

[2026년3월 일반형 식단]

3월 식단 레시피 (조리지시서)					
1~2세 유아 식단					
날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	오전간식	사과(경남)	사과, 부사(후지), 생것	65	-
	점심	백미밥	멸활_백미_생것	35.75	① 쌀을 푼린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		순두부백탕 ㉔	두부, 순두부	22.75	① 냄비에 물을 붓고 멸치다시마 육수(멸치, 다시마, 두, 양파, 대파)를 낸다. ② 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 순두부를 넣어 끓이다가 양파, 다진 마늘, 파를 넣고 끓인다. ⑤ ④에 소금으로 간을 하고 참기를, 후춧가루로 마무리한다.
			양파_생것	9.75	
			멸치, 대멸치, 살아서 말린것	3.25	
			두, 조선무, 생것	1.95	
			다시마, 말린것	1.3	
			파, 생것	1.3	
			소금	0.33	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.26	
		돈육매실청불고기 ㉔㉕㉖	참기를	0.26	① 돼지고기는 핏물을 제거한다. ② 양파, 당근, 대파는 채썰어준다. ③ 진간장, 매실청, 참깨, 참기를, 다진마늘을 넣어 양념장을 만든다. ④ 돼지고기에 양념장을 부어 재워준다. ⑤ 팬에 불고기를 익혀주면 된다.
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			돼지고기, 앞다리(앞다리살), 생것	26	
			양파_생것	6.5	
			간장, 개량, 양조	3.25	
			당근, 뿌리_생것	3.25	
			매실청	3.25	
			참기름	1.95	
			파, 생것	1.95	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.33	
		배추들깨나물 ㉔㉕	참기를	0.33	① 배추는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그곳에 배추, 파, 마늘을 담고 간장으로 간을 한 후 골고루 버무린다. ④ ③에 들깨가루와 참기름을 넣어 마무리한다.
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.2	
			배추_생것	22.75	
			들깨_말린것	1.95	
			파, 생것	0.65	
		배추김치	간장, 개량, 양조	0.23	① 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가 며 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 그곳에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			마늘, 껌마늘, 생것	0.23	
			참기름	0.23	
			배추_생것	13	
			두, 조선무, 생것	1.82	
			갓_생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			참쌀, 가루	0.52	
			파_쪽파_생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕_백설탕	0.07	
	오후간식	머핀(부평-일반영유아) ㉔㉕㉖	빵, 머핀, 앙글레쉬	32.5	-
		우유 ㉔	우유	130	-
04[수]	오전간식	(이유식)쇠고기죽	멸활_백미_생것	9.1	1. 쇠고기는 쉽게 다진다. 2. 푼린 쌀은 물을 조금 넣고 불렌더로 3~4초 정도 간다. 3. 냄비에 쌀과 육수를 넣고 센불에서 조oken으로 저어가며 끓인다
	점심	돼지고기잡채덮밥(1.5) ㉔㉕㉖	소고기_한우(1등급)_등심_생것	6.5	1. 밥을 고슬하게 짓는다. 2. 당면은 끓는 물에 삶아 익히고 체에 받쳐 물기를 뺀다. 3. 돼지고기, 당근, 양파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. 4. 돼지고기는 다진 마늘, 간장, 후추로 밑간한다. 5. 시금치와 느타리버섯은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후, 간장, 참기름을 넣어 버무린다. 6. 팬에 콩기름을 두르고 돼지고기, 당근, 양파를 차례로 볶는다. 7. 그곳에 2, 3, 5를 담고 간장, 참기름을 넣어 골고루 버무린 후 참깨로 마무리한다. 8. 그곳에 지은 밥을 덮고 7을 올린다.
			멸활_백미_생것	35.75	
			돼지고기, 뒷다리_생것	29.25	
			느타리버섯_생것	3.25	
			당근_뿌리_생것	3.25	
			당면_고구마_말린것	3.25	
			시금치_생것	3.25	
			양파_생것	3.25	
			간장, 재래	1.95	
			콩기름	1.95	
			전분, 감자, 가루	0.65	
			참기름	0.65	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.33	
			참깨, 흰깨, 말린것	0.33	
		다시마미소장국 ㉔㉕	후추, 검은후추, 가루	0.01	① 냄비에 물을 붓고 다시마로 육수를 우려낸 뒤 다시마는 건져 채 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 미소원장을 풀고 ②를 넣어 끓이다가 채 썬 다시마를 넣고 한소끔 끓인다.
			원장, 개량	2.6	
			다시마, 말린것	1.95	
			파, 생것	1.95	
		미트볼초림(1) ㉔㉕㉖㉗	마늘, 껌마늘, 생것	0.33	1. 양파와 피망은 사방 2cm 크기로 썬다. 2. 달군 팬에 콩기름을 두르고 미트볼을 넣어 골라가며 익힌다. 3. 익힌 미트볼을 질리소스, 간장과 버무린 후 양파, 피망을 넣고 센불에 볶아 낸다.
			미트볼, 냉동	19.5	
			양파_생것	3.25	
			질리 소스	3.25	
			피망, 초색, 생것	2.6	
			간장, 개량, 양조	1.95	
		배추김치	콩기름	1.95	① 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가 며 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 그곳에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			배추_생것	13	
			두, 조선무, 생것	1.82	
			갓_생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			참쌀, 가루	0.52	
			파_쪽파_생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕_백설탕	0.07	
	오후간식	들기름메밀국수(영천) ㉔㉕㉖	메밀 국수, 말린것, 삶은것	19.5	① 메밀국수를 삶은 후 찬물로 헹겨 물기를 뺀다. ② 오이는 깨끗이 씻어 채 썬다, 마른 팬에 기름을 구워 부쉬준다. ③ 간장, 설탕을 섞어 양념장을 만든다. ④ 그곳에 ①의 메밀국수와 채변오이, 양념장을 섞은 후 들기름, ②의 김, 참깨를 올려 마무리한다.
			오이, 다다기, 생것	5.2	
			간장, 개량, 양조	1.95	
			들기름	0.97	
			설탕, 가루	0.97	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.33	
		우유 ㉔	김, 참김, 말린것	0.2	-
			우유	130	
	오전간식	굴	굴, 조생, 생것	65	-
		흑미밥(경남)	멸활_백미_생것	34.45	① 쌀과 흑미를 깨끗이 씻어 푼린다. ② 밥솥에 푼린 쌀과 흑미를 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
		감자원장국 ㉔㉕	멸활, 흑미배, 현미, 생것	1.3	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 원장을 풀어 끓인다. ② 감자는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			감자, 대지, 생것	22.75	
			원장, 개량	2.6	
			파, 생것	1.95	
			멸치, 대멸치, 살아서 말린것	1.3	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.33	

05[목]	점심	닭고기, 다리(날적다리), 생것	35.75	① 닭살을 먹기 좋은 크기로 자른다. ② 양파, 피망은 알맞은 크기로 자른다. ③ 양념(간장, 물엿, 설탕, 맛술, 다진 마늘, 생강, 후추, 참깨, 참기름)을 만든다. ④ 팬에 콩기름과 닭살을 넣고 볶다가 양파, 피망, 양념을 함께 넣고 볶는다					
			양파, 생것		6.5				
			피망, 초록색, 생것		3.25				
			간장, 개량, 양조		1.3				
			참기름		1.3				
			맛술		0.65				
			마늘, 간마늘, 생것		0.33				
			물엿		0.33				
			설탕, 백설탕		0.26				
			참기름		0.26				
			생강, 뿌리줄기, 생것		0.2				
			참깨, 흰깨, 볶은것		0.13				
후추, 검은후추, 가루	0.13								
맛살숙주나물무침 ①③④⑤	개맛살	16.25	① 숙주는 다듬고 깨끗하게 씻어 끓는 물에 데쳐낸 뒤 물기를 제거한다. ② 맛살은 먹기 좋은 크기로 찢는다. ③ 숙주, 크래미에 소금, 참기름, 다진 마늘을 넣고 버무린 후 깨를 넣어 마무리한다.						
		숙주나물, 생것		13					
		소금		0.33					
		마늘, 간마늘, 생것		0.26					
		참기름		0.26					
		참깨, 검은깨, 볶은것		0.07					
배추김치	배추, 생것	13	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 키퍼이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 우는 채 '썰고, 쪽파, 갖, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ①, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 키퍼이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.						
		우, 조선우, 생것		1.82					
		갓, 생것		0.91					
		소금, 굵은소금		0.91					
		참쌀, 가루		0.52					
		파, 쪽파, 생것		0.52					
		고춧가루, 가루		0.39					
		미나리, 물미나리, 생것		0.39					
		마늘, 간마늘, 생것		0.26					
		생강, 뿌리줄기, 생것		0.07					
		설탕, 백설탕		0.07					
		우엉주먹밥 ⑤⑥		멸살, 맥미, 생것	16.25	1. 쌀은 물에 불린 후 고슬고슬하게 밥을 지어낸다. 2. 당근은 다져 콩기름을 두른 팬에 볶는다. 3. 우엉은 다져 물, 간장, 설탕을 넣어 조린다. 4. 밥에 당근, 우엉, 소금, 참기름, 참깨를 넣어 섞고, 한입 크기로 주먹밥을 만든다.			
당근, 뿌리, 생것	3.25								
우엉, 생것	3.25								
간장, 개량, 양조	1.3								
설탕, 백설탕	1.3								
참깨, 흰깨, 볶은것	0.65								
참기름	0.33								
콩기름	0.33								
소금	0.2								
우유	130								
우유	130								
오전간식	누룽지죽		멸살밥, 누룽지		16.25		1. 밥으로 누룽지죽을 만든다. 2. 적당량의 물을 냄비에 붓고 건멸치, 건다시마로 육수를 낸다. 3. 배추는 잘게 찢는다. 4. 냄비에 육수를 붓고 누룽지를 넣어 끓인다. 5. 누룽지가 어느정도 퍼지면 배추를 넣고 저어가며 끓인다. 6. 볶은 통깨와 참기름을 넣어 골고루 섞어 낸다. ① 알과 기장은 깨끗이 씻어 불린다. ② 밥솥에 불린 쌀과 기장을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다. ① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려낸다. ② 단배추는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 간장으로 간을 한다.		
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65						
		참기름	0.65						
		참깨, 흰깨, 볶은것	0.13						
	기장밥(경남)	다시마, 말린것	0.07						
		멸살, 맥미, 생것	34.45						
		기장, 도정, 생것	1.3						
		얼갈이배추, 생것	22.75						
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3						
		파, 생것	1.3						
		간장, 개량, 양조	0.33						
		다시마, 말린것	0.33						
단배추맑은국 ⑤⑥	마늘, 간마늘, 생것	0.23							
	가자미, 생것	39							
	참쌀, 맥미, 가루	3.9							
	콩기름	1.3							
순살가자미합벌구이 ⑤	소금	0.65							
	감자, 대지, 생것	32.5	① 감자와 당근은 채 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ① 팬에 콩기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 감자와 당근을 넣어 볶는다. ④ ①에 소금, 간장으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.						
	당근, 뿌리, 생것	6.5							
	파, 생것	0.97							
	간장, 개량, 양조	0.33							
	참기름	0.33							
	마늘, 간마늘, 생것	0.13							
	소금	0.07							
참기름	0.07								
감자당근채볶음 ①④	김치, 깍두기	13							
	김치, 깍두기	13							
	역상요구르트(발효유)(경남) ②	97.5		① 병아리콩을 반나절 이상 증분해 불린 뒤 증분에서 20분간 삶는다. ② 삶은 병아리콩은 체에 받쳐 물기를 제거한다. ③ 양파는 잘게 다진다. ④ 당호박을 썬 뒤, 견질을 제거한다. ⑤ 익서에 삶은 병아리콩과 썬 당호박, 양파, 마늘, 올리브유, 레몬즙, 소금을 넣고 갈아주면 완성. (병아리콩을 삶은 물로 농도를 맞춰가며 갈아준다.)					
	호박, 당호박, 대진것	19.5							
병아리콩, 수입산(인도산), 말린것	13								
양파, 생것	1.95								
(저당)당호박후루스(영천)	올리브유	1.95							
	레몬, 생것	0.65							
	마늘, 간마늘, 생것	0.07							
	소금	0.07							
	멸살, 맥미, 생것	13	1. 쌀은 불린다. 2. 개살은 얇게 찢는다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀과 개살을 넣고 볶은 후 물을 붓고 끓이다가 소금으로 간을 한다.						
	대개, 붉은대개, 생것	5.2							
참기름	0.65								
소금	0.13								
백미밥	멸살, 맥미, 생것	35.75		① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 내고, 간장으로 간을 한다. ② 도토리묵은 적당한 크기로 썰고, 깊은 구운 후 부쉬 김가루를 만든다. ③ 마늘은 다진다. ④ 그릇에 ③을 담고 참기름으로 골고루 버무린다. ⑤ 그릇에 도토리묵을 담고 육수를 부은 후 ④를 올린다.					
	도토리묵	65							
	멸치, 증멸치, 삶아서 말린것	4.55							
	파, 생것	1.95							
도토리묵국 ③⑤	참기름	0.97							
	간장, 재래	0.33							
	김, 참김, 말린것	0.33							
	마늘, 간마늘, 생것	0.33							
돼지고기양파볶음(경남) ③⑤⑥	돼지고기, 앞다리(앞다리살), 생것	29.25	1. 돼지고기는 적당한 크기로 썰고, 양파는 채린다. 2. 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. 3. 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. 4. 팬에 콩기름을 두르고 3을 넣어 볶다가 파와 양파를 넣고 함께 볶는다.						
		양파, 생것			6.5				
		파, 대파, 생것			3.25				
		간장, 재래			1.95				
		참기름		1.62					
		마늘, 구근, 생것		0.65					
		참기름		0.33					
		후추, 검은색, 가루		0.07					
		콘스타리버섯(세송이버섯), 생것		22.75					
		파, 생것		1.3					
		참기름		0.65					
		간장, 개량, 양조		0.23					
미니세송이버섯조림 ③⑤	파, 생것	1.3	① 미니세송이버섯은 먹기 좋게 찢는다. ② 파와 마늘은 다진다. ① 팬에 콩기름을 두르고 파와 마늘을 볶는다.						
		참기름		0.65					
		간장, 개량, 양조		0.23					
		09[월]		점심	미니세송이버섯조림 ③⑤	파, 생것	1.3	① 미니세송이버섯은 먹기 좋게 찢는다. ② 파와 마늘은 다진다. ① 팬에 콩기름을 두르고 파와 마늘을 볶는다.	
		참기름							0.65
		간장, 개량, 양조							0.23
		간장, 개량, 양조							0.23
		간장, 개량, 양조							0.23
		간장, 개량, 양조							0.23
		간장, 개량, 양조							0.23
		간장, 개량, 양조							0.23
		간장, 개량, 양조							0.23
간장, 개량, 양조	0.23								
간장, 개량, 양조	0.23								
간장, 개량, 양조	0.23								

10[화]		배추김치	마늘, 깬마늘, 생것	0.23	④ ⑤에 미니세종이버섯을 넣고 닭이 죽으면 간장을 넣어 간을 하고 참기름으로 마무리한다.		
			참기름	0.23			
	배추, 생것		13	① 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.			
	무, 조선무, 생것		1.82				
	갓, 생것		0.91				
	소금, 굵은소금		0.91				
	참깨, 가루		0.52				
	파, 쪽파, 생것		0.52				
	고춧가루, 가루		0.39				
	미나리, 물미나리, 생것		0.39				
마늘, 깬마늘, 생것	0.26						
생강, 뿌리줄기, 생것	0.07						
설탕, 백설탕	0.07						
오후간식	현미튀밥	현미튀밥	19.5				
	우유 ②	우유	130	-			
11[수]	오전간식	바나나(경남)	바나나, 생것	65	-		
	점심	차조밥(경남)	멸활, 백미, 생것	34.45	① 쌀과 차조는 깨끗이 씻어 불린다. ② 밥솥에 불린 쌀과 차조를 넣고 밥을 맞춰 밥을 짓는다. ① 냄비에 멸치, 건다시마, 물을 넣고 끓여 육수를 만든다. ② 황태채는 물에 담가 불린 후 물기를 꼭 짜고 잘게 썬다. ③ 무, 파는 깨끗이 씻어 무는 2cm 길이로 채 썰고, 파는 잘게 썬다. ④ 달군 냄비에 참기름을 두르고 황태채, 무를 넣어 볶다가 끓여 놓은 육수를 부어 끓인다. ⑤ 다진마늘, 천일염, 파를 넣고 한번 더 끓여 완성한다.		
			조, 차조, 도정, 생것	1.3			
			무, 조선무, 생것	16.25			
			명태, 황태, 포, 말린것	4.55			
			다시마, 말린것	0.33			
			마늘, 깬마늘, 생것	0.33			
			멸치, 대멸치, 살아서 말린것	0.33			
			소금, 천일염	0.33			
			참기름	0.33			
			파, 생것	0.33			
	오리고기채소볶음 ⑤⑥		오리고기, 생것, 껍질 포함	32.5	① 혼제오리, 당근, 양파는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 당근, 양파를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 혼제오리와 파를 넣고 함께 볶다가 간장으로 간을 한 후 참기름으로 마무리한다.		
			양파, 생것	9.75			
			당근, 뿌리, 생것	6.5			
			간장, 개량, 양조	1.3			
			콩기름	1.3			
			파, 생것	1.3			
			마늘, 깬마늘, 생것	0.26			
			참기름	0.26			
			시금치, 생것	26			
파, 대파, 생것			0.65				
점심	시금치나물_2025012224 ⑤⑥	참기름	0.46	1. 손질한 시금치를 데친 후 찬물에 행구 물기를 짜고 먹기 좋은 크기로 썬다. 2. 준비한 시금치에 간장, 마늘, 파를 넣고 무인 후 소금으로 간을 맞추고 참기름과 참깨를 넣는다.			
		간장, 재래	0.33				
		마늘, 구근, 생것	0.33				
		참깨, 흰깨, 볶은것	0.33				
		소금	0.13				
		배추, 생것	13				
		무, 조선무, 생것	1.82				
		갓, 생것	0.91				
		소금, 굵은소금	0.91				
		참깨, 가루	0.52				
배추김치		파, 쪽파, 생것	0.52	① 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.			
		고춧가루, 가루	0.39				
		미나리, 물미나리, 생것	0.39				
		마늘, 깬마늘, 생것	0.26				
		생강, 뿌리줄기, 생것	0.07				
		설탕, 백설탕	0.07				
		당근, 뿌리, 생것	9.75				
		호박, 애호박, 생것	9.75				
		달걀, 생것	6.5				
		밀, 중력밀가루	6.5				
오후간식	애호박당근전 ①③⑤	양파, 생것	6.5	① 애호박, 당근, 양파는 가능케 채썬다. ② ③에 밀가루와 달걀, 물을 넣어 반죽하고 소금으로 간한 후 콩기름을 두른 팬에 먹기 좋은 크기로 올려 동그렇게 전을 부친다.			
		콩기름	1.3				
		소금	0.23				
	우유 ②	우유	130	-			
11[수]	오전간식	참쌀당근죽	참쌀, 백미, 생것	13	1. 참쌀을 불린 후 으갠다. 2. 당근는 잘게 다진다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 참쌀을 넣어 볶다가 당근을 넣어 함께 볶는다. 4. 냄비에 물을 붓고 끓이다 쌀이 퍼지면 소금으로 간을 한다. ① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.		
	점심	닭다리삼계탕 ⑤	당근, 뿌리, 생것	4.55			
			참기름	1.3			
			소금	0.33			
			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, 깬마늘, 생것	1.3					
	소금	0.65					
	후추, 검은후추, 가루	0.13					
	파프리카어묵볶음 ⑤⑥		어묵, 튀긴것	9.75	① 어묵, 파프리카, 양파는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 파프리카, 양파를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 어묵과 파를 넣고 함께 볶다가 간장으로 간을 한 후 참기름으로 마무리한다.		
			양파, 생것	3.25			
			파, 생것	3.25			
			파프리카, 말간채, 생것	3.25			
			콩기름	1.62			
			간장, 개량, 양조	0.97			
마늘, 깬마늘, 생것			0.65				
참기름			0.13				
파, 생것			0.97				
김, 참김, 말린것			0.65				
점심	김자반 ⑤⑥	간장, 재래	0.33	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, 깬마늘, 생것	0.13				
		참기름	0.13				
		참깨, 흰깨, 볶은것	0.07				
		김치, 깍두기	13				
		오후간식	사과푸딩 ②		사과, 부사(후지), 생것	19.5	① 어린이 깍두기는 파프리카, 토마토 등으로 색깔을 낸 떡지 않은 김치입니다
					요구르트, 호상, 플레인	6.5	
		설탕, 백설탕	4.55				
		우유	3.9				
		우유 ②	우유		130	-	
	오전간식	백100g	백, 들배, 생것	65			
		수수밥(경남)	멸활, 백미, 생것	34.45	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.		
수수, 도정, 생것			1.3				
소고기, 한우(1+등급), 우둔(종두깨살), 생것			16.25				
					1. 소고기는 찬물에 담가 핏물을 우려낸다.		

12[목]	점심	소고기미역국 1 ①⑥⑩	미역, 말린것	0.97	2. 건미역은 찬물에 담가 불린 후 잘게 찢어준다. 3. 냄비에 참기름, 다진마늘, 찻을 켜 소고기를 볶다가 소고기의 붉은색이 사라지면 미역을 넣고 1-2분간 볶아준다. 4. 물, 국간장을 넣고 팔팔 끓으면 중불로 줄여 10분 정도 더 끓여준다.
			간장, 개량, 양조	0.65	
			참기름	0.65	
		동그랑땡계첩조림 ①②③⑤⑧⑨⑩	마늘, 깐마늘, 생것	0.33	① 돼지고기는 잘게 다져 찹쌀을 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 참기름을 두르고 ⑤를 올려 골고루 익혀준다. ⑦ 팬에 식용유를 두르고 양파, 청피망을 볶은 후 토마토계첩, 진간장, 설탕, 물을 넣어 한소끔 끓인다. ⑧ ⑥의 동그랑땡을 ⑦의 소스에 버무리며 익힌다.
			돼지고기, 등심, 생것	19.5	
			두부	13	
			달걀, 생것	6.5	
			양파, 생것	6.5	
			토마토 소스, 케첩	4.55	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			밀, 중력밀가루, 분말화한것	3.25	
			콩기름	1.3	
			설탕, 흑설탕	0.97	
	오후간식	에호박나물_2025012225 ①③	피망, 초록색, 생것	0.65	1.에호박은 0.2-0.3cm 두께의 부채꼴 모양으로 썬다. 2. 팬에 기름을 두르고 에호박을 볶다가 마늘, 다진 대파를 넣고 다진 새우젓을 함께 볶는다. 3. 에호박이 어느정도 익고 간이 배면 참기름을 넣고 참깨를 뿌린다. Tip 에호박에 수분이 많을 때는 소금에 살짝 절여서 수분을 제거한 다음 그대로 볶으면 부서지지 않고 깔끔한 에호박 볶음을 만들 수 있다.
			간장, 개량, 양조	0.33	
			소금, 정제염	0.13	
			호박, 에호박, 생것	26	
			새우젓, 첫새우젓, 멸절염	0.97	
		배추김치	콩기름	0.91	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 참깨가루와 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.
			파, 대파, 생것	0.65	
			참기름	0.33	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.33	
			마늘, 구근, 생것	0.26	
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			참쌀, 가루	0.52	
	오전간식	채소죽_2025012204	파, 쪽파, 생것	0.52	1) 찹기에 물을 넣고 한김 나도록 물을 끓인다 2) 찹기에 찻도그를 넣고 15분간 쾰다. 3. 쌀은 씻어서 물려놓고 감자, 당근, 양파, 에호박은 잘게 썬다. 4. 냄비에 참기름을 두르고 쌀이 투명해질 때까지 볶는다 5. 쌀알이 투명해지면 감자, 당근을 먼저 넣고 볶다가 물을 붓고 끓인다. 재료가 익으면 양파와 에호박을 넣고 바닥에 눌지 않도록 저어주면서 쌀이 충분히 퍼질 때까지 끓인다. 마지막에 소금으로 간을 하고 참깨를 뿌린다. Tip 다양한 채소로 국물을 내면 담백하고 깔끔한 맛을 줄 수 있고 무, 대파, 양파 등의 향신채소와 멸치로 만든 육수로 끓이면 감칠맛이 증가한다. 채소죽에 사용하는 재료들은 계절에 따라 다양하게 사용할 수 있다.
			호박, 에호박, 생것	3.25	
			소금	0.39	
			참기름	0.33	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.33	
		백미밥	멥쌀, 백미, 생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			어묵, 튀긴것	9.75	
			무, 조선무, 생것	4.55	
			파, 생것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
	점심	어묵국 ①⑥	간장, 재래	0.33	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 어묵과 무, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 육수를 붓고 다진 마늘과 무를 넣어 끓이다가 어묵과 파를 넣어 함께 끓이고 소금, 간장으로 간을 한다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			소금	0.26	
			두부	26	
			달걀, 생것	6.5	
		두부스테이크(1) ①③⑤	밀, 중력밀가루	3.25	1. 두부는 면보에 싸서 물기를 짜고 골게 으갠다. 2. 양파는 잘게 다져준다. 3. 으갠 두부와 양파, 계란, 밀가루, 소금, 후추를 한 곳에 모아 섞어준다. 4. 반죽을 적당량 떼어 달군팬에 식용유를 두르고 두부를 구워준다.
			양파, 생것	3.25	
			콩기름	1.95	
			소금	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.01	
	오후간식	브로콜리새우살볶음 ①⑥⑩	새우, 시바새우, 생것	16.25	① 새우는 손질하여 물기를 뺀다. ② 브로콜리, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 참기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 새우를 넣고 볶는다. ④ ③에 브로콜리를 넣고 볶다가 간장으로 간을 하고 참기름, 후춧가루로 마무리한다.
			브로콜리, 생것	13	
			파, 대파, 생것	3.25	
			간장, 개량, 양조	1.95	
			콩기름	1.62	
	점심	배추김치	마늘, 깐마늘, 생것	0.65	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 참깨가루와 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.
			참기름	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
	오후간식	렌네곰중볶이 ①③	갓, 생것	0.91	1. 쇠고기와 표고버섯, 당근은 1cm 길이로 썬다. 2. 렌네는 끓는 물에 익혀 1cm 길이로 썰어 간장, 설탕, 참기름, 마늘을 넣고 버무리려 준비한다. 3. 렌네에 식용유를 두르고 쇠고기를 볶다가 당근, 표고버섯을 넣고 볶는다. 4. 3을 넣어 볶아 마무리 한다.
			소고기, 한우(1+등급), 우둔, 생것	3.25	
			표고버섯, 참나무재배, 생것	1.95	
			당근, 뿌리, 생것	1.3	
			간장, 개량, 양조	0.65	
	오전간식	참깨죽	참기름	0.65	1. 쌀을 불린 후 으갠다. 2. 참깨는 골게 갈아준다. 3. 참기름을 두른 냄비에 불린 쌀을 넣고 볶다가 적당량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓여준다. 4. 참깨를 넣고 소금으로 간을 맞춘다.
			콩기름	0.65	
			설탕, 흑설탕	0.2	
			마늘, 생것	0.13	
			우유 ②	130	
	점심	흑미밥(경남)	우유	130	① 쌀과 흑미를 깨끗이 씻어 불린다. ② 밥솥에 불린 쌀과 흑미를 넣고 밥을 맞춰 밥을 짓는다.
			멥쌀, 흑미, 생것	34.45	
			멥쌀, 흑미, 현미, 생것	1.3	
			가지미, 생것	22.75	
			무, 조선무, 생것	9.75	
	오후간식	참깨죽	양파, 생것	3.25	① 포 톨 가지미살은 적당한 크기로 썰고 무는 나박썰기한다. ② 양파는 채 썰고 파는 어슷썰기하고 마늘은 다진다. ③ 냄비에 멸치, 삶아서 말린것
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2.6	
			참기름	0.65	
			설탕, 흑설탕	0.2	
			소금	0.33	

⑦ 냄비에 멸치, 삶아서 말린것, 다진마늘, 토마토, 양파, 대파를 볶고, 후춧가루를 넣고 골고루 볶아 마무리한다.

16[월]	점심	가자미살국 ⑤⑥	쫄갓 생것	1.95	④ ⑤에 다진 마늘, 양파, 파, 쫄갓을 넣어 한소끔 끓인 뒤 간장으로 간을 한다. ⑤ 마지막으로 들기름을 한소끔 넣은 후 마무리한다.	
			다시마, 말린것	1.3		
			파, 대파, 생것	1.3		
			간장, 채래	0.65		
			마늘, 생것	0.65		
			데리야끼닭봉조림 ⑤⑥⑩⑪	닭고기, 날개, 생것	19.5	① 닭봉은 적당한 크기로 썰어 청주, 후춧가루로 버무려준다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 데리야끼, 설탕, 청주, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 물을 붓고 닭봉을 넣어 삶고 건져내어 물기를 뺀다. ⑤ 냄비에 물을 붓고 ④와 양념을 넣어 조린다.
			데리야끼 소스	3.25		
			설탕, 액설탕	1.3		
			청주, 알코올 16%	1.3		
			마늘, 깬마늘, 생것	0.65		
	(칠곡군)감자범벅 ⑤	후추, 검은후추, 가루	0.07	① 감자는 삶아 으깨고 당근, 오이는 잘게 다진다. ② 불에 ①, 두유, 설탕, 소금을 넣고 끓고루 버무린다.		
		감자, 대지, 생것	22.75			
		당근, 뿌리, 생것	3.25			
		오이, 다다기, 생것	3.25			
		두유, 대두	1.95			
	배추김치	설탕, 액설탕	1.3	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 ①, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.		
		소금	0.33			
		배추, 생것	13			
		무, 조선무, 생것	1.82			
		갓, 생것	0.91			
		소금, 굵은소금	0.91			
		찹쌀, 가루	0.52			
		파, 쪽파, 생것	0.52			
		고춧가루, 가루	0.39			
		미나리, 물미나리, 생것	0.39			
		마늘, 깬마늘, 생것	0.26			
		생강, 뿌리줄기, 생것	0.07			
		설탕, 액설탕	0.07			
	오후간식	우유 ②	우유		130	-
		마들렌(30g)- ①②⑤	빵, 카스텔라	19.5	-	
17[화]	점심	오전간식	말기(100g)	말기, 개량종, 생것	65	-
		팽이버섯된장국 ⑤⑥	백미밥	멸활, 백미, 생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ③ 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ④ 팽이버섯은 밑동을 제거한 후 잘게 찢는다. ⑤ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ⑥ ③에 ②와 물을 넣고 끓인다.
				팽이버섯, 백로, 생것	9.75	
				된장, 개량	2.6	
				파, 생것	1.95	
				멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
				마늘, 깬마늘, 생것	0.33	
				돼지고기, 등심, 생것	26	
				두부	13	
				달걀, 생것	3.25	
				돈까스 소스	3.25	
		활박스테이크(1.5)/소스-버섯x ①③⑤⑥⑧⑩⑪	밀, 빵가루	3.25	1. 당근은 잘게 다진다. 2. 두부는 으갠다. 3. 돼지고기, 다진 야채, 으갠 두부, 계란, 빵가루를 넣고 간을 하여 오븐에 굽는다. 4. 손으로 잘 지낸 후 모양을 만든다. 5. 만든 모양에 빵가루를 골고루 묻힌 후 팬에 기름을 두르고 타지 않게 잘 굽는다. Tip 직접 스테이크 소스 만드는 법 재료: 하이스본, 양파, 당근, 케첩, 월계수잎 1. 하이스본을 찬물에 개어둔다. 2. 양파, 당근 썬 것을 케첩과 하이스본, 월계수잎을 넣고 끓인다. 농도를 맞춘다. * 절임 대상: 오이	
			종기를	1.95		
			당근, 뿌리, 생것	1.3		
			양파, 생것	1.3		
			소금	0.13		
			후추, 검은후추, 가루	0.01		
			오이, 다다기, 생것	13		
			설탕, 액설탕	0.65		
			식초, 감식초	0.65		
			소금, 천일염	0.13		
		마카로니샐러드 ①⑤	파스타, 마카로니, 말린것	6.5	1. 마카로니는 끓는 물에 삶은 후 체에 받쳐 물기를 뺀다. 2. 파프리카, 당근, 오이는 1cm로 깍둑썰기한다. 3. 마요네즈, 설탕, 소금을 잘 섞어 드레싱을 만든다. 4. 불에 마카로니, 파프리카, 당근, 오이를 담고 드레싱을 넣어 마카로니가 부서지지 않도록 섞는다.	
			당근, 뿌리, 생것	3.25		
			오이, 개량종, 생것	3.25		
			파프리카(착색단고추), 빨간색, 생것	3.25		
마요네즈, 전한	1.62					
설탕, 액설탕	0.65					
소금	0.33					
오후간식	시리얼(창원1)	시리얼, 옥수수	19.5	-		
	우유 ②	우유	130	-		
18[수]	점심	오전간식	배추된장죽 ⑤⑥	멸활, 백미, 생것	16.25	① 쌀은 불리고, 배추와 마늘은 잘게 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①의 불린 쌀을 넣고 볶다가 마늘과 배추를 함께 넣어 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 된장, 소금으로 간을 한다.
			배추, 생것	9.75		
			참기름	0.78		
			된장, 채래	0.65		
			마늘, 깬마늘, 생것	0.13		
		하이라이스 ⑤⑥⑩	소금	0.13	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 돼지고기, 감자, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰고, 하이라이스분말은 물에 잘 풀어준다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 돼지고기를 넣어 볶다가 감자, 양파, 당근과 후춧가루를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 물을 부어 끓이다가 풀어 놓은 하이라이스분말을 붓고 끓여주며 끓이고 농도에 따라 물을 보충한다. ⑤ 그릇에 지은 밥을 담고 ④를 올린다.	
			멸활, 백미, 생것	26		
			돼지고기, 등심, 생것	16.25		
			감자, 대지, 생것	6.5		
			카레, 가루	6.5		
			당근, 뿌리, 생것	3.25		
			양파, 생것	3.25		
			종기를	1.62		
			후추, 검은후추, 가루	0.07		
			콩나물, 생것	9.75		
		맑은콩나물국 ⑤	파, 생것	1.95	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 콩나물과 ②를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3		
			마늘, 깬마늘, 생것	0.33		
			돼지고기, 등심, 생것	16.25		
		후르츠탕수육 ①③⑤⑥⑩	달걀, 생것	3.25	① 돼지고기, 당근, 양파, 오이는 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 찹쌀가루, 튀김가루, 달걀, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 튀김옷을 만든 후 돼지고기에 입힌다. ③ 튀김냄비에 참기름을 부어 적당한 온도가 되면 ②를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ④ 그릇에 간장, 설탕, 소금, 식초, 물을 넣고 섞는다. ⑤ 팬에 참기름을 두르고 당근, 양파, 오이를 넣어 볶다가 ⑥와 후르츠를 넣어 끓인다. ⑥ 감자녹말과 물을 1:1 비율로 섞어 녹말을 만든다. ⑦ ⑤에 ⑥을 부어 농도를 맞춰 소스를 만든 후 ③과 곁들인다.	
			양파, 생것	3.25		
			파인애플, 생것	3.25		
			종기를	1.95		
			간장, 개량, 양조	1.3		
			당근, 뿌리, 생것	1.3		
			식초, 사과식초	1.3		
			오이, 다다기, 생것	1.3		
			밀, 튀김가루	0.65		
			설탕, 액설탕	0.65		
			전분, 감자, 가루	0.65		
찹쌀, 백미, 분말화한것	0.65					
소금	0.13					
후추, 검은후추, 가루	0.07					
배추, 생것	13					
무, 조선무, 생것	1.82					
갓, 생것	0.91					
소금, 굵은소금	0.91					
찹쌀, 가루	0.52					
파, 쪽파, 생것	0.52					
배추김치					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.	

			고춧가루, 가루	0.39	⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ①, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 떡설탕	0.07	
오후간식		물만두 ⑤⑥⑧	만두, 고기 만두, 냉동	32.5	① 냉동만두를 끓는 물에 삶아낸다.
		우유 ②	우유	130	-
19[목]	오전간식	사과(경남)	사과, 부사(후지), 생것	65	-
		기장밥(경남)	멸활, 백미, 생것 기장, 도정, 생것	34.45 1.3	① 쌀과 기장은 깨끗이 씻어 불린다. ② 밥솥에 불린 쌀과 기장을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
	점심	게살맑은국 ⑤⑥⑧	게, 꽃게, 생것 양송이버섯, 생것 양파, 생것 당근, 뿌리, 생것 간장, 개량, 양조 마늘, 깐마늘, 생것 소금	13 4.55 4.55 3.9 0.33 0.33 0.13	① 꽃게는 솥을 이용해서 깨끗이 씻은 후, 적당량의 물을 붓고 끓인다. ② 익힌 게를 건져내어 살만 발라낸다. ③ 당근과 양파는 3cm 길이로 채 썰고, 양송이버섯은 모양을 살려 0.3cm 두께로 썬다. ⑤ 냄비에 게 살은 국물을 붓고 게살과 3의 채소, 양념장(간장, 소금, 다진 마늘)을 만들어 한소끔 더 끓인다.
			돼지고기, 앞다리(앞다리살), 생것 양파, 생것 당근, 뿌리, 생것 간장, 개량, 양조 콩기름 파, 생것 설탕, 떡설탕 마늘, 깐마늘, 생것 참기름 후추, 검은후추, 가루	29.25 9.75 3.25 1.3 1.3 1.3 0.65 0.26 0.26 0.07	
			유채, 잎, 생것 간장, 개량, 양조 파, 생것 마늘, 깐마늘, 생것 참기름 참깨, 흰깨, 볶은것	29.25 0.65 0.65 0.26 0.26 0.13	
			배추, 생것 무, 조선무, 생것 갓, 생것 소금, 굵은소금 잡쌀, 가루 파, 쪽파, 생것 고춧가루, 가루 미나리, 물미나리, 생것 마늘, 깐마늘, 생것 생강, 뿌리줄기, 생것 설탕, 떡설탕	13 1.82 0.91 0.91 0.52 0.52 0.39 0.39 0.26 0.07 0.07	
			고구마, 신자미, 생것 어린이슬라이스치즈 우유 올리브유 우유	19.5 19.5 6.5 0.65 130	
			우유 ②	우유	우유
		배추김치	우유	우유	우유
			우유	우유	우유
			우유	우유	우유
			우유	우유	우유
			우유	우유	우유
			우유	우유	우유
			우유	우유	우유
			우유	우유	우유
			우유	우유	우유
			우유	우유	우유
			우유	우유	우유
20[금]	오전간식	(이유식)고구마그라탕 ②	고구마, 신자미, 생것 어린이슬라이스치즈 우유 올리브유 우유	19.5 19.5 6.5 0.65 130	2. 올리브유를 둘러 고구마를 약 1분간 볶아주세요 3. 우유를 부어 약 2분간 끓여주세요 4. 그릇에 고구마, 아기치즈 순으로 넣어 오븐이나 전자렌지 또는 찜기에 치즈가 녹을 때까지 익혀주세요
		우유 ②	우유	우유	우유
	점심	(이유식)대구살양배추죽	멸활, 백미, 생것 대구, 생것 양배추, 생것	9.1 6.5 6.5	① 쌀은 불린 후 물만두에 넣어 반쯤 익혀주세요. ② 대구는 손질해 찜통에 찌 후 살만 발라 잘게 부순다. ③ 양배추는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 ②를 넣고 끓인다. ⑤ 쌀과 찌는 깨끗이 씻어 불린다. ⑥ 밥솥에 불린 쌀과 찌를 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
		차조밥(경남)	멸활, 백미, 생것 조, 차조, 도정, 생것	34.45 1.3	① 쌀과 차소는 깨끗이 씻어 불린다. ② 밥솥에 불린 쌀과 차조를 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
		미니우동, ⑤⑧	국수, 우동, 생것 무, 조선무, 생것 숙갓, 생것 양파, 생것 다시마, 말린것 멸치, 대말치, 삶아서 말린것 파, 생것 간장, 개량, 양조 마늘, 깐마늘, 생것	13 1.95 1.95 1.95 1.3 1.3 1.3 0.97 0.26	① 냄비에 물을 붓고 멸치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파)를 낸다. ② 우동면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 제거한다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 숙갓은 적당한 크기로 썬다. ⑤ ①에 다진 마늘과 간장을 넣고 끓이다가 우동면, 파, 숙갓을 넣어 함께 끓여낸다.
			가다랑어, 유자통조림 밀, 중력밀가루 당근, 뿌리, 생것 양파, 생것 전분, 감자, 가루 콩기름 파, 생것 소금 후추, 검은후추, 가루	26 9.75 3.25 3.25 3.25 3.25 0.07 0.07	
			우영, 생것 간장, 개량, 양조 물엿 식초, 사과식초 참기름 배추, 생것 무, 조선무, 생것 갓, 생것 소금, 굵은소금 잡쌀, 가루 파, 쪽파, 생것 고춧가루, 가루 미나리, 물미나리, 생것 마늘, 깐마늘, 생것 생강, 뿌리줄기, 생것 설탕, 떡설탕	13 1.62 0.65 0.65 0.13 13 1.82 0.91 0.91 0.52 0.52 0.39 0.39 0.26 0.07 0.07	
			우영, 생것 간장, 개량, 양조 물엿 식초, 사과식초 참기름 배추, 생것 무, 조선무, 생것 갓, 생것 소금, 굵은소금 잡쌀, 가루 파, 쪽파, 생것 고춧가루, 가루 미나리, 물미나리, 생것 마늘, 깐마늘, 생것 생강, 뿌리줄기, 생것 설탕, 떡설탕	13 1.62 0.65 0.65 0.13 13 1.82 0.91 0.91 0.52 0.52 0.39 0.39 0.26 0.07 0.07	
			우영, 생것 간장, 개량, 양조 물엿 식초, 사과식초 참기름 배추, 생것 무, 조선무, 생것 갓, 생것 소금, 굵은소금 잡쌀, 가루 파, 쪽파, 생것 고춧가루, 가루 미나리, 물미나리, 생것 마늘, 깐마늘, 생것 생강, 뿌리줄기, 생것 설탕, 떡설탕	13 1.62 0.65 0.65 0.13 13 1.82 0.91 0.91 0.52 0.52 0.39 0.39 0.26 0.07 0.07	
			우영, 생것 간장, 개량, 양조 물엿 식초, 사과식초 참기름 배추, 생것 무, 조선무, 생것 갓, 생것 소금, 굵은소금 잡쌀, 가루 파, 쪽파, 생것 고춧가루, 가루 미나리, 물미나리, 생것 마늘, 깐마늘, 생것 생강, 뿌리줄기, 생것 설탕, 떡설탕	13 1.62 0.65 0.65 0.13 13 1.82 0.91 0.91 0.52 0.52 0.39 0.39 0.26 0.07 0.07	
			우영, 생것 간장, 개량, 양조 물엿 식초, 사과식초 참기름 배추, 생것 무, 조선무, 생것 갓, 생것 소금, 굵은소금 잡쌀, 가루 파, 쪽파, 생것 고춧가루, 가루 미나리, 물미나리, 생것 마늘, 깐마늘, 생것 생강, 뿌리줄기, 생것 설탕, 떡설탕	13 1.62 0.65 0.65 0.13 13 1.82 0.91 0.91 0.52 0.52 0.39 0.39 0.26 0.07 0.07	
			우영, 생것 간장, 개량, 양조 물엿 식초, 사과식초 참기름 배추, 생것 무, 조선무, 생것 갓, 생것 소금, 굵은소금 잡쌀, 가루 파, 쪽파, 생것 고춧가루, 가루 미나리, 물미나리, 생것 마늘, 깐마늘, 생것 생강, 뿌리줄기, 생것 설탕, 떡설탕	13 1.62 0.65 0.65 0.13 13 1.82 0.91 0.91 0.52 0.52 0.39 0.39 0.26 0.07 0.07	
			우영, 생것 간장, 개량, 양조 물엿 식초, 사과식초 참기름 배추, 생것 무, 조선무, 생것 갓, 생것 소금, 굵은소금 잡쌀, 가루 파, 쪽파, 생것 고춧가루, 가루 미나리, 물미나리, 생것 마늘, 깐마늘, 생것 생강, 뿌리줄기, 생것 설탕, 떡설탕	13 1.62 0.65 0.65 0.13 13 1.82 0.91 0.91 0.52 0.52 0.39 0.39 0.26 0.07 0.07	
			우영, 생것 간장, 개량, 양조 물엿 식초, 사과식초 참기름 배추, 생것 무, 조선무, 생것 갓, 생것 소금, 굵은소금 잡쌀, 가루 파, 쪽파, 생것 고춧가루, 가루 미나리, 물미나리, 생것 마늘, 깐마늘, 생것 생강, 뿌리줄기, 생것 설탕, 떡설탕	13 1.62 0.65 0.65 0.13 13 1.82 0.91 0.91 0.52 0.52 0.39 0.39 0.26 0.07 0.07	
			우영, 생것 간장, 개량, 양조 물엿 식초, 사과식초 참기름 배추, 생것 무, 조선무, 생것 갓, 생것 소금, 굵은소금 잡쌀, 가루 파, 쪽파, 생것 고춧가루, 가루 미나리, 물미나리, 생것 마늘, 깐마늘, 생것 생강, 뿌리줄기, 생것 설탕, 떡설탕	13 1.62 0.65 0.65 0.13 13 1.82 0.91 0.91 0.52 0.52 0.39 0.39 0.26 0.07 0.07	
			우영, 생것 간장, 개량, 양조 물엿 식초, 사과식초 참기름 배추, 생것 무, 조선무, 생것 갓, 생것 소금, 굵은소금 잡쌀, 가루 파, 쪽파, 생것 고춧가루, 가루 미나리, 물미나리, 생것 마늘, 깐마늘, 생것 생강, 뿌리줄기, 생것 설탕, 떡설탕	13 1.62 0.65 0.65 0.13 13 1.82 0.91 0.91 0.52 0.52 0.39 0.39 0.26 0.07 0.07	
			우영, 생것 간장, 개량, 양조 물엿 식초, 사과식초 참기름 배추, 생것 무, 조선무, 생것 갓, 생것 소금, 굵은소금 잡쌀, 가루 파, 쪽파, 생것 고춧가루, 가루 미나리, 물미나리, 생것 마늘, 깐마늘, 생것 생강, 뿌리줄기, 생것 설탕, 떡설탕	13 1.62 0.65 0.65 0.13 13 1.82 0.91 0.91 0.52 0.52 0.39 0.39 0.26 0.07 0.07	
			우영, 생것 간장, 개량, 양조 물엿 식초, 사과식초 참기름 배추, 생것 무, 조선무, 생것 갓, 생것 소금, 굵은소금 잡쌀, 가루 파, 쪽파, 생것 고춧가루, 가루 미나리, 물미나리, 생것 마늘, 깐마늘, 생것 생강, 뿌리줄기, 생것 설탕, 떡설탕	13 1.62 0.65 0.65 0.13 13 1.82 0.91 0.91 0.52 0.52 0.39 0.39 0.26 0.07 0.07	
			우영, 생것 간장, 개량, 양조 물엿 식초, 사과식초 참기름 배추, 생것 무, 조선무, 생것 갓, 생것 소금, 굵은소금 잡쌀, 가루 파, 쪽파, 생것 고춧가루, 가루 미나리, 물미나리, 생것 마늘, 깐마늘, 생것 생강, 뿌리줄기, 생것 설탕, 떡설탕	13 1.62 0.65 0.65 0.13 13 1.82 0.91 0.91 0.52 0.52 0.39 0.39 0.26 0.07 0.07	
			우영, 생것 간장, 개량, 양조 물엿 식초, 사과식초 참기름 배추, 생것 무, 조선무, 생것 갓, 생것 소금, 굵은소금 잡쌀, 가루 파, 쪽파, 생것 고춧가루, 가루 미나리, 물미나리, 생것 마늘, 깐마늘, 생것 생강, 뿌리줄기, 생것 설탕, 떡설탕	13 1.62 0.65 0.65 0.13 13 1.82 0.91 0.91 0.52 0.52 0.39 0.39 0.26 0.07 0.07	
			우영, 생것 간장, 개량, 양조 물엿 식초, 사과식초 참기름 배추, 생것 무, 조선무, 생것 갓, 생것 소금, 굵은소금 잡쌀, 가루 파, 쪽파, 생것 고춧가루, 가루 미나리, 물미나리, 생것 마늘, 깐마늘, 생것 생강, 뿌리줄기, 생것 설탕, 떡설탕	13 1.62 0.65 0.65 0.13 13 1.82 0.91 0.91 0.52 0.52 0.39 0.39 0.26 0.07 0.07	
			우영, 생것 간장, 개량, 양조 물엿 식초, 사과식초 참기름 배추, 생것 무, 조선무, 생것 갓, 생것 소금, 굵은소금 잡쌀, 가루 파, 쪽파, 생것 고춧가루, 가루 미나리, 물미나리, 생것 마늘, 깐마늘, 생것 생강, 뿌리줄기, 생것 설탕, 떡설탕	13 1.62 0.65 0.65 0.13 13 1.82 0.91 0.91 0.52 0.52 0.39 0.39 0.26 0.07 0.07	
			우영, 생것 간장, 개량, 양조 물엿 식초, 사과식초 참기름 배추, 생것 무, 조선무, 생것 갓, 생것 소금, 굵은소금 잡쌀, 가루 파, 쪽파, 생것 고춧가루, 가루 미나리, 물미나리, 생것 마늘, 깐마늘, 생것 생강, 뿌리줄기, 생것 설탕, 떡설탕	13 1.62 0.65 0.65 0.13 13 1.82 0.91 0.91 0.52 0.52 0.39 0.39 0.26 0.07 0.07	
			우영, 생것 간장, 개량, 양조 물엿 식초, 사과식초 참기름 배추, 생것 무, 조선무, 생것 갓, 생것 소금, 굵은소금 잡쌀, 가루 파, 쪽파, 생것 고춧가루, 가루 미나리, 물미나리, 생것 마늘, 깐마늘, 생것 생강, 뿌리줄기, 생것 설탕, 떡설탕	13 1.62 0.65 0.65 0.13 13 1.82 0.91 0.91 0.52 0.52 0.39 0.39 0.26 0.07 0.07	
오전간식		[안동센터]영양닭국 ⑥	닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것 잡쌀, 백미, 생것 호박, 애호박, 생것 당근, 뿌리, 생것 파, 생것	19.5 9.75 4.55 3.25 1.95	1. 쌀은 깨끗이 씻어 물에 불린다. 2. 냄비에 닭가슴살, 파, 마늘을 넣어 볶아 익힌다. 3. 닭가슴살이 익으면 채에 밟아 국물을 따로 두고 고기는 잘게 찢어 둔다. 4. 당근, 애호박은 깨끗이 씻은 후 잘게 다진다. 5. 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀을 볶다가 당근, 애호박, 양파를 넣어 한번 더 볶은 후 육수를 넣어 끓인다. 6. 쌀이 푹 익으면 국물을 따로 두고 고기는 잘게 찢어 둔다.
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것 잡쌀, 백미, 생것 호박, 애호박, 생것 당근, 뿌리, 생것 파, 생것	19.5 9.75 4.55 3.25 1.95	1. 쌀은 깨끗이 씻어 물에 불린다. 2. 냄비에 닭가슴살, 파, 마늘을 넣어 볶아 익힌다. 3. 닭가슴살이 익으면 채에 밟아 국물을 따로 두고 고기는 잘게 찢어 둔다. 4. 당근, 애호박은 깨끗이 씻은 후 잘게 다진다. 5. 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀을 볶다가 당근, 애호박, 양파를 넣어 한번 더 볶은 후 육수를 넣어 끓인다. 6. 쌀이 푹 익으면 국물을 따로 두고 고기는 잘게 찢어 둔다.

23[월]	점심	백미밥	마늘, 깐마늘, 생것	1.3	0. 물이 적어진 꽃이 핀은 러블룰 공작 공작 주 인클루즈드 인클 에 인클인드.
			멜발, 백미, 생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			무, 조선풀, 생것	13	
		소고기탕국 ⑤⑥⑦	소고기, 한우(1++등급), 양지(얇진살), 생것	9.75	① 적당한량의 물에 얼치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 우려낸다. ② 마늘은 다지고, 무는 나박하게 썰다. ③ 소고기는 핏물을 제거하고 먹기 좋게 썰다. ④ 냄비에 참기름을 두른 후 소고기, 무, 다진 마늘을 넣고 볶아준다. ⑤ ④의 소고기가 어느 정도 익으면 육수를 넣어 끓여주고 간장으로 간을 한다.
			양파, 생것	1.3	
			파, 대파, 생것	1.3	
			간장, 깨알, 양조	0.65	
			다시마, 말린것	0.33	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
		(두)간장마파두부 ⑤⑥⑦	참기름	0.26	① 두부는 1cm 크기로 깍둑썰기 한 후, 끓는 물에 데친다. ② 애호박은 0.5cm 두께로 은형일썰기(4등분)하고, 양파는 1x1cm 크기로 썰고, 쇠고기는 0.3cm 크기로 잘게 다지고, 전분은 물에 풀어 둔다. ③ 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘, 다진 대파, 쇠고기 순으로 넣어 볶다가 간장과 소금으로 간을 한다. ④ 팬에 참기름을 두르고 양파와 애호박을 넣어 볶다가 3과 두부를 넣고 한번 더 볶은 후, 물에 풀어 둔 전분으로 걸쭉하게 농도를 맞춘다.
			두부	29.25	
			소고기, 한우, 등심, 생것	9.75	
			양파, 생것	6.5	
			호박, 애호박, 생것	3.25	
			간장, 깨알, 양조	0.65	
			전분, 감자, 가루	0.65	
		청경채나물- ⑤⑥	참기름	0.65	1. 청경채는 끓는 물에 데쳐 찬물에 행구고 물기를 꼭 짰 후 적당한 크기로 썰다. 2. 파와 마늘은 잘게 다진다. 3. 청경채에 간장, 참기름 다진 파, 다진 마늘, 소금을 넣어 무치고 볶은 통깨를 뿌려낸다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.33	
			파, 생것	0.33	
			소금	0.07	
			배추, 생것	13	
			무, 조선풀, 생것	1.82	
		배추김치	갓, 생것	0.91	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썰다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 썰어 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			소금, 굵은소금	0.91	
			참쌀, 가루	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
	오후간식	단호박크림스프&크루통 ①②③④	생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	1. 단호박은 잘라 쪄기에 쪄다.(겉절이는 전후 칼로 돌려내면 쉽게 제거할수있다.) 2. 식빵은 네모나게 잘게 썰어 팬에 구운다. 3. 양파는 재빨리 냄비에 버터를 녹여 볶는다. 4.3과 쪄단호박,우유,올리고당,소금을 넣어 믹스로 간다. 5. 단호박크림스프를 달아 식빵크루통을 띄워 배식한다.
			설탕, 백설탕	0.07	
			우유	19.5	
			호박, 단호박, 생것	19.5	
			빵, 식빵	3.25	
			양파, 생것	3.25	
			버터	1.3	
			물엿	0.33	
			소금	0.33	
			우유	130	
	오전간식	키위	키위, 생것	32.5	-
24[화]	점심	수수밥(경남)	멜발, 백미, 생것	34.45	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			수수, 도정, 생것	1.3	
			배추, 생것	16.25	
		닭살우거지국 ⑤⑥⑦	닭고기, 살코기, 생것	6.5	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 닭살은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 우거지는 삶아 물기를 제거한 후 적당한 크기로 썰고, 파는 송송 썰다. ④ 그릇에 ③을 담고 된장, 다진 마늘을 넣어 골고루 버무린다. ⑤ 냄비에 참기름과 닭살을 넣고 볶다가 ④를 넣어 골고루 섞으며 조금 더 볶는다. ⑥ ⑤에 육수를 넣어 끓여낸다.
			된장, 깨알	2.6	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			파, 생것	1.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			참기름	0.33	
			홍기름	0.33	
		오징어까스*타르S ①⑤⑥⑦	오징어, 생것	26	1. 오징어와 당근,양파, 애호박은 잘게 다진다. 2. 다진 재료에 분량의 밀가루, 소금, 후추를 넣어 반죽한다. 3. 달걀은 풀어 미리 준비한다. 4. 반죽을 쫄쳐 밀가루, 달걀, 빵가루 순으로 묻힌다. 5. 예열한 기름에 넣어 바삭하게 튀겨 배식한다. 6. 타르타르 소스와 함께 제공한다. **냉동식품(오징어까스)를 사용해서도 됩니다.
			밀, 빵가루	4.55	
			달걀, 생것	3.25	
			밀, 중력밀가루	3.25	
			참기름	3.25	
			타르타르소스	3.25	
			당근, 뿌리, 생것	1.95	
		열무나물 ⑤⑥	양파, 생것	1.95	1. 열무는 소금을 넣고 끓는 물에 데쳐 찬물에 행구 후 꼭 쪄낸다. 2. 데친 열무는 적당한 길이로 썰고 마늘을 잘게 다진다. 3. 열무에 된장, 참기름, 설탕, 다진 마늘을 넣어 무친 후 깨소금을 뿌려낸다. Tip. 유아의 연령에 따라 고추장과 고춧가루 사용을 고려한다.
			호박, 애호박, 생것	1.95	
			소금, 굵은소금	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			열무, 생것	22.75	
			된장, 깨알	1.95	
			참기름	0.65	
		배추김치	깨소금, 가루, 볶은것	0.33	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썰다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 썰어 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			설탕, 백설탕	0.33	
			소금	0.33	
			배추, 생것	13	
			무, 조선풀, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
	오후간식	식)토마토소스파게티, 베이컨제외 ②③⑤⑥⑦⑧	소금, 굵은소금	0.91	① 스파게티면은 끓는 물에 10분간 삶은 후, 소쿠리에 건져 물기를 뺀다. ② 양파, 파프리카는 적당한 크기로 썰고 양송이버섯은 얇게 슬라이스 한다. ③ 팬에 올리브유를 두르고 ②를 볶은 후, 토마토소스를 넣고 다시 볶는다. ④ ③에 ①을 넣고 볶는다.
			참쌀, 가루	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
		우유 ②	설탕, 백설탕	0.07	1. 쌀은 불린 후オート밀과 함께 불려다에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. 2. 당근은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 3. 냄비에 1와 물을 넣고 끓인다. 4. 3이 끓어오르면 2와 우유를 넣고 숟가락을 기울여 꼭꼭 밀어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			소금	0.33	
			배추, 생것	13	
			무, 조선풀, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			참쌀, 가루	0.52	
오전간식	오트밀죽 ②	식)토마토소스파게티, 베이컨제외 ②③⑤⑥⑦⑧	파, 쪽파, 생것	0.52	① 스파게티면은 끓는 물에 10분간 삶은 후, 소쿠리에 건져 물기를 뺀다. ② 양파, 파프리카는 적당한 크기로 썰고 양송이버섯은 얇게 슬라이스 한다. ③ 팬에 올리브유를 두르고 ②를 볶은 후, 토마토소스를 넣고 다시 볶는다. ④ ③에 ①을 넣고 볶는다.
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 백설탕	0.07	
			소금	0.33	
	오후간식	오트밀죽 ②	소금	0.33	1. 쌀은 불린 후オート밀과 함께 불려다에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. 2. 당근은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. 3. 냄비에 1와 물을 넣고 끓인다. 4. 3이 끓어오르면 2와 우유를 넣고 숟가락을 기울여 꼭꼭 밀어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			배추, 생것	13	
			무, 조선풀, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			참쌀, 가루	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	

25[수]	점심	최고기소보로볶음밥 ㉔㉕㉖	소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것	19.5	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 쇠고기, 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 쇠고기를 넣어 함께 볶다가 지은 밥을 넣고 섞은 후 양념을 넣어 골고루 버무리며 볶는다.
			당근_뿌리_생것	3.25	
			양파_생것	3.25	
			파_생것	3.25	
			간장, 개량, 양초	1.95	
			콩기름	1.62	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	
			참기름	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			호박_에호박_생것	22.75	
26[목]	점심	맑은에호박국	파_생것	1.95	1. 냄비에 물을 붓고 열처와 다시마로 육수를 우려낸다. 2. 에호박은 적당한 크기로 썬다. 3. 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. 4. 1에 2와 3을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			다시마_말린것	0.65	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			소금	0.33	
			튀김, 김말이튀김	29.25	
			양념된소스	6.5	
			콩기름	1.3	
			달걀_생것	13	
			닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	13	
27[금]	점심	닭가슴살스크램블 ㉔㉕㉖	우유	3.25	1. 닭가슴살에 소금과 후추를 뿌려 삶은 뒤 한입 크기로 잘라준다. 2. 그릇에 달걀을 풀고 우유, 소금, 후춧가루를 넣고 킁여준다. 3. 팬에 기름을 두르고 닭가슴살을 넣고 볶다가 2를 넣어 저어주며 익힌다.
			소금	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			우유 ㉔	130	
			우유	-	
			바나나(경남)	65	
			백미밥	35.75	
			들깨_볶은것	1.95	
			다시마, 말린것	0.65	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	
28[토]	점심	순살간장찜닭 ㉔㉕㉖	소금	0.07	① 닭살은 찬물에 담겨 찌물을 뺀 후 데쳐 물기를 뺀다. ② 양파, 당근, 감자, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 청주, 참기름, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 준비한 재료와 양념을 넣어 골고루 버무린 후 냄비에 담아 찌 낸다.
			닭고기_넙적다리(껍질 제거)_생것	35.75	
			감자, 대지, 생것	6.5	
			양파_생것	6.5	
			당근_뿌리_생것	3.25	
			간장, 개량, 양초	1.3	
			파_생것	1.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	
			설탕_백설탕	0.65	
			참기름	0.65	
29[일]	점심	얼갈이나물 ㉔㉕	청주, 알코올 16%	0.65	1. 얼갈이배추를 소금물에 데친다. 2. 1에 깨소금, 다진마늘, 된장, 파, 참기름을 넣고 무쳐낸다.
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			얼갈이배추_생것	22.75	
			된장, 개량	0.65	
			참기름	0.65	
			파_생것	0.65	
			깨소금_가루_볶은것	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			배추_생것	13	
			두, 조선투, 생것	1.82	
30[월]	점심	배추김치	갓_생것	0.91	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ①, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 끓일부터 켜켜이 소를 바르고 끓임으로 감한 후 숙성시킨다.
			소금_굵은소금	0.91	
			참파, 가루	0.52	
			파_쪽파_생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 올미나리, 생것	0.39	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕_백설탕	0.07	
			어묵, 튀긴것	39	
31[화]	점심	물어묵 ㉔㉕	두, 조선투, 생것	1.3	① 냄비에 물을 붓고 열처다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 우려낸다. ② 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 다진 마늘을 넣어 끓이다가 어묵과 파를 넣어 함께 끓인 후 후추와 간장으로 간을 한다. ④ 다 익은 어묵은 먹기 좋은 크기로 썰어 그릇에 담아 국물과 함께 제공한다.
			양파_생것	1.3	
			파_생것	1.3	
			간장, 개량, 양초	0.65	
			다시마, 말린것	0.33	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			우유 ㉔	130	
			우유	-	
32[수]	점심	#감자죽	멜발_백미_생것	19.5	① 쌀을 물에 불린 후 반죽 으깨준다. ② 감자는 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 적당량의 물을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 끓이다가 소금, 참기름으로 간을 맞춘다.
			감자, 대지, 생것	9.75	
			소금	0.33	
			참기름	0.33	
			멜발_백미_생것	34.45	
			멜발, 흑미버, 현미, 생것	1.3	
			새우, 시바새우, 생것	13	
			파_대파_생것	1.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			소금	0.33	
33[목]	점심	새우맑은국(0.5) ㉔	후추, 검은후추, 가루	0.01	1. 새우는 손질하여 씻은 후 체에 받쳐 물기를 뺀다. 2. 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. 3. 냄비에 물을 붓고 다진 마늘, 파, 새우를 넣고 끓이다가 소금과 후추로 간을 하고 마무리한다.
			달걀, 생것	13	
			밀, 중력밀가루	9.75	
			당근_뿌리_생것	3.25	
			양파_생것	3.25	
			콩기름	3.25	
			소금	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			멸치, 전멸치, 삶아서 말린것	4.88	
			간장, 개량, 양초	1.3	
34[금]	점심	채소계란말이 ㉔㉕㉖	콩기름	0.97	① 마늘은 다진다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 물엿, 물을 넣고 양념을 만든다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 적당량 올려 먹기 좋은 크기로 등그렇게 전을 부친다.
			물엿	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.13	
			참기름	0.07	
			배추_생것	13	
			두, 조선투, 생것	1.82	
			갓_생것	0.91	
			소금_굵은소금	0.91	
			참파, 가루	0.52	
			파_쪽파_생것	0.52	
35[토]	점심	배추김치	고춧가루, 가루	0.39	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다.

			미나리, 물미나리, 생것	0.39	⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
	오후간식	스트링치즈 ② 우유 ②	생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 맥실탕	0.07	
	오전간식	특임자죽	치즈, 모파렐라	13	
			우유	130	
		기장밥(경남)	참쌀, 백미, 생것	13	1. 참쌀은 미리 불린 후 물을 붓고 익히며 갈아 고운체에 발진다. 2. 검은깨는 물기를 빼고 볶은 후 물과 섞어 믹서에 갈아 고운체에 발진다. 3. 냄비에 참기름을 두른후 갈아 놓은 참쌀을 먼저 붓고 계속 저으면서 끓이다가 검은깨 같은 것을 넣어 끓인 후 소금으로 간하여 제공한다. 4. 소금으로 간을 한다.
			기장, 도정, 생것	34.45	
		시금치된장국 ⑤⑥	시금치, 생것	1.3	③ 쌀과 기장은 깨끗이 씻어 불린다. ④ 밥솥에 불린 쌀과 기장을 넣고 밥솥을 맞춰 밥을 짓는다.
			원장, 개량	22.75	
		돈육볶음(고양, 유아) ③⑤⑧⑨	파, 생것	2.6	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 시금치는 적당한 크기로 찢는다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ③에 ②와 ⑤를 넣고 끓인다.
			돼지고기, 등심, 생것	1.95	
			말치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	③ 돼지고기, 양파, 당근, 피망, 파는 적당한 크기로 썬다. ④ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ⑤ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 토마토케첩, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣고 골고루 버무린다. ⑥ 팬에 기름을 두르고 ⑤를 넣어 볶다가 당근, 양파, 파프리카, 파를 넣고 볶는다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			돼지고기, 등심, 생것	35.1	③ 돼지고기, 양파, 당근, 피망, 파는 적당한 크기로 썬다. ④ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ⑤ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 토마토케첩, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣고 골고루 버무린다. ⑥ 팬에 기름을 두르고 ⑤를 넣어 볶다가 당근, 양파, 파프리카, 파를 넣고 볶는다.
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			양파, 생것	3.25	③ 돼지고기, 양파, 당근, 피망, 파는 적당한 크기로 썬다. ④ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ⑤ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 토마토케첩, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣고 골고루 버무린다. ⑥ 팬에 기름을 두르고 ⑤를 넣어 볶다가 당근, 양파, 파프리카, 파를 넣고 볶는다.
			토마토 케첩	3.25	
			피망, 초록색, 생것	3.25	③ 돼지고기, 양파, 당근, 피망, 파는 적당한 크기로 썬다. ④ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ⑤ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 토마토케첩, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣고 골고루 버무린다. ⑥ 팬에 기름을 두르고 ⑤를 넣어 볶다가 당근, 양파, 파프리카, 파를 넣고 볶는다.
			콩기름	3.25	
			파, 생것	1.3	③ 돼지고기, 양파, 당근, 피망, 파는 적당한 크기로 썬다. ④ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ⑤ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 토마토케첩, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣고 골고루 버무린다. ⑥ 팬에 기름을 두르고 ⑤를 넣어 볶다가 당근, 양파, 파프리카, 파를 넣고 볶는다.
			간장, 개량, 양조	0.65	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	③ 돼지고기, 양파, 당근, 피망, 파는 적당한 크기로 썬다. ④ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ⑤ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 토마토케첩, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣고 골고루 버무린다. ⑥ 팬에 기름을 두르고 ⑤를 넣어 볶다가 당근, 양파, 파프리카, 파를 넣고 볶는다.
			참기름	0.65	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	③ 돼지고기, 양파, 당근, 피망, 파는 적당한 크기로 썬다. ④ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ⑤ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 토마토케첩, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣고 골고루 버무린다. ⑥ 팬에 기름을 두르고 ⑤를 넣어 볶다가 당근, 양파, 파프리카, 파를 넣고 볶는다.
			느타리버섯, 생것	9.75	
			파, 생것	0.97	③ 돼지고기, 양파, 당근, 피망, 파는 적당한 크기로 썬다. ④ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ⑤ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 토마토케첩, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣고 골고루 버무린다. ⑥ 팬에 기름을 두르고 ⑤를 넣어 볶다가 당근, 양파, 파프리카, 파를 넣고 볶는다.
			간장, 채래	0.33	
		느타리버섯볶음 ③⑥	마늘, 깐마늘, 생것	0.13	③ 돼지고기, 양파, 당근, 피망, 파는 적당한 크기로 썬다. ④ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ⑤ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 토마토케첩, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣고 골고루 버무린다. ⑥ 팬에 기름을 두르고 ⑤를 넣어 볶다가 당근, 양파, 파프리카, 파를 넣고 볶는다.
			참기름	0.13	
			소금	0.07	③ 돼지고기, 양파, 당근, 피망, 파는 적당한 크기로 썬다. ④ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ⑤ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 토마토케첩, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣고 골고루 버무린다. ⑥ 팬에 기름을 두르고 ⑤를 넣어 볶다가 당근, 양파, 파프리카, 파를 넣고 볶는다.
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	
			배추, 생것	13	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	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.
			소금, 굵은소금	0.91	
			참쌀, 가루	0.52	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 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.
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 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.
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 맥실탕	0.07	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.
			멜빵, 백미, 생것	17.55	
			당근, 뿌리, 생것	1.3	1. 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. 2. 당근, 양파를 잘게 다진다. 3. 팬에 식용유를 두르고, 당근, 양파를 넣고 볶다가 간장을 넣고 조린다. 4. 밥과 채소, 김가루, 참기름, 참깨를 넣고 먹기 좋은 크기로 동글하게 모양을 만든다.
			양파, 생것	1.3	
			피망, 초록색, 생것	1.3	1. 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. 2. 당근, 양파를 잘게 다진다. 3. 팬에 식용유를 두르고, 당근, 양파를 넣고 볶다가 간장을 넣고 조린다. 4. 밥과 채소, 김가루, 참기름, 참깨를 넣고 먹기 좋은 크기로 동글하게 모양을 만든다.
			김, 참김, 구운것	0.65	
			참기름	0.65	1. 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. 2. 당근, 양파를 잘게 다진다. 3. 팬에 식용유를 두르고, 당근, 양파를 넣고 볶다가 간장을 넣고 조린다. 4. 밥과 채소, 김가루, 참기름, 참깨를 넣고 먹기 좋은 크기로 동글하게 모양을 만든다.
			콩기름	0.65	
			간장, 채래	0.13	1. 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. 2. 당근, 양파를 잘게 다진다. 3. 팬에 식용유를 두르고, 당근, 양파를 넣고 볶다가 간장을 넣고 조린다. 4. 밥과 채소, 김가루, 참기름, 참깨를 넣고 먹기 좋은 크기로 동글하게 모양을 만든다.
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.13	
			우유 ②	130	-
			배 100g	65	
	오전간식	백미밥	멜빵, 백미, 생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			소고기, 한우(1+등급), 양지(차돌박이), 생것	9.75	
			두부	6.5	① 적당한량의 물에 멸치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 우려낸다. ② 두부, 배추, 청경채, 버섯은 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ③ ①에 사브용 소고기, 두부, 배추, 청경채, 숙주, 버섯, 다진 마늘을 넣어 끓인다. ④ ③에 소금, 후춧가루를 넣어 간한다.
			배추, 생것	6.5	
			만가닥버섯, 생것	3.25	① 적당한량의 물에 멸치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 우려낸다. ② 두부, 배추, 청경채, 버섯은 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ③ ①에 사브용 소고기, 두부, 배추, 청경채, 숙주, 버섯, 다진 마늘을 넣어 끓인다. ④ ③에 소금, 후춧가루를 넣어 간한다.
			숙주나물, 생것	3.25	
			무, 조선무, 생것	1.3	① 적당한량의 물에 멸치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 우려낸다. ② 두부, 배추, 청경채, 버섯은 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ③ ①에 사브용 소고기, 두부, 배추, 청경채, 숙주, 버섯, 다진 마늘을 넣어 끓인다. ④ ③에 소금, 후춧가루를 넣어 간한다.
			양파, 생것	1.3	
			파, 생것	1.3	① 적당한량의 물에 멸치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 우려낸다. ② 두부, 배추, 청경채, 버섯은 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ③ ①에 사브용 소고기, 두부, 배추, 청경채, 숙주, 버섯, 다진 마늘을 넣어 끓인다. ④ ③에 소금, 후춧가루를 넣어 간한다.
			다시마, 말린것	0.33	
			말치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33	① 적당한량의 물에 멸치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 우려낸다. ② 두부, 배추, 청경채, 버섯은 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ③ ①에 사브용 소고기, 두부, 배추, 청경채, 숙주, 버섯, 다진 마늘을 넣어 끓인다. ④ ③에 소금, 후춧가루를 넣어 간한다.
			소금	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	① 적당한량의 물에 멸치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 우려낸다. ② 두부, 배추, 청경채, 버섯은 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ③ ①에 사브용 소고기, 두부, 배추, 청경채, 숙주, 버섯, 다진 마늘을 넣어 끓인다. ④ ③에 소금, 후춧가루를 넣어 간한다.
			후추, 검은색, 가루	0.07	
			닭고기, 살코기, 생것	29.25	1. 닭가슴살은 소금, 후춧가루로 밑간하고, 마늘은 다진다. 2. 그릇에 튀김가루, 달걀, 물을 넣고 섞어 튀김옷을 만든 후 닭가슴살에 입힌다. 3. 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 2를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. 4. 팬에 다진 마늘, 고추장, 토마토케첩, 설탕, 물을 넣고 끓여 소스를 만든 후 3에 골고루 버무린다.
			밀, 튀김가루	6.5	
			달걀, 생것	3.25	1. 닭가슴살은 소금, 후춧가루로 밑간하고, 마늘은 다진다. 2. 그릇에 튀김가루, 달걀, 물을 넣고 섞어 튀김옷을 만든 후 닭가슴살에 입힌다. 3. 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 2를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. 4. 팬에 다진 마늘, 고추장, 토마토케첩, 설탕, 물을 넣고 끓여 소스를 만든 후 3에 골고루 버무린다.
			콩기름	2.6	
			토마토 케첩	1.95	1. 닭가슴살은 소금, 후춧가루로 밑간하고, 마늘은 다진다. 2. 그릇에 튀김가루, 달걀, 물을 넣고 섞어 튀김옷을 만든 후 닭가슴살에 입힌다. 3. 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 2를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. 4. 팬에 다진 마늘, 고추장, 토마토케첩, 설탕, 물을 넣고 끓여 소스를 만든 후 3에 골고루 버무린다.
			고추장, 개량	1.3	
			마늘, 구근, 생것	0.65	1. 닭가슴살은 소금, 후춧가루로 밑간하고, 마늘은 다진다. 2. 그릇에 튀김가루, 달걀, 물을 넣고 섞어 튀김옷을 만든 후 닭가슴살에 입힌다. 3. 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 2를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. 4. 팬에 다진 마늘, 고추장, 토마토케첩, 설탕, 물을 넣고 끓여 소스를 만든 후 3에 골고루 버무린다.
			설탕, 맥실탕	0.13	
			소금	0.13	1. 닭가슴살은 소금, 후춧가루로 밑간하고, 마늘은 다진다. 2. 그릇에 튀김가루, 달걀, 물을 넣고 섞어 튀김옷을 만든 후 닭가슴살에 입힌다. 3. 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 2를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. 4. 팬에 다진 마늘, 고추장, 토마토케첩, 설탕, 물을 넣고 끓여 소스를 만든 후 3에 골고루 버무린다.
			후추, 검은색, 가루	0.07	
			닭고기, 살코기, 생것	29.25	1. 닭가슴살은 소금, 후춧가루로 밑간하고, 마늘은 다진다. 2. 그릇에 튀김가루, 달걀, 물을 넣고 섞어 튀김옷을 만든 후 닭가슴살에 입힌다. 3. 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 2를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. 4. 팬에 다진 마늘, 고추장, 토마토케첩, 설탕, 물을 넣고 끓여 소스를 만든 후 3에 골고루 버무린다.
			밀, 튀김가루	6.5	
			달걀, 생것	3.25	1. 닭가슴살은 소금, 후춧가루로 밑간하고, 마늘은 다진다. 2. 그릇에 튀김가루, 달걀, 물을 넣고 섞어 튀김옷을 만든 후 닭가슴살에 입힌다. 3. 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 2를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. 4. 팬에 다진 마늘, 고추장, 토마토케첩, 설탕, 물을 넣고 끓여 소스를 만든 후 3에 골고루 버무린다.
			콩기름	2.6	
			요거트②	4	① 파프리카와 오이는 크기를 작은 깎두기 모양으로 썰어 준비한다. ② 요거트에 준비한 2와 케첩을 넣고 섞어준다. ③ 튀긴 닭의 기름기를 빼고 준비한 요거트소스를 올려 완성한다 저장TIP. 요거트 소스는 따로 내어 나트름 섭취를 줄이는 것도 좋습니다.
			파프리카(노랑)	1	
			파프리카(빨강)	1	① 파프리카와 오이는 크기를 작은 깎두기 모양으로 썰어 준비한다. ② 요거트에 준비한 2와 케첩을 넣고 섞어준다. ③ 튀긴 닭의 기름기를 빼고 준비한 요거트소스를 올려 완성한다 저장TIP. 요거트 소스는 따로 내어 나트름 섭취를 줄이는 것도 좋습니다.
			오이, 다다기, 생것	1	
			토마토케첩②	0.6	① 파프리카와 오이는 크기를 작은 깎두기 모양으로 썰어 준비한다. ② 요거트에 준비한 2와 케첩을 넣고 섞어준다. ③ 튀긴 닭의 기름기를 빼고 준비한 요거트소스를 올려 완성한다 저장TIP. 요거트 소스는 따로 내어 나트름 섭취를 줄이는 것도 좋습니다.
			소금	0.13	
			후추, 검은색, 가루	0.07	① 파프리카와 오이는 크기를 작은 깎두기 모양으로 썰어 준비한다. ② 요거트에 준비한 2와 케첩을 넣고 섞어준다. ③ 튀긴 닭의 기름기를 빼고 준비한 요거트소스를 올려 완성한다 저장TIP. 요거트 소스는 따로 내어 나트름 섭취를 줄이는 것도 좋습니다.
			오이, 다다기, 생것	22.75	
			양파, 생것	4.55	① 파프리카와 오이는 크기를 작은 깎두기 모양으로 썰어 준비한다. ② 요거트에 준비한 2와 케첩을 넣고 섞어준다. ③ 튀긴 닭의 기름기를 빼고 준비한 요거트소스를 올려 완성한다 저장TIP. 요거트 소스는 따로 내어 나트름 섭취를 줄이는 것도 좋습니다.
			설탕, 맥실탕	1.62	
			고추장, 채래	0.97	① 파프리카와 오이는 크기를 작은 깎두기 모양으로 썰어 준비한다. ② 요거트에 준비한 2와 케첩을 넣고 섞어준다. ③ 튀긴 닭의 기름기를 빼고 준비한 요거트소스를 올려 완성한다 저장TIP. 요거트 소스는 따로 내어 나트름 섭취를 줄이는 것도 좋습니다.
			원장, 개량	0.97	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	① 파프리카와 오이는 크기를 작은 깎두기 모양으로 썰어 준비한다. ② 요거트에 준비한 2와 케첩을 넣고 섞어준다. ③ 튀긴 닭의 기름기를 빼고 준비한 요거트소스를 올려 완성한다 저장TIP. 요거트 소스는 따로 내어 나트름 섭취를 줄이는 것도 좋습니다.
			참기름	0.33	
			오이, 다다기, 생것	22.75	① 파프리카와 오이는 크기를 작은 깎두기 모양으로 썰어 준비한다. ② 요거트에 준비한 2와 케첩을 넣고 섞어준다. ③ 튀긴 닭의 기름기를 빼고 준비한 요거트소스를 올려 완성한다 저장TIP. 요거트 소스는 따로 내어 나트름 섭취를 줄이는 것도 좋습니다.
			양파, 생것	4.55	
			설탕, 맥실탕	1.62	① 파프리카와 오이는 크기를 작은 깎두기 모양으로 썰어 준비한다. ② 요거트에 준비한 2와 케첩을 넣고 섞어준다. ③ 튀긴 닭의 기름기를 빼고 준비한 요거트소스를 올려 완성한다 저장TIP. 요거트 소스는 따로 내어 나트름 섭취를 줄이는 것도 좋습니다.
			고추장, 채래	0.97	
			원장, 개량	0.97	① 파프리카와 오이는 크기를 작은 깎두기 모양으로 썰어 준비한다. ② 요거트에 준비한 2와 케첩을 넣고 섞어준다. ③ 튀긴 닭의 기름기를 빼고 준비한 요거트소스를 올려 완성한다 저장TIP. 요거트 소스는 따로 내어 나트름 섭취를 줄이는 것도 좋습니다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			참기름	0.33	① 파프리카와 오이는 크기를 작은 깎두기 모양으로 썰어 준비한다. ② 요거트에 준비한 2와 케첩을 넣고 섞어준다. ③ 튀긴 닭의 기름기를 빼고 준비한 요거트소스를 올려 완성한다 저장TIP. 요거트 소스는 따로 내어 나트름 섭취를 줄이는 것도 좋습니다.
			오이, 다다기, 생것	22.75	
			양파, 생것	4.55	① 파프리카와 오이는 크기를 작은 깎두기 모양으로 썰어 준비한다. ② 요거트에 준비한 2와 케첩을 넣고 섞어준다. ③ 튀긴 닭의 기름기를 빼고 준비한 요거트소스를 올려 완성한다 저장TIP. 요거트 소스는 따로 내어 나트름 섭취를 줄이는 것도 좋습니다.
			설탕, 맥실탕	1.62	
			고추장, 채래	0.97	① 파프리카와 오이는 크기를 작은 깎두기 모양으로 썰어 준비한다. ② 요거트에 준비한 2와 케첩을 넣고 섞어준다. ③ 튀긴 닭의 기름기를 빼고 준비한 요거트소스를 올려 완성한다 저장TIP. 요거트 소스는 따로 내어 나트름 섭취를 줄이는 것도 좋습니다.
			원장, 개량	0.97	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	① 파프리카와 오이는 크기를 작은 깎두기 모양으로 썰어 준비한다. ② 요거트에 준비한 2와 케첩을 넣고 섞어준다. ③ 튀긴 닭의 기름기를 빼고 준비한 요거트소스를 올려 완성한다 저장TIP. 요거트 소스는 따로 내어 나트름 섭취를 줄이는 것도 좋습니다.
			참기름	0.33	
			오이, 다다기, 생것	22.75	① 파프리카와 오이는 크기를 작은 깎두기 모양으로 썰어 준비한다. ② 요거트에 준비한 2와 케첩을 넣고 섞어준다. ③ 튀긴 닭의 기름기를 빼고 준비한 요거트소스를 올려 완성한다 저장TIP. 요거트 소스는 따로 내어 나트름 섭취를 줄이는 것도 좋습니다.
			양파, 생것	4.55	
			설탕, 맥실탕	1.62	① 파프리카와 오이는 크기를 작은 깎두기 모양으로 썰어 준비한다. ② 요거트에 준비한 2와 케첩을 넣고 섞어준다. ③ 튀긴 닭의 기름기를 빼고 준비한 요거트소스를 올려 완성한다 저장TIP. 요거트 소스는 따로 내어 나트름 섭취를 줄이는 것도 좋습니다.
			고추장, 채래	0.97	
			원장, 개량	0.97	① 파프리카와 오이는 크기를 작은 깎두기 모양으로 썰어 준비한다. ② 요거트에 준비한 2와 케첩을 넣고 섞어준다. ③ 튀긴 닭의 기름기를 빼고 준비한 요거트소스를 올려 완성한다 저장TIP. 요거트 소스는 따로 내어 나트름 섭취를 줄이는 것도 좋습니다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			참기름	0.33	① 파프리카와 오이는 크기를 작은 깎두기 모양으로 썰어 준비한다. ② 요거트에 준비한 2와 케첩을 넣고 섞어준다. ③ 튀긴 닭의 기름기를 빼고 준비한 요거트소스를 올려 완성한다 저장TIP. 요거트 소스는 따로 내어 나트름 섭취를 줄이는 것도 좋습니다.
			오이, 다다기, 생것	22.75	
			양파, 생것	4.55	① 파프리카와 오이는 크기를 작은 깎두기 모양으로 썰어 준비한다. ② 요거트에 준비한 2와 케첩을 넣고 섞어준다. ③ 튀긴 닭의 기름기를 빼고 준비한 요거트소스를 올려 완성한다 저장TIP. 요거트 소스는 따로 내어 나트름 섭취를 줄이는 것도 좋습니다.
			설탕, 맥실탕	1.62	
			고추장, 채래	0.97	① 파프리카와 오이는 크기를 작은 깎두기 모양으로 썰어 준비한다. ② 요거트에 준비한 2와 케첩을 넣고 섞어준다. ③ 튀긴 닭의 기름기를 빼고 준비한 요거트소스를 올려 완성한다 저장TIP. 요거트 소스는 따로 내어 나트름 섭취를 줄이는 것도 좋습니다.
			원장, 개량	0.97	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	① 파프리카와 오이는 크기를 작은 깎두기 모양으로 썰어 준비한다. ② 요거트에 준비한 2와 케첩을 넣고 섞어준다. ③ 튀긴 닭의 기름기를 빼고 준비한 요거트소스를 올려 완성한다 저장TIP. 요거트 소스는 따로 내어 나트름 섭취를 줄이는 것도 좋습니다.
			참기름	0.33	
			오이, 다다기, 생것	22.75	① 파프리카와 오이는 크기를 작은 깎두기 모양으로 썰어 준비한다. ② 요거트에 준비한 2와 케첩을 넣고 섞어준다. ③ 튀긴 닭의 기름기를 빼고 준비한 요거트소스를 올려 완성한다 저장TIP. 요거트 소스는 따로 내어 나트름 섭취를 줄이는 것도 좋습니다.
			양파, 생것	4.55	
			설탕, 맥실탕	1.62	① 파프리카와 오이는 크기를 작은 깎두기 모양으로 썰어 준비한다. ② 요거트에 준비한 2와 케첩을 넣고 섞어준다. ③ 튀긴 닭의 기름기를 빼고 준비한 요거트소스를 올려 완성한다 저장TIP. 요거트 소스는 따로 내어 나트름 섭취를 줄이는 것도 좋습니다.
			고추장, 채래	0.97	
			원장, 개량	0.97	① 파프리카와 오이는 크기를 작은 깎두기 모양으로 썰어 준비한다. ② 요거트에 준비한 2와 케첩을 넣고 섞어준다. ③ 튀긴 닭의 기름기를 빼고 준비한 요거트소스를 올려 완성한다 저장TIP. 요거트 소스는 따로 내어 나트름 섭취를 줄이는 것도 좋습니다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			참기름	0.33	① 파프리카와 오이는 크기를 작은 깎두기 모양으로 썰어 준비한다. ② 요거트에 준비한 2와 케첩을 넣고 섞어준다. ③ 튀긴 닭의 기름기를 빼고 준비한 요거트소스를 올려 완성한다 저장TIP. 요거트 소스는 따로 내어 나트름 섭취를 줄이는 것도 좋습니다.
			오이, 다다기, 생것	22.75	
			양파, 생것	4.55	① 파프리카와 오이는 크기를 작은 깎두기 모양으로 썰어 준비한다. ② 요거트에 준비한 2와 케첩을 넣고 섞어준다. ③ 튀긴 닭의 기름기를 빼고 준비

1[생일식단]	오전간식	배추김치	참깨, 흰깨, 볶은것	0.2	① 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 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.
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			찹쌀, 가루	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
오후간식	버터김자구이 ②	우유 ②	생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	① 김자는 적당한 크기로 썰고 삶은 후 물기를 뺀다. ② 팬에 버터를 녹이고 ①의 김자를 올려 굴러가며 노릇하게 굽고 소금으로 간을 한다.
			설탕, 액설탕	0.07	
			감자, 대지, 생것	45.5	
			버터	3.25	
			소금	0.13	
			우유	130	
			멜발, 맥미, 생것	16.25	
			가다랑어, 유자통조림	6.5	
			소금	0.13	
			우유	130	
오전간식	참치죽	자조밥(경남)	멜발, 맥미, 생것	16.25	1. 찰은 풀린 후 으개준다. 2. 참치는 체에 받쳐 기름기를 제거한다. 3. 냄비에 적당한량의 물과 으개 찰을 넣고 센 불에서 끓이다가 참치를 넣고 한소끔 끓인다. 4. 소금으로 간을 맞춘다. ① 찰과 참치는 깨끗이 씻어 불린다. ② 밥솥에 풀린 찰과 참치를 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
			조, 차조, 도정, 생것	1.3	
			돼지고기, 앞다리(앞다리살), 생것	39	
			간장, 개량, 양조	1.3	
			콩기름	1.3	
			맛술	0.65	
			설탕, 액설탕	0.65	
			물엿	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			참기름	0.26	
오후간식	참치죽	자조밥(경남)	참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	① 찰과 참치는 깨끗이 씻어 불린다. ② 밥솥에 풀린 찰과 참치를 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
			우추, 검은우추, 가루	0.07	
			녹두묵	13	
			숙주나물, 생것	9.75	
			오이, 취정, 생것	9.75	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			간장, 개량, 양조	1.3	
			콩기름	1.3	
			식초, 양조	0.65	
			김, 참김, 말린것	0.33	
오전간식	참치죽	자조밥(경남)	마늘, 깐마늘, 생것	0.33	① 돼지고기는 찌뽕을 제거하고 먹기 좋은 크기로 채 썰고 마늘은 다진다. ② 작은 불에 양념 재료(맛술, 간장, 설탕, 물엿, 참기름, 후춧가루, 다진마늘, 물)를 넣고 섞는다. ③ 달군 팬에 콩기름을 두르고 돼지고기를 넣어 중간 불에서 볶는다. ④ 양념을 넣고 중간 불에서 더 볶는다. ⑤ 깨를 넣고 센 불에서 1분간 볶아 완성한다.
			설탕, 액설탕	0.2	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.13	
			참기름	0.13	
			명태, 통태, 냉동	13	
			미역, 말린것	1.3	
			다시마, 말린것	0.97	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.97	
			간장, 재래	0.65	
			참기름	0.65	
오후간식	참치죽	자조밥(경남)	마늘, 구근, 생것	0.33	1. 미역을 풀린 후 먹기 좋은 크기로 자른다. 2. 멸치와 다시마를 찬물에 넣고 끓여 육수를 만든다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 미역을 볶아준다. 4. 미역이 어느 정도 볶아지면 육수와 생선살을 넣고 끓인다. 5. 다진 마늘을 넣고 국간장과 소금으로 간을 하여 마무리한다.
			소금	0.07	
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			찹쌀, 가루	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
오전간식	참치죽	자조밥(경남)	마늘, 깐마늘, 생것	0.26	① 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 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.
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 액설탕	0.07	
			케이크, 생크림, 블루베리	32.5	
			엑상요구르트(100ml) ②	65	
			멜발, 맥미, 생것	8.45	
			아몬드, 볶은것	3.25	
			참기름	0.33	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.13	
			소금	0.07	
오전간식	(이유식)아몬드죽	수수밥(경남)	멜발, 맥미, 생것	34.45	① 찰과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			수수, 도정, 생것	1.3	
			완자, 새우, 냉동	39	
			VIVID KITCHEN 저칼로리토마토케첩	5.2	
			콩기름	3.25	
			참깨국물	65	
			만두, 고기 만두	9.75	
			소고기, 한우(1등급), 사태(앞사태), 생것	9.75	
			파, 생것	1.3	
			소금	0.33	
오전간식	(이유식)아몬드죽	수수밥(경남)	숙주나물, 데친것	16.25	① 찰과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			미니파프리카, 빨간색, 생것	6.5	
			파, 생것	0.97	
			간장, 재래	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.13	
			참기름	0.13	
			소금	0.07	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	
			김치, 각두기	13	
			고구마, 주황미, 생것	9.75	
오전간식	(이유식)아몬드죽	수수밥(경남)	달걀, 생것	3.25	① 찰과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			양파, 생것	3.25	
			당근, 뿌리, 생것	1.95	
			밀, 강력밀가루	1.3	
			밀, 빵가루	1.3	
			콩기름	1.3	
			우유	130	
			우유	130	
			우유	130	
			우유	130	