

[2026년1월 축식형 식단]

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_원개_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	
			국간장	1	
			다시마, 생것	0.5	
			마늘_구근_생것	0.5	
			완자, 새우, 냉동	60	
			VIVID KITCHEN 저칼로리토마토케첩	8	
		새우볼*케첩 ⑤⑥	콩기름	5	① 냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 새우볼을 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ② 케첩소스를 뿌려 제공한다.
			콘노타리버섯(새송이버섯), 생것	30	
			당근_뿌리_생것	5	
			양파_생것	4	
			간장_재래	0.5	
			설탕_백설탕	0.5	
			참깨_원개_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 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	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, 원개, 볶은것	2.5	
			레몬 과즙	1.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.3	
			소금	0.1	
	오후간식	(저염)병아리콩후무스(영천) ⑤	요구르트, 호상, 플레인	100	-
			호상요구르트(100ml), 영천 ②		
05[월]	오전간식	단호박죽(간식)	잡쌀_백미_생것	35	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 찰밥들을 만들고 ②에 넣어 농도를 맞추고 잘 저어주며 설탕과 소금을 넣어 간을 한다.
			호박, 단호박, 생것	35	
			설탕_백설탕	2	
			소금	0.2	
		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	
			양파_생것	5	
			원장, 개량	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			다시마, 말린것	1	
			파, 생것	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
		유부실파된장국 ⑤⑥	닭고기, 날적다리(껍질 제거), 삶은것	40	① 실파는 깨끗이 씻어 3cm 길이로 썰다. ② 양파는 채썰고 유부와 대파는 송송썬다. ③ 멸치와 다시마로 국물을 낸 후 원장을 풀어낸 뒤 절임된 실파와 양파, 유부, 대파, 다진마늘을 넣고 끓여준다.
			파, 생것	5	
			간장, 개량, 양조	3	
			들깨잎, 생것	3	
			참기름	3	
			콩기름	2.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			무, 조선무, 생것	37.5	
			참기름	2.3	
		닭고기겉일볶음(경남) ⑤⑥⑥	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_재래	0.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.3	
			소금	0.2	
			배추_생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갯 생것	1.4	
			소금_굵은소금	1.4	
			참쌀_백미_분말화한것	0.8	
		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, 갯, 미나리는 적당한 크기로 썰다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕_백설탕	0.1	
			배추_생것	20	
			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	
	오후간식	과일푸딩	한살림과일푸딩감귤	100	1. 쌀은 불린 후 으깨준다. 2. 앙송이버섯을 잘게 썬다. 3. 적당한량의 물에 쌀을 넣어 끓이다가 앙송이버섯을 넣어 한소끔 끓여준다. 4. 물을 끼고 치즈를 넣은 후 녹일 수 있도록 쉐는다. ① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
	오전간식	치즈죽 ②	밀쌀_백미_생것	20	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.
			앙송이버섯_생것	10	
			치즈, 체다	10	
		백미밥()	밀쌀_백미_생것	55	
			닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	12	
			미역, 말린것	3	
		닭가슴살미역국 ⑤⑥⑥	참기름	1.5	
			간장_재래	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			소금	0.4	
			두부	80	
			간장, 개량, 양조	5	① 두부는 적당한 크기로 썰어 물기를 뺀다.

06[화]	점심	두부양념조림(2) ⑤⑥	설탕_백설탕	3	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 조린다.
			콩기름	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			참기름	0.5	
		#콩나물무침 ⑤	콩나물_생것	45	① 콩나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 제거한다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 콩나물, 다진 파, 다진 마늘을 담고 소금, 참기름, 참깨를 넣어 골고루 버무려낸다.
			파_생것	1	
			소금	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
		배추김치(영천)	참기름	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 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참달걀가루와 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.
			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	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
오후간식		마니호떡 ①②③④	설탕_백설탕	0.1	-
		우유 ②	빵, 곱창	30	-
		우유 ②	우유	200	-
07[수]	오전간식	참치죽	멸살_백미_생것	25	1. 쌀을 충분히 불리고 참치는 기름기를 빼둔다. 2. 물을 붓고 밥과 끓여준다. 3. 쌀이 퍼지면 파, 마늘을 넣고 소금으로 간을 맞춘다.
			파, 생것	1	
	점심	쇠고기우영볶음밥 ⑤⑥⑩	마늘, 깐마늘, 생것	0.5	① 쌀은 불린 후 적당한 양의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 우영은 껍질을 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. ⑥ ⑤에 지은 밥을 넣고 섞은 후 양념을 넣어 골고루 버무리며 볶는다.
			소금, 정제염	0.2	
			참기름	0.2	
			멸살_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	
		콩가루배추국 ② ⑤⑥	간장, 개량, 양조	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.2	
			소금	0.1	
			참기름	0.1	
			얼갈이배추_생것	35	
			원장, 개량	2.5	
	점심	백김치	콩(대두), 노란콩_가루, 볶은것	1	1. 얼갈이는 깨끗이 씻어 2cm의 길이로 썰어 콩가루를 골려 둔다. 2. 건다시마와 국멸치를 넣어 육수를 만들어 원장을 풀어 끓인다 1의 얼갈이를 넣어 끓여준다. 3. 대파와 마늘을 넣어 마무리한다.
			다시마, 말린것	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.5	
			파, 생것	0.5	
			김치, 백김치	20	
		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	
		감자치즈고로케 ①②③⑤	설탕_백설탕	0.1	
			감자, 대지, 생것	30	
			양파_생것	10	
			달걀, 생것	7	
			치즈, 모짜렐라	7	
			당근_뿌리_생것	5	
오후간식		렌네궁중볶음 ⑤⑥	콩기름	3	① 감자는 삶은 후 곱게 으깨고, 양파와 당근은 잘게 다진다. ② 감자, 양파, 당근은 골고루 섞은 후 소금으로 간한다. ③ ②를 적당한 때어난 뒤 치즈를 넣고 둥글넓적한 모양으로 만든다. ④ ③을 밀가루, 계란, 빵가루 순으로 튀김 옷을 입힌 후 콩기름을 두른 팬에 튀겨낸다.
			밀, 빵가루	2.5	
			밀, 강력밀가루	2	
			소금	1	
			렌네	16	
			소고기_한우(1+등급)_우둔_생것	5	
			표고버섯, 참나무재배, 생것	3	
			당근_뿌리_생것	2	
			간장, 개량, 양조	1	
			참기름	1	
08[목]	오전간식	(이유식)감자죽	설탕_백설탕	0.1	1. 쌀은 미리 불려 준비한다. 2. 감자와 당근은 잘게 다져 준비한다. 3. 냄비에 물을 붓고 쌀을 넣어 끓인다. 4. 쌀이 퍼지면 감자와 당근을 넣어 끓여 완성한다. ① 찹과 녹마를 섞어서 푼다. ② 적당한 양의 물을 부어 밥을 짓는다.
			우유 ②	우유	200
	점심	흑미밥.	멸살_백미_생것	25	① 냄비에 물을 붓고 밀치로 육수를 우려낸다. ② 팽이버섯과 맛살은 적당한 크기로 찢는다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ③에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			감자, 대지, 생것	20	
			당근_뿌리_생것	5	
			멸살_백미_생것	50	
			멸살, 흑미버, 현미, 생것	3.6	
			팽이버섯_생것	15	
		팽이버섯게살국 ⑤⑥⑧	어묵, 게맛살_절가	10	
			파, 생것	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			간장_재래	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			소금	0.4	
		눈꽃치즈말박스테이크 ①②③⑤⑧⑩⑪⑫	돼지고기_안심(안심살)_생것	35	① 다진돼지고기를 준비하고, 양파,당근은 잘게 다진다. ② 달걀 팬에 식용유를 두르고 다진양파, 다진 당근을 볶는다. 물을 고고 완전히 식혀준다. ③ 그릇에 ①과 달걀, 볶은양파, 빵가루, 소금, 후춧가루를 넣어 잘 섞으며 치면 후 둥글넓적하게 밋는다. ④ 달걀 팬에 식용유를 두르고 ③을 올려 속까지 잘 익히고 스테이크소스를 뿌리고 눈꽃치즈, 파슬리를 뿌린다
			달걀, 생것	10	
			돈까스_소스	10	
			치즈, 체다	10	
			당근_뿌리_생것	5	
			밀, 빵가루	5	
			양파_생것	5	
			콩기름	2	
			파슬리_말린것	0.2	
			얼갈이배추_생것	35	
			파, 생것	5	

09[금]	오전간식	얼갈이나물무침(영천) ⑤⑥	참깨, 흰깨, 볶은것	2	① 찹쌀버린 데서 산골배 연구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 얼갈이, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.	
			간장, 채래	0.5		
			마늘, 깐마늘, 생것	0.2		
	오전간식	무오이피클(영천)	참기름	0.2		
			소금	0.1		
			무, 조선무, 생것	12		
	오후간식	진고구마	오이, 취정, 생것	12	① 무와 오이를 적당한 크기로 일정하게 썬다. ② 물에 식초, 올리브당을 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		
	오후간식	우유 ②	고구마, 분질(밥) 고구마, 생것	40	1. 냄비에 물을 받고 고구마를 쪄낸다.	
우유			200	2. 적당한 크기로 잘라 배식한다.		
우유			80	-		
12[월]	오전간식	타락죽 ②	멸살, 백미, 생것	25	1. 쌀을 불려둔다. 2. 믹서에 불려둔 쌀과 적당한량의 물을 넣고 갈아서 고운체에 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.	
			참기름	1		
			설탕, 백설탕	0.5		
			소금	0.3		
			소금	0.3		
		점심	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	
	현살생선무국 ⑤⑥		다시마, 말린것	1.5	1. 멸치와 다시마를 찬물에 넣고 끓여 육수를 만든다. 2. 현살생선과 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		
	점심	채소계란말이 ①⑤⑥	달걀, 생것	20	① 달걀, 양파, 파는 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 ①과 달걀가루, 달걀, 소금, 물, 후춧가루를 넣고 골고루 섞어 반죽을 만든다. ③ 팬에 참기름을 두르고 ②를 적당한 열로 익히기 좋은 크기로 동그랗게 전을 부친다.	
			밀, 중력밀가루	15		
			당근, 뿌리, 생것	5		
			양파, 생것	5		
			참기름	5		
		건파래자반 ⑤⑥	소금	0.2	① 당근, 양파, 파는 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 ①과 달걀가루, 달걀, 소금, 물, 후춧가루를 넣고 골고루 섞어 반죽을 만든다. ③ 팬에 참기름을 두르고 ②를 적당한 열로 익히기 좋은 크기로 동그랗게 전을 부친다.	
			후추, 검은후추, 가루	0.1		
			파래, 말린것	10		
			간장, 개량, 양조	1		
			참기름	1		
	점심	배추김치(영천)	설탕, 백설탕	0.4	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.	
			참기름	0.4		
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.1		
			배추, 생것	20		
			무, 조선무, 생것	2.8		
		배추김치(영천)	갓, 생것	1.4	① 배추는 손질하여 밑통을 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 참살가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.	
소금, 굵은소금			1.4			
참살, 백미, 분말화한것			0.8			
파, 쪽파, 생것			0.8			
고춧가루, 가루			0.6			
오후간식	물어묵 ⑤⑥	미나리, 물미나리, 생것	0.6	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 그릇에 담아 국물과 함께 제공한다.		
		마늘, 깐마늘, 생것	0.4			
		생강, 뿌리줄기, 생것	0.1			
		설탕, 백설탕	0.1			
		어묵, 튀긴것	70			
	오후간식	물어묵 ⑤⑥	무, 조선무, 생것	15	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 그릇에 담아 국물과 함께 제공한다.	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	5		
			다시마, 말린것	2		
			양파	2		
			파, 생것	2		
오전간식	양송이죽.	간장, 개량, 양조	1	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.		
		마늘, 깐마늘, 생것	0.4			
		설탕, 백미, 생것	17			
		양송이버섯, 생것	15			
		참기름	1			
	점심	온도토리묵국 ⑤⑥⑦	소금	0.5	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.	
			멸살, 백미, 생것	55		
			도토리묵	100		
			김치, 배추 김치	8		
			멸치, 중멸치, 삶아서 말린것	7		
파, 생것			3			
참기름			1.5			
간장, 채래			0.5			
김, 참김, 말린것			0.5			
마늘, 깐마늘, 생것			0.5			
돼지고기장조림(안심)-50G ⑤⑥⑧		돼지고기, 안심(안심살), 생것	50	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.		
		간장, 개량, 양조	5			
		설탕, 백설탕	2			
		청주, 알코올 16%	2			
		마늘, 깐마늘, 생것	1			
		참기름	0.2			
		후추, 검은후추, 가루	0.1			
		고구마, 분질(밥) 고구마, 생것	30			
		당근, 뿌리, 생것	10			
		양파, 생것	5			
고구마채당근볶음 ⑤		참기름	1	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.		
		참깨, 흰깨, 볶은것	0.3			
		소금	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				
배추김치(영천)	미나리, 물미나리, 생것	0.6	① 배추는 손질하여 밑통을 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 참살가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.			
	마늘, 깐마늘, 생것	0.4				
	생강, 뿌리줄기, 생것	0.1				
	설탕, 백설탕	0.1				
	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				
오후간식	물만두(영천) ⑤⑥⑧⑨⑩	만두, 물만두	50	① 끓는 물에 물만두를 넣어 익혀준다.		
		우유 ②	200			
		우유	200	③ 끓는 물에 물만두를 넣어 익혀준다.		
		멸살, 백미, 생것	25			

13[화]	오전간식	잔멸치죽(영천)	멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	10	① 노른자를 볼에 깨고 참기름을 넣어(약간), 적은 양에 묽은 두루림 만든다. ② 냄비에 ①과 물을 붓고 센 불에서 끓인다. ③ ①이 끓어오르면 물을 줄이고 ②를 넣고 한소끔 끓이다가 참기름으로 마무리한다.
			참기름	1	
	점심	기장밥()	멸살, 백미, 생것	50	① 쌀은 불린다. ② 양배추와 마늘은 잘게 다진다.
			기장, 도정, 생것	2.5	
		소고기사브크 ㉔	소고기, 한우, 양지, 생것	15	① 적당량의 물에 멸치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 우려낸다. ② 배추, 청경채는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ③ ①에 사브콩 소고기, 배추, 청경채, 숙주, 다진 마늘을 넣어 끓인다. ④ ③에 소금, 후춧가루를 넣어 간한다.
			배추, 생것	5	
			숙주나물, 생것	5	
			청경채, 생것	5	
			무, 조선무, 생것	2	
			양파, 생것	2	
			파, 생것	2	
			다시마, 말린것	0.5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.5	
			소금	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			후추, 검은색, 가루	0.1	
		동그랑땡전(영천) ①③④⑥	돼지고기, 등심, 생것	30	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 중기름을 두르고 ⑤를 올려 굽고루 굽는다.
			두부	20	
			달걀, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			밀, 중력밀가루	5	
			중기름	2	
		브로콜리양파볶음, 제주 ⑤⑥	소금, 정제염	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 빼준다. ③ 달궈진 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 넣어 볶다가 양파와 데친 브로콜리를 넣는다. ④ 간장을 넣고 빠르게 볶다가 불을 고고 참기름과 참깨를 넣는다.
			브로콜리, 생것	30	
			양파, 생것	20	
			참기름	1.5	
			중기름	1	
			간장, 개량, 양조	0.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
	배추김치(영천)	배추김치(영천)	참깨, 흰깨, 볶은것	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 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 김일부터 켜켜이 소를 바르고 김일으로 감싼 후 숙성시킨다.
			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	
		옥수수스프(성주) ②	고춧가루, 가루	0.6	① 옥수수는 썬 후 알갱이를 분리한다. * 옥수수제철이 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.
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 백설탕	0.1	
			우유	50	
			옥수수, 단옥수수, 생것	35	
	오후간식	크루통 ①②③⑥	크림, 휘핑	7	① 식빵은 1cm*1cm 주사위 모양으로 썰어 팬에 노릇하게 구워 준다.
			버터	4	
14[수]	점심	양배추죽	소금	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.
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			명, 식명	10	
			멸살, 백미, 생것	25	
			양배추, 생것	15	
		유니짜장밥 ⑤⑥⑧	참기름	1.5	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 돼지고기, 감자, 양파, 당근, 호박을 다진다. * 다짐육(돼지고기)을 구매하셔서 사용하셔도 됩니다. ③ 냄비에 참기름을 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	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.2	
			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	
		정)파송송계란국 ①	전분, 감자, 가루	2	① 냄비에 물을 붓고 다시마, 멸치로 육수를 우려낸다. ② 계란은 그릇에 푼다. ③ 실파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 물을 붓고 끓이다가 ②와 ③을 넣어 한소끔 끓이고 소금으로 간을 한다.
			중기름	1	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			달걀, 생것	20	
			파, 실파, 생것	5	
		탕수육 ⑤⑥⑧	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	① 냄비에 물을 붓고 다시마, 멸치로 육수를 우려낸다. ② 계란은 그릇에 푼다. ③ 실파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 물을 붓고 끓이다가 ②와 ③을 넣어 한소끔 끓이고 소금으로 간을 한다.
			다시마	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			소금	0.5	
			돼지고기, 등심(등심덕살), 생것	40	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			양파, 생것	5	
			전분, 감자, 가루	5	
			중기름	4	
			간장, 개량, 양조	2	
	오후간식	스트링치즈(간식) ②	설탕, 백설탕	1	1. 단무지는 적당한 크기로 자른 후 물에 담겨 행군후 물기를 꼭 쥔다. 2. 쪽파는 3cm길이로 썬다. 3. 양파와 단무지, 쪽파를 함께 넣고 버무린다.
			식초, 사과식초	0.4	
오전간식	점심	쪽파단무지무침 ③	소금	0.2	① 단무지는 적당한 크기로 자른 후 물에 담겨 행군후 물기를 꼭 쥔다. 2. 쪽파는 3cm길이로 썬다. 3. 양파와 단무지, 쪽파를 함께 넣고 버무린다.
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			단무지, 얇절임	30	
			파, 쪽파, 생것	2	
			설탕, 백설탕	1	
		숙임자죽(이유식)	마늘, 깐마늘, 생것	0.5	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 시금치는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			매소금, 가루, 볶은것	0.3	
			시금치, 생것	35	
			파, 생것	3	
			멸살, 백미, 생것	50	
			조, 차조, 도정, 생것	2.5	
			시금치, 생것	35	
			파, 생것	3	
			멸살, 백미, 생것	50	
			참깨, 청정맥, 볶은것	5	
		오리고기채소볶음 ㉔㉕	참깨, 청정맥, 볶은것	5	① 냄비에 물을 붓고 다시마, 멸치로 육수를 우려낸다. ② 시금치는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			오리고기, 생것, 껍질 포함	50	
			양파, 생것	15	
			당근, 뿌리, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	2	

15[목]	점심	에너리버섯무침(영천)	종기를	2	③ 뽕에 종기들을 두르고 다진 마늘을 볶다가 당근, 양파를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 훈제오리와 파를 넣고 함께 볶다가 간장으로 간을 한 후 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	2	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.4	
			참기름	0.4	
			느타리버섯_생것	50	
			파, 생것	1	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.35	
			소금	0.35	
			참기름	0.35	
			참깨_원개_볶은것	0.1	
	오후간식	다진연근전 ③⑥	배추_생것	20	① 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 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 썰어 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	
16[금]	점심	에호박원장국() ③⑥	설탕_백설탕	0.1	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 원장을 푼다. ② 에호박과 두부는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ③에 ②와 ①을 넣고 끓인다.
			연근_생것	30	
			당근_뿌리_생것	15	
			양파_생것	15	
			밀, 부침가루	14	
			종기름	4	
			식초, 양초	2	
			소금	0.4	
			우유	200	
			우유	200	
	오후간식	볶음우동 ③⑥	국수_우동_생것	35	① 우동면은 끓는 물에 삶아낸 뒤 체에 받쳐둔다. ② 숙주나물은 깨끗한 물에 씻어 준비한다. ③ 당근, 양파, 파프리카는 채 썰고 마늘은 다진다. ④ 냄비에 참기름을 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, 말간척, 생것	10	
			간장, 개량, 양초	2	
			참기름	2	
			설탕_백설탕	1	
			청주, 알코올 16%	1	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.4	
19[월]	점심	배추김치(영천)	참기름	0.4	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 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.
			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	
			설탕_백설탕	0.1	
			우유	15	
			우유	15	
19[월]	점심	배추김치(영천)	배추_생것	20	① 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 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.
			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	
			설탕_백설탕	0.1	
			우유	15	
			우유	15	

20[화]	오전간식	전미제간장조림 ⑤⑥㉔	미나리, 물미나리, 생것	0.6	⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 백설탕	0.1	
			오징어, 포, 조미하여 말린것	7.5	
			간장, 개량, 양조	5	
			설탕, 백설탕	2	
			청주, 알코올 16%	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			참기름	0.2	
	오후간식	맥상발효유요구르트 ②	후추, 검은후추, 가루	0.1	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 참기름을 두르고 ①을 올려 모든 면을 노릇하게 튀긴다.
			요구르트, 액상	65	
			감자, 대지, 생것	100	
	점심	감자튀김(강동) ⑤	참기름	3	① 감자를 적당한 두께로 채 썰어 겉면 물기를 제거한다. ② 팬에 참기름을 두르고 ①을 올려 모든 면을 노릇하게 튀긴다.
			소금	0.2	
			멜발, 백미, 생것	30	
			대구, 냉종	15	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			간장, 개량, 양조	1	
			참기름	0.5	
			멜발, 백미, 생것	50	
			멜발, 흑미, 생것	3.6	
			감자, 대지, 생것	35	
21[수]	오전간식	대구살죽 ⑤⑥	파, 대파, 생것	3	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려낸 뒤 다시마는 건져 채 썬다. ② 감자는 채 썬다. 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, 앞다리(앞다리살), 생것	45	
			양파, 생것	15	
			당근, 뿌리, 생것	5	
	점심	흑미밥, ⑤⑥	간장, 개량, 양조	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 참기름을 두르고 ①을 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	
	점심	간장돼지불고기 ⑤⑥㉔	참기름	0.3	① 양배추는 찜기에 넣고 투명해질 때까지 썰어 찜 제공한다. ② 파와 마늘은 다진 후 그릇에 담고 간장, 참기름, 참깨를 넣고 섞어 양념을 만든 후 양배추와 겹들인다.
			간장, 개량, 양조	0.2	
			배추, 생것	20	
			두, 조선두, 생것	2.8	
			갯, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
			참발, 백미, 분말화한것	0.8	
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
21[수]	오전간식	배추김치(영천) ⑤⑥	마늘, 깐마늘, 생것	0.4	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 썰어서 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 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참발가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			설탕, 백설탕	0.1	
			시리얼, 옥수수, 그레놀라, 코코넛	15	
			우유 ②	200	
	점심	채소죽 ⑤⑥	우유	200	
			멜발, 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	
			멜발, 백미, 생것	55	
			닭고기, 다리, 생것	80	
	점심	닭다리삼계탕 ㉔	참, 생것	10	① 닭고기는 깨끗하게 손질하여 준비하고, 양파는 적당한 크기로 썰어준다. ② 냄비에 닭다리, 참, 대추, 양파, 수삼, 마늘, 대파와 물을 넣고 충분히 끓인다. ③ ②에 소금, 후춧가루로 간을 한다.
			양파, 생것	10	
			인삼, 수삼, 생것	3	
			파, 생것	3	
			대추, 말린것	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			소금	1	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
			김, 참김, 말린것	2	
			파, 생것	1	
오후간식	점심	김자반 ⑤⑥	간장, 개량, 양조	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, 양조	1	
			참기름	1	
			물엿	0.5	
오후간식	점심	어묵양파볶음 ⑤⑥	마늘, 깐마늘, 생것	0.4	① 어묵은 적당한 크기로 썬다. ② 당근과 양파는 깨끗하게 손질한 후 어묵과 비슷한 크기로 썰어준다. ③ 팬에 참기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 어묵과 당근, 양파를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 간장, 물엿을 넣어 간을 한 후 참기름으로 마무리한다.
			참기름	0.4	
			어린이깍두기 ⑥	20	
			김치, 깍두기	20	
			우유 ②	200	
			우유	200	
			참, 생것	30	
			알갱이, 쌀	10	
			설탕, 백설탕	4	
			물엿	1	
오후간식	점심	밥양갱 ⑤⑥	한천	1	① 밥은 삶아서 점심을 갇 후 물에 잘 삶아 졸여 찌어 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 볼에서 내린 다음 고운 밀 양을 넣고 고무 섞어, 설탕을 넣고 다시 볼에 올려 끓인다. 내용물이 끓기 시작하면 주걱으로 바닥을 긁으면서 한 방향으로 저어가며 5분 정도 끓인다. ④ ③에 ①의 밥과 올리고당을 넣고 밥이 재워지지 않도록 저어가며 2분 정도 끓이고 나서 볼에 붓고 실온 상태 ⑤ 볼을 볼에 옮긴 후 냉각시켜준다. ⑥ 복어는 손질 후 불려서 끓고, 견질을 벗긴 무는 잘게 다진다. ⑦ 냄비에 으깬 쌀과 물을 넣고 센 불에서 끓이다 끓여오르면 불을 줄이고 복어와 다진 무를 넣고 끓이 퍼질 때까지 끓인다.
			멜발, 백미, 생것	14	
			무, 조선무, 생것	10	
			명태, 복어, 말린것	5	
			멜발, 백미, 생것	15	
			감자, 대지, 생것	5	
			옥수수, 가당, 통조림	3.5	
			당근, 뿌리, 생것	3	
			시금치, 생것	3	
			참기름	0.3	

22[목]	점심	기장밥()	멸활, 백미, 생것	50	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장, 도정, 생것	2.5	
		열갈이된장국 ⑤⑥	열갈이배추, 생것	15	1. 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다. 2. 열갈이배추는 한입 크기로 썰고 파는 어슷한다. 3. 열갈이배추는 끓는 물에 데친 후 물기를 제거한다. 4. 육수에 된장을 풀고 열갈이배추를 넣고 끓이다 다진마늘, 파를 넣는다.
			된장, 개량	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	
			파, 생것	1	
		미트볼채소볶음 ①③④⑤⑥	다시마, 생것	0.5	① 양파 1/2과 파프리카, 피망은 한입 크기로 썬다. ② 남은 양파는 잘게 다져 팬에 풍기를 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 풍기를 넉넉히 두르고 미트볼을 노릇하게 익혀 꺼내둔다. ⑥ 센불로 달군 팬에 풍기를 두르고 ①의 채소를 모두 넣어 살짝 볶다가 ⑤를 넣고 소금, 후추로 간하여 완성한다.
			마늘, 깰마늘, 생것	0.4	
			소고기, 한우(1등급), 안심(안심살), 생것	40	
			달걀, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			밀, 빵가루	5	
			피망, 초록색, 생것	5	
			풍기를	4	
			파프리카, 노란색, 생것	3	
			파프리카, 빨간색, 생것	3	
		푸실리파스타. ①③	소금	0.5	① 끓는 물에 푸실리와 소금을 넣고 삶아 익힌 후 물기를 제거한다. ② 파프리카, 오이, 양파는 잘게 썰고 양파는 찬물에 담가 매운맛을 제거한 후 체에 밍글 물기를 제거한다. ③ 그릇에 ①, ②를 담은 후 마요네즈, 소금, 설탕, 후춧가루를 넣어 버무려준다.
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
			파스타, 마카로니, 말린것	15	
			양파, 생것	3	
			오이, 다다기, 생것	3	
			파프리카, 노란색, 생것	3	
			마요네즈, 난황	1.5	
			설탕, 백설탕	0.5	
			소금	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
		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 밍글 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
			찹쌀, 백미, 분말화한것	0.8	
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
23[금]	오후간식	우유 ②	우유	200	-
			전병() ①⑥	30	
	점심	고구마죽	병, 전병, 찰	30	1. 전병을 구입하여 따뜻하게 배식한다. 1. 찰은 미리 물에 놓는다. 2. 당근, 애호박은 다져 놓는다. 3. 고구마를 깨끗이 손질하여 껍질을 벗긴 뒤 작게 썰어 푹 삶아 으낸다. 4. 냄비에 찹쌀을 두르고 불을 켜다가 물을 넣고 센 불에서 끓인다. 한소금 끓으면 약불로 줄여 으낸 고구마를 넣고 당근, 애호박도 넣어 잘 저어가며 끓여 완전히 퍼질때까지 끓인 후 소금으로 간하여 제공한다.
			찰쌀, 백미, 생것	25	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			호박, 애호박, 생것	5	
			참기름	1	
			소금, 정제염	0.5	
		백미밥()	멸활, 백미, 생것	55	① 쌀을 풀린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			새우, 시바새우, 생것	40	
			부추, 재래종, 생것	10	
			파, 생것	2	
			마늘, 구근, 생것	0.3	
			소금	0.3	
		부추새우살맑은국 ⑤	후추, 검은색, 가루	0.1	1. 새우는 손질하여 씻은 후 체에 밍글 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.
			두부	40	
			풍기를	10	
			전분, 감자, 가루	3	
			간장, 재래	2	
			마늘, 깰마늘, 생것	1	
		간장두부감정 ⑤⑥	설탕, 백설탕	0.2	① 두부는 깍둑썰기 한 후 전분가루를 골고루 묻힌다. ② 튀김냄비에 풍기를 부어 적당한 온도가 되면 ①을 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ③ 마늘은 다진 후 그릇에 담아 간장, 설탕, 물을 넣고 함께 섞는다. ④ 팬에 ③을 넣고 끓여 소스를 만든 후 ②에 골고루 버무린다.
			설탕, 백설탕	0.2	
			멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	10	
			간장, 재래	2	
			물엿	2	
			간장, 개량, 양조	1	
		잔멸치초침 ⑤⑥	설탕, 가루	0.5	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 조리로 오려 볶는다. ④ 멸치에 간이 베이면 깨를 뿌려 마무리한다.
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.5	
			배추, 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
	점심	배추김치(영천)	찰쌀, 백미, 분말화한것	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 밍글 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
		보리차	설탕, 백설탕	0.1	-
			보리차	100	
			멸활, 백미, 생것	30	
			두부, 유부	10	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			양파, 생것	5	
	오후간식	다진유부주먹밥 ⑤	파프리카, 초록색, 생것	5	① 쌀은 풀린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 유부, 양파, 당근, 파프리카는 적당한 크기로 다진다. ③ 팬에 풍기를 두르고 ②를 넣고 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 ③을 넣은 후, 소금, 후춧가루, 참기름을 넣고 골고루 섞어 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			풍기를	1.5	
			소금	0.5	
			참기름	0.5	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
		계살죽(이유식) ①③④⑤⑥	멸활, 백미, 생것	14	① 계살을 끓인 후 인삼 3개씩을 넣고 ② 계살은 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①, ②, 물을 넣고 송기량을 기준으로 끓여주는 정도가 될 때까지 끓인다. ④ 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ⑤ 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			계살, 삶	10	
			멸활, 백미, 생것	50	
			수수, 도정, 생것	2.5	
			배추, 생것	25	
			멸치, 중멸치, 삶아서 말린것	5	
		들깨배추국	들깨, 말린것	2	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.
			다시마, 말린것	0.5	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.5	
			소금, 천일염	0.5	
			파, 생것	0.5	
			소고기, 한우(1등급), 살코기, 생것	50	
	[소]쇠고기감자조림 ⑤⑥⑦⑧	[소]쇠고기감자조림 ⑤⑥⑦⑧	감자, 대지, 생것	10	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 조린다.
			간장, 개량, 양조	3	
			물엿	2	
			설탕, 백설탕	1	
			설탕, 백설탕	1	
			설탕, 백설탕	1	

26[월]	점심	숙주당근나물	청주, 알코올 16%	1	1. 숙주는 씻어서 소금을 넣어 삶는다. 2. 당근은 채썰어 끓는물에 살짝 데친다. 3. 마늘, 소금, 참기름, 깨소금, 파를 넣고 숙주, 당근을 무친다.
			숙주나물_생것	25	
	당근_뿌리_생것		10		
	참기름		1		
	파, 생것		1		
	깨소금_가루_볶은것		0.5		
	마늘,간마늘, 생것		0.5		
	소금		0.5		
	배추김치(영천)	배추_생것	20	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ①, ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감쌀 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,간마늘, 생것		0.4			
생강, 뿌리줄기, 생것		0.1			
설탕_백설탕		0.1			
국수_소면_말린것		22.5			
오후간식	간장비빔국수(간식) ①⑥	간장_재래	2.5	① 소면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다. ② 양파, 당근은 채썰고 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 볶는다. ④ ③에 ①을 넣고 간장, 설탕으로 간을 하고 참기름과 참깨로 마무리한다.	
		당근_뿌리_생것	2.5		
		양파_생것	2.5		
		설탕_백설탕	1.25		
		콩기름	0.75		
		참기름	0.5		
		마늘,간마늘, 생것	0.25		
		참깨_흰깨_볶은것	0.25		
		우유 ②	200		
		우유	200		
오전간식	참깨죽	엿쌀_백미_생것	20	1. 불린 쌀과 깨는 물을 붓고 익히기에 맞게 간다. 2. 재료들 냄비에 넣고 물을 붓고 끓인다. 3. 저어가며 끓인 후 소금으로 간을 맞춘다.	
		참깨_흰깨_볶은것	8		
		소금	0.2		
		참기름	0.2		
	점심	백미밥()	엿쌀_백미_생것	55	① 쌀을 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. 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.
			호박_애호박_생것	40	
			양파_생것	10	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	5	
			파, 생것	5	
			마늘,간마늘, 생것	0.5	
소금			0.5		
참기름			0.2		
#달걀굴소스볶음 ①⑤⑩		닭고기, 날적다리(껍질 제거), 생것	45	① 닭고기를 먹기 좋은 크기로 썰고 데친 후 물기를 뺀다. ② 양파, 청경채를 손질한 다음 한입 크기로 찢어준다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 다진 마늘, 굴소스를 넣어 소스를 만든다. ⑤ 팬에 콩기름을 두르고 양파, 청경채를 볶다가 닭고기를 넣고 ④의 소스를 끼얹으며 조리한다.	
		양파_생것	15		
		청경채_생것	15		
		굴 소스	4		
		콩기름	2		
		마늘,간마늘, 생것	0.4		
		시금치_생것	52.5		
		파_대파_생것	2.3		
시금치나물(지역아동) ③⑥	간장_재래	0.8	① 시금치는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 그릇에 시금치, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참기름으로 마무리한다.		
	마늘,간마늘, 생것	0.3			
	참기름	0.3			
	소금	0.2			
	배추_생것	20		① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ①, ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감쌀 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				
오후간식	미니햇도그 ①②⑤⑩	햇도그, 냉동	30	-	
	우유 ②	우유	200	-	
오전간식	검은콩죽 ⑤	엿쌀_백미_생것	25	① 쌀은 불리고, 검은콩은 삶은 후 익시에 간다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①의 불린 쌀을 넣고 볶다가 물을 넣어 끓인다. ③ ②에 같은 검은콩을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.	
		청경채_생것	15		
		두유, 검은콩	5		
		참기름	1.2		
	점심	돼지고기채소달걀밥 ③④⑩	소금	0.5	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 콩기름을 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 달걀밥을 만든다.
			엿쌀_백미_생것	40	
			돼지고기_등심_생것	30	
			당근_뿌리_생것	7.5	
			양파_생것	7.5	
			파, 생것	5	
간장, 개량, 양조			3		
참기름			2.5		
맑은순두부국(달걀채외) ③④		마늘,간마늘, 생것	1	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 대파는 0.5cm두께로 어슷썰고, 양파는 2cm×2cm크기로 썬다. ③ 양파를 넣고 볶다가 ①의 국물을 부어 끓인다. ④ ③에 순두부를 잘라 넣고 끓인다. ⑤ 파와 다진마늘, 국간장이나 소금을 넣어 간을 맞춘 후 한소끔 끓여 완성한다.	
		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		
점심	김말이튀김 ①③⑥	마늘,간마늘, 생것	0.5	1.전장을 1/4장씩 자른다. 2.당면을 삶아 간장으로 간한다. 3.김위에 당면을 넣어 감아 밀가루를 묻힌다를 튀김반죽에 입혀 기름에 튀겨낸다.	
		소금	0.5		
		당면_고구마_말린것	30		
		달걀_생것	10		
		밀, 튀김가루	5		
		김_참김_말린것	4		
		밀, 중력밀가루	3		
		간장_재래	1		
	배추김치(영천)	배추_생것	20	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다.	
		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			

29[목]	오후간식	우유 ② 구운달걀 ①	고춧가루, 가루	0.6	⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그곳에 ①, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. ⑦ 찹린 배추에 절임부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
	점심	닭죽(이유식) ⑥	마늘, 껌마늘, 생것	0.4	① 밥술에 달걀과 물을 붓고 소금, 다시마를 조금 넣는다. ② 압력밥솥의 찜기능으로 20~40분을 켜다. ③ 달걀껍질을 깬다. ④ 닭고기는 삶은 후 적당한 크기로 찢고 육수는 따로 담아둔다. ⑤ 냄비에 찜기름을 두르고 불린 쌀을 볶다가 육수를 부어 끓인다. ⑥ ③에 닭고기를 넣고 손가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다. ① 쌀과 차조를 섞어서 푼다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 백설탕	0.1	
			우유	200	
			달걀, 생것	30	
			다시마, 말린것	0.5	
		왕만두국	소금	0.1	
			엿쌀, 백미, 생것	14	
닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것			10		
참기름			0.4		
엿쌀, 백미, 생것			50		
조, 차조, 도정, 생것			2.5		
개성왕만두			30		
양파, 생것			5		
무, 조선무, 생것			2		
파, 생것			2		
다시마, 말린것			0.5		
멸치, 대멸치, 삶아서 말린것			0.5		
소금	0.5				
마늘, 껌마늘, 생것	0.4				
후추, 검은후추, 가루	0.1				
순살가지미조림 ③④	가지미, 생것	60			
	무, 조선무, 생것	10			
	간장, 개량, 양조	2			
	마늘, 껌마늘, 생것	1			
	설탕, 백설탕	1			
	참기름	1			
	청주, 알코올 16%	1			
	참깨, 흰깨, 볶은것	0.2			
	후추, 검은후추, 가루	0.1			
	양배추나물 ③④	양배추, 생것	35		
		간장, 재래	1		
		참기름	1		
파, 대파, 생것		1			
마늘, 껌마늘, 생것		0.5			
참깨, 흰깨, 볶은것		0.5			
소금		0.1			
배추, 생것		20			
무, 조선무, 생것		2.8			
갓, 생것		1.4			
소금, 굵은소금		1.4			
잡쌀, 백미, 분말화한것		0.8			
파, 쪽파, 생것	0.8				
고춧가루, 가루	0.6				
미나리, 물미나리, 생것	0.6				
마늘, 껌마늘, 생것	0.4				
생강, 뿌리줄기, 생것	0.1				
설탕, 백설탕	0.1				
오후간식	떡먹는요거트분	떡먹는요거트분	143	비조리완제품	
오전간식	잡쌀당근죽(김제)	엿쌀, 백미, 생것	15	① 쌀은 불리고 당근은 절개 다져 편에 볶는다. ② 냄비에 찜기름을 두르고 ①의 불린 쌀을 볶은 후 물을 붓고 끓인다. ③ ②가 끓으면 당근을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 마무리 한다.	
		당근, 뿌리, 생것	6		
		잡쌀, 백미, 생것	6		
		참기름	0.5		
		소금	0.3		
		모듬버섯전골	엿쌀, 백미, 생것		55
	가다랑어 육수		10		①냄비에 물을 붓고 다시마를 넣고 15분간 끓인다.(거품은 걷어낸다.) ②다시마는 건져내고 가스오부시를 넣은 후 물을 고고 5분간 우려낸다. ③세송이버섯, 팽이버섯, 표고버섯, 애너타리버섯, 알배기배추를 먹기 좋은 크기로 썰어주고 대파는 송송 썰어 준다. ④냄비에 분량의 재료를 넣고 육수를 부어 끓여준다. ③소금으로 간하여 마무리한다.
	배추, 가을 재배, 생것		10		
	애너타리버섯, 생것		10		
	콘너타리버섯(세송이버섯), 생것	10			
점심	(달걀계요)참치채소전 ③④	팽이버섯, 생것	10	① 종조림참치는 체에 받쳐 기름을 뺀다. ② 당근, 양파, 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 그곳에 ①, ②와 밀가루, 전분가루, 소금, 물, 후춧가루를 넣고 골고루 섞어 반죽을 만든다. ④ 편에 종기름을 두르고 ①을 적당한 양에 먹기 좋은 크기로 동그렇게 전을 부친다.	
		표고버섯, 배지재배, 갓, 생것	10		
		다시마, 말린것	5		
		파, 대파, 생것	3		
		소금, 천일염, 소금꽃	0.5		
		가다랑어, 유지용조림	40		
		말, 중력밀가루	15		
		당근, 뿌리, 생것	5		
		양파, 생것	5		
		전분, 감자, 가루	5		
		종기름	5		
		파, 생것	5		
	소금	0.1			
	브로콜리참깨무침(영천) ③④	후추, 검은후추, 가루	0.1		① 브로콜리는 적당한 크기로 썰어 데친 후 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그곳에 브로콜리, 파, 마늘을 담고 간장, 참깨, 참기름을 넣고 골고루 버무리한다.
		브로콜리, 생것	35		
		참깨, 흰깨, 볶은것	3		
		파, 생것	2		
		간장, 개량, 양조	1		
마늘, 껌마늘, 생것		0.4			
배추김치(영천)	참기름	0.4	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 쪄인다. ② 찹린 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 그곳에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. ⑦ 찹린 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.		
	배추, 생것	20			
	무, 조선무, 생것	2.8			
	갓, 생것	1.4			
	소금, 굵은소금	1.4			
	잡쌀, 백미, 분말화한것	0.8			
	파, 쪽파, 생것	0.8			
	고춧가루, 가루	0.6			
	미나리, 물미나리, 생것	0.6			
	마늘, 껌마늘, 생것	0.4			
	생강, 뿌리줄기, 생것	0.1			
	설탕, 백설탕	0.1			
오후간식	우유 ② 두부과자 ①③④	우유	200	- 1.박력분 체에 거른다. 2.두부 물기를 뺀다. 3.물린 두부 볼에 담는다. 4.달걀, 설탕, 검은깨 소금을 넣는다. 5.체에 진 밀가루를 넣는다. 6.반죽을 푼다. 7.반죽을 밀대로 밀다. ① 물을 깨끗하게 씻어 불린 후 건조시켜준다. ② 쌀을 수직하여 다음 작게 다진다	
		두부	15		
		밀, 박력밀가루	10		
		달걀, 생것	5		
		설탕, 가루	0.2		
		소금	0.2		
	오전간식	박죽(이유식)	참깨, 검정깨, 말린것		0.2
			엿쌀, 백미, 생것		14
			우유		200
			두부		15

1[생일식단]	점심	돌깨미역국 ⑤⑥	밥, 생것	10	① 냄비에 ①, ②, 물을 넣고 숟가락을 기울여 돌돌 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다. ③ 미역은 불려 적당한 크기로 찢고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 참기름을 두르고 ①을 넣어 볶는다. ⑤ ②에 물을 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 하고 돌깨가루로 마무리한다.
			돌깨, 말린것	5	
			미역, 말린것	5	
			참기름	1.5	
			간장, 채래	0.5	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.5	
		백미밥()	소금	0.4	
			멸살, 백미, 생것	55	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			숙주나물, 생것	45	
			파, 생것	1	
소금	0.5				
마늘, 깠마늘, 생것	0.4				
참기름	0.4				
숙주나물무침	참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	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.		
	소고기, 한우(1등급), 우둔(우둔살), 생것	50			
	양파, 생것	7.5			
	파, 생것	5			
	간장, 개량, 양조	2			
	콩기름	2			
	마늘, 깠마늘, 생것	1			
	물엿	1			
	설탕, 백설탕	0.5			
	깨소금, 가루, 볶은것	0.2			
인양식소불고기 ⑤⑥⑦	참기름	0.2	① 소고기는 얇게 저민 불고기감으로 준비하여 다지듯이 찢어준다. ② 양파, 대파, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 ①의 쇠고기와 ②의 양파, 대파, 마늘을 담고 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루, 물엿을 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ①을 얇게 펼쳐 물기 없이 구워낸다. ⑤ 통깨를 뿌려 제공한다.		
	후추, 검은후추, 가루	0.1			
	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, 깠마늘, 생것	0.4	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 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. 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.		
	생강, 뿌리줄기, 생것	0.1			
	설탕, 백설탕	0.1			
	우유 ②	200			
	생일케이크 ①②③④⑤	40			
	케이크, 과일(후르츠)	40			
	우유 ②	200			
	생일케이크 ①②③④⑤	40			
	케이크, 과일(후르츠)	40			
	우유 ②	200			
오후간식	우유 ②	200	1. 케이크를 아이들이 먹기에 적당한 크기로 잘라 배식한다. ② 브로콜리와 당근은 잘게 다진다.		
	생일케이크 ①②③④⑤	40			
	케이크, 과일(후르츠)	40			
	우유 ②	200			
	생일케이크 ①②③④⑤	40			
	케이크, 과일(후르츠)	40			
	우유 ②	200			
	생일케이크 ①②③④⑤	40			
	케이크, 과일(후르츠)	40			
	우유 ②	200			
오전간식	브로콜리죽(이유식)	14	① 쌀을 물에 불린 후 반증 으개어준다. ② 브로콜리와 당근은 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①, ②, 물을 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.		
	브로콜리, 생것	10			
	당근, 뿌리, 생것	5			
	사과, 부사, 생것	5			
	오이, 개량종, 생것	5			
	옥수수, 통조림, 홀커넬	3			
	파스타, 마카로니, 말린것	3			
	간장, 채래	2			
	포도, 건포도	1			
	설탕, 백설탕	0.2			
마카로니샐러드(수제오리말달레스) ⑤⑥	올리브유	0.2	1. 마카로니는 삶아두고, 옥수수 통조림은 체에 물기를 뺀다. 2. 오이와 사과는 잘 씻어 작썰기 해준다. 3. 건포도도 잘 씻어 물기를 빼준다. 4. 1, 2, 3의 재료에 간장, 포도 식초, 올리브유, 설탕을 넣고 잘 버무린다.		
	식초, 포도식초	0.1			
	멸살, 백미, 생것	55			
	닭고기, 살코기, 생것	50			
	달걀, 생것	10			
	콩기름	10			
	밀, 부침가루	3			
	전분, 옥수수, 가루	3			
	간장, 개량, 양조	2			
	마늘, 깠마늘, 생것	2			
가라아게(닭다리살튀김) ①⑤⑥⑦	생강, 뿌리줄기, 생것	2	1. 닭고기는 2cm 크기로 작썰고 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.		
	맛술	1			
	감자, 대지, 생것	35			
	흰장, 일식(미소)	4			
	파, 생것	3			
	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2			
	마늘, 깠마늘, 생것	0.5			
	배추, 생것	20			
	무, 조선무, 생것	2.8			
	갓, 생것	1.4			
미소된장국 ⑤⑥	소금, 굵은소금	1.4	① 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. 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.		
	참살, 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			
	참살과자(참살선과) ①②③④⑤	10			
	우유 ②	200			
배추김치(영천)	우유 ②	200	1. 케이크를 아이들이 먹기에 적당한 크기로 잘라 배식한다. ② 브로콜리와 당근은 잘게 다진다.		
	생일케이크 ①②③④⑤	40			
	케이크, 과일(후르츠)	40			
	우유 ②	200			
	생일케이크 ①②③④⑤	40			
	케이크, 과일(후르츠)	40			
	우유 ②	200			
	생일케이크 ①②③④⑤	40			
	케이크, 과일(후르츠)	40			
	우유 ②	200			
오후간식	우유 ②	200	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 옥수를 우려낸 후 된장을 풀어 끓인다. ② 감자는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.		
	생일케이크 ①②③④⑤	40			
	케이크, 과일(후르츠)	40			
	우유 ②	200			
	생일케이크 ①②③④⑤	40			
	케이크, 과일(후르츠)	40			
	우유 ②	200			
	생일케이크 ①②③④⑤	40			
	케이크, 과일(후르츠)	40			
	우유 ②	200			