

[2026년1월 일반형 식단(대표)]					
1월 식단 레시피 (조리지시서)					
3~5세 유아 식단					
날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
02[금]	오전간식	(이유식)아몬드죽	밀쌀,백미,생것	13	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	5	
			참기름	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.2	
			소금	0.1	
	점심	백미밥()	밀쌀,백미,생것	55	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			감자, 대지, 생것	30	
			양파, 생것	15	
			파, 생것	5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
		서울종구_감자양파국	국간장	1	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	0.5	
			마늘, 구근, 생것	0.5	
			완자, 새우, 냉동	60	
			VIVID KITCHEN 저칼로리토마토케첩	8	
		새우불*케첩 ⑤⑥	콩기름	5	① 냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 새우불을 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ② 케첩소스를 뿌려 제공한다.
			콩나로, 생것	30	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			양파, 생것	4	
			간장, 채래	0.5	
		새송이버섯조림 ⑤⑥	설탕, 백설탕	0.5	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	0.5	
			참기름	0.1	
			배추, 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
		배추김치(영천)	갯 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, 갯, 미나리는 적당한 크기로 썰다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참쌀가루와 물을 넣고 저어주며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			소금, 굵은소금	1.4	
			참쌀, 백미, 분말화한것	0.8	
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 백설탕	0.1	
			병아리콩, 인도산, 말린것	25	
			올리브유	4	
			참깨, 흰깨, 볶은것	2.5	
			레몬 과즙	1.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.3	
			소금	0.1	
		(저염)병아리콩후무스(영천) ⑤	요구르트, 호상, 플레인	100	-
			참쌀, 백미, 생것	35	
			호박, 단호박, 생것	35	
			설탕, 백설탕	2	
			소금	0.2	
05[월]	오전간식	단호박죽(간식)	밀쌀,백미,생것	50	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 참쌀가루와 물을 섞어 만든 찰떡을 만들고 ②에 넣어 농도를 맞추고 잘 저어주며 설탕과 소금을 넣어 간을 한다.
			수수, 도청, 생것	2.5	
			두부, 유부	10	
			파, 실파, 생것	10	
			소금	0.2	
	점심	수수밥()	밀쌀,백미,생것	50	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			수수, 도청, 생것	2.5	
			두부, 유부	10	
			파, 실파, 생것	10	
			소금	0.2	
		유부실파원장국 ⑤⑥	양파, 생것	5	① 실파는 깨끗이 씻어 3cm 길이로 썰다. ② 양파는 채썰고 유부와 대파는 송송썬다. ③ 멸치와 다시마로 국물을 낸 후 원장을 풀어낸 뒤 절인 실파와 양파, 유부, 대파, 다진마늘을 넣고 끓여준다.
			원장, 개량	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			다시마, 말린것	1	
			파, 생것	1	
		닭고기, 날적다리(껍질 제거), 삶은것 ⑤⑥⑥	마늘, 깐마늘, 생것	0.5	① 닭고기는 적당한 크기로 썰다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 닭고기를 담고 간장, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘과 ③을 넣어 볶다가 파를 넣고 볶는다.
			파, 생것	5	
			간장, 개량, 양조	3	
			들깨잎, 생것	3	
			참기름	3	
		닭고기, 날적다리(껍질 제거), 삶은것 ⑤⑥⑥	콩기름	2.5	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, 갯, 미나리는 적당한 크기로 썰다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참쌀가루와 물을 넣고 저어주며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			무, 조선무, 생것	37.5	
			참기름	2.3	
		들깨무나물(지역아동) ⑤⑥	파, 생것	2.3	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	1.5	
			간장, 채래	0.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.3	
			소금	0.2	
		배추김치(영천)	배추, 생것	20	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갯, 미나리는 적당한 크기로 썰다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참쌀가루와 물을 넣고 저어주며 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	
			갯 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, 깐마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 백설탕	0.1	
			한살림과일푸딩감귤	100	
			바나나, 생것	100	
			밀쌀,백미,생것	55	
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	12	
			미역, 말린것	3	
		닭가슴살미역국 ⑤⑥⑥	참기름	1.5	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.
			간장, 채래	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			소금	0.4	
			두부	80	
		두부양념조림(2) ③⑥	간장, 개량, 양조	5	① 두부는 적당한 크기로 썰어 물기를 뺀다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다.
			설탕, 백설탕	3	
			콩기름	2	
			밀쌀,백미,생것	55	
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	12	

06[화]	점심	#콩나물무침 ①	마늘, 깬마늘, 생것	1	④ 뽕에 콩기름을 두르고 누루를 돌려 앞뒤로 노릇하게 구운 후 양념과 물을 넣어 조린다. ① 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	0.5	
			콩나물, 생것	45	
			파, 생것	1	
배추김치(영천)	소금		0.5		
	마늘, 깬마늘, 생것		0.4		
	참기름		0.4		
	참깨, 흰깨, 볶은것		0.1		
	배추, 생것		20		
	무, 조선무, 생것		2.8		
	갓, 생것		1.4		
	소금, 굵은소금		1.4		
	참뽕, 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				
오후간식	미니호떡 ①②③④	빵, 찹빵	30	-	
	우유 ②	우유	200	-	
07[수]	오전간식	참치죽	멸활, 백미, 생것	25	1. 쌀을 충분히 불리고 참치는 기름기를 빼준다. 2. 물을 붓고 밥과 끓여준다. 3. 쌀이 퍼지면 파, 마늘을 넣고 소금으로 간을 맞춘다.
			파, 생것	1	
	마늘, 깬마늘, 생것		0.5		
	소금, 청재염		0.2		
	쇠고기우영볶음밥 ⑤⑥⑩	참기름	0.2		
		멸활, 백미, 생것	40		
		소고기, 한우(1등급), 안심(안심살), 생것	30		
		우영, 생것	20		
		당근, 뿌리, 생것	10		
		양파, 생것	10		
		콩기름	2.5		
		파, 생것	1.5		
		간장, 개량, 양조	1		
		마늘, 깬마늘, 생것	0.2		
		소금	0.1		
		참기름	0.1		
		열갈이배추, 생것	35		
		된장, 개량	2.5		
		콩(대두), 노란콩 가루, 볶은것	1		
		다시마, 말린것	0.5		
		마늘, 깬마늘, 생것	0.5		
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.5		
	파, 생것	0.5			
	콩가루배추국 2 ⑤⑥	배추, 생것	20		
		무, 조선무, 생것	2.8		
		갓, 생것	1.4		
		소금, 굵은소금	1.4		
		참뽕, 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		
		열갈이배추, 생것	35		
	된장, 개량	2.5			
	콩(대두), 노란콩 가루, 볶은것	1			
	다시마, 말린것	0.5			
	마늘, 깬마늘, 생것	0.5			
	말린것, 대멸치, 삶아서 말린것	0.5			
파, 생것	0.5				
감자찌즈고로케 ①②③⑤⑥	배추, 생것	20			
	무, 조선무, 생것	2.8			
	갓, 생것	1.4			
	소금, 굵은소금	1.4			
	참뽕, 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			
	감자, 대지, 생것	30			
양파, 생것	10				
달걀, 생것	7				
치즈, 모짜렐라	7				
당근, 뿌리, 생것	5				
콩기름	3				
밀, 빵가루	2.5				
밀, 강력밀가루	2				
소금	1				
오후간식	팬네	16			
	소고기, 한우(1+등급), 우둔, 생것	5			
	표고버섯, 참나무재배, 생것	3			
	당근, 뿌리, 생것	2			
	간장, 개량, 양조	1			
	참기름	1			
	콩기름	1			
	설탕, 백설탕	0.3			
	마늘, 생것	0.2			
	우유 ②	우유	200		
	굴	굴, 조생, 생것	100		
	08[목]	오전간식	꿀	꿀, 조생, 생것	100
흑미밥.			멸활, 백미, 생것	50	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
팽이버섯개살국 ⑤⑥⑩		멸활, 흑미버, 현미, 생것	3.6		
		팽이버섯, 생것	15		
		어묵, 개맛살 찹가	10		
		파, 생것	3		
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2		
		간장, 재래	0.5		
		마늘, 깬마늘, 생것	0.5		
		소금	0.4		
		돼지고기, 뒷다리(불기살), 생것	30		
		소고기, 한우(1등급), 등심, 생것	30		
		양파, 생것	15		
		밀, 빵가루	10		
우유		10			
크림, 유지방 38%		10			
피망, 초록색, 생것		5			
파, 대파, 생것		3			
마늘, 깬마늘, 생것		2			
양송이버섯, 생것		1.5			
콩기름		1.5			
소금		0.5			
후추, 흰색후추, 가루		0.1			
크림함박스테이크(영천) ②③⑤⑩		열갈이배추, 생것	35	① 다진 소고기와, 다진 돼지고기에 다진양파와, 다진마늘, 대파, 빵가루, 소금, 후추를 넣어 근기가 생기도록 지낸다. ② ①을 먹기 좋은 크기로 동글납작하게 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.	
		파, 생것	5		
		참깨, 흰깨, 볶은것	2		
		참기름	0.2		
		참기름	0.2		
		열갈이배추, 생것	35		
		파, 생것	5		
	참깨, 흰깨, 볶은것	2			
	참기름	0.2			
	참기름	0.2			
	열갈이배추, 생것	35			
	파, 생것	5			
	참깨, 흰깨, 볶은것	2			
	참기름	0.2			
	참기름	0.2			

09[금]	오전간식	열갈이나물무침(영천) ⑤⑥	간장,채래	0.5	① 그곳에 열갈이, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다. ② 커서 먹으면 적당하다.	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.2		
			참기름	0.2		
			소금	0.1		
			무, 조선무, 생것	12		
		무오이피클(영천)	오이,취청,생것	12	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, 현미식초	6		
			물엿	2		
			고구마,분질(밤) 고구마,생것	40		
			우유 ②	200		
	점심	타락죽 ②	우유	80	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	25		
			참기름	1		
			설탕,백설탕	0.5		
			소금	0.3		
		차조밥()	멸살,백미,생것	50	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.	
			조, 차조, 도정, 생것	2.5		
			명태, 동태, 냉동	20		
			무, 조선무, 생것	15		
			파, 대파, 생것	3		
		원살생선무국 ⑤⑥	다시마, 말린것	1.5	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	1.5		
			간장,채래	1		
			소금	1		
			마늘, 구근, 생것	0.5		
		채소계란말이 ①⑤⑥	달걀, 생것	20	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 열로 먹기 좋은 크기로 동그랗게 전을 부친다.	
			달걀, 생것	15		
			당근,뿌리,생것	5		
			양파,생것	5		
			참기름	5		
		건파래자반 ⑤⑥	소금	0.2	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	0.1		
			파래, 말린것	10		
			간장, 개량, 양조	1		
			참기름	1		
		배추김치(영천)	설탕,백설탕	0.4	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그곳에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.	
			참기름	0.4		
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.1		
			배추, 생것	20		
			무, 조선무, 생것	2.8		
	오후간식	물어묵 ⑤⑥	갓, 생것	1.4	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	1.4		
			참살,백미,분말화한것	0.8		
			파,쪽파,생것	0.8		
			고춧가루, 가루	0.6		
		어묵, 튀긴것	미나리, 물미나리, 생것	0.6	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 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4		
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1		
			설탕,백설탕	0.1		
			무, 조선무, 생것	15		
	점심	양송이버섯 ⑤⑥	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	5	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.	
			다시마, 말린것	2		
			양파	2		
			파, 생것	2		
			간장, 개량, 양조	1		
		양송이버섯 ⑤⑥	마늘, 깐마늘, 생것	0.4	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그곳에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.	
			멸살,백미,생것	17		
			양송이버섯,생것	15		
			참기름	1		
			소금	0.5		
	12[월]	오전간식	양송이버섯 ⑤⑥	배추, 생것	55	① 쌀을 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.
				멸살,백미,생것	55	
				도토리묵	100	
				김치, 배추 김치	8	
				멸치, 중멸치, 삶아서 말린것	7	
		은도토리묵국 ⑤⑥⑦	파, 생것	3	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 내고, 간장으로 간을 한다. ② 도토리묵은 적당한 크기로 썰고, 검은 구운 후 부셔 김가루를 만든다. ③ 배추김치와 파는 잘게 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그곳에 ③을 담고 참기름으로 골고루 버무리낸다. ⑤ 그곳에 도토리묵을 넣고 육수를 부은 후 ④를 올린다.	
			참기름	1.5		
			간장,채래	0.5		
			김, 참김, 말린것	0.5		
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5		
		돼지고기장조림(안심)-50G ⑤⑥⑦	돼지고기, 안심(안심살),생것	50	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 조린다.	
			간장, 개량, 양조	5		
			설탕,백설탕	2		
			청주, 알코올 16%	2		
			마늘, 깐마늘, 생것	1		
		고구마채당근볶음 ⑤	참기름	0.2	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그곳에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.	
			후추, 검은후추, 가루	0.1		
			고구마,분질(밤) 고구마,생것	30		
			당근,뿌리,생것	10		
			양파,생것	5		
		배추김치(영천)	참기름	1	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 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.3		
			소금	0.2		
			배추, 생것	20		
			무, 조선무, 생것	2.8		
		오후간식	물만두(영천) ⑤⑥⑦⑧⑨	갓, 생것	1.4	① 끓는 물에 물만두를 넣어 익혀준다.
				소금, 굵은소금	1.4	
				참살,백미,분말화한것	0.8	
				파,쪽파,생것	0.8	
				고춧가루, 가루	0.6	
		점심	기차반()	미나리, 물미나리, 생것	0.6	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 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
				마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
				생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
				설탕,백설탕	0.1	
				만두, 물만두	50	
		오전간식	말기()	우유 ②	200	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다.
				우유	200	
				말기,개량종,생것	100	
				멸살,백미,생것	50	
				말기,개량종,생것	100	
		점심	기차반()	우유 ②	200	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다.
				우유	200	
				말기,개량종,생것	100	
				멸살,백미,생것	50	
				말기,개량종,생것	100	
		점심	기차반()	우유 ②	200	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다.
				우유	200	
				말기,개량종,생것	100	
				멸살,백미,생것	50	
				말기,개량종,생것	100	
	점심	기차반()	우유 ②	200	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다.	
			우유	200		
			말기,개량종,생것	100		
			멸살,백미,생것	50		
			말기,개량종,생것	100		
	점심	기차반()	우유 ②	200	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다.	
			우유	200		
			말기,개량종,생것	100		
			멸살,백미,생것	50		
			말기,개량종,생것	100		
	점심	기차반()	우유 ②	200	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다.	
			우유	200		
			말기,개량종,생것	100		
			멸살,백미,생것	50		
			말기,개량종,생것	100		
	점심	기차반()	우유 ②	200	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다.	
			우유	200		
			말기,개량종,생것	100		
			멸살,백미,생것	50		
			말기,개량종,생것	100		
	점심	기차반()	우유 ②	200	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다.	
			우유	200		
			말기,개량종,생것	100		
			멸살,백미,생것	50		
			말기,개량종,생것	100		
	점심	기차반()	우유 ②	200	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다.	
			우유	200		
			말기,개량종,생것	100		
			멸살,백미,생것	50		
			말기,개량종,생것	100		
	점심	기차반()	우유 ②	200	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다.	
			우유	200		
			말기,개량종,생것	100		
			멸살,백미,생것	50		
			말기,개량종,생것	100		
	점심	기차반()	우유 ②	200	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다.	
			우유	200		
			말기,개량종,생것	100		
			멸살,백미,생것	50		
			말기,개량종,생것	100		
	점심	기차반()	우유 ②	200	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다.	
			우유	200		
			말기,개량종,생것	100		
			멸살,백미,생것	50		
			말기,개량종,생것	100		
	점심	기차반()	우유 ②	200	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다.	
우유			200			
말기,개량종,생것			100			
멸살,백미,생것			50			
말기,개량종,생것			100			
점심	기차반()	우유 ②	200	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다.		
		우유	200			
		말기,개량종,생것	100			
		멸살,백미,생것	50			
		말기,개량종,생것	100			
점심	기차반()	우유 ②	200	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다.		
		우유	200			
		말기,개량종,생것	100			
		멸살,백미,생것	50			
		말기,개량종,생것	100			
점심	기차반()	우유 ②	200	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다.		
		우유	200			
		말기,개량종,생것	100			
		멸살,백미,생것	50			
		말기,개량종,생것	100			
점심	기차반()	우유 ②	200	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다.		
		우유	200			
		말기,개량종,생것	100			
		멸살,백미,생것	50			
		말기,개량종,생것	100			
점심	기차반()	우유 ②	200	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다.		
		우유	200			
		말기,개량종,생것	100			
		멸살,백미,생것	50			
		말기,개량종,생것	100			
점심	기차반()	우유 ②	200	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다.		
		우유	200			
		말기,개량종,생것	100			
		멸살,백미,생것	50			
		말기,개량종,생것	100			
점심	기차반()	우유 ②	200	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다.		
		우유	200			
		말기,개량종,생것	100			
		멸살,백미,생것	50			
		말기,개량종,생것	100			
점심	기차반()	우유 ②	200	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다.		
		우유	200			
		말기,개량종,생것	100			
		멸살,백미,생것	50			
		말기,개량종,생것	100			
점심	기차반()	우유 ②	200	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다.		
		우유	200			
		말기,개량종,생것	100			
		멸살,백미,생것	50			
		말기,개량종,생것	100			
점심	기차반()	우유 ②	200	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다.		
		우유	200			
		말기,개량종,생것	100			
		멸살,백미,생것	50			
		말기,개량종,생것	100			
점심	기차반()	우유 ②	200	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다.		
		우유	200			
		말기,개량종,생것	100			
		멸살,백미,생것	50			
		말기,개량종,생것	100			
점심	기차반()	우유 ②	200	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다.		
		우유	200			
		말기,개량종,생것	100			
		멸살,백미,생것	50			
		말기,개량종,생것	100			
점심	기차반()	우유 ②	200	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다.		
		우유	200			
		말기,개량종,생것	100			
		멸살,백미,생것	50			
		말기,개량종,생것	100			
점심	기차반()	우유 ②	200	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다.		
		우유	200			
		말기,개량종,생것	100			
		멸살,백미,생것	50			
		말기,개량종,생것	100			
점심	기차반()	우유 ②	200	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다.		
		우유	200			
		말기,개량종,생것	100			
		멸살,백미,생것	50			
		말기,개량종,생것	100			
점심	기차반()	우유 ②	200	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다.		
		우유	200			
		말기,개량종,생것	100			
		멸살,백미,생것	50			
		말기,개량종,생것	100			
점심	기차반()	우유 ②	200	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다.		
		우유	200			
		말기,개량종,생것	100			
		멸살,백미,생것	50			
		말기,개량종,생것	100			
점심	기차반()	우유 ②	200	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다.		
		우유	200			
		말기,개량종,생것	100			
		멸살,백미,생것	50			
		말기,개량종,생것	100			
점심	기차반()	우유 ②	200	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다.		
		우유	200			
		말기,개량종,생것	100			
		멸살,백미,생것	50			
		말기,개량종,생것	100			
점심	기차반()	우유 ②	200	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다.		
		우유	200			
		말기,개량종,생것	100			
		멸살,백미,생것	50			
		말기,개량종,생것	100			
점심	기차반()	우유 ②	200	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다.		
		우유	200			
		말기,개량종,생것	100			
		멸살,백미,생것	50			
		말기,개량종,생것	100			
점심	기차반()	우유 ②	200	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다.		
		우유	200			
		말기,개량종,생것	100			
		멸살,백미,생것	50			
		말기,개량종,생것	100			
점심	기차반()	우유 ②	200	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다.		
		우유	200			
		말기,개량종,생것	100			
		멸살,백미,생것	50			
		말기,개량종,생것	100			
점심	기차반()	우유 ②	200	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다.		
		우유	200			
		말기,개량종,생것	100			
		멸살,백미,생것	50			
		말기,개량종,생것	100			
점심	기차반()	우유 ②	200	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다.		
		우유	200			
		말기,개량종,생것	100			
		멸살,백미,생것	50			
		말기,개량종,생것	100			
점심	기차반()	우유 ②	200	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다.		
		우유	200			
		말기,개량종,생것	100			
		멸살,백미,생것	50			
		말기,개량종,생것	100			
점심	기차반()	우유 ②	200	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다.		
		우유	200			
		말기,개량종,생것	100			
		멸살,백미,생것	50			
		말기,개량종,생것	100			
점심	기차반()	우유 ②	200	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다.		
		우유	200			
		말기,개량종,생것	100			
		멸살,백미,생것	50			
		말기,개량종,생것	100			
점심	기차반()	우유 ②	200	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다.		
		우유	200			
		말기,개량종,생것	100			
		멸살,백미,생것	50			
		말기,개량종,생것	100			
점심	기차반()	우유 ②	200	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다.		
		우유	200			
		말기,개량종,생것	100			
		멸살,백미,생것	50			
		말기,개량종,생것	100			
점심	기차반()	우유 ②	200	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다.		
		우유	200			
		말기,개량종,생것	100			
		멸살,백미,생것	50			
		말기,개량종,생것	100			
점심	기차반()	우유 ②	200	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다.		
		우유	200			
		말기,개량종,생것	100			
		멸살,백미,생것	50			
		말기,개량종,생것	100			
점심	기차반()	우유 ②	200	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다.		
		우유	200			
		말기,개량종,생것	100			
		멸살,백미,생것	50			
		말기,개량종,생것	100			
점심	기차반()	우유 ②	200	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다.		

13[화]	점심	13[화]	점심	기장 도정 생것	2.5	② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
				쇠고기 사브국 ⑤⑥⑭	소고기, 환우, 양지 생것 25 배추 생것 8 양파 생것 8 느타리버섯 생것 5 팽이버섯, 백로, 생것 5 표고버섯, 참나루재배, 생것 5 파, 생것 3 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것 2 마늘, 깐마늘, 생것 0.5 간장, 개량, 양조 0.4 소금, 천일염 0.1	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.
				동그랑땡전(영천) ①③④⑭	돼지고기, 등심 생것 30 두부 20 달걀 생것 10 양파 생것 10 당근, 뿌리 생것 5 밀, 중력밀가루 5 종기를 2 소금, 청재염 0.2 브로콜리 생것 30 양파 생것 20 참기름 1.5 종기를 1 간장, 개량, 양조 0.8 마늘, 깐마늘, 생것 0.5 참깨, 흰깨, 볶은것 0.2	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 동그랑땡 모양을 만들어 밀가루, 달걀을 입힌다. ⑥ 팬에 종기름을 두르고 ⑤를 올려 골고루 굽는다.
				브로콜리양파볶음, 제주 ⑤⑩	브로콜리 생것 30 양파 생것 20 참기름 1.5 종기를 1 간장, 개량, 양조 0.8 마늘, 깐마늘, 생것 0.5 참깨, 흰깨, 볶은것 0.2	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.
				배추김치(영천)	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 고춧가루, 가루 0.6 미나리, 물미나리, 생것 0.6 마늘, 깐마늘, 생것 0.4 생강, 뿌리줄기, 생것 0.1 설탕, 백설탕 0.1	① 배추는 손질하여 밀등을 2~4등분하여 굵은 소금을 키퍼하여 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 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 키퍼이 소를 바르고 절임으로 감한 후 숙성시킨다.
				옥수수스프(성주) ②	우유 50 옥수수, 단옥수수, 생것 35 크림, 휘핑 7 버터 4 소금 0.2 후추, 검은후추, 가루 0.1	① 옥수수는 썬 후 알갱이를 잘라낸다. * 옥수수재질이 아닌 경우 옥수수통조림을 끓는물에 한번 데친 후 사용하셔도 됩니다. ② 냄비에 버터를 녹이고 옥수수를 넣고 볶는다. ③ ②에 우유와 물을 넣고 끓인다. ④ 불렌더에 ③을 담고 간다. ⑤ 냄비에 ④를 담아 휘핑크림을 넣어 끓이다가 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
				크루통 ①②③④	빵, 식빵 10 올리브유 5 파슬리 말린것 0.1	① 식빵은 사방 1cm가 되도록 각둑 썰기한 다음, 올리브유와 파슬리가루를 넣고 버무려 준다. ② 후라이팬에 올리브유를 두르고 ①이 노릇노릇해질때까지 굽는다.
	점심	오전간식	점심	양배추죽	멸살, 백미 생것 25 양배추 생것 15 참기름 1.5 소금 0.5 마늘, 깐마늘, 생것 0.2	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.
				유니짜장밥 ⑤⑥⑭	멸살, 백미 생것 50 돼지고기, 등심 생것 20 짜장소스 10 감자, 대지, 생것 8 당근, 뿌리 생것 8 양파 생것 8 호박, 애호박 생것 5 전분, 감자, 가루 2 종기를 1 후추, 검은후추, 가루 0.1	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 돼지고기, 감자, 양파, 당근, 호박을 다진다. * 다짐육(돼지고기)을 구매하셔서 사용하셔도 됩니다. ③ 냄비에 종기름을 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.
				청)파송송계란국 ①	달걀 생것 20 파, 실파 생것 5 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것 2 다시마 1 마늘, 깐마늘, 생것 0.5 소금 0.5	① 냄비에 물을 붓고 다시마, 멸치로 육수를 우려낸다. ② 계란은 그릇에 쪄다. ③ 실파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 물을 붓고 끓이다가 ②와 ③을 넣어 한소끔 끓이고 소금으로 간을 한다.
				탕수육 ⑤⑥⑭	돼지고기, 등심(등심덧살), 생것 40 당근, 뿌리 생것 5 양파 생것 5 전분, 감자, 가루 4 종기를 3 간장, 개량, 양조 2 설탕, 백설탕 1 식초, 사과식초 0.4 소금 0.2 후추, 검은색, 가루 0.1	① 돼지고기, 당근, 양파는 적당한 크기로 썰고 돼지고기는 소금, 후춧가루로 밑간한다. ② 그릇에 전분가루, 물을 넣어 섞은 뒤 돼지고기를 넣어 반죽을 끝낸다. ③ 튀김냄비에 종기름을 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.
				쪽파단무지무침 ⑩	단무지, 열절임 30 파, 쪽파 생것 2 설탕, 백설탕 1 마늘, 깐마늘, 생것 0.5 깨소금, 가루, 볶은것 0.3	1. 단무지는 적당한 크기로 자른 후 물에 담겨 행군후 물기를 꼭 짠다. 2. 쪽파는 3cm길이로 썬다. 3. 양념과 단무지, 쪽파를 함께 넣고 버무린다.
				우유 ②	우유 200	-
				스트링치즈(간식) ③	치즈, 모차렐라 12	-
	점심	오전간식	점심	사과100g	사과, 부사(후지), 생것 100	-
				차조밥()	멸살, 백미 생것 50 조, 차조, 도정, 생것 2.5	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
				시금치맑은국(영천)	시금치 생것 35 파, 생것 3 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것 2 마늘, 깐마늘, 생것 0.5 소금 0.5	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.
				오리고기채소볶음 ⑤⑩	오리고기, 생것, 껍질 포함 50 양파 생것 15 당근, 뿌리 생것 10 간장, 개량, 양조 2 종기를 2 파, 생것 2 마늘, 깐마늘, 생것 0.4	① 훈제오리, 당근, 양파는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 종기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 당근, 양파를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 훈제오리와 파를 넣고 함께 볶다가 간장으로 간을 한 후 참기름으로 마무리한다.

15[목]	점심	점심	에스타리버섯무침(영천)	참기름	0.4	① 느타리버섯은 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 찌는다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 느타리버섯, 파, 마늘을 담고 소금으로 간을 한 후 골고루 버무린다. ④ 참깨와 참기름으로 마무리한다.
				느타리버섯 생것	50	
				파, 생것	1	
				마늘, 깠마늘, 생것	0.35	
				소금	0.35	
				참기름	0.35	
				참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	
				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	
				고춧가루, 가루	0.6	
				미나리, 물미나리, 생것	0.6	
16[금]	점심	점심	배추김치(영천)	마늘, 깠마늘, 생것	0.4	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 찌는다. 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 절임부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
				생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
				설탕, 백설탕	0.1	
				연근, 생것	30	
				당근, 뿌리, 생것	15	
				양파, 생것	15	
				밀, 부침가루	14	
				콩기름	4	
				식초, 양조	2	
				소금	0.4	
				우유	200	
				멜발, 백미, 생것	14	
				콩나물, 생것	10	
				멜발, 백미, 생것	55	
				호박, 애호박, 생것	30	
19[월]	점심	점심	에호박된장국() ⑤⑥	두부	10	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 애호박과 두부는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ③에 ②와 ⑤를 넣고 끓인다.
				된장, 개량	4	
				파, 생것	3	
				멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
				마늘, 깠마늘, 생것	0.5	
				삼치, 생것	60	
				밀, 중력밀가루	6	
				간장, 개량, 양조	2	
				콩기름	2	
				마늘, 깠마늘, 생것	1	
				물엿	1	
				감자, 대지, 생것	50	
				당근, 뿌리, 생것	20	
				콩기름	2	
				간장, 개량, 양조	1	
19[월]	점심	점심	배추김치(영천)	참기름	1	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 조린 후 참기름으로 마무리한다.
				마늘, 깠마늘, 생것	0.4	
				물엿	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	
				고춧가루, 가루	0.6	
				미나리, 물미나리, 생것	0.6	
				마늘, 깠마늘, 생것	0.4	
				생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
				설탕, 백설탕	0.1	
				우유	200	
19[월]	점심	점심	백미밥()	국수, 우동, 생것	35	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.
				숙주나물, 생것	15	
				양파, 생것	15	
				당근, 뿌리, 생것	10	
				파프리카, 말간색, 생것	10	
				간장, 개량, 양조	2	
				콩기름	2	
				설탕, 백설탕	1	
				청주, 알코올 16%	1	
				마늘, 깠마늘, 생것	0.4	
				참기름	0.4	
				멜발, 백미, 생것	30	
				소고기 한우 양지, 생것	20	
				간장, 재래	1.2	
				참기름	1.2	
19[월]	점심	점심	참치미역국(성주) ⑤⑥	파, 생것	1	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.
				소금	0.5	
				마늘, 깠마늘, 생것	0.2	
				멜발, 백미, 생것	55	
				가다랑어, 유지방조밀	15	
				간장, 재래	2	
				미역, 말린것	2	
				마늘, 깠마늘, 생것	0.5	
				멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.5	
				참기름	0.5	
				달걀, 유정란, 생것	60	
				우유	15	
				콩기름	2	
				소금	1	
				후추, 검은후추, 가루	0.1	
19[월]	점심	점심	배추김치(영천)	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 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 찌는다. 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 절임부터 썰어서 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, 깠마늘, 생것	0.4	
				생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
				설탕, 백설탕	0.1	
				연근, 생것	30	
				당근, 뿌리, 생것	15	
				양파, 생것	15	
				밀, 부침가루	14	

20[화]		진미채간장조림 ⑤⑥㉗	설탕_백설탕	0.1	① 오징어채는 적당한 크기로 찢어 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 조리한다.		
			오징어, 포, 조미하여 말린것	7.5			
				간장, 개량, 양초		5	
				설탕_백설탕		2	
				청주, 알코올 16%		2	
				마늘, 깐마늘, 생것		1	
				참기름		0.2	
				후추, 검은후추, 가루		0.1	
		오후간식	액상발효우유요구르트 ②	요구르트, 액상		65	
				감자, 대지, 생것		100	
		감자튀김(강동) ⑤	참기름	3	① 감자를 적당한 두께로 채 썰어 걸면 물기를 제거한다. ② 팬에 콩기름을 두르고 ①을 올려 모든 면을 노릇하게 튀긴다.		
			소금	0.2			
21[수]		배100g	배_돌배_생것	100			
			멸살_백미_생것	50			
		흑미밥.	멸살, 흑미배, 흰미, 생것	3.6	① 찹과 흑미를 섞어서 불린다. ③ 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.		
			감자, 대지, 생것	35			
		다시마감자국(영천) ⑤⑥	파, 대파, 생것	3	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려낸 뒤 다시마는 건져 채 썬다. ② 감자는 채썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 참기름을 두르고 무를 넣어 볶다가 육수와 다시마와 3을 넣고 끓이고 소금, 간장으로 간을 한다.		
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2			
			참기름	1.5			
			다시마, 말린것	1			
			간장_채래	0.5			
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5			
			소금	0.4			
			돼지고기_알다리(알다리살), 생것	45			
			양파_생것	15			
			당근_뿌리_생것	5			
		간장돼지불고기 ⑤⑥㉘	간장, 개량, 양초	2	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 ③을 넣어 볶다가 당근, 양파, 파를 넣고 볶는다.		
			참기름	2			
			파, 생것	2			
			설탕_백설탕	1			
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4			
			참기름	0.4			
			후추, 검은후추, 가루	0.1			
			양배추_생것	35			
			파_대파_생것	1.5			
			마늘, 깐마늘, 생것	1			
		양배추찜+양념장 ⑤⑥	참기름	0.3	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.		
			간장, 개량, 양초	0.2			
			배추_생것	20			
			무, 조선무, 생것	2.8			
			갓_생것	1.4			
			소금_굵은소금	1.4			
참살_백미_분말화한것			0.8				
파_쪽파_생것			0.8				
고춧가루, 가루			0.6				
미나리, 물미나리, 생것			0.6				
	배추김치(영천)	마늘, 깐마늘, 생것	0.4	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 채에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 우는 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 끓일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.			
		생강, 뿌리줄기, 생것	0.1				
		설탕_백설탕	0.1				
		우유	200				
		시리얼2	40				
		멸살_백미_생것	15				
		감자, 대지, 생것	5				
		옥수수, 가당, 통조림	3.5				
		당근_뿌리_생것	3				
		시금치_생것	3				
	오후간식	우유 ②	참기름	0.3			
			간장, 개량, 양초	0.2			
	오전간식	채소죽	배추_생것	20			
			무, 조선무, 생것	2.8			
			갓_생것	1.4			
			소금_굵은소금	1.4			
			참살_백미_분말화한것	0.8			
			파_쪽파_생것	0.8			
			고춧가루, 가루	0.6			
			미나리, 물미나리, 생것	0.6			
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4			
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1			
			설탕_백설탕	0.1			
			우유	200			
		채소죽	시리얼, 옥수수	40			
			멸살_백미_생것	15			
			감자, 대지, 생것	5			
			옥수수, 가당, 통조림	3.5			
			당근_뿌리_생것	3			
			시금치_생것	3			
			참기름	0.3			
			소금	0.2			
		백미밥()	멸살_백미_생것	55	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.		
			닭고기, 다리, 생것	80			
			밤_생것	10			
			양파_생것	10			
		닭다리삼계탕 ㉘	인삼, 수삼, 생것	3	① 닭다리는 깨끗하게 손질하여 준비하고, 양파는 적당한 크기로 찢어준다. ② 냄비에 닭다리, 깐 밤, 대추, 양파, 수삼, 마늘, 대파와 물을 넣고 충분히 끓인다. ③ ②에 소금, 후춧가루로 간을 한다.		
			파, 생것	3			
			대추_말린것	2			
			마늘, 깐마늘, 생것	2			
			소금	1			
			후추, 검은후추, 가루	0.2			
			김, 참김, 말린것	2			
			파_생것	1			
		김자반 ⑤⑥	간장, 개량, 양초	0.4	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.		
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4			
			참기름	0.4			
			참깨_흰깨_볶은것	0.1			
			어묵, 튀긴것	15			
			양파_생것	10			
			당근_뿌리_생것	5			
			간장, 개량, 양초	1			
			참기름	1	① 어묵은 적당한 크기로 썬다. ② 당근과 양파는 깨끗하게 손질한 후 어묵과 비슷한 크기로 찢어준다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 어묵과 당근, 양파를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 간장, 물엿을 넣어 간을 한 후 참기름으로 마무리한다.		
			물엿	0.5			
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4			
			참기름	0.4			
		어린이깍두기 ㉙	김치, 깍두기	20	① 어린이 깍두기를 적당한 크기로 썰어낸다. ※ 어린이 깍두기는 파프리카, 토마토 등으로 색깔을 낸 맵지 않은 김치입니다		
			우유	200			
		우유 ②	우유	200			
			밤_생것	30			
			양갱, 꿀	10	① 밤은 삶아서 껍질을 깎아 물에 잘 삶아 찢어서 찢어 둔다. 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 ②를 불에서 내린 다음 고온 팔 양금을 넣고 고루 섞어 물, 설탕을 넣고 다시 불에 올려 끓인다. 내용물이 끓기 시작하면 주걱으로 바닥을 긁으면서 한 방향으로 저어가며 5분 정도 끓인다. ④ ③에 ①의 밤과 올리고당을 넣고 밥이 깨지지 않도록 저어가며 2분 정도 끓이고 나서 불에 켜고 실온 상태		
			설탕_백설탕	4			
			물엿	1			
			한천	1			
		얼갈이빈장국 ⑤⑥	얼갈이배추_생것	15	① 찹과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.		
			원장, 개량	3			
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	1. 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다. 2. 얼갈이배추는 한입 크기로 찢고 파는 어썬한다. 3. 얼갈이배추는 끓는 물에 데친 후 물기를 제거한다. 4. 육수에 원장을 풀고 얼갈이배추를 넣고 끓이다 다진마늘, 파를 넣는다.		
			파, 생것	1			
			다시마, 생것	0.5			
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4			
			소고기_한우(1등급)_안심(안심살)_생것	40			

		배추김치(영천)	무, 조선무, 생것	2.8	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			갓, 생것	1.4	
		오후간식	소금, 굵은소금	1.4	① 소면은 삶아 건져 찬물에 씻은 후 물기를 뺀다. ② 양파, 당근은 채썰고 마늘은 다진다. ③ 편에 콩기름을 두르고 ②를 튀긴다. ④ ③에 ①을 넣고 간장, 설탕으로 간을 하고 참기름과 참깨로 마무리한다.
			참쌀, 백미, 분말화한것	0.8	
		간장비빔국수(간식) ⑤⑥	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	
			국수, 소면, 말린것	22.5	
			간장, 재래	2.5	
			당근, 뿌리, 생것	2.5	
			양파, 생것	2.5	
			설탕, 백설탕	1.25	
			콩기름	0.75	
			참기름	0.5	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.25	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.25	
		우유 ②	우유	200	
		오전간식	사과, 부사(후지), 생것	100	① 쌀을 풀린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멜발, 백미, 생것	55	
		맑은애호박	호박, 애호박, 생것	40	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 ①을 넣고 소금으로 간을 한다.
			양파, 생것	10	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	5	
			파, 생것	5	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.5	
			소금	0.5	
			참기름	0.2	
			닭고기, 날적다리(껍질 제거), 생것	45	① 닭고기를 먹기 좋은 크기로 썰고 대친 후 물기를 뺀다. ② 양파, 청경채를 손질한 다음 얇은 크기로 썰어준다. ③ 마늘은 다져서 준비한다. ④ 그릇에 다진 마늘, 굴소스를 넣어 소스를 만든다. ⑤ 팬에 콩기름을 두르고 양파, 청경채를 볶다가 닭고기를 넣고 ④의 소스를 끼얹으며 조리한다.
			양파, 생것	15	
		#닭살굴소스볶음 ⑤⑥⑩	청경채, 생것	15	
			굴, 소스	4	
			콩기름	2	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.4	
			시금치, 생것	52.5	
			파, 대파, 생것	2.3	
		시금치나물(지역아동) ⑤⑥	간장, 재래	0.8	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.3	
			참기름	0.3	
			소금	0.2	
			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	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 백설탕	0.1	
		#미니핫도그 ①②⑥⑩	핫도그, 냉동	50	
			우유 ②	200	
		오후간식	우유	200	① 찹쌀은 불리고, 검은콩은 삶은 후 믹서에 간다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①의 불린 찹쌀을 넣고 볶다가 물을 넣어 끓인다. ③ ②에 같은 검은콩을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			멜발, 백미, 생것	25	
		검은콩죽 ⑤	청경채, 생것	15	
			두유, 검은콩	5	
			참기름	1.2	
			소금	0.5	
			멜발, 백미, 생것	40	
			돼지고기 통심, 생것	30	
			당근, 뿌리, 생것	7.5	
			양파, 생것	7.5	
			파, 생것	5	
			간장, 개랑, 양조	3	
			콩기름	2.5	
			마늘, 깬마늘, 생것	1	
			참기름	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			두부, 순두부	50	
			양파, 생것	5	
			파, 생것	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			간장, 재래	0.5	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.5	
			소금	0.5	
			당면, 고구마, 말린것	30	
			달걀, 생것	10	
			밀, 튀김가루	5	
			김, 찹김, 말린것	4	
			밀, 중력밀가루	3	
			간장, 재래	1	
			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	
			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	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 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			달걀, 생것	30	
			다시마, 말린것	0.5	
			소금	0.1	
		오전간식	말기()	100	① 밥솥에 달걀과 물을 붓고 소금, 다시마를 조금 넣는다. ② 알력밥솥의 찜기능으로 20~40분을 켜고. ③ 달걀껍질을 깬다.
			멜발, 백미, 생것	50	
			조, 차조, 도정, 생것	2.5	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.

29[목]	점심	왕만두국	개성왕만두	30	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	5	
			무, 조선무, 생것	2	
			파, 생것	2	
			다시마, 말린것	0.5	
			열지, 대열지, 삶아서 말린것	0.5	
			소금	0.5	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			가지미, 생것	60	
		순살가지미조림 ⑤⑥	무, 조선무, 생것	10	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	2	
			마늘, 깠마늘, 생것	1	
			설탕, 액설탕	1	
			참기름	1	
			청주, 알코올 16%	1	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			양배추, 생것	52	
			참기름	3	
		나물-양배추나물(사) ⑤⑥	파, 생것	2.2	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	0.7	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.3	
			소금	0.1	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	
			배추, 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
			참쌀, 백미, 분말화한것	0.8	
	점심	배추김치(영천)	파, 쪽파, 생것	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 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	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 액설탕	0.1	
			떡먹는요거트볼	143	
			떡쌀, 백미, 생것	15	
			당근, 뿌리, 생것	6	
			참쌀, 백미, 생것	6	
	점심	모듬버섯전골	참기름	0.5	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	0.3	
			떡쌀, 백미, 생것	55	
			가다랑어 육수	10	
			배추, 가을 재배, 생것	10	
			에노타리버섯, 생것	10	
			큰노타리버섯(새송이버섯), 생것	10	
			팽이버섯, 생것	10	
			표고버섯, 배지재배, 갓, 생것	10	
			다시마, 말린것	5	
	점심	(달걀제외)참치채소전 ⑤⑥	파, 대파, 생것	3	① 냄비에 물을 붓고 다시마를 넣고 15분간 끓인다.(거품은 걷어낸다.) ② 다시마는 건져내고 가스오우시를 넣은 후 물을 고고 5분간 우려낸다. ③ 새송이버섯, 팽이버섯, 표고버섯, 에노타리버섯, 알배배추를 먹기 좋은 크기로 썰어주고 대파는 송송 썰어준다. ④ 냄비에 분량의 재료를 넣고 육수를 부어 끓여준다. ⑤ 소금으로 간하여 마무리한다.
			소금, 천일염, 소금꽃	0.5	
			가다랑어, 유지용조림	40	
			밀, 중력밀가루	15	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			양파, 생것	5	
			전분, 감자, 가루	5	
			홍기름	5	
			파, 생것	5	
			소금	0.1	
	점심	브로콜리참깨무침(영천) ⑤⑥	후추, 검은후추, 가루	0.1	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	35	
			참깨, 흰깨, 볶은것	3	
			파, 생것	2	
			간장, 개량, 양조	1	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.4	
			참기름	0.4	
			배추, 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
	점심	배추김치(영천)	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 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	0.8	
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 액설탕	0.1	
			우유 ②	200	
			두부	15	
	점심	두부과자 ①⑤⑥	밀, 박력밀가루	10	1.박력분 체에 거른다. 2.두부 물기를 뺀다. 3.물잔 두부 볼에 담는다. 4.달걀,설탕,검은깨 소금을 넣는다. 5.체에 친 밀가루를 넣는다. 6.반죽을 한다. 7.반죽을 밀대로 민다. ① 밀을 깨끗이 씻어 물만 후 찬물 3개에준다. ② 밥은 손질한 다음 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①, ②, 물을 넣고 솜가랑을 기우어 푹 끓여주는 정도가 될 때까지 끓인다.
			달걀, 생것	5	
			설탕, 가루	0.2	
			소금	0.2	
			참깨, 참깨, 말린것	0.2	
			배추, 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
			참쌀, 백미, 분말화한것	0.8	
	점심	배추김치(영천)	파, 쪽파, 생것	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 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	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 액설탕	0.1	
			돌래, 말린것	5	
			미역, 말린것	5	
			떡쌀, 백미, 생것	14	
			밤, 생것	10	

[생일식단]	점심	들깨미역국 ⑤⑥	참기름	1.5	① 바릭은 끓여 먹으면 크기로 썰고, 바릭은 나인나. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①을 넣어 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 하고 들깨가루로 마무리한다.
			간장, 채래	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			소금	0.4	
			멜발, 백미, 생것	55	
		백미밥()	숙주나물, 생것	45	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		숙주나물무침	파, 생것	1	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.
			소금	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			참기름	0.4	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	
		연양식소불고기 ⑤⑥⑥	소고기, 한우(1등급), 우둔(우둔살), 생것	50	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.
			양파, 생것	7.5	
			파, 생것	5	
			간장, 개탕, 양초	2	
			종기름	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			물엿	1	
			설탕, 맥설탕	0.5	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.2	
			참기름	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			우유 ②	200	
			생일케이크 ①②⑤⑥	40	
			케이크, 과일(후르츠)	40	
			우유 ②	200	
			생일케이크 ①②⑤⑥	40	
[건강식단]	점심	오전간식	멜발, 백미, 생것	14	① 쌀을 불린 후 반쯤 으깨어준다. ② 브로콜리와 당근은 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①, ②, 물을 넣고 숟가락을 기울여 푹푹 끓여지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			브로콜리, 생것	10	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			배추, 생것	20	
			무, 조선헌, 생것	2.8	
		배추김치(영천)	갓, 생것	1.4	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 절일부터 썰어 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			소금, 굵은소금	1.4	
			참쌀, 백미, 분말화한것	0.8	
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 맥설탕	0.1	
			사과, 부사, 생것	5	
			오이, 개암종, 생것	5	
			옥수수, 통조림, 홀커넬	3	
			파스타, 마카로니, 말린것	3	
			간장, 채래	2	
			포도, 건포도	1	
			설탕, 맥설탕	0.2	
			올리브유	0.2	
			식초, 포도식초	0.1	
		마카로니샐러드(수제오리엔탈드레싱) ⑤⑥	멜발, 백미, 생것	55	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.
			닭고기, 살코기, 생것	50	
			달걀, 생것	10	
			종기름	10	
			밀, 부침가루	3	
			전분, 옥수수, 가루	3	
			간장, 개탕, 양초	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			생강, 뿌리줄기, 생것	2	
			맛술	1	
			감자, 대지, 생것	35	
			원장, 일식(미소)	4	
			파, 생것	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
		미소된장국 ⑤⑥	참쌀, 백미, 생것	55	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.
			닭고기, 살코기, 생것	50	
			달걀, 생것	10	
			종기름	10	
			밀, 부침가루	3	
[건강식단]	점심	가라아게(닭다리살튀김) ③⑤⑥⑥	전분, 옥수수, 가루	3	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.
			간장, 개탕, 양초	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			생강, 뿌리줄기, 생것	2	
			맛술	1	
		미소된장국 ⑤⑥	감자, 대지, 생것	35	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.
			원장, 일식(미소)	4	
			파, 생것	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
[건강식단]	점심	잡쌀과자(잡쌀선과) ①②③⑥	잡쌀, 과자, 전병	10	
		우유 ②	우유	200	