, 양파, 당근, 호박과 후춧가루를 넣고 함께 볶는다. ⑤ ④에 물을 부어 끓이다가 짜장소스(짜장가루)를 잘 저어주어 끓이고 감자녹말과 물을 1:1 비율로 섞어 만든 녹말물을 넣어 농도를 맞춘다. ⑥ 그릇에 지은 밥을 담고 ④를 올린다.
		청)파송송계란국 ㉔	달걀, 생것 13 파, 실파, 생것 3.25 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것 1.3 다시마 0.65 마늘, 깐마늘, 생것 0.33 소금 0.33	① 냄비에 물을 붓고 다시마, 멸치로 육수를 우려낸다. ② 계란은 그릇에 썬다. ③ 실파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 물을 붓고 끓이다가 ㉔와 ㉕를 넣어 한소끔 끓이고 소금으로 간을 한다.
		탕수육 ㉔㉕㉖	돼지고기 등심(통심잇살), 생것 26 당근, 뿌리, 생것 3.25 양파, 생것 3.25 전분, 감자, 가루 2.6 콩기름 1.95 간장, 개량, 양조 1.3 설탕, 맥설탕 0.65 식초, 사과식초 0.26 소금 0.13 후추, 검은색, 가루 0.07	① 돼지고기, 당근, 양파는 적당한 크기로 썰고 돼지고기는 소금, 후춧가루로 밑간한다. ② 그릇에 전분가루, 물을 넣어 섞은 뒤 돼지고기를 넣어 반죽을 묻힌다. ③ 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 ㉔를 넣어 튀긴다. ④ 냄비에 간장, 설탕, 식초, 물, 당근, 양파를 넣어 끓인다. ⑤ 전분가루와 물을 섞어 전분물을 만들어 ㉔에 넣고 골고루 섞어준다. ⑥ 탕수육에 소스를 곁들여 낸다.
		쪽파단무지무침 ㉔	단무지, 열절임 19.5 파, 쪽파, 생것 1.3 설탕, 맥설탕 0.65 마늘, 깐마늘, 생것 0.33 깨소금, 가루, 볶은것 0.2	1. 단무지는 적당한 크기로 자른 후 물에 담겨 행군 후 물기를 꼭 쥔다. 2. 쪽파는 3cm길이로 썬다. 3. 양념과 단무지, 쪽파를 함께 넣고 버무린다.
		우유 ㉔	우유 130	-
		스트림치즈(간식) ㉔	치즈, 모차렐라 7.8	-
		오전간식	죽임자죽(이유식)	① 찰을 끓여 물린 후 찬물으 으개어준다. ② 믹서기에 죽임자를 넣고, 물을 부어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물을 붓고 중간불로 끓여 어느 정도 익으면 ㉔까지 끓인다. ① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		백미밥()	시금치, 생것 22.75 파, 생것 1.95 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것 1.3 마늘, 깐마늘, 생것 0.33	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 시금치는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ③에 ㉔와 ㉕를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
		시금치맑은국(영천)	시금치, 생것 22.75 파, 생것 1.95 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것 1.3 마늘, 깐마늘, 생것 0.33	-
		오후간식	우유 ㉔	-
14[수]	점심	양배추죽	백미, 백미, 생것 35.75 양배추, 생것 9.75 참기름 0.97 소금 0.33 마늘, 깐마늘, 생것 0.13 백미, 백미, 생것 32.5 돼지고기 등심, 생것 13 짜장소스 6.5 감자, 대지, 생것 5.2 당근, 뿌리, 생것 5.2 양파, 생것 5.2 호박, 예호박, 생것 3.25 전분, 감자, 가루 1.3 콩기름 0.65 후추, 검은후추, 가루 0.07	① 쌀은 불린다. ② 양배추와 마늘은 잘게 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 ①의 불린 쌀을 넣고 볶다가 ②를 함께 볶아 볶는다. ④ ③에 물을 붓고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
		유니짜장밥 ㉔㉕㉖	돼지고기 등심, 생것 13 짜장소스 6.5 감자, 대지, 생것 5.2 당근, 뿌리, 생것 5.2 양파, 생것 5.2 호박, 예호박, 생것 3.25 전분, 감자, 가루 1.3 콩기름 0.65 후추, 검은후추, 가루 0.07	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 돼지고기, 감자, 양파, 당근, 호박을 다진다. ③ 다짐육(돼지고기)을 구매해서 사용해서도 됩니다. ④ 냄비에 콩기름을 두르고 돼지고기, 감자, 양파, 당근, 호박과 후춧가루를 넣고 함께 볶는다. ⑤ ④에 물을 부어 끓이다가 짜장소스(짜장가루)를 잘 저어주어 끓이고 감자녹말과 물을 1:1 비율로 섞어 만든 녹말물을 넣어 농도를 맞춘다. ⑥ 그릇에 지은 밥을 담고 ④를 올린다.
		청)파송송계란국 ㉔	달걀, 생것 13 파, 실파, 생것 3.25 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것 1.3 다시마 0.65 마늘, 깐마늘, 생것 0.33 소금 0.33	① 냄비에 물을 붓고 다시마, 멸치로 육수를 우려낸다. ② 계란은 그릇에 썬다. ③ 실파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 물을 붓고 끓이다가 ㉔와 ㉕를 넣어 한소끔 끓이고 소금으로 간을 한다.
		탕수육 ㉔㉕㉖	돼지고기 등심(통심잇살), 생것 26 당근, 뿌리, 생것 3.25 양파, 생것 3.25 전분, 감자, 가루 2.6 콩기름 1.95 간장, 개량, 양조 1.3 설탕, 맥설탕 0.65 식초, 사과식초 0.26 소금 0.13 후추, 검은색, 가루 0.07	① 돼지고기, 당근, 양파는 적당한 크기로 썰고 돼지고기는 소금, 후춧가루로 밑간한다. ② 그릇에 전분가루, 물을 넣어 섞은 뒤 돼지고기를 넣어 반죽을 묻힌다. ③ 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 ㉔를 넣어 튀긴다. ④ 냄비에 간장, 설탕, 식초, 물, 당근, 양파를 넣어 끓인다. ⑤ 전분가루와 물을 섞어 전분물을 만들어 ㉔에 넣고 골고루 섞어준다. ⑥ 탕수육에 소스를 곁들여 낸다.
		쪽파단무지무침 ㉔	단무지, 열절임 19.5 파, 쪽파, 생것 1.3 설탕, 맥설탕 0.65 마늘, 깐마늘, 생것 0.33 깨소금, 가루, 볶은것 0.2	1. 단무지는 적당한 크기로 자른 후 물에 담겨 행군 후 물기를 꼭 쥔다. 2. 쪽파는 3cm길이로 썬다. 3. 양념과 단무지, 쪽파를 함께 넣고 버무린다.
		우유 ㉔	우유 130	-
		스트림치즈(간식) ㉔	치즈, 모차렐라 7.8	-
		오전간식	죽임자죽(이유식)	① 찰을 끓여 물린 후 찬물으 으개어준다. ② 믹서기에 죽임자를 넣고, 물을 부어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 물을 붓고 중간불로 끓여 어느 정도 익으면 ㉔까지 끓인다. ① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		백미밥()	시금치, 생것 22.75 파, 생것 1.95 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것 1.3 마늘, 깐마늘, 생것 0.33	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 시금치는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ③에 ㉔와 ㉕를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
		시금치맑은국(영천)	시금치, 생것 22.75 파, 생것 1.95 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것 1.3 마늘, 깐마늘, 생것 0.33	-
		오후간식	우유 ㉔	-

15[목]	점심	오리고기채소볶음 ③④	소금	0.33	① 혼재오리, 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 혼재오리와 파를 넣고 함께 볶다가 간장으로 간을 한 후 참기름으로 마무리한다.		
			오리고기, 생것, 껍질 포함	32.5			
			양파, 생것	9.75			
			당근, 뿌리, 생것	6.5			
			간장, 개량, 양조	1.3			
			콩기름	1.3			
			파, 생것	1.3			
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26			
			참기름	0.26			
			32.5				
점심	에느타리버섯무침(영천)	느타리버섯, 생것	32.5	① 느타리버섯은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 느타리버섯, 파, 마늘을 담고 소금으로 간을 한 후 골고루 버무린다. ④ 참깨와 참기름으로 마무리한다.			
		파, 생것	0.65				
		마늘, 깐마늘, 생것	0.23				
		소금	0.23				
		참기름	0.23				
		참깨, 흰깨, 볶은것	0.07				
		김치, 백김치	13				
		연근, 생것	19.5				
		당근, 뿌리, 생것	9.75				
		양파, 생것	9.75				
오후간식	다진연근전 ③④	밀, 부침가루	9.1	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.			
		콩기름	2.6				
		식초, 양조	1.3				
		소금	0.26				
		우유 ②	130				
		우유	130				
		멸살, 백미, 생것	9.1				
		콩나물, 생것	6.5				
		백미밥()	35.75				
		호박, 애호박, 생것	19.5				
16[금]	점심	애호박된장국() ③④	두부	6.5	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 애호박과 두부는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ③에 ②와 ①을 넣고 끓인다.		
			된장, 개량	2.6			
			파, 생것	1.95			
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3			
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33			
			삼치, 생것	39			
			밀, 중력밀가루	3.9			
			간장, 개량, 양조	1.3			
			콩기름	1.3			
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65			
		삼치데리야끼조림 ③④	물엿	0.65			
			감자, 대지, 생것	32.5	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.		
			당근, 뿌리, 생것	13			
			콩기름	1.3			
			간장, 개량, 양조	0.65			
			참기름	0.65			
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26			
			물엿	0.26			
			백김치	13			
			우유 ②	130			
		바나나100g	65				
		19[월]	점심	쇠고기죽1 ③④⑤⑥	멸살, 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 ②를 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, 깐마늘, 생것	0.13	
					멸살, 백미, 생것	35.75	
					가다랑어, 유자통조림	9.75	
					간장, 재래	1.3	
				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, 깐마늘, 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	
					김치, 백김치	13	
				진미채간장조림 ③④⑤⑦	오징어, 포, 조미하여 말린것	4.88	① 오징어채는 적당한 크기로 썰어 물에 담가 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 조리낸다.
					간장, 개량, 양조	3.25	
					설탕, 맥실탕	1.3	
청주, 알코올 16%	1.3						
마늘, 깐마늘, 생것	0.65						
참기름	0.13						
후추, 검은후추, 가루	0.07						
꿀, 조생, 생것	65						
요구르트, 액상	97.5						
대구, 냉동	9.75						
오후간식	대구샐러드 ③④			당근, 뿌리, 생것	3.25	① 쌀을 물에 불린 후 반쯤 으깨어준다. ② 대구살과 당근은 잘게 다져준다. ③ 냄비에 ①과 적당량의 물을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어오르면 ②를 넣고 끓인다. ⑤ 간장으로 간을 하고 참기름을 넣어 마무리한다.	
				간장, 개량, 양조	0.65		
				참기름	0.33		
				멸살, 백미, 생것	35.75		
				감자, 대지, 생것	22.75		
				파, 대파, 생것	1.95		
				멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3		
				참기름	0.97		
				다시마, 말린것	0.65		
				간장, 재래	0.33		
20[화]	점심			다시마감자국(영천) ③④	마늘, 깐마늘, 생것	0.33	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려낸 뒤 다시마는 건져 채 썬다. ② 감자는 채린다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 참기름을 두르고 무를 넣어 볶다가 육수와 다시마와 3을 넣고 끓이고 소금, 간장으로 간을 한다.
					소금	0.26	
					돼지고기, 앞다리(앞다리살), 생것	29.25	
					양파, 생것	9.75	
		당근, 뿌리, 생것	3.25				
		간장, 개량, 양조	1.3				
		콩기름	1.3				
		파, 생것	1.3				
		설탕, 맥실탕	0.65				
		마늘, 깐마늘, 생것	0.26				
		간장돼지불고기 ③④⑤⑥	멸살, 백미, 생것	35.75	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 콩기름을 두르고 ⑤을 넣어 볶다가 당근, 양파, 파를 넣고 볶는다.		
			감자, 대지, 생것	22.75			
			파, 대파, 생것	1.95			
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3			
			참기름	0.97			
			다시마, 말린것	0.65			
			간장, 재래	0.33			
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33			
			소금	0.26			
			돼지고기, 앞다리(앞다리살), 생것	29.25			

				참기름	0.26	① 양배추는 찜기에 넣고 투명해질 때까지 쪄 후 제공한다. ② 파와 마늘은 다진 후 그릇에 담고 간장, 참기름, 참깨를 넣고 섞어 양념을 만든 후 양배추와 곁들인다.
				후추, 검은후추, 가루	0.07	
				양배추 생것	22.75	
				파, 대파 생것	0.97	
				마늘, 깐마늘, 생것	0.65	
				참기름	0.2	
				간장, 개량, 양조	0.13	
				김치, 백김치	13	
				사과(영천)	65	
				우유 ②	130	
21[수]	오전간식	점심	채소죽	멸활, 백미 생것	9.75	1. 쌀과 충분한 물을 넣고 끓인다. 2. 감자, 당근은 껍질을 벗기고 잘게 썰다. 3. 옥수수통조림은 체에 밭쳐 물기를 빼고, 시금치는 손질하여 잘게 썰다. 4. 1에 재료들을 넣고 물을 조금더 부은 뒤 약불에서 저어가며 끓인다. 5. 농도가 맞춰지면 소금을 약간 넣어 간을 하고 완성한다.
				감자, 대지, 생것	3.25	
				옥수수, 가당, 통조림	2.27	
				당근, 뿌리 생것	1.95	
				시금치 생것	1.95	
				참기름	0.2	
				소금	0.13	
			백미밥()	멸활, 백미 생것	35.75	
				닭고기, 다리, 생것	52	
				쌀 생것	6.5	
				양파 생것	6.5	
				인삼, 수삼, 생것	1.95	
				파, 생것	1.95	
				대추 말린것	1.3	
				마늘, 깐마늘, 생것	1.3	
				소금	0.65	
				후추, 검은후추, 가루	0.13	
			김자반 ⑤⑥	김, 참김, 말린것	1.3	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.
				파 생것	0.65	
				간장, 개량, 양조	0.26	
				마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
				참기름	0.26	
			어묵양파볶음 ⑤⑥	참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	① 어묵은 적당한 크기로 썰다. ② 당근과 양파는 깨끗하게 손질한 후 어묵과 비슷한 크기로 썰어준다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 어묵과 당근, 양파를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 간장, 물엿을 넣어 간을 한 후 참기름으로 마무리한다.
				어묵, 튀긴것	9.75	
				양파 생것	6.5	
				당근, 뿌리 생것	3.25	
				간장, 개량, 양조	0.65	
				콩기름	0.65	
				물엿	0.33	
				마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
				참기름	0.26	
				김치, 백김치	13	
22[목]	오전간식	점심	백미밥()	우유 ②	130	① 쌀을 끓여 물린 후 찬물으 으깨어준다. ② 볶아는 손질 후 불린뒤에 감고, 껍질을 벗긴 무는 잘게 다진다. ③ 냄비에 으갠 쌀과 물을 넣고 센 불에서 끓이다 끓여오르면 불을 줄이고 볶아와 다진 무를 넣고 쌀이 퍼질 때까지 끓인다. ④ 쌀을 물린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. 1. 멸치와 다시마를 끓여 옥수를 만든다. 2. 얼갈이배추는 한입 크기로 썰고 파는 어슷한다. 3. 얼갈이배추는 끓는 물에 데친 후 물기를 제거한다. 4. 옥수에 된장을 풀고 얼갈이배추를 넣고 끓이다 다진마늘, 파를 넣는다. ① 양파 1/2과 파프리카, 피망은 한입 크기로 썰다. ② 남은 양파는 잘게 다져 팬에 콩기름을 두르고 센불로 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 센불로 달군 팬에 콩기름을 두르고 ①의 채소를 모두 넣어 살짝 볶다가 ⑤를 넣고 소금, 후추로 간하여 완성한다. ① 끓는 물에 푸실리와 소금을 넣고 삶아 익힌 후 물기를 제거한다. ② 파프리카, 오이, 양파는 잘게 썰고 양파는 찬물에 담가 매운맛을 제거한 후 체에 밭쳐 물기를 제거한다. ③ 그릇에 ①, ②를 담은 후 마요네즈, 소금, 설탕, 후춧가루를 넣어 버무려낸다.
				바나나100g	65	
			볶어무죽	멸활, 백미 생것	9.1	
				무, 조선풀, 생것	6.5	
				명태, 북어, 말린것	3.25	
				멸활, 백미 생것	35.75	
				얼갈이배추 생것	9.75	
				된장, 개량	1.95	
				멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	
				파, 생것	0.65	
				다시마, 생것	0.33	
				마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			미트볼채소볶음 ①⑤⑥⑦	소고기, 한우(1등급), 안심(안심살), 생것	26	
				달걀, 생것	6.5	
				양파 생것	6.5	
				밀, 빵가루	3.25	
				피망, 초록색, 생것	3.25	
				콩기름	2.6	
				파프리카, 빨간색, 생것	1.95	
				파프리카, 빨간색, 생것	1.95	
				소금	0.33	
				후추, 검은후추, 가루	0.13	
			푸실리카파스타 ①⑤	파스타, 마카로니, 말린것	9.75	
				양파 생것	1.95	
				오이, 다다기, 생것	1.95	
				파프리카, 노란색, 생것	1.95	
				마요네즈, 난황	0.97	
				설탕, 맥설탕	0.33	
				소금	0.13	
				후추, 검은후추, 가루	0.07	
				김치, 백김치	13	
				우유 ②	130	
23[금]	오전간식	점심	편백() ⑤⑥	우유 ②	130	1. 편백을 구입하여 따듯하게 배식한다. 1. 찰은 미리 물려 놓는다. 2. 당근 예호박은 다져 놓는다. 3. 고구마를 깨끗이 손질하여 껍질을 벗긴 뒤 작게 썰어 볶 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. ① 쌀을 물린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. 1. 새우는 손질하여 씻은 후 체에 밭쳐 물기를 빼고 부추는 적당한 크기로 썰다. 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. ① 두부는 각쪽썰기한 후 전분가루를 골고루 묻힌다. ② 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 ①을 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ③ 마늘은 다진 후 그릇에 달걀 간장, 설탕, 물을 넣고 잘게 섞는다. ④ 팬에 ③을 넣고 끓여 소스를 만든 후 ②에 골고루 버무린다. ① 식용유를 두르지 않은 팬에 잔멸치를 센불로 한번 볶아내어 가루를 털어내고 비린내를 제거한다. ② 달군 팬에 식용유를 두르고 멸치를 볶는다. ③ 팬에 간장, 설탕, 올리고당을 넣어 만든 양념장을 끓이다가 ②의 멸치를 넣어 조려트리 오레 볶는다. ④ 멸치에 간이 배이던 개를 부려 마무리한다.
				편백() ⑤⑥	19.5	
			고구마죽	찰쌀, 백미, 생것	16.25	
				당근, 뿌리 생것	3.25	
				호박, 예호박 생것	3.25	
				참기름	0.65	
				소금, 청제염	0.33	
				멸활, 백미 생것	35.75	
				새우, 시바새우, 생것	26	
				부추, 재래종 생것	6.5	
				파 생것	1.3	
				마늘, 구근 생것	0.2	
			새우살완은국 ⑤	소금	0.2	
				후추, 검은색, 가루	0.07	
				두부	26	
				콩기름	6.5	
				전분, 감자, 가루	1.95	
				간장, 재래	1.3	
				마늘, 깐마늘, 생것	0.65	
				설탕, 맥설탕	0.13	
			간장두부강정 ⑤⑥	멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	6.5	
				간장, 재래	1.3	
				물엿	1.3	
				간장, 개량, 양조	0.65	
				설탕, 가루	0.33	
			잔멸치조림 ⑤⑥	참깨, 흰깨, 볶은것	0.33	
				김치, 백김치	13	
				백김치	-	
				우유 ②	-	
				편백() ⑤⑥	-	

26[월]	오전간식	다진유부주먹밥 ③	멜발,백미,생것	19.5	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 유부, 양파, 당근, 파프리카는 적당한 크기로 다진다. ③ 팬에 향기들을 두르고 ②를 넣고 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 ③을 넣은 후, 소금, 후춧가루, 향기들을 넣고 골고루 섞어 먹기 좋은 크기로 용진다.
			두부, 유부	6.5	
			당근,파리,생것	3.25	
			양파,생것	3.25	
			파프리카, 조쪽새, 생것	3.25	
			콩기름	0.97	
			소금	0.33	
			참기름	0.33	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
		보리차	보리차	65	
	점심	계실죽(이유식) ①③④⑤⑥	멜발,백미,생것	9.1	① 끓일 물에 끓인 후 찬물 뜨개어준다. ② 계실은 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①, ②, 물을 넣고 숟가락을 기울여 푹푹 끓여지는 정도가 될 때까지 끓인다 ④ 쌀을 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			계실죽	6.5	
			멜발,백미,생것	35.75	
			배추,생것	16.25	
		들깨배추국	멸치, 중멸치, 삶아서 말린것	3.25	① 냄비에 멸치, 건다시마, 물을 넣고 끓여 육수를 만든다. ② 배추는 2cm 길이로 찢고, 파, 마늘은 잘게 다진다. ③ 육수에 배추를 넣고 끓이다가 배추가 익으면 파, 다진마늘, 천일염, 들깨가루를 넣어 완성한다.
			들깨, 말린것	1.3	
			다시마, 말린것	0.33	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	
			소금,천일염	0.33	
			파, 생것	0.33	
		[소]쇠고기감자조림 ①③④⑤	소고기,한우(1등급),살코기,생것	32.5	① 감자는 1.5x1.5x1cm 크기로 썰어 살짝 삶고, 쇠고기는 2x2x1cm 크기로 썬다. ② 양념장(간장,설탕,물엿,청주)을 만든다. ③ 냄비에 적당량의 물과 쇠고기, 감자, 양념장을 넣고 조리한다.
			감자, 대지, 생것	6.5	
			간장, 개량, 양조	1.95	
			물엿	1.3	
			설탕, 백설탕	0.65	
			청주, 알코올 16%	0.65	
		숙주당근나물	숙주나물,생것	16.25	1. 숙주는 씻어서 소금을 넣어 삶는다. 2. 당근은 채썰어 끓는물에 살짝 데친다. 3. 마늘, 소금, 참기름, 깨소금, 파를 넣고 숙주, 당근을 무친다.
			당근,파리,생것	6.5	
			참기름	0.65	
			파, 생것	0.65	
			깨소금,가루,볶은것	0.33	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	
			소금	0.33	
		백김치	김치, 백김치	13	-
	오후간식	미니핫도그+케첩,감수 ①②③④⑤⑥	핫도그, 냉동	26	1. 준비된 핫도그를 전자레인지 돌리거나 퐁기름에 튀겨 제공한다.
		우유 ②	토마토 케첩	3.25	
			우유	130	-
27[화]	오전간식	참깨죽	멜발,백미,생것	13	1. 불린 쌀과 깨는 물을 붓고 익서기에 골게 간다. 2. 재료를 냄비에 넣고 물을 붓고 끓인다. 3. 저어가며 끓인 후 소금으로 간을 맞춘다.
			참깨, 흰깨, 볶은것	5.2	
			소금	0.13	
			참기름	0.13	
	점심	백미밥()	멜발,백미,생것	35.75	① 쌀을 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			호박,애호박,생것	26	
			양파,생것	6.5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.25	
		맑은애호박국	파, 생것	3.25	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.
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	
			소금	0.33	
			참기름	0.13	
			닭고기, 넓적다리(껍질 제거), 생것	29.25	
			양파,생것	9.75	
		#닭살글소스볶음 ①③④⑤⑥	청경채,생것	9.75	① 닭고기를 먹기 좋은 크기로 썰고 데친 후 물기를 뺀다. ② 양파, 청경채를 손질한 다음 한 입 크기로 썰어준다. ③ 마늘은 다져서 준비한다. ④ 그릇에 다진 마늘, 글소스를 넣어 소스를 만든다. ⑤ 팬에 향기들을 두르고 양파, 청경채를 볶다가 닭고기를 넣고 ⑥의 소스를 끼얹으며 조리한다.
			글,소스	2.6	
			콩기름	1.3	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.26	
			시금치,생것	34.12	
			파, 대파, 생것	1.5	
		시금치나물(지역아동) ①③④	간장,재래	0.52	① 시금치는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 그릇에 시금치, 파, 마늘을 넣고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참기름으로 마무리한다.
			마늘, 깎마늘, 생것	0.2	
			참기름	0.2	
			소금	0.13	
			김치, 백김치	13	
			우유 ②	130	
	오후간식	우유 ②	우유	130	-
		바나나100g	바나나, 생것	65	-
28[수]	오전간식	검은콩죽 ④	멜발,백미,생것	16.25	① 쌀은 불리고, 검은콩은 삶은 후 믹서에 간다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①의 불린 쌀을 넣고 볶다가 물을 넣어 끓인다. ③ ②에 같은 검은콩을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			청경채, 생것	9.75	
			두유, 검은콩	3.25	
			참기름	0.78	
	점심	돼지고기채소덮밥 ①③④⑤⑥	소금	0.33	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 돼지고기, 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 간장, 참기름, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 팬에 향기들을 두르고 다진 마늘을 볶다가 양파, 당근, 파를 넣어 함께 볶는다. ⑤ ④에 돼지고기를 넣어 함께 볶다가 양념을 넣어 골고루 버무리며 볶는다. ⑥ 밥에 완성된 돼지고기채소볶음을 올려 덮밥을 만든다.
			멜발,백미,생것	26	
			돼지고기,등심,생것	19.5	
			당근,파리,생것	4.88	
			양파,생것	4.88	
			파, 생것	3.25	
			간장, 개량, 양조	1.95	
			콩기름	1.62	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.65	
			참기름	0.13	
		맑은순두부국 ①③④⑤	후추, 검은후추, 가루	0.07	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 대파는 0.5cm두께로 어슷썰고, 양파는 2cmx2cm크기로 썬다. ③ 양파를 넣고 볶다가 ⑤의 국물을 부어 끓인다. ④ ③에 순두부를 잘라 넣고 끓이다가 알갈을 풀어 익힌다. ⑤ 파와 다진마늘, 국간장이나 소금을 넣어 간을 맞춘 후 한소금 끓여 완성한다.
			두부, 순두부	32.5	
			달걀, 생것	9.75	
			양파,생것	3.25	
			파, 생것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
		김말이튀김 ①③④⑤	간장,재래	0.33	1.전장을 1/4장씩 자른다. 2.당면을 삶아 간장으로 간한다. 3.김위에 당면을 넣어 감아 밀가루를 묻힌다음 튀김반죽에 입혀 기름에 튀겨낸다.
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	
			소금	0.33	
			당면,고구마,말린것	19.5	
			달걀,생것	6.5	
			밀,튀김가루	3.25	
	오후간식	백김치	김치, 백김치	13	-
		말기()	말기, 개량중, 생것	65	-
	오전간식	우유 ②	우유	130	-
		닭죽(이유식) ⑥	멜발,백미,생것	9.1	② 닭고기는 삶은 후 적당한 크기로 찢고 육수는 따로 담아둔다. ① 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀을 볶다가 육수를 부어 끓인다. ④ ③에 닭고기를 넣고 숟가락을 기울여 푹푹 끓여지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			닭고기,가을(껍질 제거),생것	6.5	
		백미밥()	참기름	0.26	① 쌀을 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멜발,백미,생것	35.75	

29[목]	점심	왕만두국	개성왕만두	19.5	① 냄비에 물을 붓고 열치다시마 육수(열치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 우려낸다. ② 파는 송송 썰고, 양파는 채 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 ②와 왕만두를 넣고 끓인다. ④ 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.	
			양파, 생것	3.25		
			무, 조선투, 생것	1.3		
			파, 생것	1.3		
			다시마, 말린것	0.33		
			열치, 대열치, 삶아서 말린것	0.33		
			소금	0.33		
			마늘, 깰마늘, 생것	0.26		
		후추, 검은후추, 가루	0.07			
		순살가자미조림 ㉔㉕	가자미, 생것	39	① 순살 가자미는 적당한 크기로 썰어 후춧가루로 밑간하고, 무는 나박하게 썬다. ② 마늘은 다진 후 그곳에 담고 간장, 청주, 설탕, 참기름, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 순살 가자미를 올린 후 나머지 양념을 넣어 찌고 마지막에 깨를 올린다.	
무, 조선투, 생것	6.5					
간장, 개량, 양조	1.3					
마늘, 깰마늘, 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					
양배추나물 ㉔㉕	양배추, 생것	22.75	① 양배추는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그것에 양배추, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.			
	간장, 재래	0.65				
	참기름	0.65				
	파, 대파, 생것	0.65				
	마늘, 깰마늘, 생것	0.33				
	참깨, 흰깨, 볶은것	0.33				
	소금	0.07				
백김치	김치, 백김치	13	-			
오후간식	떠먹는요거트볼	떠먹는요거트볼	92.95	비조리완제품		
30[금]	오전간식	참쌀단근국(김제)	멸살, 백미, 생것	9.75	① 쌀은 불리고 단근은 잘게 다져 편에 볶는다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①의 불린 쌀을 볶은 후 물을 붓고 끓인다. ③ ②가 끓으면 단근을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 마무리 한다.	
			당근, 뿌리, 생것	3.9		
	참살, 백미, 생것		3.9			
	참기름		0.33			
	소금		0.2			
	점심	백미밥()	멸살, 백미, 생것	35.75	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.	
			가다랑어 육수	6.5		
		모듬버섯전골	배추, 가을 재배, 생것	6.5	①냄비에 물을 붓고 다시마를 넣고 15분간 끓인다.(거품은 걷어낸다.) ②다시마는 건져내고 가스오부시를 넣은 후 불을 끄고 5분간 우려낸다. ③새송이버섯, 팽이버섯, 표고버섯, 애너타리버섯, 알배기배추를 먹기 좋은 크기로 썰어주고 대파는 송송 썰어 준다. ④냄비에 분량의 재료를 넣고 육수를 부어 끓여준다. ⑤소금으로 간하여 마무리한다.	
			애너타리버섯, 생것	6.5		
			큰느타리버섯(새송이버섯), 생것	6.5		
			팽이버섯, 생것	6.5		
			표고버섯, 배지재배, 갓, 생것	6.5		
			다시마, 말린것	3.25		
			파, 대파, 생것	1.95		
			소금, 천일염, 소금꽃	0.33		
		(달걀계)참치채소전 ㉔㉕	가다랑어, 유지종조림	26	① 통조림참치는 체에 받쳐 기름을 뺀다. ② 당근, 양파, 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 그것에 ①, ②와 밀가루, 소금, 물, 후춧가루를 넣고 골고루 섞어 반죽을 만든다. ④ 편에 콩기름을 두르고 ③을 적당한 온도 먹기 좋은 크기로 동그랗게 전을 부친다.	
			밀, 중력밀가루	9.75		
			당근, 뿌리, 생것	3.25		
	양파, 생것		3.25			
	전분, 감자, 가루		3.25			
브로콜리참깨무침(영천) ㉔㉕	콩기름	3.25	① 브로콜리는 적당한 크기로 썰어 데친 후 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그것에 브로콜리, 파, 마늘을 담고 간장, 참깨, 참기름을 넣어 골고루 버무리한다.			
	파, 생것	3.25				
	소금	0.07				
	후추, 검은후추, 가루	0.07				
	브로콜리, 생것	22.75				
	참깨, 흰깨, 볶은것	1.95				
	파, 생것	1.3				
	간장, 개량, 양조	0.65				
마늘, 깰마늘, 생것	0.26					
참기름	0.26					
백김치	김치, 백김치	13	-			
오후간식	사과(영천)	사과, 부사(후지), 생것	65	① 사과는 먹기 좋은 크기로 잘라 제공한다.		
1[생일식단]	오전간식	우유 ㉔	우유	130	① 우유에 맛이 붙은 후 찬물 2개어준다. ② 밥은 손질한 다음 잘게 다진다. ㉔ 냄비에 ㉔ ① 물을 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.	
		밤죽(이유식)	멸살, 백미, 생것	9.1		
	점심	들깨미역국 ㉔㉕	밤, 생것	6.5	① 미역은 불려 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①을 넣어 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 하고 들깨가루로 마무리한다.	
			들깨, 말린것	3.25		
			미역, 말린것	3.25		
			참기름	0.97		
			간장, 재래	0.33		
		숙주나물무침	마늘, 깰마늘, 생것	0.33	① 숙주나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 제거한다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그것에 숙주나물, 파, 다진 마늘을 담고 소금을 넣어 골고루 버무린 후 참깨와 참기름으로 마무리한다.	
			소금	0.26		
			참기름	0.26		
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07		
			숙주나물, 생것	29.25		
		백미밥()	멸살, 백미, 생것	35.75	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.	
			백김치	김치, 백김치		13
		연암식소불고기 ㉔㉕㉖	소고기, 한우(1등급), 우둔(우둔살), 생것	양파, 생것	4.88	① 소고기는 얇게 저민 불고기감으로 준비하여 다지듯이 썰어준다. ② 양파, 대파, 마늘은 다진다. ③ 그것에 ①의 쇠고기와 ②의 양파, 대파, 마늘을 담고 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루, 물엿을 넣어 골고루 버무린다. ④ 편에 콩기름을 두르고 ③을 얇게 펼쳐 불기 없이 구워낸다. ⑤ 통깨를 뿌려 제공한다.
				파, 생것	3.25	
				간장, 개량, 양조	1.3	
				콩기름	1.3	
				마늘, 깰마늘, 생것	0.65	
				물엿	0.65	
설탕, 백설탕	0.33					
깨소금, 가루, 볶은것	0.13					
참기름	0.13					
후추, 검은후추, 가루	0.07					
우유	130			-		
생일케이크 ㉔㉕㉖	케이크, 과일(후르츠)			26	1. 케이크를 아이들이 먹기에 적당한 크기로 잘라 배식한다.	
오전간식	브로콜리죽(이유식)			멸살, 백미, 생것	9.1	
		브로콜리, 생것	6.5			
가라아게(닭다리살튀김) ㉔㉕㉖㉗	닭고기, 살코기, 생것	당근, 뿌리, 생것	3.25	1. 닭고기는 2cm 크기로 깍둑 썰고 다진 마늘, 다진 생강, 간장, 맛술을 넣어 버무린 후 30분 정도 숙성시킨다. 2. 그것에 달걀을 풀고 1을 넣어 잘 섞는다. 3. 2에 전분가루, 밀가루를 넣고 잘 버무린다. 4. 편에 식용유를 두르고 3을 노릇하게 튀겨 완성한다.		
		닭고기, 살코기, 생것	32.5			
		달걀, 생것	6.5			
		콩기름	6.5			
		밀, 부침가루	1.95			
		전분, 옥수수, 가루	1.95			
		간장, 개량, 양조	1.3			
		마늘, 깰마늘, 생것	1.3			
		생강, 뿌리줄기, 생것	1.3			

2[견학식단]	점심	마카로니샐러드(수제오리엔탈드레싱) ⑤⑥	맛술	0.65	1. 마카로니는 삶아두고, 옥수수 통조림은 체에 물기를 뺀다. 2. 오이와 사과는 잘 씻어 깍둑썰기 해준다. 3. 건포도는 잘 씻어 물기를 뺀다. 4.1, 2, 3의 재료에 간장, 포도 식초, 올리브유, 설탕을 넣고 잘 버무린다.
			사과, 부사, 생것	3.25	
			오이, 개황종, 생것	3.25	
			옥수수, 통조림, 플커넬	1.95	
			파스타, 마카로니, 말린것	1.95	
			간장, 재래	1.3	
			포도, 건포도	0.65	
			설탕, 맥실랑	0.13	
			올리브유	0.13	
			식초, 포도식초	0.07	
		백미밥()	멸살, 백미, 생것	35.75	① 쌀을 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		백김치	김치, 백김치	13	-
		미소된장국 ⑤⑥	감자, 대지, 생것	22.75	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 옥수를 우려낸 후 된장을 풀어 끓인다. ② 감자는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ③에 ②와 ⑤를 넣고 끓인다.
			된장, 일식(미소)	2.6	
			파, 생것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
	오후간식	우유 ②	우유	130	-
		합살과자(합살선과) ①②③⑥	합살 과자, 전병	6.5	